



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE DEPRESYON BELİRTİLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME ESNEKLİĞİNİN
ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Bükre KAHRAMANOL

Doktora Tezi

Ankara, 2024

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE DEPRESYON BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
DUYGU DÜZENLEME ESNEKLİĞİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Bükre KAHRAMANOL

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Doktora Tezi

Ankara, 2024

KABUL VE ONAY

Bükre KAHRAMANOL tarafından hazırlanan "Kişilik Özellikleri ve Depresyon Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Esnekliğinin Aracı Rolünün İncelenmesi" başlıklı bu çalışma, 01.11.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İhsan DAĞ (Başkan)

Doç. Dr. Sedat IŞIKLI (Danışman)

Prof. Dr. Özden YALÇINKAYA ALKAR (Üye)

Doç. Dr. Zeynep TÜZÜN (Üye)

Doç. Dr. Yasemin KAHYA (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN

Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun 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 metinlerin 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. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

01/11/2024

Bükre KAHRAMANOL

¹“*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 metodların 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 özgün olduğunu, **Doç. Dr. Sedat IŞIKLI** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Bükre KAHRAMANOL

TEŞEKKÜR

Doktora tez sürecimde önemli geribildirimleriyle tezimin oluşmasında büyük katkısı olan, sabır ve anlayışı ile bana olan inancını ve desteğini her zaman gösteren, en umutsuz olduğum zamanlarda bana tuttuğu ayna ile yeniden ayağa kalkmamı sağlayan; bunların ötesinde, lisans eğitimim ile başlayıp doktora eğitimim ile son bulan bu uzun yolda kendisinden çok şey öğrendiğim değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Sedat IŞIKLI'ya çok teşekkür ederim. Bu süreçte, hayatta zorlandığım her dönemde sizin tarafınızdan anlaşıldığımı hissetmek benim için çok kıymetliydi.

Tez izleme komitemde yer alan ve süreç boyunca tüm yol göstericilikleriyle tezime çok kıymetli katkılar sağlayan Prof. Dr. Özden YALÇINKAYA ALKAR ve Doç. Dr. Zeynep TÜZÜN'e; tez savunma sınavı jürimde yer almayı kabul eden Prof. Dr. İhsan DAĞ ve Doç. Dr. Yasemin KAHYA'ya çok değerli geribildirimleri ve destekleyici yaklaşımları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Doktora tezimin bitmesi, aynı zamanda 2007 yılında başladığım Hacettepe'ye de bir veda niteliğinde olduğundan 17 yıl boyunca her açıdan, benim şimdi olduğum kişi olmamı sağlayan, sadece akademik olarak değil her alanda bana ve yaşamıma kıymetli katkıları olan tüm Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü bünyesindeki hocalarıma her şey için çok teşekkür etmek istiyorum. Lisansüstü eğitimim süresince çok değerli bilgi birikimleri ile bana çok şey öğreten kıymetli hocalarım Prof. Dr. Ferhunde ÖKTEM, Prof. Dr. Elif BARIŞKIN, Prof. Dr. İhsan DAĞ, Prof. Dr. Sait ULUÇ ve Prof. Dr. Müjgan İNÖZÜ MERMERKAYA'ya ayrıca en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu süreçteki tüm zorlanmalarımı ilk aşamada göğüsleyen ve bu süreci kolaylaştırmak için elinden gelen her şeyi yapan İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi'ndeki çalışma arkadaşlarıma teşekkür ederim. Kıymetli bilgilerinizi

benden esirgemeyerek tezimin ilerlemesini ve gelişmesini sağlayan Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BAYAR' a şükranlarımı sunarım.

Lisansüstü eğitim hayatımın en büyük kazanımları olan, en büyük desteklerim, kız kardeşlerim Tuğba ÇAPAR TAŞKESEN, Fatma OKTAY ve Gülpembe YÜCEOL, arada sizi öfkelenirsem de içinizde beni hep sevdiğiniz için; düştüğümde bazen tutup yerden kaldırdığınız bazen de yanıma oturduğunuz için; sizinle çok gülebildiğim için ve sizi en kötü zamanlarda güldürebilmekten keyif almamı sağladığınız için; tüm ünvanlarımı ezbere bildiğiniz ve beni onlarla da hayatınıza dahil ettiğiniz için; ebeveynlikleriniz için; birlikte aştıklarımız ve aşamadıklarımız için, sizi çok seviyorum. İyi ki vardınız. İyi ki varsınız.

Yasemin, bana olan bitmez inancın, sabrın ve desteğin lisansüstü eğitimim boyunca her zaman en kıymetli yerde durdu, en büyük güçlerimden biri oldu. Bunun da ötesinde, koşulsuz kabulün ve sevginle bana hissettirdiğin kız kardeşliğin sayesinde yanında her zaman güvende hissedebildiğim insanlardan biri oldun. Seni çok seviyorum. İyi ki vardın. İyi ki varsın.

Lisans eğitimimizden başlayıp lisansüstü sürecimizde devam eden dostluğumuzda sakın sesin, koşulsuz kabulün, sabrın ve tüm anlayışınla beni hep yatıştırdığın ve bana kucaklanıyormuşum gibi hissettirdiğin için hayatımda oluşun nedeniyle kendimi hep şanslı saydım Buse DEMİRLİÇAKMAK. Seni çok seviyorum. İyi ki vardın. İyi ki varsın.

Seda Arıtürk ve Esra Demirkan, siz olmasaydınız nasıl olurdu hayal bile edemiyorum. Sizi çok seviyorum. İyi ki vardınız. İyi ki varsınız.

Bu uzun yolda kalplerinin, zihinlerinin, dileklerinin hep benimle olduğundan emin olduğum; mutluluğumla sevinen, başarımla gurur duyan, benim yüzümden birlikte geçiremediğimiz tüm zamanları anlayışla karşılayan yakın arkadaşlarıma da ayrıca teşekkürü bir borç bilirim.

Her zaman yanımda olan, sadece var olmaları bile desteklerini hissetmeme yeten, benimle ilgili konularda benden çok üzüldüğü benden çok sevdiğini başta annem Belgin KAHRAMANOL ve babam Kamil KAHRAMANOL ile anneannem Nuro AKGÜRE olmak üzere canım aileme koşulsuz ve sonsuz sevgi, destek ve emekleri için ne kadar teşekkür etsem az kalır. Bir yerlerden gözleri dolarak beni izlediklerine en içten şekilde inandığım rahmetli babaannem Ömriye KAHRAMANOL ve rahmetli dedelerim Erol AKGÜRE ile Nuri KAHRAMANOL'a da tüm emekleri ve sonsuz sevgileri için çok teşekkür ederim.

Tüm lisansüstü sürecimin en büyük destekçileri ve en yakın şahitleri olan canım evlatlarım Grey, Tom ve Leyla'ya, beni ayakta tutan ve devam etmemi sağlayan varlıkları için en büyük sevgimle sarılıyorum. Siz benim her şeyimsiniz.

Doktora tez sürecimin en zorlu yıllarında karşıma çıkan ve sadece varlığı ile beni daha güçlü bir insan haline getirmeyi başarabilen canım yol arkadaşım Mustafa Karani KELEKÇİ, başardık! Varlığın ve sonsuz desteğin için; beni hep güzel sevgin, şefkatin ve merhametinle sarıp sarmaladığın ve bana inanmaktan vazgeçmediğin için; sırtımı yasladığım duvar değil sırtım olduğun için kalbimin en büyük odasından sevgimi sunuyorum sana. Seni çok seviyorum. İyi ki varsın yol arkadaşım.

Son olarak, çalışmaya destek veren tüm katılımcılara teşekkür ederim. Ayrıca 2211- A Genel Yurt İçi Doktora Burs Programı ile doktora eğitimimi destekleyen TÜBİTAK'a akademik hayatıma yaptığı katkılardan dolayı teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

KAHRAMANOL, Bükre. *Kişilik Özellikleri ve Depresyon Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Esnekliğinin Aracı Rolünün İncelenmesi*, Doktora Tezi, Ankara, 2024.

İnsanlar için önemli işlevlere sahip olduğu belirtilen duyguların düzenlenmesiyle ilgili zorluklar pek çok psikolojik rahatsızlığın nedenleri arasında yer almaktadır. Giderek artan sayıda araştırma duygu düzenleme stratejilerinin seçiminin ve etkililiğinin kişilere ve durumlara göre önemli ölçüde çeşitlilik gösterebileceğini; duygu düzenleme esnekliğinin iyi bir ruhsal sağlıkla ilişkili olduğunu ve uyuma yönelik olarak kabul edilebileceğini göstermektedir. Bu çalışmanın amacı, duygu düzenleme esnekliğinin kişilik özellikleri ile depresif belirtiler arasındaki ilişki üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, mevcut tez çalışması iki aşamadan oluşmaktadır. Ön çalışma aşamasında, mevcut çalışmada temel alınan Düzenleme Esnekliğinin Çok Bileşenli Modeli'nin kapsadığı bileşenlerden Bağlam Duyarlılığını ölçmek için geliştirilmiş "Bağlam Duyarlılığı İndeksi" ve Strateji Repertuarını ölçmek için geliştirilmiş "Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği"nin Türkçeye uyarlama çalışması yürütülmüştür. Bu aşamada 18–65 yaş aralığında toplam 436 kişi araştırmaya katkı sağlamıştır. Türkçeye uyarlama çalışması gerçekleştirilen iki ölçeğin psikometrik özellikleri incelendiğinde, Türkiye örneğinde kullanılabilecek geçerli ve güvenilir ölçüm araçları oldukları görülmektedir. Ana çalışmada ise kişilik özellikleri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme esnekliği bileşenlerinin aracı rolü incelenmiştir. Bu aşamada, 19–65 yaş aralığında toplam 319 katılımcının verisi kullanılarak paralel aracılık modelleri test edilmiştir. Duygu düzenleme esnekliği bileşenlerinin (bağlam duyarlılığı, strateji repertuarı, geribildirim duyarlılığı), kişilik özellikleri ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide, test edilen aracı rollerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte elde edilen sonuçlar, bileşenlerin modele aracı değişkenler olarak girmesiyle, dışadönüklük ve sorumluluk kişilik özelliklerinin depresyon üzerindeki etki büyüklüklerinin düşük düzeyde azaldığını göstermektedir. Ek olarak, duygu düzenleme esnekliği bileşenlerinin nevroz ve depresyon arasındaki pozitif ilişkide herhangi bir rolünün olmadığı bulunmuştur. Bağlam Duyarlılığı bileşeni aracılık modellerinde kişilik özellikleri ve depresyon ile anlamlı ilişkiler göstermezken; Geribildirim Duyarlılığı bileşeni en iyi ilişkiyi göstermiştir.

Mevcut çalışmanın büyük ölçüde keşifsel bir yaklaşıma sahip olduğu ve elde edilen bulguların başlangıç bulguları olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Mevcut bulgular alanyazında yer alan çalışmalar ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler

Duygu düzenleme esnekliği, kişilik özellikleri, depresyon belirtileri, bağlam duyarlılığı, strateji repertuarı, geribildirim duyarlılığı

ABSTRACT

KAHRAMANOL, Bükre. *Investigating the Mediating Role of Emotion Regulatory Flexibility in the Relationship Between Personality Traits and Depression Symptoms*, Ph. D. Dissertation, Ankara, 2024.

Difficulties in regulating emotions, which are noted to have significant functions for humans, are among the causes of many psychological disorders. An increasing number of studies demonstrate that the choice and effectiveness of emotion regulation strategies can vary significantly depending on individuals and situations, that emotion regulation flexibility is associated with good mental health, and that it can be considered adaptive. The aim of this study is to examine the effects of emotion regulation flexibility on the relationship between personality traits and depressive symptoms. In line with this aim, the current study consists of two stages. In the preliminary stage, adaptation studies were conducted for two scales developed to measure components of the Multicomponent Model of Regulation Flexibility, which serves as the basis for this study: the "Context Sensitivity Index," developed to measure Context Sensitivity, and the "Flexible Regulation of Emotional Expression Scale," developed to measure Strategy Repertoire. In this stage, a total of 436 individuals aged between 18–65 contributed to the research. When the psychometric properties of the two scales adapted into Turkish were examined, they were found to be valid and reliable measurement tools that can be used with the Turkish sample. In the main study, the mediating role of emotion regulation flexibility components in the relationship between personality traits and depressive symptoms was examined. At this stage, parallel mediation models were tested using data from a total of 319 participants aged between 19–65. It was found that the tested mediating roles of emotion regulation flexibility components in the relationship between personality traits and depressive symptom levels were not significant. However, the results showed that the inclusion of the components as mediating variables in the model slightly reduced the effect sizes of extraversion and conscientiousness personality traits on depression. Additionally, it was found that the components of emotion regulation flexibility had no role in the positive relationship between neuroticism and depression. While the Context Sensitivity component did not show significant relationships with personality traits and depression in mediation models, the Feedback Sensitivity component demonstrated the strongest relationship.

The present study is largely considered to have an exploratory approach, and the findings are regarded as preliminary. The obtained findings were discussed in the context of the existing literature.

Keywords

Emotion regulation flexibility, personality traits, depression symptoms, context sensitivity, strategy repertoire, feedback sensitivity

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	ii
ETİK BEYAN	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar DİZİNİ	xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ	xv
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM: ALANYAZIN TARAMASI.....	4
1.1. DUYGU DÜZENLEME	5
1.1.1. Gross'un Süreç Modeli.....	6
1.1.2. Genişletilmiş Süreç Modeli.....	8
1.2. DUYGU DÜZENLEME ESNEKLİĞİ	12
1.2.1. Esneklik	13
1.2.2. Bağlam	13
1.2.3. Duygu Düzenleme Esnekliği	16
1.2.4. Düzenleme Esnekliğinin Çok Bileşenli Modeli	19
1.2.4.1. Bağlam Duyarlılığı.....	21
1.2.4.2. Repertuar.....	22
1.2.4.3. Geribildirim Duyarlılığı.....	23
1.2.4.4. Bileşenler Arasındaki İlişkiler.....	24
1.2.5. Duygu Düzenleme Esnekliğinin Ölçümü	26
1.2.5.1. Bağlam Duyarlılığı İndeksi (BDİ)	26

1.2.5.2. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği (DİEDÖ).....	29
1.3. ARAŞTIRMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER	32
1.3.1. Duygu Düzenleme Esnekliği ve Psikopatoloji.....	32
1.3.2. Duygu Düzenleme Esnekliği ve Kişilik Özellikleri	38
1.3.3. Kişilik Özellikleri ve Depresyon	41
1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI	44
2. BÖLÜM: YÖNTEM.....	53
2.1. ÖN ÇALIŞMA.....	53
2.1.1. Örneklem	53
2.1.2. Veri Toplama Araçları	55
2.1.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	55
2.1.2.2. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği (DİEDÖ).....	55
2.1.2.3. Bağlam Duyarlılığı İndeksi (BDİ)	56
2.1.2.4. Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)	57
2.1.2.5. Ego Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ).....	57
2.1.2.6. Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği (BÇEÖ).....	58
2.1.2.7. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ).....	58
2.1.2.8. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	59
2.1.2.9. Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ).....	59
2.1.3. İşlem.....	59
2.1.4. Verilerin Analizi.....	60
2.2. ANA ÇALIŞMA	61
2.2.1. Örneklem	62
2.2.2. Veri Toplama Araçları	64
2.2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	64
2.2.2.2. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği (DİEDÖ).....	64
2.2.2.3. Bağlam Duyarlılığı İndeksi (BDİ)	64

2.2.2.4. Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği (BÇEÖ).....	65
2.2.2.5. Beş Faktör Kişilik Ölçeği (BFKÖ).....	65
2.2.2.6. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ).....	65
2.2.3. İşlem.....	66
2.2.4. Verilerin Analizi.....	66
3. BÖLÜM: BULGULAR.....	68
3.1. ÖN ÇALIŞMA.....	68
3.1.1. Bağlam Duyarlılığı İndeksinin Geçerlik Bulguları.....	68
3.1.2. Bağlam Duyarlılığı İndeksinin Güvenirlik Bulguları.....	71
3.1.3. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Geçerlik Bulguları.....	71
3.1.4. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Güvenirlik Bulguları.....	76
3.2. ANA ÇALIŞMA.....	77
3.2.1. Ana Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları.....	78
3.2.2. Duygu Düzenleme Esnekliği Yapısına İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları.....	81
3.2.3. Önerilen Aracılık Modelinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular.....	82
4. BÖLÜM: TARTIŞMA.....	86
4.1. ÖN ÇALIŞMA.....	86
4.1.1. Bağlam Duyarlılığı İndeksinin Geçerlik Bulgularının Değerlendirilmesi.....	86
4.1.2. Bağlam Duyarlılığı İndeksinin Güvenirlik Bulgularının Değerlendirilmesi.....	90
4.1.3. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Geçerlik Bulgularının Değerlendirilmesi.....	91
4.1.4. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Güvenirlik Bulgularının Değerlendirilmesi.....	97
4.2. ANA ÇALIŞMA.....	98
4.2.1. Ana Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi.....	98

4.2.2. Duygu Düzenleme Esnekliği Yapısına İlişkin Doğrulamalı Faktör Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi.....	104
4.2.3. Aracılık Modelinin Test Edilmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi....	107
5. BÖLÜM: GENEL DEĞERLENDİRME.....	110
5.1. ÇALIŞMANIN KLİNİK DOĞURGULARI.....	110
5.2. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER.....	112
SONUÇ.....	114
KAYNAKÇA.....	116
EK 1. ORİJİNALLİK FORMU	149
EK 2. ETİK KOMİSYON İZİNİ	151
EK 3. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	152
EK 4. DUYGUSAL İFADENİN ESNEK DÜZENLENMESİ ÖLÇEĞİ (İNGİLİZCE FORMU).....	154
EK 5. DUYGUSAL İFADENİN ESNEK DÜZENLENMESİ ÖLÇEĞİ (TÜRKÇE FORMU)	156
EK 6. BAĞLAM DUYARLILIĞI İNDEKSİ (İNGİLİZCE FORMU)	158
EK 7. BAĞLAM DUYARLILIĞI İNDEKSİ (TÜRKÇE FORMU).....	160
EK 8. DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ.....	162
EK 9. EGO SAĞLAMLIĞI ÖLÇEĞİ.....	163
EK 10. BAŞA ÇIKMA ESNEKLİĞİ ÖLÇEĞİ.....	165
EK 11. DEPRESYON ANKSİYETE STRES ÖLÇEĞİ.....	166
EK 12. YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ	168
EK 13. KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ.....	169
EK 14. BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖLÇEĞİ	172
EK 15. BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ	174
EK 16. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU (�N ÇALIŞMA).....	177
EK 17. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU (ANA ÇALIŞMA)	179

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Ön Çalışma Katılımcılarının Demografik Özellikleri (N = 436)	54
Tablo 2. Ana Çalışma Katılımcılarının Demografik Özellikleri (N = 319).....	63
Tablo 3. Bağlam Duyarlılığı İndeksi, Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği, Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ve Kontrol Odağı Ölçeği Arasındaki Korelasyon Katsayıları	70
Tablo 4. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği, Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Ego Sağlamlığı Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	75
Tablo 5. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri	77
Tablo 6. Ana Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları, Ortalamalar ve Standart Sapmalar.....	80

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Gross'un (2015) Duygu Modeli.....	5
Şekil 2. Süreç Modeli.....	6
Şekil 3. Değerlendirme Sistemi (Gross, 2015)	9
Şekil 4. Genişletilmiş Süreç Modeli	12
Şekil 5. Düzenleme Esnekliğinin Çok Bileşenli Modeli (Bonanno ve Burton, 2013).....	21
Şekil 6. Önerilen ve Test Edilen Aracılık Modeli.....	45
Şekil 7. Hiyerarşik Model İçin Doğrulatoryı Faktör Analizi Bulguları	73
Şekil 8. Duygu Düzenleme Esnekliği Yapısının Doğrulatoryı Faktör Analizi.....	81
Şekil 9. Nevrotiklik ve Depresyon Arasındaki İlişkide Bağlam Duyarlılığı, İfade Esnekliği ve Başa Çıkma Esnekliğinin Aracı Rolü	83
Şekil 10. Dışadönüklük ve Depresyon Arasındaki İlişkide Bağlam Duyarlılığı, İfade Esnekliği ve Başa Çıkma Esnekliğinin Aracı Rolü	84
Şekil 11. Sorumluluk ve Depresyon Arasındaki İlişkide Bağlam Duyarlılığı, İfade Esnekliği ve Başa Çıkma Esnekliğinin Aracı Rolü	85

GİRİŞ

İnsanlar için önemli işlevlere sahip olduğu belirtilen duyguların (örn., Izard, 2007, 2009; Keltner ve Gross, 1999; Levenson, 1999; Plutchik, 2003) düzenlenmesiyle ilgili zorluklar pek çok psikolojik rahatsızlığın nedenleri arasında yer almaktadır (örn., Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012a; Campbell-Sills ve ark., 2014). Oldukça geniş olan duygu düzenleme alanyazını incelendiğinde, araştırmaların genellikle değişmez bir yaklaşım benimsediği ve duygu düzenleme stratejilerini "uyuma yönelik" ve "uyuma yönelik olmayan" şeklinde iki gruba ayırdıkları görülmektedir (Aldao ve ark., 2010). Sonraki yıllarda yapılan araştırmalar ise duygu düzenleme stratejilerinin seçiminin ve etkililiğinin kişilere ve durumlara göre önemli ölçüde çeşitlilik gösterebileceğini kanıtlamıştır (örn., Sheppes ve ark., 2011; Tamir ve ark., 2008; Troy ve ark., 2013). Bu araştırmalara paralel olarak, alanyazında da "bağlam" ve "psikolojik esneklik" kavramları giderek daha fazla önem kazanmaya başlamıştır. Daha iyi bir esnekliğin, çevreye artmış uyum (Aldao ve ark., 2015) ve daha iyi başa çıkma (Levy-Gigi, Bonanno ve ark., 2016) ile ilişkili olduğu görüşü desteklenmektedir (Aldao ve ark., 2015). Bu kapsamda ele alınan kavramlardan biri de duygu düzenleme esnekliğidir (örn., Bonanno ve Burton, 2013; Hollenstein ve ark., 2013).

Duygu düzenleme esnekliği kavramı alanyazındaki farklı kavramsallaştırmalarına rağmen, genel olarak değişen çevresel taleplere, duygulara veya hedeflere dayalı olarak birden fazla duygu düzenleme stratejisinin kullanımını değiştirme becerisi olarak tanımlanabilmektedir (örn., Aldao ve ark., 2015; Bonanno ve Burton, 2013; Sheppes ve ark., 2014). Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme esnekliğinin iyi bir ruhsal sağlıkla ilişkili olduğu ve uyuma yönelik olarak kabul edildiği görülmektedir (örn., Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012b; Bonanno ve ark., 2004). Bununla birlikte duygu düzenleme esnekliğinin anlaşılmasının, birçok ruhsal bozukluğun temelinde yer alan duygulanım eksikliklerinin tanımlanması, önlenmesi ve tedavisi için çok önemli olduğu konusunda fikir birliği bulunmaktadır (örn., Aldao, 2013; Bonanno ve Burton, 2013).

Bonanno ve Burton (2013) tarafından önerilen "Düzenleme Esnekliğinin Çok Bileşenli Modeli", duygu düzenleme esnekliğinin birbiriyle ilişkili ancak işlevsel olarak birbirinden farklı bir dizi bileşeni kapsadığını vurgulayarak bu kavramı açıklamaya çalışmaktadır. Model çerçevesinde duygu düzenleme esnekliği, bağlam duyarlılığı, strateji repertuarı ve geribildirimlere duyarlılık bileşenlerinden oluşmakta; her üç bileşende de yüksek düzeyde beceri gösterebilen kişiler duygu düzenleme esnekliği konusunda en iyi sonuçları ortaya çıkarmaktadır. Öte yandan, söz konusu üç bileşenin bir arada ele alınarak incelendiği çok az sayıda çalışmaya rastlanmıştır (Chen ve Bonanno, 2021; Southward ve Cheavens, 2017).

Psikolojik sağlık için oldukça önemli olan duygu düzenleme esnekliği yapısı ve bileşenlerinin farklı psikolojik belirtilerle ilişkisini inceleyen araştırmaların, hem kısa bir geçmişe sahip duygu düzenleme esnekliği alanyazınına hem de klinik uygulama alanına oldukça önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte duygu düzenleme esnekliği alanyazınında bu konuda bir boşluk olduğu görülmektedir. Ek olarak, duygu düzenleme esnekliğine ilişkin alanyazında, bireysel farklılıklar açısından kişilik yapılanmasının neredeyse hiç vurgulanmaması dikkat çekmektedir. Bu bağlamda Kobylinska ve Kusev (2019), kişilik benzeri özelliklerdeki değişmez bireysel farklılıkların, farklı bağlamlarda uygulanan belirli duygu düzenleme stratejilerinin etkililiğini etkileyebileceğini; etkili duygu düzenlemenin, belirli strateji-durum-kişilik örüntülerinin bir sonucu olduğunu önermiştir. Hangi duygu düzenleme stratejilerinin hangi durumsal bağlamlarda uyuma yönelik olduğu ve hangi stratejilerin farklı kişilik özelliklerine sahip kişiler tarafından başarıyla kullanılabileceği hakkında daha çok bilgi sahibi olmak için (Kobylinska ve Kusev, 2019) kişilik özellikleri ve esnek duygu düzenleme arasındaki ilişkinin daha fazla incelenmesi önemli görünmektedir.

Tüm bu noktalardan hareketle mevcut tez çalışması kapsamında kişilik özellikleri ve depresyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme esnekliği yapısı ve bileşenlerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda çalışmanın bir diğer amacı, duygu düzenleme esnekliğinin Bağlam Duyarlılığı

bileşenini ölçmek için geliştirilmiş "Bağlam Duyarlılığı İndeksi" (Bonanno ve ark., 2020) ile Strateji Repertuarı bileşenini ölçmek için geliştirilmiş "Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği"nin (Burton ve Bonanno, 2016) Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesidir.

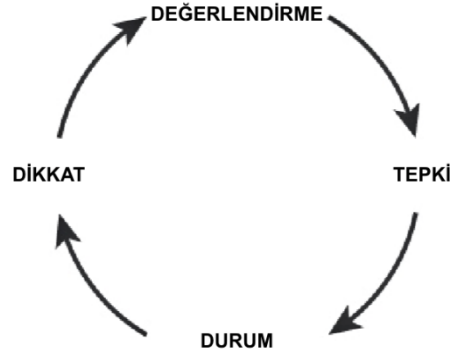
İzleyen bölümde ilk olarak duygu düzenleme kavramına ve Gross'un bu konuda geliştirdiği Süreç Modeli'ne yer verilmiştir. Ardından duyguların esnek bir şekilde düzenlenmesi, duygu düzenleme esnekliği yapısını oluşturan bileşenler ve yapının ölçümüne ilişkin alanyazın bilgisi aktarılmıştır. Son olarak, araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar ve sonuçları sunulmuş; araştırmanın amaçlarına, önemine ve hipotezlerine yer verilmiştir.

1. BÖLÜM

ALANYAZIN TARAMASI

Duygularla ilgili incelemeler çok eski zamanlara dayanmasına rağmen, alanyazında duygu kavramının kesin bir tanımı konusunda uzlaşma bulunmamaktadır. Duygu terimi çok çeşitli olguları ifade etmektedir (Suri ve Gross, 2022). Gross (2015) farklı yaklaşım ve duygu kavramsallaştırmalarında duygunun bazı temel özellikleri konusunda uzlaşma olduğunu belirtmektedir. Bu özelliklerden yola çıkarak duygunun ortaya çıkışına ilişkin bir model önermiştir ("The Modal Model of Emotion"). Bu modele göre duygular o anda aktif hedeflere sahip bireyler için özel anlamı olan kişi-durum etkileşimleri sırasında ortaya çıkmakta; genellikle devam etmekte olan kişi-durum etkileşimini değiştiren, birbiriyle uyumlu ancak esnek çoklu sistem tepkilerini içermektedir (Gross, 2024). Duygu modeli duygunun, dört ögenin oluşturduğu yineleyen döngülerden ortaya çıktığını öne sürmektedir (Gross, 2015). Bu ögeler şunlardır: (1) Deneyimlenen ya da hayal edilen bir "durum", (2) Durumun hangi yönünün algılanacağına karar veren "dikkat", (3) Mevcut aktif hedefler doğrultusunda durumun "değerlendirilmesi", (4) Yaşantıda, fizyolojide ve/veya surat ifadesinde veya tüm vücut davranışında değişikliği kapsayacak şekilde duruma verilen bir "tepki" (Bkz. Şekil 1). Döngü dışsal ya da içsel bir durumla başlamaktadır. Ardından bireyin duruma dikkatini yöneltmesi ve hedefleri bağlamında o durumu değerlendirmesi gerçekleşir. Son olarak da duyguyu karakterize eden davranışsal, yaşantısal ve fiziksel tepki sistemlerindeki değişiklikler ortaya çıkmaktadır.

Şekil 1 Gross'un (2015) Duygu Modeli



Duygu alanındaki temel anlayışlardan biri duygulanım tepkilerinin -bir dereceye kadar- düzenlenmeye elverişli olduğudur (Gross, 2024). Gross (1998a) duygu düzenleme aşamalarını, duygu modeli içerisine yerleştirmiş olsa da; duygu düzenleme davranışlarını, duygunun ortaya çıkma süreçlerinden bağımsız olarak ele almaktadır.

1.1. DUYGU DÜZENLEME

Alanyazında ilk kez 1990'lı yılların ortasında oluşmaya başlayan duygu düzenleme konusundaki çalışmalar, sonraki yirmi yıl içerisinde hızla artarak günümüzde psikoloji biliminin önemli konularından biri haline gelmiştir (Gross, 2015). İnsanlar için önemli işlevlere sahip olan duyguların deneyimlenmesi ve düzenlenmesine ilişkin bir kavram olmasının yanı sıra, birçok psikolojik rahatsızlığın etiyolojisinde rol oynayan (örn., Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012a; Aldao ve ark., 2010; Campbell-Sills ve ark., 2014; Ehring ve Quack, 2010; Ehring ve ark., 2010; Hofmann ve ark., 2011; Kring ve Werner, 2004) tanımlar üstü bir kavram olması da duygu düzenlemenin önemini korumasını sağlamaktadır.

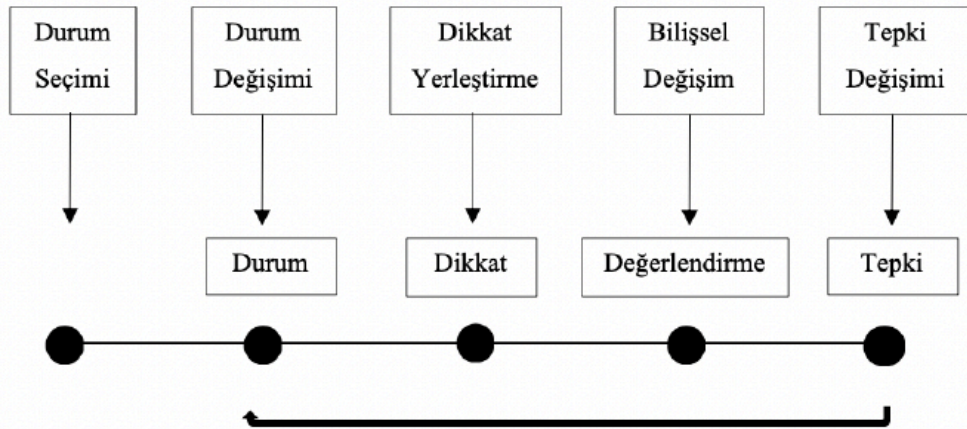
Gross (1998a) duygu düzenlemeyi "insanların hangi duygulara sahip olduklarını, bu duygulara ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimleyip ifade ettiklerini etkileme süreci" olarak tanımlamaktadır (s. 275). Bir kişinin üzgün olduğunda annesini araması, yoğun bir günün ardından meditasyon yapması,

gülmek için bir arkadaşıyla sinemaya gitmesi, bir durumun daha kötü olabileceği anları düşünmesi, iş yapamayacak kadar üzgün olduğu için işten erken çıkması gibi davranışlar duyguları düzenleme yollarına verilebilecek sınırsız örnekten birkaçıdır. Günlük yaşamda ortaya çıkan tüm bu farklı durumları bir arada açıklayabilmek için Gross (1998a, 1998b) tarafından önerilen "Süreç Modeli" duygu düzenleme alanyazınında en sık kullanılan kavramsal çerçevelerden biridir.

1.1.1. Gross'un Süreç Modeli

Süreç Modeli, Şekil 2'de görülebileceği üzere duygunun ortaya çıkma modelinin üzerine yerleştirilmiş ve kişilerin duygularını düzenleyebilecekleri beş noktanın vurgulandığı bir duygu düzenleme modelidir (Gross, 1998a,1998b; Gross ve Thompson, 2007). Bu beş nokta, süreçteki beş duygu düzenleme aşamasını temsil etmektedir: (1) durum seçimi, (2) durum değişimi, (3) dikkat yerleştirme, (4) bilişsel değişim, (5) tepki değişimi.

Şekil 2 Süreç Modeli



Süreç Modeli'nin ilk aşamasında yer alan "durum seçimi" istenilen (ya da istenmeyen) duygulara yol açacağı düşünülen bir duruma girme olasılığını artıracak (ya da azaltacak) eylemlerde bulunmayı içerir. Öfkeli bir iş arkadaşından kaçınmak, kötü bir günün sonunda komik bir film kiralamak gibi eylemler bu alan için örnek verilebilir. Süreç Modeli'nin ikinci alanı olan "durum değişimi", durumun

yarattığı duygusal etkiyi değiştirmek için durumu doğrudan değiştirme çabalarından oluşur. Bir ret mektubunu masanın üzerinde bırakmak yerine dosyalayıp kaldırmak ya da bir kişiye problem çözümünde yardımcı olacak sözlü yönlendirmeler yapmak durum değişimi örnekleridir. "Dikkat yerleştirme" alanı kişilerin belirli bir durum içinde, duygularını etkilemek için dikkatlerini nasıl yönlendirdiklerini ifade etmektedir. Çevreyi değiştirmeden de duygunun düzenlenmesini sağladığı için dikkat yerleştirme, özellikle durumun değiştirilmesinin mümkün olmadığı zamanlarda kullanılabilir (Gross ve Thompson, 2007). Bu aşamada en yaygın kullanılan stratejiler ise "dikkat dağıtma" ve "dikkati odaklamak"tır. Bir tiyatro oyuncusunun oynadığı sahneyi inandırıcı hale getirmesi için bir anısını aklına getirmesi ya da olumsuz bir duygu durumu yaşayan bir çocuğa en sevdiği oyuncağının gösterilmesi gibi örnekler bu aşama için uygundur. "Bilişsel değişim" kişilerin içinde bulunduğu durumun duygusal önemini değiştirmek için, durum hakkında ya da durumun taleplerini yönetme kapasitesi hakkında düşünme şeklini değiştirmesi yoluyla durum ile ilgili değerlendirmesini değiştirmesidir. Hem dışsal durumlar için hem de içsel durumlar için kullanılabilen bir yöntemdir. Örneğin, bir sınava girmeden önce kaygısını azaltmak isteyen bir öğrencinin "çok çalıştığını ve sınav için tamamen yeterli olduğunu" düşünmesi ya da bir sahne performansı öncesinde kalbi hızlı çarpan birisinin bunu "sahne korkusu" olarak değil de "sahnede daha iyi performans göstermesine yardımcı olacak bir etken" olarak değerlendirmesi bilişsel değişim örnekleridir. Alanyazında en yaygın olarak ele alınan bilişsel değişim stratejisi "yeniden değerlendirme"dir (reappraisal) (Gross, 2015, 2002). Ek olarak yeniden değerlendirme kişinin, potansiyel olarak duygu uyandıran bir durumun kendisiyle ilgisini değerlendirmesini de içermektedir (örn., *"Bu olay doğrudan beni ya da sevdiğim birini ilgilendirmiyor."*; Kross ve Ayduk, 2011). Süreç Modeli'nde son duygu düzenleme alanı olan "tepki değişimi" ise diğer duygu düzenleme noktalarından farklı olarak duygunun oluşum sürecinin ilerleyen aşamalarında ortaya çıkmaktadır. Tepki değişimi fizyolojik, yaşantısal veya davranışsal tepkiyi mümkün olduğunca doğrudan etkilemeyi ifade etmektedir. Fizyolojik tepkileri hedefleyen ilaçların kullanımı (örn., kas gevşetici ya da beta bloker ilaçlar, gibi), fiziksel egzersiz, alkol ya da sigara kullanımı, hatta

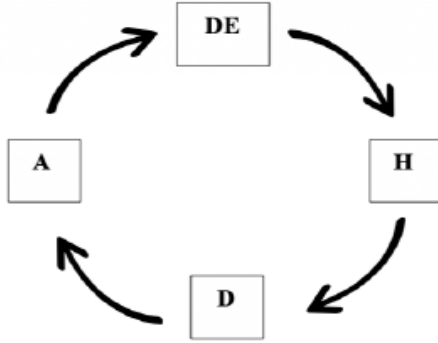
yiyecekler duygu deneyimini değiştirmek için kullanılabilir (Gross, 1998a, 1998b, 2015; Gross ve Thompson, 2007). Tepki değişiminin yaygın türlerinden biri duygunun ifade edilme davranışının düzenlenmesidir (Gross ve ark., 2006). Bu bağlamda alanyazında en çok yer alan yöntem "ifadenin bastırılması"dır (expressive suppression). İfadenin bastırılması, duygusal ifadeleri gizlemek amacıyla gösterilen çabaları içermektedir (Gross, 2015). İlerleyen bölümlerde bu kavram daha detaylı şekilde ele alınacaktır.

Süreç modelinde yer alan beş duygu düzenleme alanı için daha üst düzey ortak noktalar da bulunmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Örneğin, tam gelişmiş duygusal tepkilere yol açmadan önce ortaya çıkan ilk dört alan (durum seçimi, durum değişimi, dikkat yerleştirme ve bilişsel değişim) "öncül odaklı duygu düzenleme" olarak ele alınabilirken, duygusal tepkiler ortaya çıktıktan sonra gerçekteşen son alan (tepki değişimi) "tepki odaklı duygu düzenleme" olarak değerlendirilebilir (Gross, 1998b; Gross ve Munoz, 1995).

1.1.2. Genişletilmiş Süreç Modeli

Süreç Modeli'nde (Gross, 1998a) yer alan duygu düzenleme stratejilerinden hangisinin seçileceğine nasıl karar verildiği, neden bazı kişilerin duygu düzenlemede başarılı olup diğerlerinin başarılı olmadığı gibi soruları cevaplamak için Gross (2015) tarafından "Genişletilmiş Süreç Modeli" ortaya konulmuştur. Genişletilmiş Süreç Modeli diğer duygulanım türleri gibi duyguların da, değerlendirmeyi kapsadığı fikri ile ortaya çıkmıştır. Bunun nedeni, duygulanımın tanımlayıcı özelliğinin "benim için iyi-benim için kötü ayrımı" olmasıdır (Gross, 2015) ve "değerlendirme" kavramının işaret ettiği de bu tanımlamadır (Scherer, 1984). Alanyazında bulunan birbirinden farklı özelliklere sahip birçok değerlendirme sisteminin bazı ortak özellikleri, Genişletilmiş Süreç Modeli için temel oluşturmuştur (Gross, 2015). Gross'un (2015) farklı değerlendirme sistemlerinin (örn., Carver ve Scheier, 1982, 2013; Magen ve Gross, 2010, Rangel ve ark., 2008) ortak özelliklerinden yola çıkarak oluşturduğu değerlendirme (valuation) sisteminin şeması Şekil 3'te sunulmuştur.

Şekil 3 Değerlendirme Sistemi (Gross, 2015)



Şemada yer alan D (dünya) bileşeni, içsel ve dışsal dünyayı; A (algılama) bileşeni, değerlendirme sisteminin "görmek" için ayarlandığı şeyin algılanmasını; DE (değerlendirme) bileşeni bu algının önemsiz, iyi veya kötü olarak değerlendirilmesini ifade etmektedir. Değerlendirme, algılanan dünya temsili ile arzu edilen dünya temsilinin karşılaştırılmasını içermektedir. H (hareket) bileşeni ise dünyanın algılanan durumu ile dünyanın arzulanan durumu arasındaki farkı gidermek amacıyla değerlendirmenin yol açtığı hareket dürtülerini kapsamaktadır. Gross'un (1998a) süreç modeli ile karşılaştırıldığında değerlendirme sistemi ve süreç modelindeki bileşenlerin birbirine paralel olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, Durum => Dünya; Dikkat => Algılama; Değerlendirme => Değerlendirme; Tepki => Hareket bileşenleri birbiri ile örtüşmektedir.

Değerlendirme kavramının en önemli yönü sahip olduğu dinamik yapısıdır. Dünya bileşeni döngünün başlangıcıdır ve hareket bileşeni ile bir turunu tamamlamaktadır. Döngü sonucunda arzulanan dünya temsili ile algılanan dünya temsili arasındaki farkın yeteri kadar kapanmadığı düşünülürse döngü yeniden başlayabilir. Bu fark eşik değerin altına düştüğünde ise değerlendirme döngüsü pasif duruma girer.

Genişletilmiş Süreç Modelinin temelinde de bu değerlendirme sistemi bulunmaktadır (Gross, 2015). Bu bağlamda, duygunun ortaya çıktığı süreç Gross

tarafından birinci düzey değerlendirme sistemi; duygu düzenleme ise ikinci düzey değerlendirme sistemi olarak adlandırılmaktadır. Birinci düzey değerlendirmenin ardından bir duygu ortaya çıkmakta ve bu duygu, ikinci düzey değerlendirme sisteminin "durum" bileşeni olmaktadır. İkinci düzey değerlendirme sisteminde ortaya çıkan bu duygunun kişi için iyi olup olmadığı değerlendirilmekte; var olan duygu ile arzulanan duygu arasında fark olması durumunda kişi duygu düzenleme sürecini başlatabilmektedir (Thompson ve ark., 2019). Konunun daha iyi anlaşılması için çocuğu ile birlikte yaşlı bir tanıdığını ziyarete giden bir kişi örnek olarak verilebilir. İlk olarak birinci düzey değerlendirme sistemi bağlamında Dünya, ziyaret sırasında çocuğun yaramazlık yapması; Algılama, kişinin bu yaramazlığı algılamasıdır. Kişinin arzuladığı dünya temsili ile (uslu bir çocuk) algıladığı dünya temsili (yaramaz bir çocuk) arasındaki fark Değerlendirme bileşenini aktif hale getirmektedir. Bu aşamada kişinin, çocuğunun yaramazlığını "olumsuz" şekilde değerlendirmesi, Hareket bileşeni olarak "öfke" duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Bu noktada kişinin sürmekte olan öfkesi, ikinci düzey değerlendirme sürecini başlatacak ve ikinci düzeyin Dünya bileşeni olacaktır. Kişinin öfkeli olduğunu anlaması Algılama aşamasına geçtiğini göstermektedir. Kişi, bulunduğu ortamda öfkeli olmayı arzulamıyorsa Değerlendirme aşamasına geçerek bu öfkeyi "olumsuz" olarak değerlendirebilir. Bu nedenle Hareket aşaması ile birlikte öfkesini azaltmak için harekete geçebilir. Başka bir deyişle, kişi arzu ettiği duygu durumuna erişene kadar öfkesini düzenlemeye çalışabilir (Gross, 2015). Kişinin içinde bulunduğu ikinci döngü bir duygu düzenleme sistemidir.

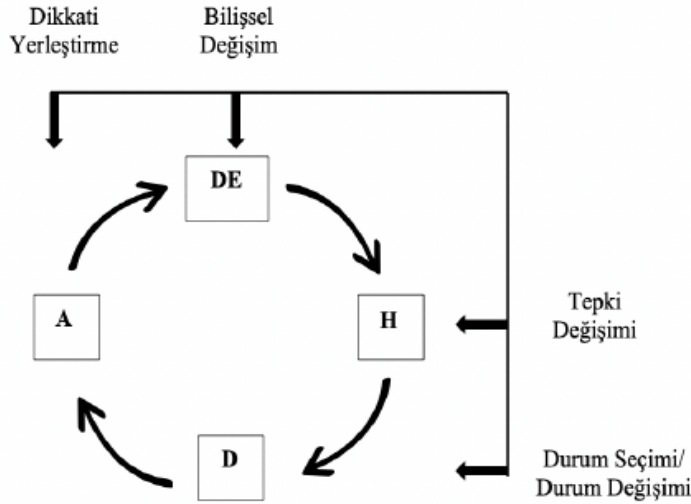
İkinci düzey değerlendirme sisteminin, duygunun ortaya çıktığı birinci düzey değerlendirme sistemini etkilemesinin beş yolu bulunmaktadır (Gross, 2015). Şekil 4'te görüldüğü üzere, bunlar Gross'un (1998a) Süreç Modeli'ndeki beş duygu düzenleme alanıdır. Değerlendirme sisteminin Dünya bileşeni için "durum seçimi" ve "durum değişimi"; Algılama bileşeni için "dikkati yerleştirme"; Değerlendirme bileşeni için "bilişsel değişim" ve Hareket bileşeni için "tepki değişimi" mevcut duruma uyarlanabilmektedir. Yakın zamanda bir sunumu olduğu için kaygılı hisseden bir kişi örneğinde (Thompson ve ark., 2019), bu kişi

sunumunu iptal edebilir (durum seçimi); sunumuna daha fazla hazırlanıp prova yaparak kaygısını azaltabilir (durum seçimi). Başka bir yol olarak bu kişi Algılama aşamasında zihninden tatil planlarını geçirerek dikkatini sunumdan uzaklaştırabilir (dikkati yerleştirme) ya da Değerlendirme aşamasında her şeyin yolunda gideceğini düşünebilir, en kötü senaryoda bile bunun dünyanın sonu olmadığını kendisine söyleyebilir (bilişsel değişim). Son olarak Hareket aşamasında nefes egzersizi yaparak kaygısını azaltmaya çalışabilir (tepki değişimi).

Duygu düzenleme süreci olarak tanımlanan ikinci düzey değerlendirme sistemi Gross (2015) tarafından üç ardışık aşamada ele alınmaktadır: (1) belirleme aşaması, (2) seçim aşaması, (3) uygulama aşaması. Belirleme aşamasında kişi duygusunun düzenlenip düzenlenmeyeceğine ilişkin sorgulama gerçekleştirmektedir. Kişi, arzuladığı duygu ile o anda hissettiği duygu arasındaki farkı kapatmak isterse duygu düzenleme sürecini başlatabilir (Eldesouky ve Gross, 2019). Duygusunu düzenlemeye karar veren kişi ikinci aşama olan seçim aşamasına, yani kullanacağı duygu düzenleme stratejisini belirleme aşamasına geçmektedir. Bu ayrıca yeni bir döngünün de başlaması anlamına gelir. Bir önceki aşamada alınan duygu düzenleme kararı, seçim aşamasının Dünya bileşeni olarak görev yapmaktadır (Gross, 2015). Olası duygu düzenleme stratejilerini gözden geçirdikten (algılama) ve stratejilerin var olan duruma uygunluğunu değerlendirdikten (değerlendirme) sonra kişi, kullanmak üzere bir stratejiye karar vermektedir (hareket). Böylece son aşama olan uygulama aşamasına geçilmektedir. Seçim ve uygulama aşamaları pek çok açıdan benzerlikler taşısa da, seçim aşamasından farklı olarak, kişi uygulama aşamasında bir strateji seçmek yerine o stratejinin belirli bir tekniğini seçmektedir (Eldesouky ve Gross, 2019). Örneğin, seçim aşamasında bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullanmaya karar vermiş bir kişi, uygulama aşamasında durumla ilgili daha olumlu bir düşünce geliştirme ya da kendisini durumdan uzaklaştırma gibi bilişsel yeniden değerlendirme tekniklerinden birini kullanarak bu kararını gerçekleştirebilir. Seçim aşamasında karar verilen strateji, benzer şekilde, uygulama aşamasının başlangıcıdır (dünya). Uygulama aşaması bir duygu

düzenleme stratejisinin farklı tekniklerinin ve durumun ilişkili özelliklerinin gözden geçirilmesi (algılama); farklı taktikler kullanmanın avantaj-dezavantajlarının ve durum için uygulanabilirliğinin değerlendirilmesi (değerlendirme) ve belirlenen taktiğin uygulanması ile (hareket) döngüsünü tamamlamaktadır.

Şekil 4 Genişletilmiş Süreç Modeli



Özetle ikinci düzey değerlendirme sisteminin kapsadığı ardışık üç aşama da bir değerlendirme sistemi olarak ele alınmakta ve arzu edilen ile gerçekte hissedilen duygu arasındaki açığı kapatma amacı taşımaktadır. Bu amaca ne ölçüde ulaşıldığına, her bir aşamada yapılan değerlendirme sonucunda karar verilmektedir. Ortaya çıkan sonuca göre kişi sistemi sonlandırabilir, aşamaları tekrarlayabilir ya da amacı tamamen değiştirebilir (Gross, 2015).

1.2. DUYGU DÜZENLEME ESNEKLİĞİ

Son yıllarda duygu düzenleme alanyazınında "bağlam" ve "psikolojik esneklik" kavramının giderek daha çok önem kazanmasıyla birlikte, duyguların esnek bir şekilde düzenlenmesini inceleyen araştırmaların sayısı artmaya başlamıştır. Yapılan araştırmalarda, duygu düzenleme stratejilerinin seçiminin ve etkililiğinin kişilere ve durumlara göre önemli ölçüde çeşitlilik gösterebileceği vurgulanmaktadır (örn., Sheppes ve ark., 2011).

1.2.1. Esneklik

Duygu düzenlemeye ilişkin çalışmalar ve kuramsal katkılar günden günde artmaktadır. Psikoloji araştırmalarında, "psikolojik esneklik" kavramına gittikçe daha çok önem gösterilmeye başlanmıştır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Uzun zamandır, esnek olmayan tepkilerin genellikle uyuma yönelik olmadığı kabul edilmektedir çünkü insanların içinde yaşadığı çevre sürekli değişim halindedir (Aldao ve ark., 2015). Hızla değişen dünyada değişimlerle daha iyi başa çıkmak ve onlara etkili bir şekilde uyum sağlamak için kişilerin geniş bir aralıkta uzanan olası çözümler ve zorluklarla başa çıkma yolları içinden seçim yapmaları gerekli görünmektedir (Kobylinska ve Kusev, 2019). Psikoloji alanındaki araştırmacılar dikkat (örn., Calcott ve Berkman, 2014), yürütücü kontrol (örn., Williams ve ark., 1996), duygulanım (örn., Kuppens ve ark., 2010) gibi alanların da dâhil olduğu geniş bir aralıkta tepki esnekliğini incelemişlerdir. Gelişmekte olan bu literatür genel olarak daha iyi bir esnekliğin, çevreye artmış bir uyum ile ilişkili olduğu fikrini büyük ölçüde desteklemektedir (Aldao ve ark., 2015). Bu boyuttaki çalışmalara yakın zamanda yapılan bir ekleme de duygu düzenlemenin esnekliğinin incelenmesidir (Bonanno ve Burton, 2013; Hollenstein ve ark., 2013; Kashdan ve Rottenberg, 2010).

1.2.2. Bağlam

Gross (1998a, 1998b) Süreç Modeli'nde yer alan duygu düzenleme alanlarını, sürecin hangi aşamasında duyguları etkilediğine bakarak, iki başliğa ayırmıştır. Bunlardan ilki duygusal tepkiler ortaya çıkmadan önce uygulanan "öncül odaklı stratejiler", diğeri duygu ortaya çıktıktan sonra uygulanan "tepki odaklı stratejiler"dir. Öncül odaklı stratejilerin duygulanımın düzenlenmesinde, tepki odaklı stratejilere göre daha etkili olduğu düşünölmektedir. Bunun nedeni öncül odaklı stratejilerin, duygu son formuna gelmeden önce duyguyu etkileyebilecek stratejiler olmasıdır (örn., Butler ve ark., 2003; Goldin ve ark., 2007; Gross, 1998b; Richards ve Gross, 2000). Bununla paralel olarak, duygu düzenleme stratejileri ve psikopatoloji arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar, stratejilerin "uyuma yönelik" (adaptive) ve "uyuma yönelik olmayan" (maladaptive) şeklinde bir ayırımına neden olmuştur (Aldao ve ark., 2010). Bu çalışmalara göre

kabullenme, yeniden değerlendirme, problem çözme gibi uyuma yönelik olduğu düşünülen stratejiler psikolojik belirtilerle negatif yönde ilişkili bulunurken; kaçınma, bastırma, endişe, ruminasyon gibi uyuma yönelik olmadığı varsayılan stratejiler pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Stratejileri uyuma yönelik ya da uyumsuz olarak değerlendirmek faydalı olsa da, insanların günlük hayatta duygularını düzenlemede kullandıkları daha karmaşık yollar için yeterli olmayabilir (Schmitt, 2018). Uyuma yönelik olduğu kabul edilen stratejilerin olumsuz etkiler yaratabileceği ve uyuma yönelik olmadığı varsayılan stratejilerin yararlı sonuçlar ortaya çıkarabileceği birçok durum bulunmaktadır. Örneğin akşam yemeği için eve zamanında gelmeyen bir eşe duyulan öfkeyi azaltmak için bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini (uyuma yönelik) kullanmak, bu eş eve trafik sıkışıklığı nedeniyle geç kaldıysa faydalı olabilir; ancak eşin, başka biriyle romantik bir ilişkisi olabileceğine dair kanıtları göz ardı etmeye yol açarsa zararlı olacaktır (Aldao, 2013). Benzer şekilde, duygu ifadesinin bastırılması genellikle Batı kültüründe psikopatoloji ile ilişkili bulunurken; Doğu kültüründe bu ilişki zayıflamaktadır çünkü bastırma bu kültürde sosyal açıdan daha kıymetli görülmektedir (Hu ve ark., 2014). Yapılan bir çalışmada (Van't Wout ve ark., 2010), duygularını yeniden değerlendirme yönergesi verilen katılımcılar, duygularını bastırmaları söylenen katılımcılara kıyasla adil olmayan daha fazla teklifi kabul etmiştir. Başka bir deyişle, bu çalışmanın bağlamında yeniden değerlendirme olumsuz bir sonuca neden olmuştur. Gratz ve Roemer'a (2004) göre kişilerin duygu düzenleme stratejilerini kullandıkları bağlama ilişkin bilgi olmadığında, kullanılan stratejilere ilişkin bilgi sahibi olmak duyguların etkili bir şekilde düzenlenebilmesi için yeterli olmayabilmektedir. Bu durum, duygu düzenlemede bağlamın önemini ortaya koymaktadır.

Duygu düzenlemede bağlamın rolüne ilişkin çok sayıda araştırma, duygu düzenleme stratejilerinin seçiminin ve etkililiğinin kişilere ve durumlara göre önemli ölçüde çeşitlilik gösterebileceğini kanıtlamıştır. Örneğin, Troy ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında yeniden değerlendirmenin (uyuma yönelik)

kontrol edilemeyen stres bağlamında yüksek oranda uyuma yönelik olabileceği ancak kontrol edilebilir bir stres kaynağı ile karşılaşıldığında uyumsuz olabileceği bulunmuştur. Bir başka çalışmada, kişilerin düşük yoğunluklu duygusal durum bağlamında, dikkatini dağıtmak (uyuma yönelik olmayan) yerine yeniden değerlendirmeyi (uyuma yönelik); yüksek yoğunluklu duygusal durum bağlamında ise dikkat dağıtmayı tercih etme eğiliminde oldukları bulunmuştur (Sheppes ve ark., 2011). Diğer bir çalışmalarında Sheppes ve arkadaşları (2014) duygusal, bilişsel ve motivasyonel faktörlerin, farklı stratejilerin seçimini etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bulgular, düşük yoğunluklu bir uyarının varlığında, bilişsel talep az olduğunda veya uzun dönemli hedefler etkin hale geldiğinde kişilerin yeniden değerlendirmeyi seçme eğilimi gösterdiklerini; bahsi geçen durumların tam tersinde ise kişilerin dikkatlerini dağıtmayı tercih ettiklerini saptamıştır. Aldao ve Nolen-Hoeksema (2012a) uyuma yönelik olduğu varsayılan stratejilerin kullanımı sırasındaki değişkenliği, daha düşük düzeyde psikolojik belirti ile ilişkili bulmuştur. Bu tür bir ilişki uyuma yönelik olmadığı varsayılan stratejiler için gözlemlenmemiştir. Bu bulgu araştırmacıları, uyuma yönelik olduğu varsayılan stratejilerin uyumsuz stratejilere göre daha yüksek düzeyde bağlama bağlı olabileceği sonucuna götürmüştür. Takip çalışmasında ise elde edilen bulgular, geniş bir strateji repertuarına sahip olan kişilerin uyuma yönelik stratejileri esnek bir şekilde nasıl uygulayacaklarını bilebilecekleri ve dolayısıyla bunları kullanmaktan daha fazla fayda sağlayabilecekleri şeklinde yorumlanmıştır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012b). “Burning Man” festivalinde gerçekleştirilen bir çalışmada ise katılımcılar, ev ortamlarındaki tipik duygu düzenleme stratejilerine kıyasla azalmış bastırma ve artmış yeniden değerlendirme kullanımı rapor etmişlerdir (McRae ve ark., 2011). Bu bulgu sosyal bağamların ve sosyal durumsal normların farklı duygu düzenleme stratejilerinin seçiminde önemli olduğunu göstermiştir. Tamir ve arkadaşlarının (2008) gerçekleştirdiği bir başka çalışmada ise yüzleşmeye dayalı görevlerde katılımcıların öfkelerini azaltmak yerine artırmayı tercih ettikleri ve bunun hedeflerine ulaşmada etkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmalara ek olarak bastırma stratejisinin sosyal bağamlarda, bireysel bağamlara kıyasla, özellikle de yakın olmayan partnerlerle etkileşimlerde ve düşük stresli bağamlarda daha etkili bir şekilde kullanıldığı

bulunmuştur (English ve ark., 2017; Richardson, 2017). Dixon-Gordon ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ise bastırmanın öfke ile karşılaştırıldığında, üzüntü karşısında daha yaygın olarak kullanıldığı ve etkili olduğu saptamıştır. Tüm bu çalışmalar birlikte ele alındığında bağlamın duygu düzenleme sürecinde merkezi bir rol oynadığı açıkça görülebilmektedir.

1.2.3. Duygu Düzenleme Esnekliği

Başa çıkma ve duygu düzenleme kuramları genel olarak kişiler ve durumlar arasındaki karşılıklı etkileşimlerin önemini vurgulasa da (örn., Gross, 1999; Lazarus ve Folkman, 1984; Mischel, 1973), duygu düzenleme alanındaki araştırmaların pek çoğu, önceki bölümde de belirtildiği üzere, daha değişmez bir yaklaşım benimsemişlerdir. Öte yandan "psikolojik esneklik" kavramı alanyazında giderek daha önemli hale gelmeye devam etmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). İnsanların içinde yaşadığı çevre ve buna karşılık ortaya çıkan duygular sürekli değişim halinde olduğundan (Kuppens ve Verduyn, 2017), esnek olmayan tepkilerin genellikle uyuma yönelik olmadığı kabul edilmektedir (Aldao ve ark., 2015). Hızla değişen dünyada değişimlerle daha iyi başa çıkmak ve onlara etkili bir şekilde uyum sağlamak için kişilerin geniş bir aralıkta uzanan olası çözümler ve zorluklarla başa çıkma yolları içinden seçim yapmaları gerekli görülmektedir (Kobylinska ve Kusev, 2019). Gelişmeye devam eden esneklik alanyazını daha iyi bir esnekliğin, çevreye artmış bir uyum (Aldao ve ark., 2015) ve daha iyi başa çıkma (Levy-Gigi, Bonanno ve ark., 2016) ile ilişkili olduğu fikrini büyük ölçüde desteklemektedir. Bu boyuttaki çalışmalara yakın zamanda yapılan bir ekleme de duygu düzenleme esnekliğinin incelenmesidir (Bonanno ve Burton, 2013; Hollenstein ve ark., 2013; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bu bağlamda, başarılı bir duygu düzenleme için sadece uyuma yönelik belirli stratejileri kullanmak yerine sürekli değişen durumsal taleplere uyacak doğru stratejiyi esnek bir şekilde seçmenin daha etkili olacağı düşünülmektedir (Aldao ve ark., 2015; Bonanno ve Burton, 2013; Cheng, 2001; Cheng ve ark., 2014; Kashdan ve Rottenberg, 2010).

İnsanlar çeşitli durumların farklı talepleri ile başa çıkmak için duygularını esnek bir şekilde nasıl düzenlemektedir? Duygu düzenlemedeki zorlukların birçok psikopatolojide merkezi bir rol oynadığı göz önüne alındığında bu sorunun özel bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir (Aldao ve ark., 2015). Görece daha kısa bir geçmişi olan duygu düzenleme esnekliği alanyazını incelendiğinde, duygu düzenleme esnekliğinin genel olarak iyi bir ruhsal sağlıkla ilişkili olduğu ve dolayısıyla uyuma yönelik olarak kabul edildiği görülmektedir (örn., Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012a; Bonanno ve ark., 2004; Gupta ve Bonanno, 2011). Kashdan ve Rottenberg'in (2010) çalışmasında da esneklik tutarlı olarak tüm sağlık ve uyumun temel bileşeni olarak bulunmuştur. Ek olarak, duygu düzenleme esnekliğinin anlaşılmasının, birçok ruhsal bozukluğun temelinde yer alan duygulanım eksikliklerinin tanımlanması, önlenmesi ve tedavisi için çok önemli olduğu konusunda fikir birliği bulunmaktadır (örn., Aldao, 2013; Bonanno ve Burton, 2013; Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Duygu düzenleme esnekliği alanındaki ilerlemenin önündeki en büyük engel, bu yapının kavramsallaştırmaları arasındaki farklılıklardır (Aldao ve ark., 2015). Farklı esneklik bakış açıları, duygu düzenleme esnekliği ve etkililiğini farklı şekillerde tanımlamaktadır. Örneğin, Hollenstein ve arkadaşları (2013), duygu düzenleme esnekliğine süreç temelli bir bakış açısıyla yaklaşarak dinamik sistemlerin gelişimi yaklaşımını benimsemiştir. Bonanno ve Burton (2013) bireysel farklılıklar bakış açısıyla, insanların bağlam duyarlılığı, duygu düzenleme stratejilerini uygulama ve geribildirime tepki verme boyutlarındaki değişkenliklerine vurgu yapmıştır. Benzer şekilde Kobylinska ve Kusev (2019) duygu düzenleme esnekliğini bireysel farklılıklar temelinde incelemiş; strateji-durumsal bağlam-kişilik özellikleri etkileşiminin altını çizmiştir. Aldao ve arkadaşlarına (2015) göre ise insanların, duygunun değeri (örn., Mauss ve ark., 2011), motivasyon (örn., Gable ve Harmon-Jones, 2011; Tamir ve ark., 2008) ve kişilerarası bağlam (örn., Hofmann, 2014; Zaki ve Williams, 2013) gibi duygusal boyutlarda farklılık gösteren farklı durumlara tepki olarak duygu düzenleme stratejilerini kullanma derecesi değişmektedir. Bu duygu düzenleme değişkenliği (variability), çevredeki değişikliklerle eş zamanlı olduğu ölçüde duygu düzenleme

esnekliğine işaret etmektedir. Duygu düzenleme esnekliğinin uyuma yönelik olup olmadığı ise, kişinin kendisi için anlamlı olan hedeflere (örn., dışsal hedefler: kilo vermek; içsel hedefler: sakinliği deneyimlemek) ulaşmasını kolaylaştırdığı ölçüdedir (örn., Aldao ve Mennin, 2014; Dickson ve Moberly, 2012; Magen ve Gross, 2010; Watkins, 2010). Başka bir deyişle, duygu düzenleme değişkenliği ve duygu düzenleme esnekliği birbirinden farklı kavramlardır. Duygu düzenleme değişkenliği, bir durumda bir veya daha fazla duygu düzenleme stratejisinin kullanımındaki değişim; duygu düzenleme esnekliği ise duygu düzenleme değişkenliği ile çevredeki değişikliklerin eş zamanlı değişim düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme değişkenliği, duygu düzenleme esnekliği için gerekli olan ancak yeterli olmayan bir koşuldur (Aldao ve ark., 2015). Örneğin, gün boyunca rastgele bir şekilde "ifadeyi bastırma" stratejisini kullanan bir kişinin duygu düzenlemesinin yüksek değişkenliğe sahip olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, bu değişkenlik kişinin hedeflerine ulaşmasına yardımcı olmayabilir. Bir başka örnekte, sevmediği bir iş arkadaşı her konuşmaya başladığında öfkeli hisseden ve suratını asma dürtüsü ortaya çıkan bir kişi, müdürünün yanında yüzündeki öfke ifadesini bastırma motivasyonuna sahip olabilir. Bu kişi, iş arkadaşına öfkesinin arttığını hissettiği her seferde ifade bastırma yöntemini kullanıyorsa, duygu düzenleme değişkenliği ile çevresel değişikliklerin eş zamanlılığı; başka bir deyişle duygu düzenleme esnekliğinin düzeyi yüksek olacaktır. Ancak bu noktada, kişinin bastırmayı esnek bir şekilde kullanmasının, ona hedeflerine ulaşması konusunda yardımcı olup olmadığını; yani esnek duygu düzenlemenin uyuma yönelik olup olmadığını belirleyebilmek mümkün değildir (Aldao ve ark., 2015).

Duygu düzenleme esnekliğinin bu tür farklı kavramsallaştırmaları, farklı işe vuruk tanımlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Aldao ve ark., 2015). Örneğin alanyazında, duygu düzenleme esnekliği için, durumlar arasında duygu düzenleme stratejilerinin kullanımındaki değişkenlik (örn., Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012a; Sheppes ve ark., 2014), duygu düzenleme stratejileri arasındaki etkileşimler (örn., Aldao ve ark., 2014) ya da kişinin duygu düzenleme stratejileri içinden birini ya da diğerini kullanma konusunda yönergeleri uygulama

becerisi (örn., Bonanno ve ark., 2004; Gupta ve Bonanno 2011; Westphal ve ark., 2010) şeklinde işe vuruk tanımlamalar bulunmaktadır.

Duygu düzenleme esnekliği farklı kavramsallaştırmalarına rağmen genel olarak, değişen çevresel taleplere, duygulara veya hedeflere dayalı olarak birden fazla duygu düzenleme stratejisinin kullanımını değiştirme becerisine işaret etmektedir (örn., Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012b; Aldao ve ark., 2015; Bonanno ve Burton, 2013; Sheppes ve ark., 2014). Duygu düzenleme esnekliği, duygu düzenleme alanyazınında görece daha kısa bir tarihe sahip olmakla birlikte, temelde psikolojik esneklik (Kashdan ve Rottenberg, 2010), başa çıkma esnekliği (Cheng, 2001) ve duygulanım esnekliği (Malooly ve ark., 2013) gibi benzer kavramlara dayanmaktadır. Duygu düzenleme esnekliğinin farklı kavramsallaştırmaları ve işe vuruk tanımları olsa da, mevcut çalışmanın amaçları doğrultusunda, Bonanno ve Burton (2013) tarafından önerilmiş çok bileşenli düzenleme esnekliği modeli temel alınacaktır.

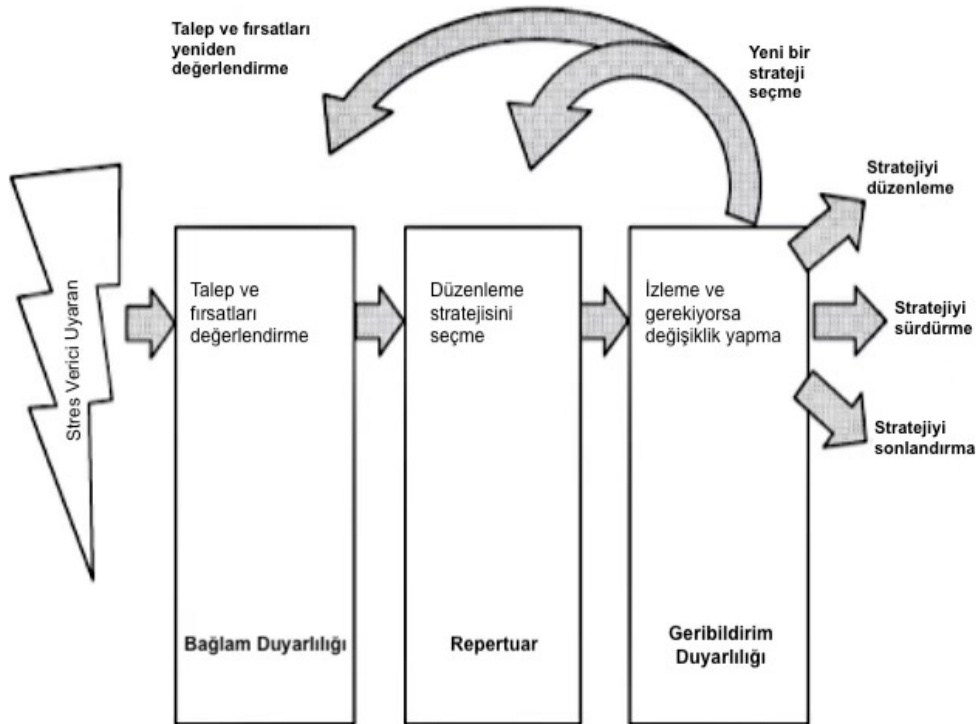
1.2.4. Düzenleme Esnekliğinin Çok Bileşenli Modeli

Duygu düzenleme bağlamındaki başlangıç çalışmaları duygunun ifade edilmesi ve bastırılmasındaki birey-içi değişkenlikleri incelemiştir (Bonanno ve ark., 2004; Gupta ve Bonanno, 2011; Westphal ve ark., 2010). Başa çıkma esnekliğini ele alan ilk çalışmalara benzer olarak (Cheng, 2001, 2003; Cheng ve ark., 2000, 2001; Chiu ve ark., 1995), duygu kuramcıları, duyguları hem aşağı doğru düzenlemenin (örn., bastırma) hem de yukarı doğru düzenlemenin (örn., ifade etme) sağlıklı bir uyum için gerekli olduğunu savunmuş ve duygusal ifadenin, durumsal bağlamın gerektirdiği şekilde esnek olarak düzenlenmesinin önemine vurgu yapmışlardır (örn., Bonanno, 2001; Bonanno ve ark., 2004; Gross, 1998b; Gross ve Thompson, 2007; Ochsner ve ark., 2004). Düzenleme esnekliği alanındaki araştırmaların ilerlemesi ve bu araştırmalardan elde edilen bulgulardan bir süre sonra (örn., Gruber ve ark., 2011; Kashdan ve Rottenberg, 2010; Kross ve Ayduk, 2011; Mendes ve ark., 2003; Sheppes ve ark., 2014; Tamir, 2009; Troy ve ark., 2013) Bonanno ve Burton (2013) tarafından duygu düzenleme ve başa çıkma temelli çok bileşenli bir düzenleme esnekliği modeli

önerilmiştir. Modelin en önemli özelliklerinden biri bireysel farklılıklara odaklanmasıdır çünkü Bonanno ve Burton'a göre, önceki çalışmaların birincil odağı bireyler arasında ortaya çıkan genel stratejiler ve mekanizmalar olmuştur. Modelin diğer bir önemli özelliği ise düzenleme esnekliğinin birbiriyle ilişkili ancak işlevsel olarak birbirinden farklı bir dizi düzenleme aşaması arasındaki bağlantıların altını çizmesidir. Model, bağlamın kritik önemini vurgulamakla birlikte, esnekliği tek tip bir yapı olarak değil; stres verici uyarının değişkenliği devam ettiği sürece devam eden çok yönlü bir yapı olarak ele almaktadır. Bunlara ek olarak üç bileşen arasındaki zamansal ilişkiyi ortaya koymaya ve bu zamansal ilişkinin sırasıyla uyum sürecini nasıl etkileyebileceğine dair bir bakış açısı sunmaya çalışması modeli önemli hale getirmektedir.

Şekil 5'te de görülebileceği üzere, Bonanno ve Burton (2013) tarafından önerilen bu modele göre başarılı bir öz düzenleme için gerekli olan üç bileşen bulunmaktadır: (1) bağlam duyarlılığı, yani bağlamsal talepleri değerlendirme becerisi; (2) repertuar, yani bu talepleri karşılamak için uygulanabilecek bir grup stratejinin varlığı; (3) geribildirim duyarlılığı, yani seçilen bir stratejinin etkililiğini izleme ve gerektiğinde o stratejiyi değiştirme becerisi. Model, bu üç bileşenin ölçülebilir şekilde bireyler arasında farklılık gösterebileceğini ve her üç bileşende de yüksek düzeyde beceri gösterebilen kişilerin en iyi sonuçları ortaya çıkaracağını savunmaktadır.

Şekil 5 *Düzenleme Esnekliğinin Çok Bileşenli Modeli (Bonanno ve Burton, 2013)*



Takip eden bölümde modeli oluşturan bileşenler, mevcut çalışmanın amaçlarına uygun olabilmesi için duygu düzenleme esnekliği çerçevesi içerisinde daha detaylı olarak açıklanacaktır.

1.2.4.1. Bağlam Duyarlılığı

Bağlam duyarlılığı, durumsal bağlamdan gelen talepleri ve fırsatları algılama ve bu talep veya fırsatlara yanıt olarak en uygun duygu düzenleme stratejisini belirleme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Giderek artan sayıda çalışma, esnek duygu düzenlemenin ilk ve en önemli basamağının, duruma özgü talep ve fırsatları işaret eden bağlamsal ipuçlarını okuma, çözme ve değerlendirme becerisi olduğunu öne sürmektedir (Aldao, 2013; Bonanno ve Burton, 2013; Bonanno ve ark., 2020). Bağlama en duyarlı kişi için bile, durumsal talep ve fırsatların algılanması ve anlaşılması ancak bağlamın izin verdiği ölçüde gerçekleşebilmektedir. Stres yaratan pek çok durum talepler ve fırsatlar hakkında görece açık bağlamsal ipuçları sağlamaktadır. Bu gibi durumlarda en etkili

stratejinin ne olabileceğini tahmin etmek daha güvenlidir. Buna karşılık, bazı durumlarda bu bağlamsal ipuçları çok açık değildir. Dolayısıyla kişinin var olan uygun strateji alternatifleri arasından en iyi tahmini yapması gerekmektedir (Bonanno ve Burton, 2013). Ek olarak, bağlam duyarlılığının, esnek duygu düzenlemenin sonraki basamaklarını önemli ölçüde etkileyebileceği söylenebilir çünkü ilk basamakta bağlamı değerlendirirken yapılan hatalar kişinin uygun stratejileri seçmesini ve geribildirimleri izlemesini daha zor hale getirmektedir (Chen ve Bonanno, 2021). Bununla birlikte, düzenleme sürecinin ilerleyen aşamalarında seçilen stratejinin gözden geçirilip yeniden ayarlanması, bağlamsal değerlendirmelerde yapılan hataların olası olumsuz sonuçlarını azaltabilmektedir (Bonanno ve Burton, 2013).

1.2.4.2. Repertuar

Esnek duygu düzenlemenin bir sonraki adımı olan repertuar bileşeni farklı bağlamsal talepleri ve fırsatları karşılayabilecek çeşitli düzenleme stratejilerini kullanma becerisi olarak tanımlanmaktadır. İlk basamaktaki bağlamsal değerlendirmenin kalitesine bakılmaksızın, kişinin seçtiği düzenleme stratejisini başarılı bir şekilde uygulayıp uygulayamayacağı, kişinin düzenleme stratejileri repertuarına bağlıdır. Repertuar bileşeni başa çıkma ve duygu düzenleme alanyazınında üç farklı yaklaşım kullanılarak değerlendirilmektedir. İlk yaklaşıma göre repertuar büyüklüğü, kişinin farklı düzenleme stratejilerinin sayısına göre belirlenmektedir. Bir diğer yaklaşım stres verici durum boyunca düzenleme stratejisinin zaman içindeki değişimine odaklanmaktadır. Son yaklaşım ise bir kişinin, türüne göre sınıflandırılmış farklı duygu düzenleme stratejilerini ne ölçüde kullanabildiğini inceleyen kategorik değişkenlik yaklaşımıdır (Bonanno ve Burton, 2013). Bu yaklaşım kullanılarak yapılan bazı araştırmalarda, repertuarın önemli bir göstergesi duygusal ifadeyi hem artırma hem de bastırma becerisi olmuştur (Bonanno ve ark., 2004; Rodin ve ark., 2017; Westphal ve ark., 2010).

Repertuar ile ilgili daha yakın zamanlı araştırmalar stratejilerin büyüklüğünü ve bileşimini ölçmeye odaklanmıştır. Daha geniş büyüklükte bir repertuar olumlu sonuçlarla ilişkili olsa da (Southward ve ark., 2018); repertuarın bileşimi, büyüklüğünden daha önemli görülmektedir (Grommisch ve ark., 2020). Ancak

ideal bir repertuar için bileşimin nasıl olacağı konusunda farklı fikirler bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar tüm strateji türlerinden oluşan bir repertuarın en iyisi olduğunu belirtirken (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012b); diğer araştırmacılar uyuma yönelik olmadığı varsayılan stratejilerin gerekli bir repertuar bileşeni olmayabileceğini öne sürmektedir (Grommisch ve ark., 2020). Bu belirsizliğin ötesinde, önemli olan repertuarın bağlamdan bağımsız bir şekilde düşünülmemeyeceğidir. Bununla ilişkili olarak repertuarın "değişkenliği" ve "esnekliği"nin farklı kavramlar olarak ele alınması önemli görünmektedir (Kalokerinos ve Koval, 2024). Bu konuda, aynı repertuar büyüklüğüne ve aynı strateji kullanım sıklığına sahip olan iki kişinin örneği verilebilir. Bu kişilerden bir tanesi bağlama duyarlı şekilde, geniş yelpazede strateji kullanmaktadır. Başka bir deyişle, duygusal yoğunluğun düşük olduğu durumlarda bağlantılı olma (engagement) stratejilerini, duygusal yoğunluğun yüksek olduğu durumlarda bağlantıyı kesme (disengagement) stratejilerini uygulamaktadır. Buna karşılık diğer kişi aynı stratejileri duygusal yoğunluktan bağımsız olarak, yani bağlama duyarlı olmayan bir şekilde kullanmaktadır. Bu örnekte ilk kişinin bağlama bağlı strateji kullanımı, repertuar esnekliğine işaret ederken; diğer kişinin bağlamı göz ardı ederek strateji kullanması sadece repertuarın değişkenliğini göstermektedir (Kalokerinos ve Koval, 2024).

1.2.4.3. Geribildirim Duyarlılığı

Bağlam duyarlılığının varlığına rağmen, stres verici bir durumun değerlendirilmesi her zaman doğru ya da bazı durumlarda mümkün olmayabilir. Benzer şekilde, en güçlü düzenleme stratejisi repertuarına sahip kişiler bile, stres yaratan bir olaya yanıt vermek için uygun stratejiyi uygulayamayabilirler. Duygu düzenleme esnekliğinin ardışık bileşenlerinden sonuncusu olan geribildirimlere duyarlılık bileşeni, bu sorunların olumsuz etkilerini azaltabilmektedir. Geribildirim duyarlılığı, kişinin uygulamaya başladığı stratejinin etkililiğine ilişkin geribildirimleri izleme; sonuca göre bu stratejiyi sürdürme, düzenleme, sona erdirmeye ya da yeni bir strateji seçme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Geribildirimler kalp atışları gibi içsel geribildirimler ve kişilerarası etkileşimler ya

da kültür gibi dışsal geribildirimler olmak üzere farklı türlerde olabilir (Bonanno ve Burton, 2013).

Başa çıkma alanındaki araştırmacılardan Folkman ve Moskowitz'e (2004) göre, stres verici bir durumun başlangıcında etkili olarak kabul edilebilecek bir strateji, sonradan etkisiz hale gelebilmektedir. Benzer şekilde, düzenleme stratejilerinin sürdürülmesi ya da düzenlenmesinde geribildirimlerin önemini vurgulayan pek çok araştırmacı bulunmaktadır (örn., Aspinwall ve Taylor, 1997; Bonanno, 2001; Scherer, 2001, 2009; Sheppes ve ark., 2014).

Geribildirimi izleme becerisi, önceki iki basamakla çeşitli benzerliklere sahip olsa da onlardan birkaç önemli noktada ayrılmaktadır. Bağlam duyarlılığı gibi geribildirimi izleme aşaması da bir değerlendirme sürecini içerir. Ancak, geribildirimi izleme aşamasında değerlendirmenin amacı artık seçilecek stratejinin belirlenmesi değil, seçilmiş olan stratejinin etkili olup olmadığının belirlenmesidir. Repertuar bileşenine benzer şekilde, geribildirim aşaması da bir ölçüde kişinin olası strateji repertuarındaki bireysel farklılıklara dayanmaktadır (Bonanno ve Burton, 2013). Ancak repertuar, geribildirim aşamasını yalnızca durumsal talepleri veya fırsatları daha iyi karşılayabilecek başka bir strateji olup olmadığı konusunda bilgi verdiği ölçüde etkilemektedir (Kalisch, 2009; Sheppes ve ark., 2014).

1.2.4.4. Bileşenler Arasındaki İlişkiler

Esnek bir öz düzenleme ve dolayısıyla sağlıklı bir uyum, düzenleme esnekliğinin çok bileşenli modelinde yer alan üç bileşenin her birini kullanma becerisinin yüksekliği ölçüsünde en üst düzeye çıkmaktadır. Bonanno ve Burton (2013) bileşenlerin bir ölçüye kadar birbirleriyle ilişkili olması gerektiğini savunmaktadır. Bileşenler arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar ise oldukça kısıtlıdır. Bu bileşenler alanyazında genellikle birlikte değil ayrı ayrı çalışıldığından, bileşenlerin kişinin genel uyumunu şekillendirmede birlikte çalışıp çalışmadığı ve nasıl çalıştığı tam olarak bilinmemektedir. Oysaki bileşenlerden birinin diğerlerinden daha önemli olup olmadığı incelenmeye değer görülmektedir (Chen

ve Bonanno, 2021). Örneğin, bağlam duyarlılığının duygu deneyimi ve düzenlenmesinde çok önemli bir rol oynadığı (örn., Aldao, 2013; Rottenberg ve ark., 2005) ve öz düzenlemenin ilk adımı olduğu (Bonanno ve Burton, 2013; Bonanno ve ark., 2020) göz önüne alındığında, bu bileşendeki eksikliğin psikolojik sağlık için, diğer bileşenlerdeki eksiklikten daha olumsuz etkilere sahip olduğu düşünülebilir. Bununla birlikte, bir veya iki bileşendeki güçlü beceriler, diğer bileşenlerdeki eksiklikleri gidermeye yetiyor olabilir ya da herhangi bir bileşendeki eksiklik, benzer düzeyde psikolojik sıkıntıyla ilişkili bulunabilir (Chen ve Bonanno, 2021). Ayrıca, bazı faktörlerin birden fazla bileşenle aynı anda ilişkili olması da muhtemeldir (Bonanno ve Burton, 2013). Örneğin bedensel ipuçlarına duyarlı olmak, geribildirim duyarlılığında önemli bir rol oynarken (Füstös ve ark., 2012), kişinin bağlama duyarlılığına da katkıda bulunabilir (Herbert ve ark., 2007). Bunların yanı sıra, bileşenler arasında bir ilişki olduğu varsayılsa da, değişkenlikler de görülebilmektedir. Bir kişi geribildirimleri değerlendirip birleştirme konusunda yeterli düzeyde beceriye sahipken; bağlamı değerlendirme konusunda yetersiz olabilmektedir (Bonanno ve Burton, 2013).

Bireyler arasındaki esneklik eksikliklerinin doğasını ve farklı esneklik bileşenlerinin psikolojik belirtilerle nasıl ilişkili olduğunu daha iyi anlamak için, duygu düzenleme esnekliğinin üç bileşenini de içeren çalışmalar özellikle önemli görülmektedir (Chen ve Bonanno, 2021). Bu bağlamda Southward ve Cheavens'in (2017) araştırmasında üç bileşenin karşılıklı etkileşimi incelenmiştir. Bu araştırmaya göre duygu ifadesinin düzenlenmesindeki eksiklikler sadece bağlam duyarlılığında düşük puan alan kişilerde depresyon ve kaygıyı yordamıştır. Bu sonuç, önceki çalışma bulguları ile tutarlı olarak bağlam duyarlılığının önceliğini vurgulamış; bu bileşendeki eksikliklerin olumsuz klinik sonuçlara neden olabileceğinin altını çizmiştir (Aldao, 2013; Bonanno ve Burton, 2013; Cheng ve ark., 2014). Chen ve Bonanno (2021) ise farklı bileşenlerde eksikliklere sahip katılımcıların psikolojik belirtilerini doğrudan karşılaştırmıştır. Bulgular, esnek olmayan düzenleyicilerin (bağlam duyarlılığı olmayan düzenleyiciler, geribildirim duyarlılığı olmayan düzenleyiciler, düşük repertuara sahip düzenleyiciler), yüksek ve orta düzeyde esnekliğe sahip düzenleyicilere

kıyasla daha fazla depresyon ve kaygı belirtileri ortaya çıkardığı sonucuna ulaşmıştır. Düzenleyici profilleri arasında depresyon belirtileri açısından fark bulunmamakla birlikte, bağlam duyarlılığı olmayan düzenleyiciler, geribildirim duyarlılığı olmayan ve düşük repertuara sahip olan düzenleyicilere göre daha yüksek düzeyde kaygı belirtisi ile ilişkili bulunmuştur. Başka bir deyişle, bağlama daha duyarsız olan katılımcılar en yüksek düzeyde kaygı belirtisi göstermiştir.

1.2.5. Duygu Düzenleme Esnekliğinin Ölçümü

Düzenleme esnekliğinin çok bileşenli modelini oluşturan bileşenler bir taraftan başarılı bir öz düzenleme için gerekli görülürken, diğer taraftan bu bileşen becerilerinin bireyler arasında ölçülebilir şekilde farklılık gösterebileceği düşünülmektedir (Bonanno ve Burton, 2013). Modelin temelindeki varsayımlarından bir diğeri de hem bağlamsal talep ve fırsatların hem de bunlara yanıt olarak verilebilecek en etkili öz düzenleme yöntemlerinin genellikle ölçülebilir olduğudur. Bu bilgi gerçek dünya koşullarında her zaman açık bir şekilde görülemez de; Bonanno ve Burton'a göre, ölçüm açısından ele alındığında, daha az belirsiz ölçüm durumlarının yaratılması mümkün görünmektedir. Bu bağlamda, belirli duyguların bağlamsal öncüllerine ilişkin geniş alanyazın, duygu uyandırıcı özelliklere sahip, görece belirgin bağlamsal uyaranlar geliştirmeyi olanaklı kılmaktadır. Örneğin, kayıp uyaranları üzüntünün önceliğine; önemli tehdit içeren uyaranlar korkunun önceliğine işaret etmektedir. Benzer şekilde, en uygun duygu düzenleme stratejisinin uygun bir güven derecesiyle belirlenebileceği bağlamsal senaryolar oluşturmak da mümkündür.

1.2.5.1. Bağlam Duyarlılığı İndeksi (BDİ)

Mevcut araştırmalar, bağlamdaki ipuçlarını okuma becerisinde belirgin bireysel farklılıklar olduğunu göstermektedir (örn., Cheng ve ark., 2001; Coifman ve Bonanno, 2010; Rottenberg ve ark., 2002, 2005). Bu beceri bağlam duyarlılığı olarak adlandırılmıştır (Bonanno ve Burton, 2013). Öz düzenlemenin ilk adımı, duruma özgü talep ve fırsatları işaret eden bağlamsal ipuçlarını okuma ve çözme becerisini içermektedir (Aldao, 2013; Bonanno ve Burton, 2013).

Bağlamla ilgili yapılan deneysel çalışmalar, genellikle yalnızca bir ya da iki bağlamsal özelliğe odaklanmaktadır (örn., iş birliğine karşı çatışma; Tamir ve Ford, 2012). Bunlara ek olarak bağlama yönelik duygu ortaya çıkaran filmler (Coifman ve Bonanno, 2009, 2010; Rottenberg ve ark., 2002, 2005) ya da bağlama özgü görüşme görevleri (Diminich ve Bonanno, 2014) gibi deneysel yaklaşımlara da başvurulmuştur. Bazı araştırmacılar ise bağlam duyarlılığını ölçmek için öz bildirim ölçümleri geliştirmiştir. Ancak bağlam duyarlılığını ölçmeye yönelik var olan bu yöntemler önemli açılardan sınırlılıklar taşımaktadır (Bonanno ve ark., 2020).

Bağlama duyarlı duygusal tepkiler konusunda yapılan deneysel çalışmalar genellikle duygu ortaya çıkaran film ya da görüşme görevlerinden oluşmaktadır. Film görevlerinde, belirli duygularla deneysel olarak ilişkilendirilmiş film uyaranları kullanılmakta (Gross ve Levenson, 1997; Schaefer ve ark., 2010) ve bu filmlerin gösterildiği katılımcılar ilişkili duygu ile uyumlu fizyolojik tepkiler rapor ettiğinde ya da gösterdiğinde, bağlamsal olarak duyarlı değerlendirmelere ulaşılmaktadır. Duyguları ortaya çıkaran film ya da görüşme görevlerinin en temel sınırlılıklarından biri bağlam algısı ve bağlama verilen yanıtın birbirine karışmasıdır (Bonanno ve Burton, 2013). Örneğin, bazı insanlar bir durumun bağlamsal ayrıntılarını doğru bir şekilde algılamasına rağmen, verdikleri yanıt o bağlama uygun olmayabilir. Ek olarak bu çalışmalar, zahmetli ve zaman alıcı çalışmalardır ve dolayısıyla geniş örneklemelerde ve boylamsal çalışmalarda kullanımları avantajlı görünmemektedir.

Duygu ortaya çıkaran çalışmaların sınırlılıklarını giderebilmek için araştırmacılar uygulanması daha kolay olan öz bildirim ölçekleri kullanarak bağlam duyarlılığını incelemeye çalışmışlardır. Ancak bu konuda öz bildirim ölçeği kullanmanın en büyük sınırlılıklarından biri, pek çok kişinin kendi bağlam duyarlılığı hakkında doğru bilgiye sahip olmayabileceği olasılığıdır. Bu sınırlılığın giderilmesi için kullanabilecek yöntemlerden biri varsayımsal senaryolar yaklaşımıdır (Bonanno ve ark., 2020). Bu yöntemin dış geçerliliği ve gerçek dünya durumlarına genellenebilirliği daha yüksektir (Atzmüller ve Steiner, 2010). Ek olarak

varsayımsal senaryolar standardize edilebildiğinden, genellikle öz bildirim ölçeklerinde görülen hatırlama yanlışlıklarını da en aza indirmektedir (Schwartz ve ark., 1999). Ayrıca senaryoların kullanımı, katılımcıların kendi becerileri hakkında doğru bilgiye sahip olmasını da gerektirmez.

Bağlam duyarlılığına ilişkin yapılan çalışmaları, bahsedilen bu sınırlılıkların ötesine taşımak için Bonanno ve arkadaşları (2020) senaryo temelli yeni bir öz bildirim ölçeği olan Bağlam Duyarlılığı İndeksi'ni (Context Sensitivity Index) geliştirmişlerdir. Bu kapsamda Bonanno ve arkadaşları, bağlama daha duyarlı olan kişilerin, daha fazla sayıda bağımsız senaryoda, bağlamsal ipuçlarını daha doğru ve tutarlı bir şekilde algılayan kişiler olmasını beklemiştir. Ölçek maddeleri, çok talepkâr ve daha az talepkâr senaryolara dayanan bir dizi bağlamsal değerlendirme boyutunun incelenmesi ve sonrasında yüzün üzerinde değerlendirici tarafından tekrarlı şekilde puanlanarak elde edilen norm cevapların kullanılması sonucu geliştirilmiştir.

Ölçeğin en önemli avantajlarından biri, katılımcıların kendi ipuçlarını okuma becerileri hakkında doğru bilgiye sahip olmalarını gerektirmemesidir. Bağlama ilişkin değerlendirmelerin genellikle otomatik bir beceri olduğu göz önüne alındığında, bir kişide kendisine ilişkin böyle bir bilginin olma olasılığı oldukça düşük görünmektedir (Bonanno ve ark., 2020). Bununla birlikte, bu öz bilgiyi değerlendiren öz bildirim ölçümleri ile aynı bilginin davranışsal ölçümleri arasında genellikle önemli tutarsızlıklar bulunmuştur (Frazier ve ark., 2009; Schwartz ve ark., 1999). Bağlam Duyarlılığı İndeksi (BDİ), katılımcılardan kendi davranışlarını ya da becerilerini değerlendirmelerini istemediği için bu sınırlılıktan kaçınmıştır (Bonanno ve ark., 2020).

Ölçeğin bir diğer önemli özelliği de bağlam duyarlılığındaki bireysel farklılıkların yalnızca bağlamsal ipuçlarını tespit etme becerisi ile değil, aynı zamanda bu ipuçlarının yokluğunu da tespit etme becerisiyle ilişkili olabileceği varsayımını göz önüne almasıdır (Bonanno ve ark., 2020). Alanyazın incelendiğinde, ipucunun yokluğuna duyarlı olmamak çeşitli psikolojik belirtilerle ilişkili bulunmuştur.

Örneğin depresyonu, olumsuz bilişin aşırı genellenmesi ve olumsuz ipuçları olmadığına algıların ve tepkilerin düzenlenememesi ile ilişkili bulan çalışmalar mevcuttur (Carver ve Ganellen, 1983; Coifman ve Bonanno, 2010; Rottenberg ve ark., 2005). Benzer şekilde anksiyete bozuklukları, tehdit ipuçları ve tehdit olmayan ipuçlarını doğru şekilde ayırt edememe ve sonuç olarak tehdit tepkilerinin tehdit olmayan durumlara aşırı genellenmesi ile ilişkilendirilmiştir (Levy-Gigi, Richter-Levin ve ark., 2016; Lissek, 2012; Lohr ve ark., 2007; Olatunji ve ark., 2011). Bu çalışma bulgularından hareketle Bağlam Duyarlılığı İndeksi, hem bağlamsal ipuçlarının yüksek düzeyde mevcut olduğu (İpucunun Varlığı); hem de ipuçlarının görece mevcut olmadığı (İpucunun Yokluğu) bir dizi senaryoyu kapsayacak şekilde oluşturulmuştur (Bonanno ve ark., 2020).

1.2.5.2. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği (DİEDÖ)

Duygu düzenleme konusunda öz bildirim ölçeklerinden yararlanan çalışmalar çoğunlukla, katılımcıların belirli bir stratejiyi kullanmasını hatırlama *sıklığındaki* bireysel farklılıkları belirlemeye çalışmıştır (örn., Garnefski ve ark., 2001; Gratz ve Roemer, 2004; Gross ve John, 2003; Treynor ve ark., 2003). Buna karşılık, duygu düzenleme esnekliğinin altında yatan kuram; belirli bir stratejiyi kullanan kişinin becerisinin ve stratejinin kullanıldığı özel bağlamın, o stratejinin kullanım sıklığından daha önemli olduğunu vurgulamaktadır (Bonanno ve Burton, 2013). Yani, bir kişi işlevsel olarak çeşitlilik gösteren bir dizi öz düzenleme davranışını gerçekleştirme konusunda ne kadar beceriye sahipse (kişinin strateji repertuarı ne kadar genişse), stres verici yaşam olaylarının çeşitli taleplerini karşılamaya o kadar hazırlıklı olacaktır. Buradan hareketle Burton ve Bonanno (2016), ortaya attıkları çok bileşenli modelin repertuar bileşenini ölçmek için Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğini (The Flexible Regulation of Emotional Expression Scale) geliştirmişlerdir. Senaryo yaklaşımına dayanan Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği, on altı varsayımsal sosyal bağlam arasında kişinin algıladığı, duygusal ifadeyi artırma ve bastırma becerisini değerlendirmektedir. Ölçeği dolduran katılımcılar, varsayımsal sosyal bağlamlarda gerçekte hissettiklerine kıyasla, duygusal ifadelerini ne ölçüde artırabileceklerini ve bastırabileceklerini bildirmektedir.

Durumsal bağlamlar arasında ve zaman içinde farklı davranışlara yol açabilen ve kişilik özelliğine benzer nitelikte bir kavram olarak ele alınan duygusal ifade esnekliğinin (expressive flexibility) nasıl ölçüleceği pek çok araştırmacı tarafından sorgulanmıştır (Bonanno ve Burton, 2013). Yakın zamana kadar ifade esnekliği üzerine yapılan araştırmaların çoğu laboratuvar ortamında, davranışsal görevler kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Burton ve Bonanno, 2016). Bu bağlamda, ilk olarak Bonanno ve arkadaşları (2004) duygu ifadesini artırma ve bastırma becerilerindeki bireysel farklılıkları ölçmek için "ifade esnekliği görevi" olarak adlandırdıkları denek-içi deneysel bir model tasarlamış; bu modeli 11 Eylül terör saldırılarından hemen sonra, New York'ta yaşayan öğrencilerin oluşturduğu bir örnekleme test etmişlerdir. Görev kapsamında katılımcılara duygusal olarak tetikleyici görüntüler gösterilmiş; bitişik odadaki başka bir katılımcının onları izleyeceği ve duygularını tahmin etmeye çalışacağı konusunda bilgi verilmiştir. Deneylerde katılımcılara duygusal tepkilerini artırmalarına, duygusal tepkilerini bastırmalarına ya da gözlemci artık onları izlemediği için her zamanki gibi davranmalarına ilişkin yönergeler verilmiştir. Katılımcıların yüz ifadeleri daha sonra, video kayıtları izlenerek kodlanmıştır. Her katılımcı için ifade artırma ve bastırma becerileri, o katılımcının normal izleme koşulundaki kendi ifade düzeyi temel alınarak belirlenmiştir. Westphal ve arkadaşları (2010) aynı katılımcıları üç yıl sonra yeniden değerlendirerek ifade esnekliğinin devam ettiğini göstermiştir. İfade esnekliği modelinden elde edilen bulgular, ifade esnekliği ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi bir eşin ölümü (Gupta ve Bonanno, 2011) ve gazilerin savaş deneyimleri (Rodin ve ark., 2017) gibi farklı stres verici faktörler bağlamında değerlendiren sonraki çalışmalarda da tekrarlanmıştır. İfade esnekliğinin değerlendirildiği çalışmalarda kullanılan deneysel düzenlemeler, deneysel kontrole olanak tanıyarak iç geçerliği en üst düzeye çıkarsa da, büyük ölçekli boylamsal çalışmalarda ya da ileriye dönük alan araştırmalarında uygulanabilirliği oldukça sınırlıdır (Burton ve Bonanno, 2016). Düzenlemelerin laboratuvar görevleri olmasına bağlı yapay doğası, ekolojik geçerliği sınırlandırmakta; laboratuvar ve ekipman gerektirmesi taşınabilirlik ve uygulanabilirlikleri açısından engelleyici olabilmektedir. Ayrıca ifade davranışının kodlanması büyük örneklemlerde kısıtlayıcı hale gelebilmektedir. Tüm bunlara ek olarak, bahsi

geçen çalışmalarda kullanılan deneysel düzenlemeler, katılımcıların oldukça zamanını alan işlemlerdir. Görevin duygusal olarak tetikleyici uyarılardan oluşması da katılımcılar için psikolojik açıdan zorlayıcı olabilmektedir. Dolayısıyla ifade esnekliği görevinin belirli hassasiyetleri olan örneklerde kullanımı uygun olmayabilir (Burton ve Bonanno, 2016).

Burton ve Bonanno (2016) Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin geliştirilmesi aşamasında, duygu düzenlemeye ilişkin öz bildirim dayanan ölçümleri tehdit eden bazı metodolojik sınırlılıkları en aza indirmeye çalışmıştır. Bu bağlamda ilk olarak, öz düzenlemenin geriye dönük ölçümleriyle ilişkili yanlılığı azaltmak için (Schwartz ve ark., 1999) katılımcılardan, düzenleme davranışlarında bulunma konusunda hatırladıkları geçmişleri yerine varsayımsal becerilerini değerlendirmelerini isteyen bir soru tarzı belirlemişlerdir. İkinci olarak, katılımcıların davranış standartlarını oluştururken aynı bağlamsal bilgilere başvurduklarından emin olmak için (Higgins ve Lurie, 1983), ölçek maddelerini yaygın olarak kullanılan geçerli diğer ölçeklere benzer bir dizi varsayımsal senaryo üzerinden seçmişlerdir (örn., Downey ve Feldman, 1996). Son olarak, duyguların olumlu/olumsuz değerini (valance) göz önüne almayan birçok duygu düzenleme ölçeğinden farklı olacak şekilde, ölçekteki varsayımsal bağlamları hem olumlu hem olumsuz değer taşıyan duyguları içerecek şekilde tasarlamışlardır.

Bunların yanı sıra Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin, strateji kullanma sıklığı yerine kişilerin öz düzenleme *becerilerindeki* bireysel farklılıklara odaklanması, alanyazında bu konuyla ilişkili ölçüm aracı eksikliğini gidermesi açısından önemli bir adım olmuştur. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği, çok bileşenli modelin temelindeki kuramla uyumlu olarak ve ifade esnekliği üzerine yapılan deneysel araştırmaların çoğunda olduğu gibi becerilerdeki bireysel farklılıklara odaklanılarak geliştirilmiştir (Burton ve Bonanno, 2016).

1.3. ARAŞTIRMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Duygu düzenleme esnekliği kavramına ilişkin alanyazın, duygu düzenleme alanyazınına kıyasla daha kısa bir geçmişe sahip olduğundan, duygu düzenleme esnekliğinin farklı kavramsallaştırmalarının farklı yapılarla ilişkilerinin incelendiği çalışmalar sayıca azdır. Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme esnekliği ve çeşitli psikopatolojiler arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların kısıtlılığı göze çarpmaktadır. Bununla birlikte, bireysel farklılıklar bağlamında ele alınabilecek kişilik örüntülerinin duygu düzenleme esnekliği ile ilişkisine dair daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir.

1.3.1. Duygu Düzenleme Esnekliği ve Psikopatoloji

Duygu düzenleme esnekliği, özellikle durumsal talepler veya bağlamsal özelliklerdeki değişikliklere yanıt olarak duygu düzenleme stratejisi kullanımının nasıl değiştiğine odaklanan bir psikolojik esneklik bileşeni olarak ele alınmaktadır (McMahon, 2021). Başka bir deyişle, duygu düzenleme esnekliği kavramı, esnekliği ruh sağlığının önemli bir özelliği olarak ele alan daha geniş kuramsal modellere (örn., Hayes ve ark., 1999; Hollenstein ve ark., 2013; Kashdan ve Rottenberg, 2010; Morris ve Mansell, 2018; Palm Reed ve ark., 2018) dayanmaktadır. Buna göre, örneğin, Kabul ve Kararlılık Terapisinin altında yatan psikolojik esneklik modeli, psikopatolojiyi içsel ve/veya çevresel uyaranlara yönelik katı veya esnek olmayan davranışsal tepkiler örüntüsü olarak tanımlanırken; psikolojik iyilik hali mevcut taleplere esnek şekilde yanıt verme yoluyla sağlanmaktadır (Hayes ve ark., 1999). Benzer şekilde, Morris ve Mansell (2018) esnek olmamanın psikopatoloji için tanımlar üstü uyumsuz bir faktör olduğunu belirtmiştir. Psikolojik esneklik genel olarak, depresyon ve ruhsal bozukluklara karşı tampon görevi görmekte; psikolojik olarak esnek olmama ise sıklıkla olumsuz ruh sağlığı ile ilişkili bulunmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Levin ve ark., 2014).

Farklı psikopatolojiler, duygu bağlamına duyarsızlık ya da ifade edilen duygu ile bağlam arasında bir uyumsuzluk ile karakterize edilmektedir. Örneğin majör

depresif bozukluk yaygın olarak duygusal düzensizlik ve çeşitli duygusal uyarılara karşı kalıplaşmış ve esnek olmayan tepkiler ile ilişkilidir (Rottenberg ve ark., 2002). Kişiler, en yararlı olduğu durumlarda, etkili stratejinin uygulanmasını seçmekte veya sürdürmekte başarısız olduğunda (örn., bir iş toplantısı sırasında gözyaşlarını bastırmak) ya da mevcut çabaları, duygu düzenleme hedeflerine ulaşmadığı için uyguladıkları stratejiyi durdurma ve yeni bir stratejiye geçmekte zorlandığında (örn., ruminasyonu durdurmak) duygu düzenleme esnekliğinde de sorunlar ortaya çıkmaktadır (McMahon, 2021).

Duygusal tepkilerin bağlam ile uyumlu olmaması psikopatolojilerin ortaya çıkmasında tanılar üstü bir öneme sahiptir. "Duygu bağlamına duyarlılık", duygunun ortaya çıktığı bağlama işlevsel olarak uygun bir şekilde duygusal tepki verme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Coifman ve Bonanno, 2009). Durumun talep ve fırsatlarından bağımsız olarak ortaya çıkan, bunların ötesine geçen, bağlam için yetersiz ya da uyumsuz olan duygusal tepkiler ise işlevsel olmayan duygu tepkileri olarak görülmektedir (Bonanno ve Burton, 2013). Örneğin, korku duygusu tehditler karşısında genellikle işlevseldir; ancak Travma Sonrası Stres Bozukluğu tanısı almış bir birey tarafından güvenli bir ortamda veya uygun olmayan bir zamanda tekrar tekrar ifade edildiğinde patolojik hale gelebilir (Davidson ve ark., 2000). Kayıp sonrası üzüntü ve suçluluk yaşamak beklenen ve doğal duygulardır ancak bu duygular bağlamdan bağımsız olarak uzun süreli ve yersiz olarak ifade edildiğinde psikolojik zorluklara neden olabilir (Hull, 2021). Yapılan çalışmalarda duygu bağlamı duyarlılığı, olumlu ruhsal sağlık ile ilişkili bulunurken; bağlam duyarsızlığı depresyon, anksiyete ve karmaşık yas gibi duygusal bozuklukların daha yüksek düzeyde görülme olasılığı ile ilişkili bulunmuştur (Bylsma ve ark., 2008; Coifman ve Bonanno, 2009, 2010; Coifman ve ark., 2016; Diminich ve Bonanno, 2014; Gehricke ve Shapiro, 2000; Harvey ve ark., 2014; Larson ve ark., 2007; Rottenberg, 2005; Rottenberg ve Gotlib, 2004; Rottenberg ve ark., 2002, 2005).

Bu bağlamda, Rottenberg ve arkadaşları (2002, 2005) tarafından yapılan çalışmalarda depresyondaki katılımcıların üzüntü deneyimlerinin film bağlamları

arasında beklenenle uyumsuz olduğu bulunmuştur. Depresif katılımcılar üzüntü verici bir film izledikten sonra depresif olmayan katılımcılarla yaklaşık aynı düzeyde üzüntü bildirirken, nötr veya eğlenceli filmler izledikten sonra depresif olmayan katılımcılardan daha yüksek düzeyde üzüntü bildirmişlerdir. Ayrıca üzüntü verici filme karşı bağlam duyarlılığı, depresyon şiddetinin azalması, depresyon süresinin kısılması ve daha iyi işlevsellik ile ilişkili bulunmuştur. Aksine, eğlenceli bir filme karşı daha düşük düzeyde davranışsal ve fizyolojik tepkisellik gösteren depresif bireylerin takip aşamasında daha yüksek depresyon düzeylerine sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgular ile tutarlı olarak Coifman ve Bonanno'nun (2010) çalışmasında kayıptan dört ay sonra yüksek depresyon belirtileri gösteren yaşlı bireylerden duygu bağlamına duyarsız olanlar, on sekizinci ayda hala yüksek düzeyde depresyon belirtileri gösterirken; dördüncü ayda bağlama duyarlı duygusal tepki verenlerin on sekizinci ayda depresyon belirtilerinde belirgin azalma görülmüştür. Buradan hareketle, bağlam duyarlılığı ile depresyon belirtileri ve zaman içerisinde iyileşme arasında bir ilişki olduğu desteklenmiştir. Ek olarak Rottenberg ve arkadaşlarının (2002) çalışmasındaki en önemli noktalardan biri, elde edilen bulguların başlangıçtaki üzüntü seviyeleri kontrol edildiğinde bile geçerli olmasıydı. Bu sonuç, depresif bireylerin daha düşük düzeyde işlevselliğinin, başlangıçtaki üzüntü düzeyi ile değil, bağlamlar arasında üzüntüyü düzenleyememesi ile açıklanabileceğini göstermektedir. Diğer araştırmalar bu zorlukların anksiyete bozuklukları (örn., yaygın anksiyete bozukluğunda bağlamdan bağımsız olarak daha güçlü olumsuz duygu deneyimi; Mennin ve ark., 2005) ve kişilik bozukluklarında da (örn., Sınırdaki Kişilik Bozukluğu; Johnson ve ark., 2003) görülebileceğini ileri sürmüştür. Bu çalışmaların yanı sıra, daha yüksek düzeyde bağlam duyarlılığını, özellikle de tehdit edici ipuçlarının yokluğunu algılayabilme becerisini, daha düşük düzeyde depresif belirti ve anksiyete belirtisi ile ilişkili bulan çalışmalar da mevcuttur (Bonanno ve ark., 2020).

Bu çalışmalara ek olarak bir dizi başka çalışma, olumlu duygularla ilişkili bağlamları değerlendirme ve bunlara yanıt verme konusunda başarısızlığın, uyum bozukluğu ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Örneğin, Bipolar Bozukluğu olan

bireyler güçlü olumlu duygusal tepkiler gösterse de (Johnson, 2005) bağlamsal olarak olumlu durumlar ile olumsuz durumlar arasında ayırım yapamamaktadır (Gruber ve ark., 2011). Buna karşılık, depresif bireylerin olumlu bağlamsal ipuçlarına depresif olmayan bireylere kıyasla daha az tepki verdiği bulunmuştur (Gruber ve ark., 2010; Rottenberg ve ark., 2002, 2005). Bununla birlikte, depresif yaslı bireylerin yasın erken dönemlerinde bağlamla ilgili durumlarda olumlu duyguları deneyimlemesi ve ifade etmesi, yasın ilerleyen dönemlerinde depresif belirti düzeyinde azalmayı yordamıştır (Coifman ve Bonanno, 2010).

Psikopatoloji ile ilişkili olarak incelenen kavramlardan biri de kişilerin duygularını ifade etme veya bastırma becerisidir. Bu beceri alanyazında, duygu düzenleme esnekliğinin farklı tanımlamalarından bir tanesi olarak ele alınmaktadır (Aldao ve ark., 2015). Bu kapsamda yapılan çalışmalar ise genellikle laboratuvar görevlerine dayanmaktadır. Bu görevlerde değişen bağlamsal uyaranlara (örn., duygusal görüntüler) ve yönergelere göre kişilerin deneyimledikleri duygularını dışa vurmaları ya da bastırmaları, strateji kullanımının bağlamsal değişikliklere göre düzenlendiğine kanıt olarak görülmektedir (örn., Bonanno ve ark., 2004; Gupta ve Bonanno, 2011; Westphal ve ark., 2010). Bonanno ve arkadaşlarının (2004) "İfade Esnekliği" olarak adlandırdığı bu kavram ayrıca Bonanno ve Burton (2013) tarafından geliştirilen çok bileşenli modeldeki "strateji repertuarı" bileşenine de karşılık gelmektedir.

Duygu ifadesini artırma ve bastırma becerilerindeki bireysel farklılıkları ölçmek için ilk tasarlanan laboratuvar görevlerinden biri denek-içi deneysel bir modele dayanan "ifade esnekliği görevi"dir (Bonanno ve ark., 2004). Önceden de bahsedildiği gibi, çalışmada katılımcılara duyguları ortaya çıkaran bir dizi görüntü sunulmuş ve görev sırasında farklı noktalarda duygularını ifade etmeleri, duygularını bastırmaları ve normalde olduğu gibi davranmaları istenmiştir. Oluşturulan genel ifade esnekliği puanınının 11 Eylül terör saldırısı sonrasındaki iki yıllık sürede daha iyi uyumu ve azalan stres düzeyini yordadığı ortaya çıkmıştır. Westphal ve arkadaşları (2010) ise aynı katılımcıları yeniden değerlendirerek ifade esnekliği düzeylerinin üç yıl boyunca değişmediğini; ifade esnekliğinin stres

verici yaşam olaylarının olumsuz etkilerine karşı tampon görevi gördüğünü; bu becerinin daha yüksek iyilik hali ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Duyguların, uygun olmayan bağlamlarda ifade edilmesi ya da ifadelerin ve davranışların bağlamın sınırlarını aşması, depresyon, anksiyete, mani, uzun süreli yas, travma sonrası stres bozukluğu ve madde kullanım bozukluğu gibi psikopatolojilerle ilişkili bulunmuştur (Bonanno ve ark., 2007; Dingle ve ark., 2018; Gruber ve ark., 2008; Gupta ve Bonanno, 2011; Rodin ve ark., 2017; Rottenberg ve Gotlib, 2004; Rottenberg ve ark., 2005). Örneğin depresyona sahip bireyler esnek olmayan duygusal tepkiler ve bağlamın taleplerinden bağımsız olarak küntleşmiş ifadeler sergilemektedir (Rottenberg ve ark., 2002). Olumsuz duygularını, sağlıklı kontrollere kıyasla daha yüksek düzeyde ifade ettikleri bulunan yaygın anksiyeteye sahip bireylerde de ifade esnekliği konusunda zorlanmalar bulunmuştur (Mennin ve ark., 2005).

Bunlara karşılık duygu kuramcıları, kişinin duygu ifadesini dışa vurması ya da bastırmasının, duygusunu durumsal bağlama uygun olarak esnek bir şekilde ifade etme veya bastırma becerisi kadar önemli olmadığını giderek artan şekilde savunmaya devam etmektedir (Barrett ve Gross, 2001; Bonanno, 2001; Bonanno ve ark., 2004, Consedine ve ark., 2002; Parrott, 1993; Westphal ve Bonanno, 2004). Yüz ifadeleri, konuşma ve diğer bedensel eylemler gibi duygularla ilişkili tepkilerin bağlamın talep ve fırsatlarına göre esnek bir şekilde düzenlenebilmesi, hem sağlıklı bireylerde hem de travmatik ya da olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmış bireylerde psikolojik sağlığın ve olumlu uyumun temel öğelerinden biri olarak bildirilmektedir (Aldao, 2013; Birk ve Bonanno, 2016; Bonanno ve Burton, 2013; Bonanno ve ark., 2004, 2007, 2011; Gupta ve Bonanno, 2011; Levy-Gigi, Bonanno ve ark., 2016; Rottenberg ve ark., 2005; Westphal ve ark., 2010). Buna ek olarak, ifade esnekliğinin daha düşük düzeyde psikopatoloji belirtisi (Bonanno ve ark., 2004; Rodin ve ark., 2017; Southward ve Cheavens, 2017) ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Alanyazında strateji repertuarı bileşenini, kişinin mevcut stratejilerinin sayısı ile tanımlayan çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmalarda daha geniş duygu düzenleme repertuarına sahip kişilerin, düzenleme kaynakları daha fazla olduğu için, daha iyi psikolojik sağlığa sahip olması beklenmektedir (Cheng ve ark., 2014). Daha geniş duygu düzenleme repertuarını daha az depresyon belirtisi (Herman-Stahl ve ark., 1995); daha düşük düzeyde anlık olumsuz duygulanım ve daha yüksek düzeyde anlık olumlu duygulanım (Heiy ve Cheavens, 2014); daha az Sınırdaki Kişilik Bozukluğu özelliği (Southward ve ark., 2018) ve travmatik olaylardan sonra daha iyi uyum (Orcutt ve ark., 2014) ile ilişkili bulan çalışmalar bulunmaktadır.

Duygu düzenleme esnekliğinin çok bileşenli modelindeki son bileşen olan geribildirime duyarlılık, görece daha az çalışılmış olmasına rağmen psikopatoloji ile ilişkili bulunduğu çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda, kişilerin geribildirimlere dayanarak etkili olmayan duygu düzenleme stratejisini durdurup esnek bir şekilde etkili bir stratejiye geçme becerisinin daha düşük depresyon düzeylerini (Kato, 2012, 2015, 2017) ve daha yüksek düzeyde iyilik hali ve yaşam doyumunu (Birk ve Bonanno, 2016) öngördüğü sonuçlarına ulaşılmıştır.

Tüm bu çalışmaların yanı sıra, çok bileşenli modeldeki bileşenleri birlikte inceleyen ve bu bileşenlerin psikopatoloji ile ilişkisini ele alan çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmaların ilkinde ifade esnekliğindeki eksiklikler, yalnızca bağlam duyarlılığı düşük olan katılımcılar arasında depresyon ve kaygıyı öngörmüştür (Southward ve Cheavens, 2017). Diğer çalışmada ise tüm bileşenlerde yüksek becerilere sahip katılımcılar en düşük düzeyde depresyon ve anksiyete belirtileri sergilemiştir. Ek olarak, bileşenler arasında yapılan karşılaştırmada depresyon belirtileri açısından fark bulunmamış; ancak bağlama daha duyarsız olan katılımcılar en yüksek düzeyde kaygı belirtisi göstermiştir (Chen ve Bonanno, 2021).

1.3.2. Duygu Düzenleme Esnekliği ve Kişilik  zellikleri

Alanyazında, genel olarak duygu düzenleme esnekliği ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyen oldukça az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Kobylinska ve Kusev (2019) duygu düzenleme stratejilerinin etkililiğini hem durumsal bağlama hem de kişilikle ilişkili bireysel farklılıklara dayandırarak inceledikleri derleme makalelerinde, bu konuda alanyazındaki çalışmaların eksikliğini vurgulamaktadır. Alanyazında kişilik özelliklerinin genel olarak duygu düzenleme stratejileri ile korelasyonunun incelendiğini belirten Kobylinska ve Kusev (2019), bu çalışmalarda deneysel olarak ortaya çıkarılan farklı stratejilerin etkililiği yerine sıklıkla kişilerin genel duygu düzenleme becerisinin ya da belirli stratejileri kullanma eğiliminin ölçüldüğünü ifade etmiştir. Buna karşılık araştırmacılar kişilik benzeri özelliklerdeki değişmez bireysel farklılıkların, farklı bağamlarda uygulanan belirli duygu düzenleme stratejilerinin etkililiğini etkileyebileceğini; etkili duygu düzenlemenin, belirli strateji-durum-kişilik örüntülerinin bir sonucu olduğunu önermişlerdir. Yakın bir zamanda Dore ve arkadaşları da (2016) benzer bir kuramsal ereve önerdikleri çalışmalarında duygu düzenlemenin durumsal ve bireysel farklılık yordayıcılarıyla ilişkili bir dizi çalışmayı gözden geçirmişlerdir. Ancak, gözden geçirdikleri bu çalışmalarda, bireysel farklılıklar olarak kişilik özellikleri yerine cinsiyet veya yaş gibi faktörlere odaklanmışlardır.

Belirli düzenleme stratejilerinin etkililiğini etkileyen birçok bağlamsal faktörden biri de kişilik benzeri faktörler olarak tanımlanmaktadır (Aldao, 2013). Ayrıca kişiler, durumların duygusal özelliklerine karşı farklı duyarlılıklara sahip olabilmekte ve farklı stratejileri etkili bir şekilde uygulamakta zorlanmamaları açısından çeşitlilik gösterebilmektedir. Bu nedenle, düzenleme stratejilerinin esnek kullanımı sadece durumlara değil kişilik özelliklerine de uygun hale getirilmelidir (Kobylinska ve Kusev, 2019).  nceki alışmalar genel duygu düzenleme becerisinin nevroitiklik ve dışadönüklük (Eysenck, 1967; Finley ve ark., 2017; Verduyn ve Brans, 2012), eylem yönelimlilik (action orientation; Koole ve Fockenberg, 2011; Koole ve Kuhl, 2007) gibi bazı kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu gösterse de kişiliğin, belirli duygu düzenleme stratejilerinin etkililiğini ve uygulama kolaylığını nasıl

şekillendirebileceğini belirtmemektedir. Kuramsal olarak etkili olduğu belirtilen stratejilerin deneysel çalışmalarda ortaya çıkan zayıf etkilerinin de (Webb ve ark., 2012) kişilik özelliklerinin ölçümüyle açıklanabileceği düşünülmektedir. Çünkü stratejilerin etkileri, belirli özelliklerin belirli düzeylerine sahip katılımcı grupları için daha güçlü olabilir.

Kobylnska ve Marchlewska (2016) tarafından yapılan bir çalışma, duygu düzenlemenin etkililiğini yordamada rolü olan stratejinin, kişilikle nasıl etkileşime girdiğini göstermiştir. Bu çalışmada, duygu düzenleme gerektiren olumsuz bir durumda düşük düzeyde eylem yönelimli olan kişiler için bastırma stratejisinin, yeniden değerlendirmeye göre daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir deyişle, uyuma yönelik olmadığı şeklinde tanımlanan bir strateji, belirli kişilik özelliklerine sahip kişiler tarafından kullanıldığında uyuma yönelik sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Oakley'in (2020) çalışması da duygu düzenleme stratejilerinin başarısının durumsal ve doğuştan gelen faktörler arasındaki etkileşimlere bağlı olduğu görüşünü desteklemiştir. Duygu ifadesinin artırılması ve bastırılmasını kapsayan ifade esnekliği ile kişilik özelliklerinin ilişkisinin değerlendirildiği bir başka çalışmada ise nevroz hem duygu ifadesinin artırılması ve bastırılması becerileri ile hem de genel ifade esnekliği becerisi ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Gonzalez-Escamilla ve ark., 2022).

Az sayıda korelasyonel çalışma, belirli duygu düzenleme stratejilerini kullanma eğilimlerinin kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir (John ve Gross, 2004; Purnamaningsih, 2017; Wang ve ark., 2009). Örneğin nevroz, yeniden değerlendirme stratejisinin daha az kullanımı; bastırma stratejisinin daha sık kullanımı ile ilişkili bulunmuştur (John ve Gross, 2004; Kokkonen ve Pulkkinen, 2001; Purnamaningsih, 2017). Dışadönüklük, bastırma stratejisinin kullanımı ile negatif yönde ilişkili bulunurken; gelişime açıklık ve sorumluluk, yeniden değerlendirme stratejisi ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Gross ve John, 2003; John ve Eng, 2014). Bir başka çalışmada ise, uyumluluk düzeyi yüksek kişilerin duygularını kontrol etmek için daha fazla çaba gösterme eğiliminde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tobin ve ark., 2000). Genel olarak nevroz ve

dışadönüklük boyutlarına odaklanan çalışmalar, nevroतिकliğin olumsuz duygulanım ile dışadönüklüğün olumlu duygulanım ile ilişkili olduğunu belirtmektedir (Larsen ve Ketelaar, 1991). Olumsuz duyguları daha sık, yoğun ve kolay bir şekilde, daha uzun bir süre boyunca deneyimleme eğilimi nevroतिकliğin en temel özelliklerinden biri olarak görülmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Dolayısıyla nevroतिकlik düzeyi yüksek kişilerin genellikle durumlar arasında düzenleme davranışlarını ayarlama konusunda başarısızlık yaşama (Suls ve ark., 1998) ve diğer kişilere kıyasla daha az esnekliğe sahip olma (Latzman ve Masuda, 2013) olasılıkları daha yüksektir. Bunun aksine olumlu duygu deneyimleme eğilimleri daha yüksek olan dışadönüklük düzeyleri yüksek kişilerde, olumlu duygu durumunun esnek düşünme ve davranışı kolaylaştırabileceği belirtilmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Kişilik özelliklerini genel psikolojik esneklik ile ilişkili şekilde inceleyen bazı çalışmalar da mevcuttur (Bond ve ark., 2013; Gamez ve ark., 2011; Gloster ve ark., 2011). Bu çalışmalarda psikolojik esneklik, en güçlü şekilde nevroतिकlik ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca dışadönüklük ve sorumluluğun, psikolojik esneklik ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gamez ve ark., 2011; Gloster ve ark., 2011). Uyumluluk ve gelişime açıklık ise psikolojik esneklik ile daha tutarsız ilişkiler göstermiştir. Bir başka çalışmada nevroतिकlik, genel psikolojik esneklikle negatif ilişkili bulunurken; sorumluluğun psikolojik esneklikle pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Latzman ve Masuda, 2013).

Tüm bu çalışmaların yanı sıra, bireysel farklılıkların farklı duygu düzenleme stratejilerinin etkililiğini nasıl etkileyebileceğine dair bazı dolaylı kanıtlar bulunmaktadır. Örneğin olumlu duygular yaşamak, yüksek dışadönüklük ve düşük nevroतिकlik düzeylerine sahip kişiler için uzun süreli mutluluğu artırmanın bir yolu olarak bulunmuştur (Pavot ve ark., 1990; Tamir, 2009). Bu bulgu, iyilik halini artırmaya yönelik belirli stratejilerin (örn., daha olumlu duygular yaşamak) farklı kişilik özelliklerine sahip kişiler için eşit derecede etkili olmayabileceğini göstermektedir.

Özetlemek gerekirse, aynı strateji iki farklı kişide farklı düzeyde etkili olabilmektedir. Örneğin, nevrotiklik düzeyleri farklı olan iki kişi, aynı durumda farklı düzeyde stres veya olumsuz duygu yaşayabilmektedir. Dolayısıyla bu kişiler için farklı duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı yararlı olabilir (Kobylnska ve Kusev, 2019). Sheppes ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında da önerildiği gibi, hafif düzeyde olumsuz bir durumda bile daha fazla olumsuz duygu yaşayan yüksek nevrotiklik düzeyine sahip bir kişi için dikkat dağıtma, yeniden değerlendirme stratejisinden daha etkili bir strateji olabilir. Ek olarak, kişilik özellikleri duygu düzenlemenin etkilerini öngörmede durumsal bağlamlarla etkileşime girebilir. Kendi kişilik özelliklerini bilmek o kişinin bazı stratejileri daha sık kullanmasını sağlayabilir. Böylece kişi duygularını düzenleme konusunda en iyi yolları bulabilecektir (Kobylnska ve Kusev, 2019). Örneğin bir çalışmada, nevrotiklik düzeyi yüksek bireylerin zor bir sınava girmeden önce kaygı deneyimini artırmayı tercih ettiği ve kaygının, bu kişilerin test performansını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Tamir, 2005).

1.3.3. Kişilik Özellikleri ve Depresyon

Depresyonun etiyolojisi çok faktörlü olsa da kişilik, depresyonu yordadığı varsayılan önemli faktörlerden biridir (Hakulinen ve ark., 2015). Kişilik özelliklerini majör depresif bozukluk ve depresif belirtiler ile ilişkili şekilde çalışan çeşitli araştırmalar mevcuttur (Clark ve ark., 1994; Enns ve Cox, 1997; Hakulinen ve ark., 2015; Kotov ve ark., 2010; Ormel ve ark., 2013). Ancak kişilik özellikleri ve depresyon arasındaki ilişkilerin doğası karmaşıktır ve hala tam olarak açık değildir.

Kotov ve arkadaşlarının (2010), 175 korelasyonel çalışmadan oluşan meta-analiz çalışmasında depresif bozukluklara sahip bireylerin sağlıklı kontrollere kıyasla daha yüksek nevrotiklik; daha düşük sorumluluk ve dışadönüklük düzeylerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu meta-analiz çalışmasında nevrotiklik, depresyon ile en yüksek düzeyde korelasyon gösterirken; dışadönüklük, diğer iki kişilik özelliğine göre daha küçük etki büyüklüğüne ve daha tutarsız ilişkilere sahip olarak bulunmuştur. Uyumluluk ve gelişime açıklık

boyutları ise depresif belirtiler ile anlamlı ilişkiler göstermemiştir. Kotov ve arkadaşlarının çalışmasının bulgularına paralel olarak, Hakulinen ve arkadaşlarının (2015) meta-analiz çalışmasında da hem enlemesine hem boylamsal analizlerde yüksek nevroitiklik, düşük sorumluluk ve düşük dışadönüklük düzeyleri depresif belirtilerle ilişkili bulunmuştur. Ancak bu çalışmada elde edilen etki büyüklüklerinin, Kotov ve arkadaşlarının meta-analiz çalışmasına göre önemli ölçüde daha düşük olduğu görülmektedir. Depresif bozuklukların yüksek nevroitiklik ve düşük dışadönüklük ile karakterize olduğunu belirten nitel derleme çalışmalarının yanı sıra (Clark ve ark., 1994; Enns ve Cox, 1997); sağlıklı veya depresif bozukluğu olan bireylerle yapılan diğer çalışmalarda da nevroitiklik ve dışadönüklük ile ilişkili benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Bagby ve ark., 1995; Janowsky, 2001; Jourdy ve Petot, 2017; Jylha ve ark., 2009). Bir başka çalışmada (Chavoshi, 2022) depresif belirtiler yüksek düzeyde nevroitiklik ve diğer tüm kişilik özelliklerindeki düşük düzeylerle ilişkili bulunmuştur. Zainab ve ark., (2021) çalışmasında ise üniversite öğrencilerinde nevroitiklik ve sorumluluk depresyonu yordamış ancak dışadönüklük ve gelişime açıklık anlamlı yordayıcılar olarak bulunamamıştır.

Alanyazında, nevroitiklik ve dışadönüklüğün depresif bozukluğun ilk kez gerçekleşen başlangıç atağını, seyrini ve tedaviye yanıtı öngörüp öngörmediğini inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, kişilik özelliklerinin daha sonra depresif bozuklukların başlangıcını yordayıp yordamadığını belirlemek için, hiç depresif bozukluk geçirmemiş bireylerle yapılan ileri dönük boylamsal çalışmalar daha yüksek düzeyde nevroitikliğin yaşam boyu ilk majör depresyon bozukluğu ataklarının başlangıcını öngördüğü sonucuna ulaşmıştır (De Graaf ve ark., 2002; Fanous ve ark., 2007; Kendler ve ark., 1993, 2006; Ormel ve ark., 2004). Nevrotiklik kişilik boyutu ile örtüşen diğer özelliklerin ölçümlerini kullanan bazı çalışmalar da benzer bulgular rapor etmiştir (Hirschfeld ve ark., 1989; Rorsman ve ark., 1993). Dışadönüklüğün de majör depresif bozukluğun ilk başlangıcını öngördüğüne dair bazı bulgular olsa da, bu bulgular oldukça zayıftır ve birçok çalışma bu tür bir ilişki bulamamıştır (Fanous ve ark., 2007; Hirschfeld ve ark., 1989; Kendler ve ark., 1993). Yüksek nevroitiklik ve düşük dışadönüklük

düzelelerinin, depresyonun kötü seyrini ve tedaviye yanıtı yordadığını rapor eden çalışmalarda ise dışadönüklükle ilişkili bulgular daha az tutarlıdır (De Fruyt ve ark., 2006; Duggan ve ark., 1990; Morris ve ark., 2009; Quilty ve ark., 2008; Tang ve ark., 2009).

Alanyazındaki çalışmalar genellikle nevrokliklik ve dışadönüklük özelliklerine odaklanmış olsa da, sorumluluk kişilik özelliği ve depresyon arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren bulgular da mevcuttur. Özellikle enlemesine çalışmalarda sorumluluk ve depresyon arasında güçlü bir negatif ilişki olduğu görülmektedir (Kotov ve ark., 2010). Kendler ve Myers (2010) tarafından geniş bir örneklemede yapılan bir araştırmada ise, kişiliğin sorumluluk boyutunun majör depresif bozukluğun gelişme riski ile negatif ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Ek olarak, sorumluluk boyutunun ergenlerde, nevroklikliğin depresyon üzerindeki etkilerini hafifletebileceğini gösteren bulgular bulunmaktadır (Verstraeten ve ark., 2009). Ayrıca aracılık ya da düzenleyicilik etkileri test edilmemiş olsa da sorumluluğun, daha sonra depresyona yol açabilecek olumsuz yaşam olaylarına maruz kalınmasını artırabileceğini belirten çalışmalara da rastlanmıştır (Anderson ve McLean 1997; Compas ve ark., 2004). Bu sonuçlar sorumluluğun depresyonla ilişkisindeki rolüne ilişkin daha fazla araştırma yapılmasının önemini göstermektedir.

Bu çalışmalarla tutarlı bir şekilde, bazı boylamsal çalışmalarda yüksek düzeyde sürekli nevroklikliğin, düşük düzeyde dışadönüklüğün ve düşük düzeyde sorumluluğun depresif bozuklukları öngördüğü gösterilmiştir (Koffel ve ark., 2016; Spinhoven ve ark., 2016; Struijs ve ark., 2018). Nevrotiklik ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen boylamsal çalışmalardan oluşan bir meta-analiz çalışmasında da benzer bir ilişkiye ulaşılmıştır (Ormel ve ark., 2013).

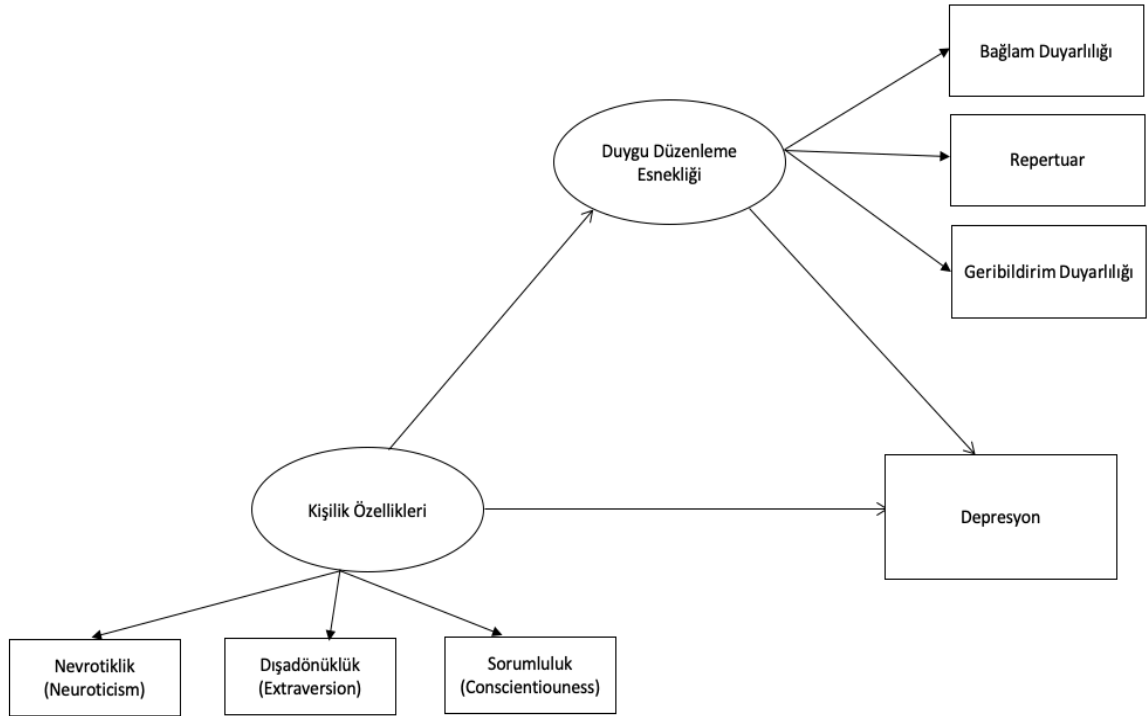
Alanyazın incelendiğinde uyumluluk ve gelişime açıklık kişilik özellikleri ile depresyon arasında genellikle anlamlı ilişkiler bulunmadığı (Hakulinen ve ark., 2015; Kotov ve ark., 2010) ya da bu boyutların çalışmalara çok sık dâhil edilmediği görülmektedir. Bununla birlikte, uyumluluk boyutu ve depresif belirtiler

arasında negatif yönde (Clark ve ark., 1994) ve pozitif yönde (Lee ve Song, 2017) ilişki bulan az sayıda çalışmaya rastlanmıştır.

1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI

Yukarıda aktarılan bilgiler ışığında, bu tez çalışmasının temel amacı, 18–65 yaş aralığındaki bireyler için kişilik özellikleri ve depresyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme esnekliğinin aracı rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda mevcut tez çalışması iki aşamadan oluşmaktadır. Ön çalışma aşamasında, mevcut çalışmada temel alınan Düzenleme Esnekliğinin Çok Bileşenli Modeli'nin (Bonanno ve Burton, 2013) kapsadığı bileşenlerden Bağlam Duyarlılığını ölçmek için geliştirilmiş "Bağlam Duyarlılığı İndeksi" (Bonanno ve ark., 2020) ve Strateji Repertuarını ölçmek için geliştirilmiş "Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği"nin (Burton ve Bonanno, 2016) Türkçeye uyarlama çalışmasının yürütülmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ana çalışmada ise, şimdiye kadar aktarılan bilgilerden yola çıkılarak oluşturulmuş aracılık modelinin test edilmesi hedeflenmiştir (Bkz. Şekil 6). Oluşturulan bu modelde kişilik özelliklerinden "nevrotiklik", "dışadönüklük" ve "sorumluluk" boyutlarının depresif belirti düzeyi ile ilişkisinde "duygu düzenleme esnekliği" yapısının aracı rolü incelenmiştir. Duygu düzenleme esnekliği yapısını oluşturacağı öngörülen bağlam duyarlılığı, strateji repertuarı ve geribildirim duyarlılığı bileşenleri de bir arada çalışmaya dâhil edilmiştir.

Şekil 6 Önerilen ve Test Edilen Aracılık Modeli



Duygu düzenleme alanyazını uzun bir tarihe ve çok sayıda çalışmaya sahip olsa da duygu düzenleme alanında bağlamın rolünün ortaya çıkması ve bunun esneklik modelleriyle desteklenmesi görece daha kısa bir geçmişe sahiptir. Duygu düzenleme esnekliğine ilişkin çalışmalar giderek artmaya ve yeni modellerin gelişimiyle kuramsal çerçeve giderek genişlemeye devam etmektedir. Bununla birlikte, alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme esnekliğine ilişkin keşfedilmesi gereken birçok konu; düzenlenmesi ve tekrar edilmesi gereken çeşitli çalışmalar; test edilmesi gereken araştırma soruları ve giderilmesi gereken sınırlılıklar olduğu görülmektedir. Öte yandan, duygu düzenleme esnekliğinin ulusal alanyazında neredeyse hiç çalışılmamış olmasının, ulusal alanyazın için büyük bir eksiklik olduğu düşünülmektedir.

Duygu düzenleme esnekliği alanyazınının daha hızlı şekilde gelişmesinin önündeki en temel sınırlılıklardan biri duygu düzenleme esnekliği kavramının işe vuruğu tanımı ve ölçümü konusunda önemli bir çeşitliliğin olmasıdır. Bu durum, çalışmaların birbiri ile karşılaştırılması konusunda da zorluklara neden

olmaktadır. Mevcut çalışma bağlamında, var olan kuramsal modellerden Bonanno ve Burton (2013) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Esnekliğinin Çok Değişkenli Modeli temel alınmıştır. Bu modele göre duygu düzenleme esnekliği, birbiriyle ilişkili olan ancak birbirinden farklı işlevlere sahip ardışık üç bileşenden oluşmaktadır. Birer beceri olarak ele alınan bu bileşenler bağlam duyarlılığı, strateji repertuarı ve geribildirime duyarlılık şeklinde tanımlanmaktadır. Bir kişi bu üç bileşenin hepsinde farklı düzeyde beceriye sahip olabilmektedir. Bununla birlikte, kişi bileşenlerin hepsinde yüksek düzeyde beceriye sahip olduğunda duygu düzenleme esnekliği becerisi de o düzeyde yüksek olacaktır. Başka bir ifadeyle, her bileşen tek başına çok önemli olmakla birlikte; bileşenlerin bir araya gelmesi en yüksek esneklik düzeyine, dolayısıyla en iyi uyuma ulaşılmasını sağlamaktadır. Alanyazın incelendiğinde modelin kapsadığı bileşenleri birlikte çalışın yalnızca iki çalışmaya rastlanmıştır (Chen ve Bonanno, 2021; Southward ve Cheavens, 2017). Diğer çalışmaların, bileşenleri genellikle tek tek ya da ikili şekilde ele aldıkları görülmektedir. Elde edilen bulgular, henüz yeni sayılabilecek bir alan için oldukça büyük bir katkı olsa da, bileşenlerin bir arada incelenmesinin önemini göz ardı edilemeyeceği açıktır. Ek olarak, bu üç bileşenin bir arada, farklı kültürlerde de duygu düzenleme esnekliği yapısını oluşturup oluşturmadığının belirlenmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle duygu düzenleme esnekliğini oluşturan bileşenlerin birlikte ele alındığı ve farklı kültürlerde de incelendiği çalışmaların artması oldukça önemli görülmektedir. Buradan hareketle bu çalışma ile duygu düzenleme esnekliğinin kuramsal modelinde var olan bileşenleri birlikte inceleyerek, hem kendi aralarındaki ilişkileri hem de duygu düzenleme esnekliği yapısına sağladıkları katkıyı daha iyi anlamak; böylece başlangıç bulgularıyla alanyazında bu konudaki eksikliğin giderilmesine yardımcı olmak hedeflenmektedir.

Duygu düzenleme esnekliği yapısının nasıl ölçülebileceğine dair de farklı yaklaşımlar ve metodolojik sınırlılıklar bulunmaktadır. Duygu düzenleme ve esnekliğine ilişkin ölçümler genellikle laboratuvar ortamında düzenlenen davranışsal görevler yoluyla gerçekleştirilmiştir (örn., duygu ortaya çıkaran film

ya da görüntüler gösterme, bağlama özgü görüşme görevleri; Coifman ve Bonanno, 2009, 2010; Diminich ve Bonanno, 2014; Rottenberg ve ark., 2002, 2005). Bu görevlerde araştırmacılar, çeşitli yönergelerle katılımcıların duygu düzenleme hedeflerini (örn., yukarı ya da aşağı doğru düzenleme) ve kullanacakları duygu düzenleme stratejisini belirlemekte (örn., Bonanno ve ark., 2004; Gupta ve Bonanno, 2011; Southward ve Cheavens, 2017; Westphal ve ark., 2010); kişilerin iki duygu düzenleme stratejisinden birini seçmesini (Sheppes ve ark., 2011, 2014) isteyebilmektedir. Bu yöntemlerle ilişkili önemli sınırlılıklardan bir tanesi, insanların herhangi bir durumda birden fazla duygu düzenleme stratejisi kullanma eğilimine dayanmaktadır (Brans ve ark., 2013; McMahon ve Naragon-Gainey, 2019; Southward ve Cheavens, 2017). Bir çalışmada katılımcılara, yüksek yoğunluklu olumsuz fotoğraflara yanıt olarak yeniden değerlendirme yapmalarına ilişkin yönerge verildiğinde, önemli bir kısmının yeniden değerlendirmeye ek olarak yönergede söylenmemiş stratejileri de kullandığı bulunmuştur (Opitz ve ark., 2015). Diğer taraftan laboratuvar çalışmaları, katılımcıları tek bir strateji seçmeye ya da kullanmaya yöneltmektedir (örn., Sheppes ve ark., 2011, 2014). Ayrıca, bu çalışmalarda değerlendirilen strateji türlerinin çeşitliliği de oldukça kısıtlıdır (örn., yeniden değerlendirme, bastırma; Aldao, 2013; Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012c). Bir diğer sınırlılık ise, insanların aynı anda birden fazla duyguyu deneyimleme eğiliminden doğmaktadır. Bu duygular ve yoğunlukları sürekli değişim halindedir ve genellikle sosyal bağlamlardan etkilenmektedir. Ancak birçok araştırma tek bir duyguyu ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır (Campos ve ark., 2011). Bu sınırlılıklara ek olarak gerçek dünya ortamlarında, laboratuvar ortamından farklı şekilde, strateji kullanımının gerçekleştiği çok sayıda bağlamsal boyut (örn., durumsal özellikler, psikolojik süreçler, kişiye özgü geçmiş faktörler; Aldao ve ark., 2015) sürekli değişmektedir (Rottenberg, 2017). Son olarak, laboratuvar çalışmalarının en temel sınırlılığı, zaman alan ve zahmet verici çalışmalar olmalarıdır. Bu nedenle bu çalışmaların daha büyük örneklerde ve boylamsal araştırmalarda kullanımı uygun olmayabilmektedir. Tüm bu sınırlılıklar araştırmacıları, duygu düzenleme esnekliği kavramını öz bildirim ölçekleri yoluyla değerlendirmeye yöneltse de, bu yöntemin de sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklardan en önemlisi pek çok

kişinin kendi duygu düzenleme esnekliği becerileri konusunda doğru bilgiye sahip olmayabileceği ihtimalidir (Bonanno ve ark., 2020).

Laboratuvar çalışmalarının ve öz bildirim ölçeklerinin metodolojik sınırlılıklarını gidermek ve duygu düzenleme esnekliği bileşenlerini değerlendirebilmek amacıyla bir grup araştırmacı Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği (DİEDÖ; Burton ve Bonanno, 2016) ve Bağlam Duyarlılığı İndeksi (BDİ; Bonanno ve ark., 2020) olmak üzere, senaryo temelli iki öz bildirim ölçeği geliştirmişlerdir. Ölçeklerin geliştirilmesi aşamasında duygu düzenlemeye ilişkin öz bildirim dayanan ölçümleri tehdit eden çeşitli metodolojik sınırlılıklar en aza indirgenmeye çalışılmıştır. Psikolojik sağlık ve uyum açısından oldukça önemli olduğu kanıtlanmış duygu düzenleme esnekliğinin kısa geçmişi ve alanyazındaki çeşitli tanım ve ölçüm farklılıkları göz önüne alındığında, duygu düzenleme esnekliğinin ölçümünde kuramsal bir temele dayanan geçerli ve güvenilir ölçüm araçlarına ihtiyaç duyulduğu açıktır. Bu tür ölçüm araçlarının duygu düzenleme alanyazına kazandırılması hem araştırma boyutu açısından hem de klinik doğurgular açısından oldukça önemli bir katkı olarak görülmektedir. Öte yandan, uluslararası alanyazında Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin ve Bağlam Duyarlılığı İndeksinin psikometrik özelliklerine ilişkin hala çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Dolayısıyla bu ölçeklerin, duygu düzenleme esnekliğinin bileşenleri olarak ele alınan bağlam duyarlılığı ve strateji repertuarı boyutlarını değerlendirmek için geçerli ölçüm araçları olarak kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek ve farklı kültürler arasında faktör yapısını doğrulamak için daha fazla araştırma gerekmektedir. Buradan hareketle, bu çalışmada Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği ve Bağlam Duyarlılığı İndeksinin Türkçeye uyarlama çalışmalarının yürütülmesi ve Türkçe formların psikometrik özelliklerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Duygu düzenleme esnekliği kavramı ulusal alanyazında neredeyse hiç yer almadığından, psikolojik sağlık ve uyum için böylesine önemli bir yapının ulusal alanyazına tanıtılması önemli bir adım olarak görülmektedir. Bununla birlikte mevcut araştırma neticesinde, önemli iki ölçüm aracının Türkçeye kazandırılması sağlanacaktır. Bu bağlamda, başlangıç sonuçları da sunan bu uyarlama çalışmalarının, duygu düzenleme esnekliği ve

bileşenleriyle ilgili alanyazındaki boşluğu doldurması açısından önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Duygu düzenleme esnekliğinin bireysel farklılıklara odaklanan çok bileşenli modeli, sadece duygu düzenleme esnekliği örüntülerini tanımlamak için değil, ayrıca bu örüntülerin psikolojik belirtilerle ilişkisini incelemek için de bir fırsat sunmaktadır. Duygu düzenleme esnekliği alanyazınında bu konu görece daha az keşfedilmiş olsa da; benzer şekilde birey merkezli bir yaklaşım benimseyen duygu düzenlemeye ilişkin çalışmalar duygu düzenleme örüntülerini depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik bozukluklarla sıklıkla ilişkilendirmiştir (örn., Dixon-Gordon ve ark., 2015). Öte yandan alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme esnekliğinin çok bileşenli modelindeki bileşenleri birlikte ele alarak, bu bileşenlerin psikopatoloji ile ilişkisini inceleyen çok az sayıda çalışmaya rastlanmıştır (Chen ve Bonanno, 2021; Southward ve Cheavens, 2017). Bu nedenle, psikolojik sağlık için merkezi önem taşıyan bir yapının ve bileşenlerinin, farklı psikolojik belirtilerle ilişkisine dair daha fazla keşfe ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle bu çalışma ile duygu düzenleme esnekliğinin ve bileşenlerinin psikolojik bozukluklardan depresyon ile ilişkileri incelenmiştir. Hem genel duygu düzenleme esnekliğinin hem de her bir bileşenin depresyonla ilişkilerinin anlaşılması, depresif belirtilere yönelik tedavilerde, bileşenler özelinde müdahale yöntemlerinin de geliştirilebilmesi için oldukça önemli görülmektedir.

Duygu düzenleme esnekliğine ilişkin alanyazın incelendiğinde bireysel farklılıklar kapsamında kişilik yapılanmasının neredeyse hiç vurgulanmaması dikkat çekmiştir. Şimdiye kadar yapılan çalışmalarda genellikle kişilik özelliklerinin duygu düzenleme stratejileri ile korelasyonunun incelendiği görülmüştür. Kobylinska ve Kusev de (2019) duygu düzenleme stratejilerinin etkililiğine ilişkin derleme makalelerinde, bu konuda alanyazındaki çalışmaların eksikliğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda araştırmacılar, kişilik benzeri özelliklerdeki değişmez bireysel farklılıkların, farklı bağlamlarda uygulanan belirli duygu düzenleme stratejilerinin etkililiğini etkileyebileceğini; etkili duygu düzenlemenin, belirli

strateji-durum-kişilik örüntülerinin bir sonucu olduğunu önermiştir. Aldao (2013) da kişilik benzeri faktörleri, belirli düzenleme stratejilerinin etkililiğini etkileyen birçok faktörden biri olarak ele almıştır. Hangi duygu düzenleme stratejilerinin hangi durumsal bağlamlarda uyuma yönelik olduğu ve hangi stratejilerin farklı kişilik özelliklerine sahip kişiler tarafından başarıyla kullanılabileceği hakkında daha çok bilgi sahibi olmak için (Kobylinska ve Kusev, 2019) kişilik özellikleri ve esnek duygu düzenleme arasındaki ilişkinin daha fazla incelenmesi önemli görünmektedir. Bu sayede belirli kişilik özelliklerine sahip bireylere, belirli bağlamlarda, duyguları ile daha etkili şekilde başa çıkmaları konusunda yardımcı olacak yeni müdahale yolları geliştirilebileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, mevcut çalışmada kişilik özellikleri ve duygu düzenleme esnekliği arasındaki ilişkinin incelenmesi önemli görülmektedir. Duygu düzenleme esnekliği bileşenlerinin birlikte ele alınarak kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesinin, alanyazındaki önemli bir eksikliğe katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Özetlemek gerekirse, mevcut çalışmanın çeşitli konularda ulusal ve uluslararası alanyazın için önemli katkılar sağlayacağı öngörülmektedir. Öncelikle bu çalışma ile duygu düzenleme esnekliği kavramı ulusal alanyazına tanıtılacak ve yapının bileşenlerinin ölçülmesi için geliştirilmiş iki ölçüm aracı alanyazına kazandırılacaktır. İkinci olarak, bu ölçüm araçlarının psikometrik özelliklerine ilişkin çalışmalar az sayıda olduğundan, mevcut çalışma bu konuda alanyazındaki eksikliğin giderilmesine katkı sağlayacaktır. Üçüncü olarak mevcut çalışma, duygu düzenleme esnekliği yapısını oluşturan bileşenleri bir arada inceleyen, bilindiği kadarıyla henüz az sayıdaki çalışmadan biri olacaktır. Bununla birlikte bu bileşenlerin farklı bir kültürde duygu düzenleme esnekliği yapısını oluşturup oluşturmayacağına değerlendirilmesi açısından da mevcut çalışma önemli görülmektedir. Dördüncü olarak, duygu düzenleme esnekliğinin ve bütün bileşenlerinin kişilik özellikleri ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi, alanyazın için önemli bir katkı yapacağı değerlendirilmiştir. Ek olarak mevcut çalışma, bilindiği kadarıyla, bu üç yapının birlikte ele alındığı alanyazındaki ilk çalışma olacaktır.

Duygu düzenleme esnekliğinin kısa geçmişi ve çok bileşenli bir yapı olarak ulusal alanyazında ilk kez incelendiği düşünüldüğünde, mevcut çalışma sonuçlarının, ileride yapılacak çalışmalara yol gösterecek başlangıç bulguları olarak değerlendirilebileceği ve bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Çalışmanın amaçları doğrultusunda, mevcut tez çalışmasının hipotezleri aşağıda sıralı bir biçimde sunulmuştur:

1. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Türkçe Formu kabul edilebilir düzeyde psikometrik özelliklere sahiptir.
2. Bağlam Duyarlılığı İndeksinin Türkçe Formu kabul edilebilir düzeyde psikometrik özelliklere sahiptir.
3. Nevrotiklik kişilik özelliği, depresif belirti düzeyi ile pozitif yönde ilişkilidir.
4. Dışadönüklük kişilik özelliği, depresif belirti düzeyi ile negatif yönde ilişkilidir.
5. Sorumluluk kişilik özelliği, depresif belirti düzeyi ile negatif yönde ilişkilidir.
6. Nevrotiklik kişilik özelliği, duygu düzenleme esnekliği ile negatif yönde ilişkilidir.
7. Dışadönüklük kişilik özelliği, duygu düzenleme esnekliği ile pozitif yönde ilişkilidir.
8. Sorumluluk kişilik özelliği, duygu düzenleme esnekliği ile pozitif yönde ilişkilidir.
9. Duygu düzenleme esnekliği ve depresif belirti düzeyi negatif yönde ilişkilidir.
10. Duygu düzenleme esnekliği, nevrotiklik ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rol oynar.
11. Duygu düzenleme esnekliği, dışadönüklük ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rol oynar.
12. Duygu düzenleme esnekliği, sorumluluk ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rol oynar.

13. Bağlam Duyarlılığı, nevroklik ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rol oynar.
14. Bağlam Duyarlılığı, dışadönüklük ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rol oynar.
15. Bağlam Duyarlılığı, sorumluluk ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rol oynar.
16. Strateji Repertuarı, nevroklik ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rol oynar.
17. Strateji Repertuarı, dışadönüklük ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rol oynar.
18. Strateji Repertuarı, sorumluluk ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rol oynar.
19. Geribildirimlere Duyarlılık, nevroklik ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rol oynar.
20. Geribildirimlere Duyarlılık, dışadönüklük ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rol oynar.
21. Geribildirimlere Duyarlılık, sorumluluk ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rol oynar.

2. BÖLÜM YÖNTEM

2.1. ÖN ÇALIŞMA

Mevcut tez çalışması kapsamında test edilmesi amaçlanan modelde bulunan değişkenlerden biri "Duygu Düzenleme Esnekliği"dir. Ancak Bonanno ve Burton (2013) tarafından önerilen çok bileşenli duygu düzenleme esnekliği modeli temel alındığında, duygu düzenleme esnekliğini tüm bileşenleriyle doğrudan ölçen bir öz bildirim ölçeğine rastlanmamıştır. Dolayısıyla modelin test edilmesi için gerçekleştirilecek istatistiksel analizlerde duygu düzenleme esnekliği, bileşenlerinin ayrı ayrı ölçülmesi yoluyla elde edileceği öngörülen bir gizil değişken (latent variable) olarak ele alınmıştır.

Bu bölümde Bonanno ve Burton'ın (2013) çok bileşenli modelinde duygu düzenleme esnekliği yapısının bileşenleri olarak önerilen, "bağlam duyarlılığı" ve "strateji repertuarı"nın ölçülmesi için geliştirilmiş Bağlam Duyarlılığı İndeksi (Context Sensitivity Index; Bonanno ve ark., 2020) ve Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin (The Flexible Regulation of Emotional Expression Scale; Burton ve Bonanno, 2016) Türkçeye uyarlanmasını ve psikometrik özelliklerinin incelenmesini içeren ön çalışmaya ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1.1. Örneklem

Ön çalışma kapsamında, asgari örneklem büyüklüğünü belirlerken Jackson (2003) tarafından önerilen yaklaşım temel alınmıştır. Bu yaklaşım, birer ölçüt olarak değerlendirilecek her bir ölçek maddesi için en az 20 adet gözlemin olması gerektiğini savunmaktadır. Bu durumda, uyarlaması yapılacak her iki ölçeği kapsayabilmesi için, madde sayısı daha fazla olan ölçek kriter olarak seçilmiş ve asgari örneklem büyüklüğü $20 \times 20 = 400$ şeklinde hesaplanmıştır. Veri toplama aşamasında 18–65 yaş aralığındaki 685 kişiye ulaşılmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formunu onaylamayan (N = 7), ölçekleri tamamlamayan (N = 162), ölçekleri ikinci

kez doldurduğu tespit edilen (N = 38), çalışmanın yaş aralığı koşulunun dışında kalan (N = 11) ve şu anda herhangi bir psikolojik tanısı olduğunu bildiren (N = 31) toplam 249 kişinin verileri analizlere dâhil edilmemiştir. Nihai olarak, ön çalışmanın örneklemini 18–65 yaş aralığında ($X_{ort.} = 30.51$, $ss = 13.64$) toplam 436 kişiden oluşmuştur. İzmir, Isparta, İstanbul ve Ankara illeri yoğunluklu olmak üzere, Türkiye'nin farklı illerinde yaşamakta olan 327 kadın (%75) ve 109 erkek (%25) araştırmaya katkı sağlamıştır. Ön çalışma katılımcılarına ait demografik özellikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1 Ön Çalışma Katılımcılarının Demografik Özellikleri (N = 436)

Değişken	Sıklık	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	327	75
Erkek	109	25
Toplam	436	100
Yaşadığı İl		
İzmir	217	49.8
Isparta	61	14
İstanbul	25	5.7
Ankara	20	4.6
Antalya	14	3.2
Samsun	9	2.1
Diğer	90	20.6
Toplam	436	100
Çalışma Durumu		
Tam zamanlı maaşlı bir iş	92	21.1
Yarım zamanlı maaşlı bir iş	29	6.7
Serbest meslek	14	3.2
Kendisine ait bir işyeri	19	4.4
Çalışmıyor	242	55.5
Emekli	40	9.2
Toplam	436	100
Eğitim (En son bitirilen okul)		
İlkokul	2	0.5

Ortaokul	2	0.5
Lise	203	46.6
Üniversite	187	42.9
Lisansüstü	42	9.6
Toplam	436	100
Gelir Düzeyi		
Düşük	82	18.8
Orta	328	75.2
Yüksek	26	6
Toplam	436	100

2.1.2. Veri Toplama Araçları

Ön çalışma kapsamında katılımcılara, "Demografik Bilgi Formu"na ek olarak, "Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği", "Bağlam Duyarlılığı İndeksi", "Duygu Düzenleme Ölçeği", "Ego Sağlamlığı Ölçeği", "Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği", "Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve "Kontrol Odağı Ölçeği" sunulmuştur. İzleyen kısımda, belirtilen veri toplama araçlarına ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

2.1.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey gibi özellikleriyle ilgili bilgiler, araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formu yoluyla elde edilmiştir. Formun örneği Ek 3'te sunulmuştur.

2.1.2.2. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği (DİEDÖ)

Burton ve Bonanno (2016) tarafından geliştirilmiş ölçek kişilerin duygu dışavurumlarını esnek bir şekilde düzenleme konusunda algıladıkları becerilerini ölçmektedir. Toplam 16 senaryodan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Verilen günlük durum senaryoları için katılımcılardan olumlu ve olumsuz duygularını ne kadar fazla dışa vurabileceğini (örn., "*Patronunuz, hakkında çok az şey bildiğiniz ve hiçbir ilginizin olmadığı bir projeye ilgili şikâyet ediyor*") veya ne ölçüde gizleyebileceğini (örn., "*Bir etkinliktesiniz ve sohbet ettiğiniz kişi konuşurken sık sık tükürük saçıyor*") 6'lı Likert Tipi (1: *Hiç ifade edemem*, 6: *Çok iyi ifade*

edebilirim) bir ölçekte değerlendirmesi istenmektedir. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği "Artırma" ve "Bastırma" olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt boyut kendi içerisinde "olumlu duygunun ifade edilmesi/bastırılması" ve "olumsuz duygunun ifade edilmesi/bastırılması" olarak ikiye ayrılmaktadır. Olumlu ve olumsuz duygu ifadesinin artırılarak gösterilmesine ilişkin alt ölçek puanlarının toplanması ile artırma; olumlu ve olumsuz duygu ifadesinin bastırılmasına ilişkin alt ölçek puanlarının toplanması ile bastırma puanları elde edilmektedir. Ek olarak ölçek, artırma ve bastırma alt boyut puanları kullanılarak hesaplanan genel "İfade Esnekliği" puanını da sunmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişilerin farklı bağlamlara uyum sağlayan yeterli sayıda düzenleme stratejisi kullanmak konusunda daha yüksek düzeyde beceriye sahip olduğunu göstermektedir. Orijinal formun iç tutarlılık katsayıları "Artırma" ve "Bastırma" alt boyutları için .81 ve .70'tir. Ölçeğin Türkçe Formuna ilişkin bilgilere "Bulgular" bölümünde yer verilmiştir. Ölçeğin İngilizce Formu Ek 4'te, Türkçe Formu Ek 5'te yer almaktadır.

2.1.2.3. Bağlam Duyarlılığı İndeksi (BDİ)

Kişilerin farklı durumlardaki bağlamsal taleplere ilişkin ipuçlarını algılama becerisini ölçmek için Bonanno ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilen senaryo temelli bir öz bildirim ölçeğidir. Yirmi maddeden oluşan ölçek bağlamsal ipuçlarının varlığına duyarlılığı ölçen "İpucunun Varlığı" ve bağlamsal ipuçlarının yokluğuna duyarlılığı ölçen "İpucunun Yokluğu" alt boyutlarına sahiptir. Her bir günlük yaşam senaryosunu okuduktan sonra (örn., *"Aldığınız ilaç mide bulantısına neden oldu. Hekiminiz bu durumun ciddi olmadığını ve 'geçmesini beklemeniz' gerektiğini söyledi."*) katılımcılardan tehdit (*"Bu durum ne kadar tehdit edici?"*), kendisinin kontrolü (*"Bundan sonra olacaklar ne ölçüde kontrolünüz altında?"*), diğerlerinin kontrolü (*"Bundan sonra olacaklar ne ölçüde başkalarının kontrolü altında?"*), aciliyet (*"Bu durumda ne kadar hızlı tepki vermeniz gerekir?"*) ve işbirliğini (*"Bu duruma karşılık vermek için başkalarının işbirliğine ne kadar ihtiyacınız var?"*) kapsayan ipuçlarına ilişkin algılarını 1–7 (1: Hiç, 7: Çok) puan arasında değişen Likert Tipi bir ölçekte işaretlemeleri istenmektedir. İpucunun Varlığı alt boyutu 10 ölçek maddesinin puanlarının

toplanması ile hesaplanırken; İpucunun Yokluğu alt boyutu 10 ölçek maddesinin ters kodlanması ardından puanlarının toplanması ile hesaplanmaktadır. Alt boyut puanlarının toplanması ile de toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar daha yüksek düzeyde bağlam duyarlılığını yansıtmaktadır. Bağlam Duyarlılığı İndeksi esnek başa çıkma, duygu düzenleme ve psikoloji belirtileri ile ilişkili bulunmuş; Wechsler Yetişkin Zekâ Testindeki Resim Düzenleme Testi gibi ipucu duyarlılığının davranışsal ölçümlerine karşı geçerliği sağlanmıştır (Bonanno ve ark., 2020). Ölçeğin Türkçe Formuna ilişkin bilgilere "Bulgular" bölümünde yer verilmiştir. Ölçeğin İngilizce Formu Ek 6'da, Türkçe Formu Ek 7'de yer almaktadır.

2.1.2.4. Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)

"Bilişsel Yeniden Değerlendirme" ve "Bastırma" alt boyutlarından oluşan, Gross ve John'un (2003) geliştirdiği ölçek, kişilerin duygu düzenleme eğilimlerini ölçmeyi amaçlamaktadır. 1–7 (1: *Hiç katılmıyorum*, 7: *Tamamen katılıyorum*) arası puanlanan 10 maddeden meydana gelmektedir. "Bilişsel Yeniden Değerlendirme" alt boyutu kişinin düşüncelerini değiştirerek duygularını düzenleme eğilimini; "Bastırma" alt boyutu kişinin duygu ifadelerindeki eksikliği ölçmektedir. Özgün ölçeğin Cronbach Alfa değerleri alt boyutlar için sırasıyla .79 ve .73 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Yurtsever (2008) tarafından gerçekleştirilmiş; sonrasında Aka ve Gencoz'un (2014), ölçeği yeniden değerlendirmesiyle ölçek yenilenmiştir. Türkçe Formun Cronbach Alfa değerleri "Bilişsel Yeniden Değerlendirme" için .85, "Bastırma" için .78 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için Cronbach Alfa değerleri ise .86 ve .71 olmuştur. Duygu Düzenleme Ölçeği, Ek 8'de sunulmuştur.

2.1.2.5. Ego Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ)

Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilmiş ve Kararımak (2007) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılmış ölçek, her bir maddesi 1–4 (1: *Hiçbir durumda uymaz*, 4: *Her zaman uyar*) aralığında puanlanan 14 maddeden meydana gelmektedir. Cronbach Alfa değerleri ölçeğin orijinal formunda .76, Türkçe Formunda .80 olarak hesaplanmıştır. Türkçe Formun test-tekrar test güvenilirlik

katsayısı ise .76 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan puanların artması bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinde artışa işaret etmektedir. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa değeri .77'dir. Ego Sağlamlığı Ölçeği, Ek 9'da yer almaktadır.

2.1.2.6. Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği (BÇEÖ)

Kato (2012) tarafından geliştirilen ölçek kişilerin etkili olmayan bir başa çıkma stratejisine devam etmeme (değerlendirme odaklı başa çıkma) ve yeni bir strateji uygulama (uyum odaklı başa çıkma) becerisini ölçmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Akın ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. "Değerlendirme Odaklı Başa Çıkma" ve "Uyum Odaklı Başa Çıkma" alt boyutlarından oluşan ölçek 0–3 (0: *Uygun değil*, 3: *Oldukça uygun*) arasında puanlanan 10 maddeyi kapsamaktadır. İç tutarlılık katsayıları alt boyutlar için sırasıyla .43 ve .83'tür. Mevcut çalışmada bu değerler .59 ve .90; tüm ölçek için ise .84 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireylerin etkili olmayan başa çıkma stratejisini değiştirme becerisi konusunda daha olumlu sonuçları ifade etmektedir. Ölçeğe Ek 10'da yer verilmiştir.

2.1.2.7. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ)

Lovibond ve Lovibond (1995a, 1995b) tarafından geliştirilen ölçek her birinde 14 madde olacak şekilde bireylerin depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin düzeyini ölçen ve 0–3 (0: *Bana hiç uygun değil*, 3: *Bana tamamen uygun*) arasında puanlanan toplam 42 maddeyi içermektedir. Cronbach Alfa değerleri alt boyutlar için .89–.96 arasında değişmektedir (Brown ve ark., 1997). Alt boyutlardan alınan puanlar arttıkça, ilgili alt boyuttaki belirti düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin, Akın ve Çetin (2007) tarafından Türkçeye uyarlanma çalışmasında, orijinal formdaki üç faktörlü yapı desteklenmiştir. Alt boyutlar için elde edilen Cronbach Alfa değerleri .90–.92 arasında bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise bu değerler .91 ile .94 aralığında hesaplanmıştır. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Ek 11'de sunulmuştur.

2.1.2.8. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener ve arkadaşlarının (1985) geliştirdiği ölçek genel yaşam doyumunu ölçmektedir. 1–7 (1: *Kesinlikle katılmıyorum*, 7: *Kesinlikle katılıyorum*) aralığında puanlanan 5 maddeden oluşmaktadır. Cronbach Alfa değeri .87 olarak hesaplanmıştır. Yüksek puanlar yüksek düzeyde yaşam doyumunu belirtmektedir. Ölçek, Durak ve arkadaşları (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve farklı örneklerde (üniversite öğrencileri, infaz koruma memurları, yaşlı yetişkin bireyler) geçerlik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin, üniversite öğrencileriyle yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasında Cronbach Alfa değeri .81'dir. Mevcut çalışmada ise bu değer .87 olarak bulunmuştur. Yaşam Doyumu Ölçeğine Ek 12'de yer verilmiştir.

2.1.2.9. Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ)

Rotter'ın İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği'nden (1966) yola çıkılarak Dağ (2002) tarafından geliştirilmiş Kontrol Odağı Ölçeği, kişilerin davranışlarının ya da olayların sonuçlarını neye attiklerini (içsel ya da dışsal faktörler) ölçmektedir. Ölçek 1–5 arasında (1: *Hiç uygun değil*, 5: *Tamamen uygun*) puanlanan 47 maddeden meydana gelmektedir. Ölçek puanlarındaki yükselme dış kontrol odağı inancını yansıtmaktadır. Kişisel Kontrol (18 madde), Şansa İnanma (11 madde), Çabalamanın Anlamsızlığı (10 madde), Kadercilik (3 madde) ve Adil Olmayan Dünya İnanıcı (5 madde) alt boyutlarının Cronbach Alfa değerleri .61–.87 arasında değişmektedir. Tüm ölçeğin Cronbach alfa değeri ise .92'dir. Test-tekrar test katsayıları ise tüm ölçek için .88 iken; alt boyutlar için .61 ila .89 arasında bulunmuştur. Ölçek Ek 13'te sunulmuştur.

2.1.3. İşlem

Araştırmanın yürütülebilmesi için Hacettepe Üniversitesi Senatosu Etik Komisyonu'ndan gerekli izin alındıktan sonra Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği ve Bağlam Duyarlılığı İndeksinin Türkçeye çeviri çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği ve Bağlam Duyarlılığı İndeksi orijinal formu, İngiliz Dili ve Edebiyatı alanında

doktorasını tamamlamış bir akademisyen tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Özgün ölçek ve çeviri maddeler, uygunluğunun değerlendirilmesi ve gerekli durumda düzenlemelerin önerilmesi için klinik psikoloji alanında en az doktora derecesine sahip üç yargıcıya gönderilmiştir. Yargıcılar tarafından yapılan değerlendirme ve öneriler neticesinde Türkçe formlar nihai haline getirilmiştir.

Ardından ölçeklerin Türkçe formları, surveymonkey.com isimli çevrimiçi veri toplama sitesine aktarılmış ve pilot çalışma için araştırmaya katılım bağlantısı oluşturulmuştur. Bu bağlantı, içerisinde psikoloji alanında uzmanların da olduğu dokuz kişiye gönderilerek, her bir ölçek maddesinden ne anladıklarına ilişkin geribildirim vermeleri istenmiştir. Katılımcılardan gelen geribildirimler ışığında, işlemeyen maddelerin çevirisinde düzenlemeler gerçekleştirilmiş ve çevrimiçi bağlantı, veri toplamaya uygun olacak şekilde nihai haline getirilmiştir. Bu bağlamda, Demografik Bilgi Formu, Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği, Bağlam Duyarlılığı İndeksi, Duygu Düzenleme Ölçeği, Ego Sağlamlığı Ölçeği, Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kontrol Odağı Ölçeği çevrimiçi veri toplama sitesine aktarılmıştır. Oluşturulan bağlantıya erişim sağlayan katılımcılar, ilk aşamada karşılıklarına gelen Bilgilendirilmiş Onam Formunu (Bkz. Ek 16) onayladıktan sonra, ölçeklerin maddelerinin bulunduğu sayfalara devam etmişlerdir. Katılımcılara kolay ulaşılabilir örneklem yolu ile ulaşılmıştır. Çalışmanın çevrimiçi bağlantısının, araştırmanın yürütücüsü ve yakın çevresindeki kişiler tarafından çevrimiçi şekilde paylaşılarak yayılması sağlanmış ve öğretim görevlisi olarak çalışmakta olan akademisyenlere ulaştırılarak öğrencilerine iletmeleri istenmiştir. Veri toplama süreci 2022 yılı Haziran-Kasım ayları arasında gerçekleştirilmiştir.

2.1.4. Verilerin Analizi

Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin yapı geçerliğini ve özgün ölçek ile Türkçe Formun faktör yapılarının uyumunu sınamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yürütülmüştür. Birleşen geçerliği için Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Duygu Düzenleme Ölçeği, Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği, Ego Sağlamlığı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Depresyon Anksiyete

Stres Ölçeği ile olan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Güvenirlik ölçümleri kapsamında ise iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test güvenirliliği değerlendirilmiştir. İstatistiksel analizlerin yürütülmesinde SPSS 24.0 ve R Studio programlarından faydalanılmıştır.

Bağlam Duyarlılığı İndeksinin birleşen geçerliği için ölçeğin, Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği, Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ile olan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları değerlendirilmiştir. Bağlam Duyarlılığı İndeksinin güvenirlik ölçümleri kapsamında ise test-tekrar test güvenirliliği hesaplanmıştır. Öz bildirim ölçeklerinde geleneksel olarak her bir maddenin altta yatan gizil bir yapıyı yansıttığı varsayılmaktadır. Başka bir deyişle yapı, maddeleri tanımlamakta ve her madde aynı temel yapının bir biçimini temsil etmektedir (Bollen ve Lennox, 1991). Bu tür ölçekler faktör analizi işlemleri kullanılarak geliştirilmekte ve Cronbach Alfa gibi ölçütler kullanılarak iç tutarlılık açısından test edilebilmektedir. Ancak bu yaklaşım, katılımcıların bağlamsal özelliklere karşı kendi duyarlılıkları hakkında doğru bilgiye sahip olduğunu varsaydığı için bağlam duyarlılığının ölçülmesinde sınırlılıklara sahiptir. Buna karşılık, Bağlam Duyarlılığı İndeksi gibi senaryo temelli bir ölçekte, her bir madde gizil yapının farklı bir yönünü temsil etmektedir. Diğer bir deyişle gizil yapı, maddelere bağlıdır ve dolayısıyla maddeler tarafından tanımlanmaktadır (Bollen ve Lennox, 1991; Edwards, 2011; Streiner, 2003). Bu nedenle bu tür ölçekler, faktör analizi ya da iç tutarlılık gibi geleneksel yöntemlerle değerlendirilmeye uygun değildir (Bollen, 2002; Bollen ve ark., 2009). Buradan hareketle, orijinal çalışmada olduğu gibi bu çalışmada da ölçeğin geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yürütülmemiş; ölçeğin iç tutarlılığı için Cronbach Alfa değeri hesaplanmamıştır.

2.2. ANA ÇALIŞMA

Mevcut çalışmanın temel amacı doğrultusunda gerçekleştirilen ana çalışma kapsamında, kişilik özellikleri ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide duygu düzenleme esnekliğinin aracı rolü incelenmiştir. Duygu düzenleme esnekliği, bileşenlerinin ayrı ayrı ölçülmesi yoluyla elde edilmesi öngörülen gizil bir değişken

(latent variable) olarak ele alınmıştır. Bu bölümde, oluşturulan aracılık modeli testinin gerçekleştirildiği ana çalışmaya ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.2.1. Örneklem

Ana çalışma kapsamında, duygu düzenleme esnekliğinin kişilik özellikleri ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemek için model testi yapılmıştır. Bu yaklaşıma göre modeldeki ölçeklerin alt boyutları birer ölçüt olarak değerlendirilmekte; her bir ölçüt için de en az 20 tane gözlemin ideal olduğu vurgulanmaktadır. Bu durumda toplam 14 alt ölçek içeren model için ideal örneklem büyüklüğü $14 \times 20 = 280$ olarak belirlenmiştir. Veri toplama aşamasında 380 kişiye ulaşılmışna rağmen, Bilgilendirilmiş Onam Formunu onaylamayan (N = 2), ölçekleri tamamlamayan (N = 36), ölçekleri ikinci kez doldurduğu tespit edilen (N = 1), çalışmanın yaş aralığı koşulunun dışında kalan (N = 1), nörolojik bir hastalığı olan (N = 1) ve şu anda herhangi bir psikolojik tanısı olduğunu bildiren (N = 31) toplam 61 kişinin verileri analizlerin dışında bırakılmıştır. Bunun sonucunda ana çalışmanın nihai örneklemini 19–65 yaş aralığında ($X_{ort.} = 26.79$, $ss = 10.34$) toplam 319 kişiden oluşmuştur. Sırasıyla Isparta, İzmir, Antalya, Ankara ve İstanbul illeri yoğunluklu olmak üzere, Türkiye'nin farklı illerinde yaşamakta olan 265 kadın (%83.1) ve 54 erkek (%16.9) araştırmaya katılmıştır. Ana çalışmanın katılımcılarına ait demografik özellikler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2 Ana Çalışma Katılımcılarının Demografik Özellikleri (N = 319)

Değişken	Sıklık	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	265	83.1
Erkek	54	16.9
Toplam	319	100
Yaşadığı İl		
Isparta	100	31.3
İzmir	98	30.7
Antalya	25	7.8
Ankara	17	5.3
İstanbul	10	3.1
Diğer	69	21.8
Toplam	319	100
Çalışma Durumu		
Tam zamanlı maaşlı bir iş	53	16.6
Yarım zamanlı maaşlı bir iş	22	6.9
Serbest meslek	7	2.2
Kendisine ait bir işyeri	6	1.9
Çalışmıyor	214	67.1
Emekli	17	5.3
Toplam	319	100
Eğitim (En son bitirilen okul)		
İlkokul	1	0.3
Ortaokul	1	0.3
Lise	171	53.6
Üniversite	122	38.2
Lisansüstü	24	7.5
Toplam	319	100
Gelir Düzeyi		
Düşük	80	25.1
Orta	230	72.1
Yüksek	9	2.8
Toplam	319	100

2.2.2. Veri Toplama Araçları

Ana çalışma kapsamında katılımcılara "Demografik Bilgi Formu"na ek olarak, duygu düzenleme esnekliği yapısının bağlam duyarlılığı bileşenini ölçmek için Türkçeye uyarlaması yapılan "Bağlam Duyarlılığı İndeksi"; strateji repertuarı bileşenini ölçmek için Türkçeye uyarlaması yapılan "Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği" ve geribildirimlere duyarlılık bileşenini ölçmek için "Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği" sunulmuştur. Ek olarak test edilecek aracılık modelinde yer alan kişilik özelliklerini incelemek için "Beş Faktör Kişilik Ölçeği" ve depresif belirtilerin düzeyini ölçmek için "Beck Depresyon Ölçeği"nin de katılımcılar tarafından doldurulması istenmiştir. İzleyen kısımda, belirtilen veri toplama araçlarına ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

2.2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Formla ilgili bilgilere ön çalışmanın "Veri Toplama Araçları" kısmında yer verilmiştir.

2.2.2.2. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği (DİEDÖ)

Duygu düzenleme esnekliği yapısının bileşenlerinden strateji repertuarını ölçmek için ön çalışma kapsamında uyarlaması yapılmış Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği ile ilgili bilgilere ön çalışmanın "Veri Toplama Araçları" kısmında yer verilmiştir. Ana çalışma kapsamında ölçek için elde edilen Cronbach Alfa değerleri "Artırma" alt boyutu için .66, "Bastırma" alt boyutu için .68 ve tüm ölçek için .68'dir. Mevcut çalışmanın ikinci aşamasında, duygu düzenleme esnekliği yapısının "repertuar" bileşenini temsil ettiği için ölçeğin "İfade Esnekliği" puanı kullanılmıştır.

2.2.2.3. Bağlam Duyarlılığı İndeksi (BDİ)

Duygu düzenleme esnekliği yapısının bileşenlerinden bağlam duyarlılığını ölçmek için ön çalışma kapsamında Türkçeye uyarlaması yapılmış Bağlam Duyarlılığı İndeksi ile ilgili bilgilere ön çalışmanın "Veri Toplama Araçları" kısmında yer verilmiştir. Ana çalışma kapsamında, duygu düzenleme esnekliği

yapısının "bağlam duyarlılığı" bileşenini temsil ettiği için ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır.

2.2.2.4. Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği (BÇEÖ)

Duygu düzenleme esnekliği yapısının bileşenlerinden geribildirim duyarlılığını ölçmek için kullanılan Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği ile ilgili bilgilere ön çalışmanın "Veri Toplama Araçları" kısmında yer verilmiştir. Ana çalışma kapsamında Başa Çıkma Esnekliği Ölçeğinin Cronbach Alfa değerleri "Değerlendirme Odaklı Başa Çıkma" alt boyutu için .56, "Uyum Odaklı Başa Çıkma" alt boyutu için .88 ve tüm ölçek için .83 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmanın ikinci aşamasında, duygu düzenleme esnekliği yapısının "geribildirim duyarlılığı" bileşenini temsil ettiği için ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır.

2.2.2.5. Beş Faktör Kişilik Ölçeği (BFKÖ)

John ve arkadaşları (1991) tarafından geliştiren ölçek bireylerin kendi özelliklerini betimsel olarak değerlendirebilecekleri kısa ifadelerden oluşmaktadır. Ölçek 1–5 aralığında (1: *Tamamen katılıyorum*, 5: *Kesinlikle katılmıyorum*) puanlanan 44 maddeden ve Dışadönüklük (extraversion), Sorumluluk (conscientiousness), Uyumluluk (agreeableness), Nevrotiklik (neuroticism) ve Açıklık (openness) olmak üzere 5 alt ölçekten meydana gelmektedir. Karaman ve arkadaşları (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmış ölçek orijinalinden farklı olarak 40 maddeden oluşmaktadır. Türkçe Formun iç tutarlık katsayıları Dışadönüklük boyutu için .77, Uyumluluk boyutu için .81, Sorumluluk boyutu için .84, Nevrotiklik boyutu için .75, Açıklık boyutu için .86 bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise bu değerler sırasıyla .81, .53, .74, .83 ve .75 olarak saptanmıştır. Ölçek Ek 14'te sunulmuştur.

2.2.2.6. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Depresif belirtilerin düzeyini ölçmek için Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilen Beck Depresyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Hisli (1988, 1989) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek bağlamında bireyler kendilerini son bir haftalık süreye göre değerlendirmektedir. Ölçek, 0–3 aralığında puanlanan 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin, MMPI'nin Depresyon

alt ölçeği ile karşılaştırıldığı psikiyatrik örnekleme geçerlik katsayısı .63, üniversitesi öğrencilerinden oluşan örnekleme ise .50 olarak bulunmuştur. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada yarıya bölme güvenilirliği .74, Cronbach Alfa katsayısı .80'dir (Hisli, 1989). Mevcut çalışmada ise tüm ölçek için iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçek Ek 15'te sunulmuştur.

2.2.3. İşlem

Hacettepe Üniversitesi Senatosu Etik Komisyonu'ndan gerekli izin alındıktan ve ölçeklerin Türkçeye uyarlama çalışmalarını kapsayan ön çalışma aşaması yürütüldükten sonra aracılık modelinin test edileceği ana çalışma için veri toplama aşamasına geçilmiştir. Demografik Bilgi Formu, Bağlam Duyarlılığı İndeksi, Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği, Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği surveymonkey.com isimli çevrimiçi veri toplama sitesine aktarılmış ve araştırmaya katılım bağlantısı oluşturulmuştur. Oluşturulan bağlantıya erişim sağlayan katılımcılar, ilk aşamada karşılıklarına gelen Bilgilendirilmiş Onam Formunu (Bkz. Ek 17) onayladıktan sonra, ölçeklerin maddelerinin bulunduğu sayfalara devam etmişlerdir. Katılımcılara kolay ulaşılabilir örneklem yolu ile ulaşılmıştır. Çalışmanın çevrimiçi bağlantısının, araştırmacının yürütücüsü ve yakın çevresindeki kişiler tarafından çevrimiçi şekilde paylaşılarak yayılması sağlanmış ve öğretim görevlisi olarak çalışmakta olan akademisyenlere ulaştırılarak öğrencilerine iletmeleri istenmiştir. Veri toplama süreci Kasım 2023-Ocak 2024 aralığında gerçekleştirilmiştir.

2.2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analiz aşamasında ilk olarak, araştırmacının değişkenlerinin birbirleriyle ilişkilerini inceleyebilmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi gerçekleştirilmiştir. Ardından, Bağlam Duyarlılığı, Strateji Repertuarı ve Geribildirim Duyarlılığına ilişkin ölçümlerden elde edilen puanlarla Duygu Düzenleme Esnekliği gizil yapısının oluşup oluşmadığı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Son olarak, duygu düzenleme esnekliği yapısının ve bileşenlerinin kişilik özellikleri ve depresyon arasındaki ilişkide aracı etkilerinin olup olmadığının test edilmesi için Nevrotiklik, Dışadönüklük ve Açıklık kişilik

özellikleriyle ayrı ayrı olacak şekilde, üç farklı paralel aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Analizlerde SPSS 24.0 ve AMOS paket programları ile SPSS için mevcut olan PROCESS makro (Hayes, 2013) kullanılmıştır.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde iki aşamadan oluşan mevcut çalışmadan elde edilen bulgular yer almaktadır. İlk olarak Türkçeye uyarlama çalışması gerçekleştirilen Bağlam Duyarlılığı İndeksi ile Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelendiği ön çalışma bulguları sunulmuştur. İkinci olarak kişilik özellikleri ve depresyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme esnekliği bileşenlerinin aracı rollerinin incelendiği aracılık analizleri yani ana çalışma bulgularına yer verilmiştir.

3.1. ÖN ÇALIŞMA

Bu bölümde Bağlam Duyarlılığı İndeksi ve Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesini kapsayan ön çalışma bulgularına yer verilmiştir.

3.1.1. Bağlam Duyarlılığı İndeksinin Geçerlik Bulguları

Öz bildirim ölçeklerinde geleneksel olarak her bir maddenin altta yatan gizil bir yapıyı yansıttığı varsayılmaktadır. Başka bir deyişle yapı, maddeleri tanımlamakta ve her madde aynı temel yapının bir biçimini temsil etmektedir (Bollen ve Lennox, 1991). Bu tür ölçekler faktör analizi işlemleri kullanılarak geliştirilmekte ve Cronbach Alfa gibi ölçütler kullanılarak iç tutarlılık açısından test edilebilmektedir. Ancak bu yaklaşım, katılımcıların bağlamsal özelliklere karşı kendi duyarlılıkları hakkında doğru bilgiye sahip olduğunu varsaydığı için bağlam duyarlılığının ölçülmesinde sınırlılıklara sahiptir. Buna karşılık, Bağlam Duyarlılığı İndeksi gibi senaryo temelli bir ölçekte, her bir madde gizil yapının farklı bir yönünü temsil etmektedir. Diğer bir deyişle gizil yapı, maddelere bağlıdır ve dolayısıyla maddeler tarafından tanımlanmaktadır (Bollen ve Lennox, 1991; Edwards, 2011; Streiner, 2003). Bu nedenle bu tür ölçekler, faktör analizi ya da iç tutarlılık gibi geleneksel yöntemlerle değerlendirilmeye uygun değildir.

(Bollen, 2002; Bollen ve ark., 2009). Buradan hareketle, orijinal çalışmada olduğu gibi bu çalışmada da ölçeğin geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmamıştır. Birleşen geçerliği için Bağlam Duyarlılığı İndeksinin, Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği, Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ile olan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları değerlendirilmiştir. Elde edilen ilişkileri gösteren bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Bağlam Duyarlılığı İndeksinin "İpucunun Varlığı" alt boyutu, DİEDÖ-Artırma alt boyutu ($r = .14, p < .01$) ve Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği toplam puanı ($r = .20, p < .01$) ile pozitif yönde ilişkilidir. Buna karşılık, DİEDÖ-Bastırma alt boyutu, DİEDÖ-İfade Esnekliği puanı, DASÖ-Depresyon, Anksiyete, Stres alt boyutları ve Kontrol Odağı Ölçeği toplam puanı ile anlamlı ilişkiler göstermemiştir ($p > .05$). Bağlam Duyarlılığı İndeksinin "İpucunun Yokluğu" alt boyutu, DİEDÖ-Artırma alt boyutu ($r = -.10, p < .05$), DASÖ-Depresyon ($r = -.15, p < .01$), DASÖ-Anksiyete ($r = -.21, p < .01$), DASÖ-Stres ($r = -.18, p < .01$) alt boyutları ve Kontrol Odağı Ölçeği toplam puanı ($r = -.11, p < .01$) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Ancak DİEDÖ-Bastırma alt boyutu, DİEDÖ-İfade Esnekliği puanı ve Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği toplam puanı ile ilişkili bulunmamıştır ($p > .05$). Bağlam Duyarlılığı İndeksi toplam puanı ise DASÖ-Depresyon ($r = -.18, p < .01$), DASÖ-Anksiyete ($r = -.23, p < .01$), DASÖ-Stres ($r = -.14, p < .01$) alt boyutları ve Kontrol Odağı Ölçeği toplam puanı ($r = -.13, p < .01$) ile negatif yönde; Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği toplam puanı ($r = .19, p < .01$), ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bağlam Duyarlılığı İndeksi toplam puanı, Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin alt boyut puanları ve İfade Esnekliği puanı ile anlamlı ilişkiler göstermemiştir ($p > .05$).

Tablo 3 Bağlam Duyarlılığı İndeksi, Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği, Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ve Kontrol Odağı Ölçeği Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. BDİ İpucunun Varlığı	–										
2. BDİ İpucunun Yokluğu	-.23**	–									
3. BDİ Toplam	.57**	.67**	–								
4. DİEDÖ Artırma	.14**	-.10*	.03	–							
5. DİEDÖ Bastırma	.01	-.04	-.03	.20**	–						
6. DİEDÖ İfade Esnekliği	.03	-.05	-.02	.41**	.90**	–					
7. DASÖ Depresyon	-.08	-.15**	-.18**	-.18**	-.03	-.09	–				
8. DASÖ Anksiyete	-.07	-.21**	-.23**	-.06	-.05	-.06	.79**	–			
9. DASÖ Stres	.01	-.18**	-.14**	-.09	-.09*	-.12*	.80**	.82**	–		
10. BÇEÖ Toplam	.20**	.05	.19**	.28**	.14**	.18**	-.38**	-.32**	-.38**	–	
11. KOÖ Toplam	-.05	-.11*	-.13**	-.11*	-.20**	-.17**	.28**	.29**	.28**	-.28**	–

Not. BDİ: Bağlam Duyarlılığı İndeksi; DİEDÖ: Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği; DASÖ: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği; BÇEÖ: Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği; KOÖ: Kontrol Odağı Ölçeği

*p < .05. **p < .01.

3.1.2. Bağlam Duyarlılığı İndeksinin Güvenirlik Bulguları

Bir önceki kısımda da belirtildiği gibi, Bağlam Duyarlılığı İndeksi türünde bazı senaryo temelli ölçekler, iç tutarlılık katsayısı ile değerlendirilmeye uygun değildir (Bollen, 2002; Bollen ve ark., 2009). Bu nedenle orijinal çalışmada önerildiği gibi bu çalışmada da ölçeğin Cronbach Alfa değeri hesaplanmamıştır. Bağlam Duyarlılığı İndeksinin güvenirlik ölçümleri kapsamında test-tekrar test güvenirliliği değerlendirilmiştir. Bu amaçla, ölçeğin ilk uygulaması sırasında onay veren katılımcılara, ilk uygulamadan üç hafta sonra Bağlam Duyarlılığı İndeksi yeniden gönderilmiştir. Bağlam Duyarlılığı İndeksinin ikinci uygulaması Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği ile birlikte gerçekleştirildiği için, test-tekrar test ölçümünün kapsadığı örnekleme ilişkin bilgiler "Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Güvenirlik Bulguları" kısmında yer almaktadır. Katılımcılara üç hafta ara ile verilen Bağlam Duyarlılığı İndeksinin test-tekrar test güvenirlik katsayıları "İpucunun Varlığı" alt boyutu için .51 ($p < .01$), "İpucunun Yokluğu" alt boyutu için .68 ($p < .01$) ve ölçeğin tamamı için .68 ($p < .01$) olarak bulunmuştur.

3.1.3. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Geçerlik Bulguları

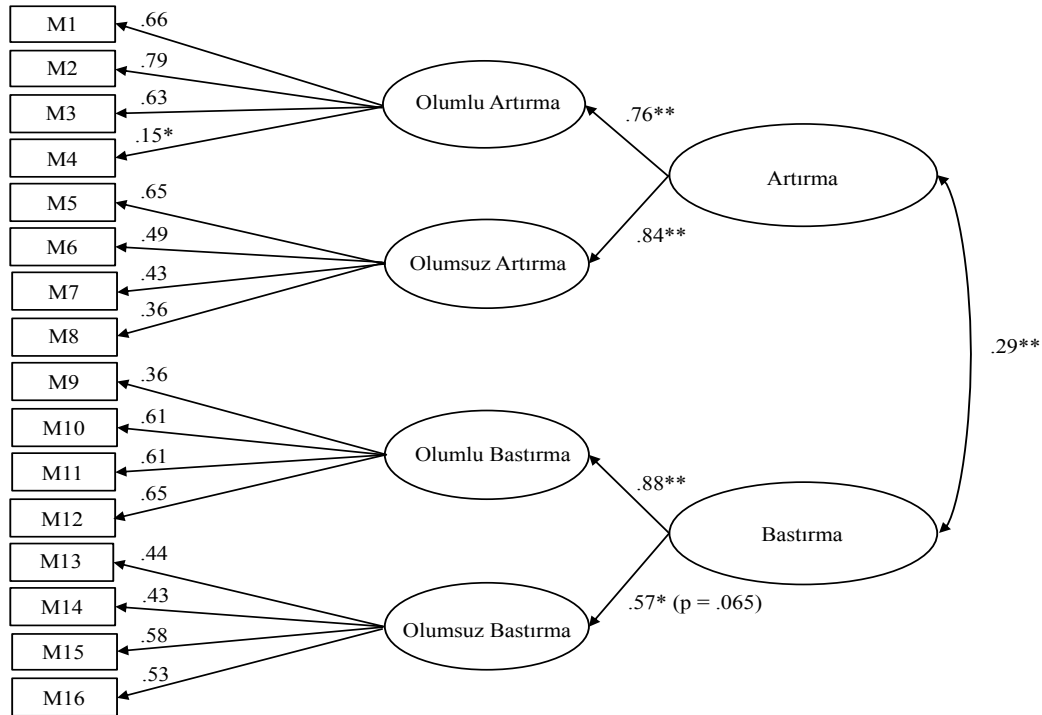
Ölçeğin orijinal formunda (Burton ve Bonanno, 2016) dört farklı yapısal model test edilmiştir: Bütün maddelerin tek bir gizil faktöre yüklendiği tek faktörlü model; iki faktörlü modeller olan duygunun değeri temelli model (olumlu/olumsuz) ve düzenleme türü temelli model (artırma/bastırma); duygunun değeri ile düzenleme türünün kesişmesinden/çaprazlanmasından oluşan ve her biri dört ölçek maddesini kapsayan dört faktörlü model (olumlu artırma/olumsuz artırma/olumlu bastırma/olumsuz bastırma), ilk basamağı dört faktörlü modeldeki gizil faktörlerden oluşan ancak her birinin, düzenleme türüne göre ayrılmış bir üst düzey iki faktörden birine yüklendiği hiyerarşik model. Mevcut çalışmada orijinal forma sadık kalınarak, ölçeğin orijinal faktör yapısı ile kabul edilebilir uyum gösteren dört faktörlü model ve hiyerarşik model test edilmiştir.

Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği için, ölçeğin orijinal formunda elde edilen faktör yapılarının sınanması amacıyla gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi R Studio programı ile gerçekleştirilmiştir. Modellerin uyumu ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı (χ^2/df), karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI), yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) ve standardize edilmiş ortalama hataların karekökü (SRMR) uyum indeksleri ile değerlendirilmiştir.

Dört faktörlü model temel alınarak yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda CFI için kabul edilebilir; diğer indeksler için iyi uyum göstergeleri elde edilmiştir: $\chi^2/df = 1.52$, CFI = .94, RMSEA = .03 (%90 GA: .02–.04) ve SRMR = .05.

Bir sonraki adımda, hiyerarşik modelin test edilmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu modelde düzenleme türü (artırma/bastırma) ikinci düzey bir faktör olarak kullanılmıştır. Olumlu ve olumsuz duyguların bastırılması faktörleri üst düzey faktörlerden birine yüklenirken; olumlu ve olumsuz duyguların artırılması, diğer üst düzey faktöre yüklenmiştir. Hiyerarşik model temel alınarak gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda CFI için kabul edilebilir; diğer indeksler için iyi uyum göstergeleri elde edilmiştir: $\chi^2/df = 1.54$, CFI = .93, RMSEA = .04 (%90 GA: .03–.05) ve SRMR = .05. Doğrulayıcı faktör analizi bulguları Şekil 7'de sunulmuştur.

Şekil 7 Hiyerarşik Model İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları



Not. Anlamlılık düzeyi belirtilmeyen tüm katsayılar $p = .000$ düzeyinde anlamlıdır. M: Madde. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin birleşen geçerliği için duygu düzenleme, esneklik ve psikolojik sağlıkla ilişkili ölçeklerden yararlanılmıştır. Bu kapsamda Duygu Düzenleme Ölçeği, Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği, Ego Sağlamlığı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres ölçeği puanları kullanılmış; ölçeklerin alt boyut puanları ve toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Elde edilen korelasyonlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin "Artırma" alt boyutu, DDÖ-Bilişsel Yeniden Değerlendirme alt boyutu ($r = .28, p < .01$), Ego Sağlamlığı Ölçeği toplam puanı ($r = .29, p < .01$), Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı ($r = .21, p < .01$) ve Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği toplam puanı ($r = .28, p < .01$) ile pozitif yönde; DDÖ-Bastırma alt boyutu ($r = -.16, p < .01$) ve DASÖ-Depresyon alt boyutu ($r = -.18, p < .01$) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin "Bastırma" alt boyutu, DDÖ-Bilişsel Yeniden Değerlendirme alt boyutu ($r = .12, p < .05$), Ego Sağlamlığı Ölçeği toplam

puanı ($r = .15, p < .01$) ve Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği toplam puanı ($r = .14, p < .01$) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuş; ancak DDÖ-Bastırma alt boyutu, Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı, DASÖ-Depresyon ve DASÖ-Anksiyete alt boyutları ile anlamlı ilişkiler göstermemiştir ($p > .05$). DİEDÖ-Bastırma alt boyutu ayrıca, DASÖ-Stres alt boyutu ile negatif yönde ($r = -.10, p < .05$) ilişkili bulunmuştur. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin "İfade Esnekliği" puanı, DDÖ-Bilişsel Yeniden Değerlendirme alt boyutu ($r = .21, p < .01$), Ego Sağlamlığı Ölçeği toplam puanı ($r = .20, p < .01$), Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı ($r = .11, p < .05$) ve Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği toplam puanı ($r = .18, p < .01$) ile pozitif yönde; DASÖ-Stres alt boyutu ($r = -.12, p < .05$) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. İfade Esnekliğinin ayrıca, DDÖ-Bastırma alt boyutu, DASÖ-Depresyon ve DASÖ-Anksiyete alt boyutları ile anlamlı ilişkiler göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ($p > .05$).

Tablo 4 Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği, Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Ego Sağlamlığı Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. DİEDÖ Artırma	–										
2. DİEDÖ Bastırma	.20**	–									
3. DİEDÖ İfade Esnekliği	.41**	.90**	–								
4. DDÖ Yeniden Değerlendirme	.28**	.12*	.21**	–							
5. DDÖ Bastırma	-.16**	.08	.04	.02	–						
6. BÇEÖ Toplam	.28**	.14**	.18**	.51**	-.13**	–					
7. YDÖ Toplam	.21**	.05	.11*	.31**	-.18**	.31**	–				
8. ESÖ Toplam	.29**	.15**	.29**	.39**	-.12*	.48**	.30**	–			
9. DASÖ Depresyon	-.18**	-.03	-.09	-.36**	.23**	-.38**	-.52**	-.27**	–		
10. DASÖ Anksiyete	-.06	-.05	-.06	-.30**	.18**	-.32**	-.38**	-.22**	.79**	–	
11. DASÖ Stres	-.09	-.09*	-.12*	-.31**	.14**	-.38**	-.42**	-.24**	.80**	.82**	–

Not. DİEDÖ: Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği; DDÖ: Duygu Düzenleme Ölçeği; BÇEÖ: Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği; YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği; ESÖ: Ego Sağlamlığı Ölçeği; DASÖ: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği.
*p < .05. **p < .01.

3.1.4. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Güvenirlik Bulguları

Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin güvenilirlik hesaplamaları için Cronbach Alfa ve test-tekrar test güvenilirlik katsayıları incelenmiştir. Alt boyutlar ve İfade Esnekliği puanı için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları Artırma, Bastırma ve İfade Esnekliği alt boyutları için sırasıyla .67, .66 ve .70 olarak bulunmuştur (Bkz. Tablo 5). Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin test-tekrar test güvenilirliğini hesaplamak için, onay veren katılımcılara ilk uygulamadan üç hafta sonra ölçek yeniden gönderilmiştir. Toplamda 99 kişi geri dönüş sağlamasına rağmen; ölçekleri tamamlamayan (N = 10), ölçekleri ikinci kez doldurduğu tespit edilen (N = 9) ve ölçekleri üç haftadan daha uzun bir sürede dolduran (N = 26) toplam 45 kişinin verisi analizlere dâhil edilmemiştir. Nihai olarak, test-tekrar test güvenilirlik analizi toplam 54 katılımcının verileri ile yürütülmüştür (Kadın: %74.1, Erkek: %25.9). Katılımcıların yaş aralığı 19–64'tür ($X_{ort.} = 33.78$, $ss = 15.45$). Katılımcıların 26'sı (%48.1) İzmir'de yaşamaktadır. 25 katılımcının (%46.3) eğitim durumu üniversite, 20 katılımcının (%37) lise ve 9 katılımcının (%16.7) lisansüstüdür. Katılımcıların 41 tanesi (%75.9) gelir düzeyini orta olarak bildirmiştir. Üç hafta ara ile katılımcılara verilen Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları "Artırma" alt boyutu için .58 ($p < .01$), "Bastırma" alt boyutu için .56 ($p < .01$) ve "İfade Esnekliği" için .60 ($p < .01$) olarak bulunmuştur.

Tablo 5 Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri

Alt Boyut	Ortalama	Standart Sapma	Orijinal Form Cronbach Alfa	Türkçe Form Cronbach Alfa	Madde Sayısı
Artırma					
Toplam	33.31	5.76	.81	.67	8
Pozitif Artırma	18.01	3.17		.55	4
Negatif Artırma	16.41	4.13		.55	4
Bastırma					
Toplam	28.23	6.52	.70	.66	8
Pozitif Bastırma	15.30	3.64		.64	4
Negatif Bastırma	11.82	3.91		.56	4
İfade Esnekliği	6.79	1.48	–	.70	16

3.2. ANA ÇALIŞMA

Ana çalışma kapsamında ilk olarak, ana çalışmanın değişkenleri olan kişilik özellikleri, duygu düzenleme esnekliğinin bileşenleri ve depresif belirtiler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi gerçekleştirilmiştir. Korelasyon analizi sonrasında Bonanno ve Burton'ın (2013) geliştirdiği çok bileşenli modelde, düzenleme esnekliğinin bileşenleri olarak ele alınan üç yapının, Duygu Düzenleme Esnekliği gizil yapısını oluşturup oluşturmadığını test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Bağlam Duyarlılığı, Strateji Repertuarı ve Geribildirim Duyarlılığı bileşenleri modelde gözlenen değişkenler olarak yer almıştır. Gözlenen değişkenlere ilişkin veriler, sırasıyla Bağlam Duyarlılığı İndeksi, Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği ve Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği yoluyla elde edilmiştir. Son olarak, çalışmanın temel amacı doğrultusunda, araştırmacı tarafından oluşturulmuş, aracılık modellerinin test edilmesi aşamasına geçilmiştir.

3.2.1. Ana Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları

Mevcut çalışmanın temel amacı doğrultusunda, aracılık modellerinin test edilme aşamasına geçilmeden önce çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Korelasyon analizi bulguları Tablo 6'da sunulmuştur.

Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin "Nevrotiklik" alt boyutu, Beck Depresyon Ölçeği toplam puanı ($r = .57, p < .01$) ile pozitif yönde ilişkili bulunurken; "Dışadönüklük" ($r = -.33, p < .01$) ve "Sorumluluk" ($r = -.40, p < .01$) alt boyutları, Beck Depresyon Ölçeği toplam puanı ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Nevrotik kişilik özelliğinin, Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin "Artırma" ($r = -.14, p < .05$) ve "Bastırma" ($r = -.23, p < .01$) alt boyutları ve "İfade Esnekliği" ($r = -.21, p < .01$) puanı ile negatif yönde ilişkilere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır; "Sorumluluk" kişilik özelliğinin "Artırma" ($r = .20, p < .01$), "Bastırma" ($r = .20, p < .01$) ve "İfade Esnekliği" ($r = .19, p < .01$) puanları ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. "Dışadönüklük" kişilik özelliği ise Artırma alt boyutu ($r = .19, p < .01$) ile anlamlı pozitif ilişkiye sahiptir. Ayrıca "Nevrotiklik" alt boyut puanı, Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği toplam puanı ($r = -.44, p < .01$) ile negatif yönde ilişkili bulunurken; "Dışadönüklük" ($r = .28, p < .01$) ve "Sorumluluk" ($r = .43, p < .01$) alt boyutlarının Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği toplam puanı ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Öte yandan, Beş Faktör Kişilik Ölçeği alt boyutları olan Nevrotiklik, Dışadönüklük ve Sorumluluk puanlarının, Bağlam Duyarlılığı İndeksi alt boyut puanları ve toplam puanı ile anlamlı ilişkiler göstermediği saptanmıştır ($p > .05$).

Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin "Artırma" ($r = -.12, p < .05$) ve "Bastırma" ($r = -.11, p < .05$) alt boyutları, "İfade Esnekliği" ($r = -.14, p < .05$) puanı ve Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği toplam puanı ($r = -.23, p < .01$), Beck Depresyon Ölçeği toplam puanı ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte Bağlam

Duyarlılığı İndeksinin alt boyut puanları ve toplam puanı, Beck Depresyon Ölçeği toplam puanı ile anlamlı ilişkiler göstermemiştir ($p > .05$).

Bağlam Duyarlılığı İndeksi alt boyut puanlarından İpucunun Varlığı, Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin "Artırma" ($r = .21, p < .01$) ve "Bastırma" ($r = .13, p < .05$) alt boyutları ve "İfade Esnekliği" puanı ($r = .17, p < .01$) ile pozitif yönde ilişki gösterirken; İpucunun Yokluğu alt boyut puanı sadece DİEDÖ-Artırma alt boyut puanı ($r = -.11, p < .05$) ile negatif yönde ilişki göstermiştir. Ek olarak, Bağlam Duyarlılığı İndeksi toplam puanı DİEDÖ-Bastırma ($r = .16, p < .01$) ve DİEDÖ-İfade Esnekliği ($r = .14, p < .05$) puanları ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, Bağlam Duyarlılığı İndeksinin sadece toplam puanı "Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği" toplam puanı ile anlamlı ve pozitif yönde ilişki göstermiştir ($r = .13, p < .05$). Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin "Artırma" ($r = .30, p < .01$) ve "Bastırma" ($r = .16, p < .01$) alt boyutlarının ve "İfade Esnekliği" puanının da ($r = .17, p < .01$) Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği toplam puanı ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6 Ana Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları, Ortalamalar ve Standart Sapmalar

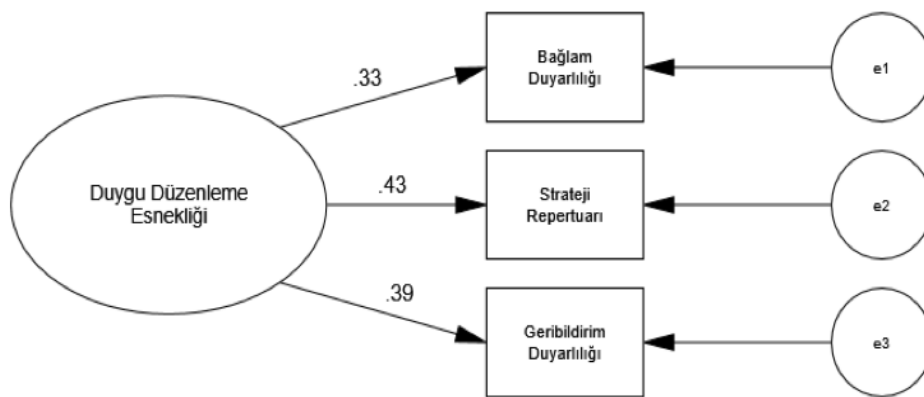
Değişken	Ort.	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. BFKÖ Nevrotiklik	25.68	6.14	1										
2. BFKÖ Dışadönüklük	22.28	5.11	-.30**	1									
3. BFKÖ Sorumluluk	27.91	4.93	-.48**	.39**	1								
4. BDÖ Toplam	14.75	9.42	.57**	-.33**	-.40**	1							
5. BDİ İpucunun Varlığı	49.83	9.34	.05	-.07	-.06	.06	1						
6. BDİ İpucunun Yokluğu	47.53	8.84	-.11	.07	.01	-.02	-.25**	1					
7. BDİ Toplam	97.36	11.11	-.04	-.00	-.04	.04	.64**	.58**	1				
8. DİEDÖ Artırma	33.29	5.73	-.14*	.19**	.20**	-.12*	.21**	-.11*	.08	1			
9. DİEDÖ Bastırma	27.87	6.70	-.23**	-.04	.20**	-.11*	.13*	.06	.16**	.14*	1		
10. DİEDÖ İfade Esnekliği	6.68	1.51	-.21**	-.01	.19**	-.14*	.17**	.00	.14*	.38**	.89**	1	
11. BÇEÖ Toplam	22.31	5.18	-.44**	.28**	.43**	-.23**	.05	.11	.13*	.30**	.16**	.17**	1

Not. BFKÖ: Beş Faktör Kişilik Ölçeği; BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği; BDİ: Bağlam Duyarlılığı İndeksi; DİEDÖ: Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği; BÇEÖ: Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği
*p < .05. **p < .01.

3.2.2. Duygu Düzenleme Esnekliği Yapısına İlişkin Doğrulatory Faktör Analizi Bulguları

Bonanno ve Burton (2013) tarafından geliştirilen Düzenleme Esnekliğinin ok Değişkenli Modeline göre, Duygu Düzenleme Esnekliği birbiriyle ilişkisi olan ama birbirinden farklı üç bileşenden oluşmaktadır. Bağlam Duyarlılığı, Strateji Repertuarı ve Geribildirim Duyarlılığı olarak adlandırılan bu bileşenlerin, doğrudan ölçümü olmayan Duygu Düzenleme Esnekliği gizil yapısını oluşturup oluşturmayacağını test etmek için AMOS paket programı kullanılarak doğrulatory faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Duygu Düzenleme Esnekliği gizil yapısını oluşturacağı öngörülen üç bileşen, modele gözlenen değişkenler olarak dâhil olmuşlardır. Şekil 8'de görülebileceği üzere, analiz sonucunda Duygu Düzenleme Esnekliği gizil değişkeninden Bağlam Duyarlılığı, Strateji Repertuarı ve Geribildirim Duyarlılığı gözlenen değişkenlerine giden yollardaki faktör yüklerinin kabul edilebilir değer olan .50'nin (Gürbüz, 2021) altında olduğu saptanmıştır. Önerilen model, doğrulatory faktör analizi sonucunda tam tanımlanmış model olarak bulunmuş ve uyum indeksleri hesaplanamadığından faktör yapısı doğrulanamamıştır.

Şekil 8 *Duygu Düzenleme Esnekliği Yapısının Doğrulatory Faktör Analizi*



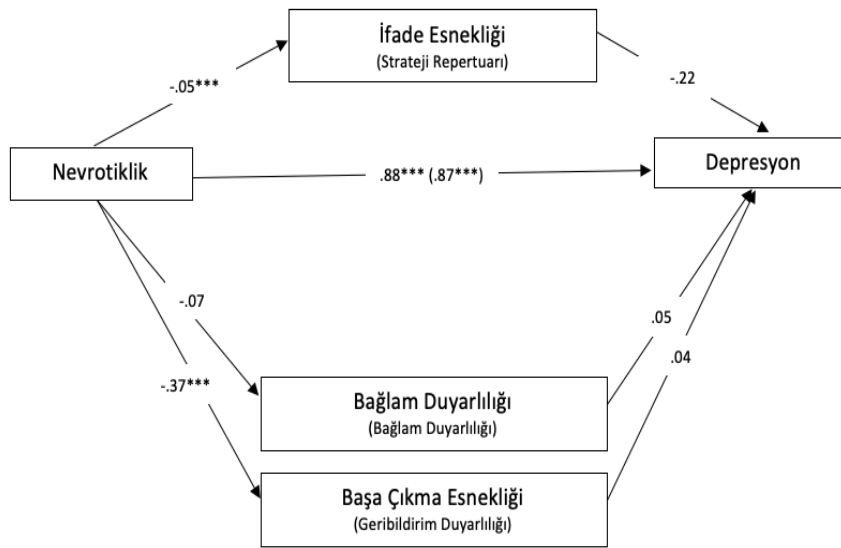
3.2.3. Önerilen Aracılık Modelinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Gerçekleştirilen korelasyon analizleri, modelde bulunan değişkenler arasında ilişki olduğunu gösterdiğinden, mevcut çalışmanın amacı doğrultusunda ileri analizler gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda, test edilecek aracılık modelinin kapsadığı değişkenlerle paralel aracılık analizleri yürütülmüştür. Analizler, SPSS için PROCESS makro kullanılarak (Hayes, 2013), 5000 Bootstrap örnekleme ile gerçekleştirilmiştir. Mevcut çalışmada kişilik özellikleri ve depresyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme esnekliğinin ve bileşenlerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Ancak Duygu Düzenleme Esnekliği yapısının, bir önceki aşamada doğrulanmaması nedeniyle, yapılan aracılık analizlerinde sadece duygu düzenleme esnekliği bileşenleri modelde yer almış; her bir kişilik özelliği için üç farklı paralel aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analizlerde Nevrotiklik, Dışadönüklük ve Sorumluluk kişilik özellikleri, tek başlarına olacak şekilde, yordayıcı değişken olarak; Beck Depresyon Ölçeği toplam puanı yordanan değişken olarak; Bağlam Duyarlılığı toplam puanı, Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin "İfade Esnekliği" puanı ve Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği toplam puanı aracı değişkenler olarak modele dâhil edilmiştir.

İlk paralel aracılık analizi, nevroitiklik kişilik özelliği ile depresyon arasındaki ilişkide bağlam duyarlılığının, strateji repertuarını gösteren duygusal ifade esnekliğinin ve geribildirim duyarlılığını gösteren başa çıkma esnekliğinin aracı rolü olup olmadığını test etmek amacıyla yürütülmüştür. Paralel aracılık analizi sonuçlarına göre nevroitiklik kişilik boyutunun depresyon üzerindeki toplam etkisi ($B = .87$, $SE = .07$, $p < .001$, %95 GA [.73, 1.01]) anlamlıdır. Model depresyon üzerindeki varyansın %32'sini açıklamıştır, $F(1, 317) = 149.12$, $p < .001$. Analiz ayrıca nevroitikliğin, ifade esnekliği ($B = -.05$, $SE = .01$, $p < .001$, %95 GA [-.08, -.03]) ve başa çıkma esnekliğinin ($B = -.37$, $SE = .04$, $p < .001$, %95 GA [-.46, -.29]) anlamlı bir yordayıcısı olduğunu, ancak bağlam duyarlılığını ($B = -.07$, $SE = .10$, $p = .48$, %95GA [-.27, .13]) yordamadığını bulmuştur. Bununla birlikte bağlam duyarlılığı ($B = .05$, $SE = .04$, $p = .18$, %95 GA [-.03, .13]), ifade esnekliği ($B = -.22$, $SE = .30$, $p = .47$, %95 GA [-.81, .37]) ve başa çıkma esnekliği değişkenlerinin ($B = .04$, $SE = .09$, $p = .65$, %95 GA [-.14, .23]) depresyon üzerinde anlamlı

doğrudan etkileri bulunamamıştır. Nevrotik boyutunun depresyon üzerindeki doğrudan etkisi ($B = .88$, $SE = .08$, $p < .001$, %95 GA [.72, 1.03]) anlamlı olsa da; dolaylı etkileri inceleyen analizlerde, bağlam duyarlılığı, ifade esnekliği ve başa çıkma esnekliğinin; nevrotilik ve depresyon arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Test edilen model Şekil 9'da sunulmuştur.

Şekil 9 Nevrotiklik ve Depresyon Arasındaki İlişkide Bağlam Duyarlılığı, İfade Esnekliği ve Başa Çıkma Esnekliğinin Aracı Rolü

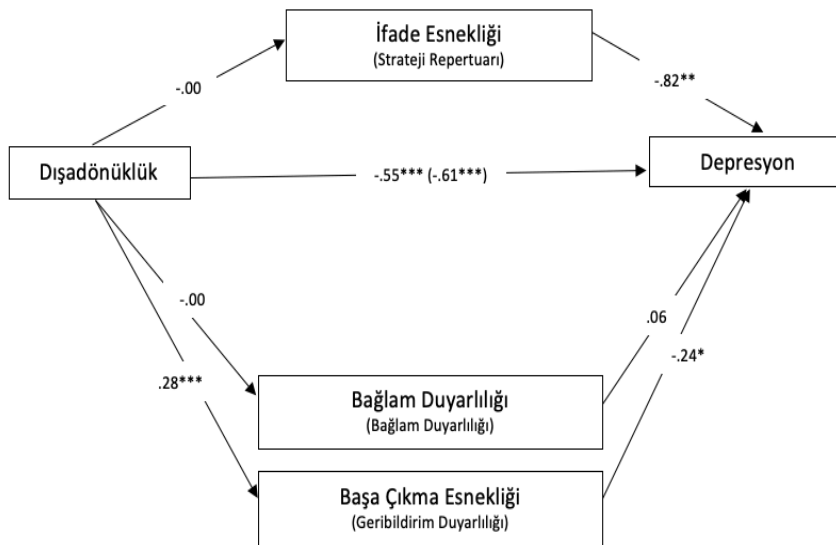


Not. *** $p < .001$.

İkinci paralel aracılık analizi, kişilik boyutlarından dışadönüklük ile depresyon arasındaki ilişkide, bağlam duyarlılığının, strateji repertuarını gösteren duygusal ifade esnekliğinin ve geribildirim duyarlılığını gösteren başa çıkma esnekliğinin aracı rolü olup olmadığını test etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları, dışadönüklük boyutunun depresyon üzerindeki toplam etkisinin ($B = -.61$, $SE = .10$, $p < .001$, %95 GA [-.80, -.42]) anlamlı olduğunu göstermiştir. Toplam model depresyon üzerindeki varyansın %11'ini açıklamıştır, $F(1, 317) = 39.32$, $p < .001$. Analiz sonucunda dışadönüklük kişilik boyutu, başa çıkma esnekliğinin ($B = .28$, $SE = .05$, $p < .001$, %95 GA [.17, .39]) anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunurken; bağlam duyarlılığı ($B = -.00$, $SE = .12$, $p = .99$, %95 GA [-.24, .24]) ve ifade esnekliğini ($B = -.00$, $SE = .02$, $p = .91$, %95 GA [-.03, .03]) anlamlı olarak yordamamıştır. Doğrudan etkiler kapsamında, ifade esnekliği ($B = -.82$, SE

= .33, $p < .01$, %95 GA [-1.48, -.17]) ve başa çıkma esnekliğinin ($B = -.24$, $SE = .10$, $p < .05$, %95 GA [-.44, -.04]) depresyon üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bağlam duyarlılığının depresyon üzerindeki doğrudan etkisi ise anlamlı bulunmamıştır ($B = .06$, $SE = .04$, $p = .16$, %95 GA [-.03, .15]). Ek olarak, dışadönüklüğün depresyon üzerindeki doğrudan etkisi de ($B = -.55$, $SE = .10$, $p < .001$, %95 GA [-.74, -.35]) anlamlıdır. Bununla birlikte bağlam duyarlılığı, ifade esnekliği ve başa çıkma esnekliğinin, dışadönüklük ve depresyon arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rolü bulunamamıştır. Test edilen model Şekil 10'da sunulmuştur.

Şekil 10 Dışadönüklük ve Depresyon Arasındaki İlişkide Bağlam Duyarlılığı, İfade Esnekliği ve Başa Çıkma Esnekliğinin Aracı Rolü

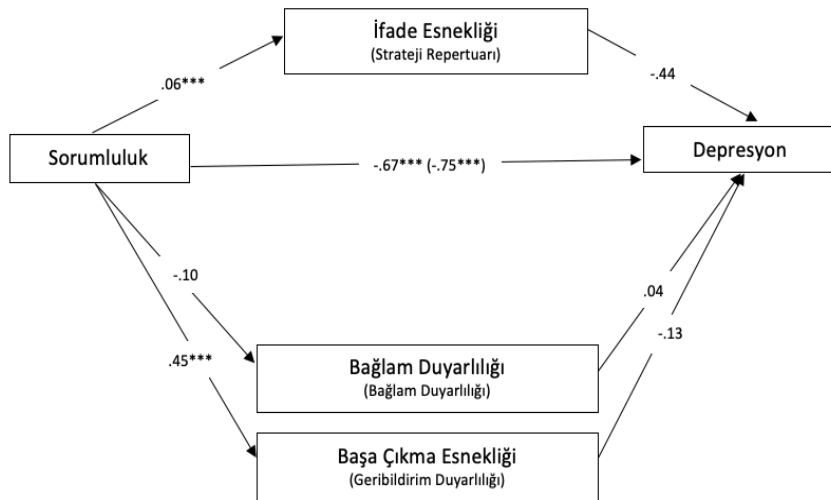


Not. * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Üçüncü paralel aracılık analizinde, sorumluluk kişilik özelliği ile depresyon arasındaki ilişkide bağlam duyarlılığının, strateji repertuarını gösteren duygusal ifade esnekliğinin ve geribildirim duyarlılığını gösteren başa çıkma esnekliğinin aracı rolü olup olmadığının test edilmesi amaçlanmıştır. Analiz sonucunda, sorumluluk kişilik boyutunun depresyon üzerindeki toplam etkisi ($B = -.75$, $SE = .10$, $p < .001$, %95 GA [-.95, -.56]) anlamlı bulunmuştur. Model, depresyon üzerindeki varyansın %16'sını açıklamıştır, $F(1, 317) = 58.56$, $p < .001$. Analizde

ayrıca sorumluluğun, ifade esnekliği ($B = .06$, $SE = .02$, $p < .001$, %95 GA [.02, .09]) ve başa çıkma esnekliğini ($B = .45$, $SE = .05$, $p < .001$, %95 GA [.34, .55]) anlamlı olarak yordadığı; bağlam duyarlılığının ise anlamlı bir yordayıcısı olmadığı ($B = -.10$, $SE = .13$, $p = .45$, %95 GA [-.34, .15]) sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, bağlam duyarlılığı ($B = .04$, $SE = .04$, $p = .42$, %95 GA [-.05, .12]), ifade esnekliği ($B = -.44$, $SE = .33$, $p = .19$, %95 GA [-1.09, .21]) ve başa çıkma esnekliği ($B = -.13$, $SE = .11$, $p = .22$, %95 GA [-.34, .08]) değişkenlerinin depresyon üzerinde anlamlı doğrudan etkileri bulunamamıştır. Sorumluluğun depresyon üzerindeki doğrudan etkisi ($B = -.67$, $SE = .11$, $p < .001$, %95 GA [-.89, -.45]) anlamlı olsa da; dolaylı etkileri inceleyen analizlerde bağlam duyarlılığı, ifade esnekliği ve başa çıkma esnekliğinin, sorumluluk ve depresyon arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Test edilen model Şekil 11'de sunulmuştur.

Şekil 11 Sorumluluk ve Depresyon Arasındaki İlişkide Bağlam Duyarlılığı, İfade Esnekliği ve Başa Çıkma Esnekliğinin Aracı Rolü



Not. *** $p < .001$.

4. BÖLÜM TARTIŞMA

Bu bölümde iki aşamadan oluşan mevcut çalışmada elde edilen bulgular tartışılmıştır. İlk olarak Türkçeye uyarlama çalışması gerçekleştirilen Bağlam Duyarlılığı İndeksi ile Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin psikometrik özelliklerine ilişkin ön çalışma bulguları değerlendirilmiştir. İkinci olarak kişilik özellikleri ve depresyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme esnekliği bileşenlerinin aracı rollerinin incelendiği ana çalışma bulguları alanyazın ışığında tartışılmıştır.

4.1. ÖN ÇALIŞMA

Bu bölümde Bağlam Duyarlılığı İndeksi ve Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesine ilişkin bulgular, ilgili alanyazın ışığında değerlendirilmiştir.

4.1.1. Bağlam Duyarlılığı İndeksinin Geçerlik Bulgularının Değerlendirilmesi

Duygularla ilişkili olan geleneksel öz bildirim ölçeklerinde her maddenin altta yatan gizil yapıyı yansıttığı varsayılmaktadır. Başka bir ifadeyle gizil yapı, maddeleri tanımlamakta; her madde aynı temel yapının bir biçimini temsil etmektedir (Bollen ve Lennox, 1991). Bu tür geleneksel öz bildirim ölçekleri faktör analizi işlemleri kullanılarak geliştirilmekte ve Cronbach Alfa gibi ölçütler kullanılarak iç tutarlılık açısından test edilebilmektedir. Ancak bu ölçeklerin temel aldığı yaklaşım, bağlam duyarlılığı açısından düşünüldüğünde, katılımcıların kendi bağlam duyarlılıkları hakkında doğru bilgiye sahip olduğunu varsaymaktadır (Bonanno ve ark., 2020). Bağlam Duyarlılığı İndeksi ise varsayımsal senaryolardan oluşan bir öz bildirim ölçeği şeklinde geliştirilerek, ölçeği uygulayan kişilerin kendi bağlam duyarlılığı hakkında bilgi sahibi olması gerekliliğini ortadan kaldırmış (Bonanno ve ark., 2020); standardize edilmiş varsayımsal senaryolar ile geçmişe dönük hatırlama yanlılıklarını en aza

indirgemeye çalışmıştır (Schwartz ve ark., 1999). Ancak varsayımsal senaryolar yaklaşımına dayanan Bağlam Duyarlılığı İndeksi, faktör analizi ya da iç tutarlılık gibi geleneksel yöntemlerle değerlendirilmeye uygun değildir (Bollen, 2002; Bollen ve ark., 2009) çünkü her madde gizil yapının benzersiz bir yönünü temsil etmektedir. Başka bir ifadeyle, gizil yapı maddelere bağlıdır ve dolayısıyla maddeler tarafından tanımlanmaktadır (Bollen ve Lennox, 1991; Edwards, 2011; Streiner, 2003). Buradan hareketle mevcut çalışma kapsamında Bağlam Duyarlılığı İndeksinin faktör yapısını değerlendirmek için doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmemiştir.

Bağlam Duyarlılığı İndeksinin geçerlik analizleri kapsamında Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği, Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği kullanılarak birleşen geçerliği incelenmiş ve ölçek puanları arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonucunda bağlam duyarlılığının, duygu düzenleme esnekliğinin diğer bileşenleri ile aynı yönde; psikolojik belirtiler ve dış kontrol odağı ile ters yönde ilişkili bulunacağı beklenmiştir.

Bağlam Duyarlılığı, düzenleme esnekliğinin çok bileşenli modelinde ilk aşamada yer almaktadır. Başka bir deyişle, bağlamsal ipuçlarının fark edilmesi, duyguların esnek bir şekilde düzenlenebilmesi için gerekli ilk adımdır. Dolayısıyla var olan ipuçlarını okuyabilme becerisinin, sonraki esnek duygu düzenleme adımlarına da rehberlik ettiği varsayılmaktadır. Bu nedenle bağlam duyarlılığının, çok bileşenli modelde kendisinden sonra gelen strateji repertuarı ve geribildirim duyarlılığı bileşenleri ile aynı yönde ilişkili olması beklenmektedir (Bonanno ve ark., 2020). Korelasyon analizi bulgularına göre Bağlam Duyarlılığı İndeksinin (BDİ) alt boyutları olan İpucunun Varlığı ve İpucunun Yokluğuna ilişkin puanlar, strateji repertuarını ölçen Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin (DİEDÖ) sadece "Artırma" alt boyut puanı ile ilişkili bulunmuştur. Bu ilişki İpucunun Varlığı için pozitif, İpucunun Yokluğu için ise negatif yönlüdür. Buna karşılık, ölçeğin alt boyut puanları, DİEDÖ'nün "Bastırma" ve "İfade Esnekliği" puanları ile anlamlı ilişkiler göstermemiştir. Bileşenler arasındaki ilişkileri inceleyen alanyazının

oldukça kısıtlı olduğu ve tutarsızlıklar içerdiği (Bonanno ve Burton, 2013) göz önüne alındığında, elde edilen bulguların alanyazın ile karşılaştırılması da sınırlı olacaktır. Bağlam duyarlılığının, strateji repertuarı bileşeni ile ilişkisine dair elde edilen bulgular İpucunun Yokluğu boyutu için alanyazın ile tutarlı olsa da, İpucunun Varlığı boyutuyla ilişkili bulgular alanyazın ile kısmi olarak tutarlıdır (Bonanno ve ark., 2020). Bağlamsal ipuçlarına karşı daha duyarlı olan kişilerin duygularını dışa vurma düzeyleri daha yüksektir ancak duygu ifadelerini bağlama uygun olarak esnek bir şekilde düzenleme becerileri değişmemektedir. Bu sonuç, kişilerin bağlamdaki talep ve fırsatları fark etmesine rağmen bağlamla uyumlu davranma konusunda zorlandığı ya da bunu tercih etmediği şeklinde yorumlanabilir. Toplulukçu bir kültür olarak düşünülen Türk kültürü için bu bulgu dikkat çekicidir. Bu tutarsızlığın, örneklemin 30.5 olan yaş ortalaması ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Görece genç sayılabilecek kişilerin, duygu ifadesini bastırmanın psikolojik sağlık açısından yaratabileceği olumsuz sonuçlar konusunda daha yüksek bilgi ve farkındalığa sahip olma olasılıkları olabilir. Dolayısıyla bu kişiler bağlamdan bağımsız şekilde, duygu ifadelerini bastırma davranışına daha az başvuruyor olabilir ya da bu konudaki becerilerinin yeterince gelişmemiş olabileceği düşünülebilir.

Bağlam duyarlılığının, çok bileşenli modeldeki üçüncü bileşen olan geribildirim duyarlılığı ile olan ilişkisini incelemek için, geribildirim duyarlılığını ölçen Başa Çıkma Esnekliği Ölçeğinden elde edilen toplam puan kullanılmıştır. Bu kapsamda ölçeğin İpucunun Varlığı alt boyut puanı, başa çıkma esnekliği ile aynı yönde ilişkili bulunmuştur. Alanyazın ile tutarlı olan bu bulgu (Bonanno ve ark., 2020), kişilerin bağlamsal ipuçlarına karşı duyarlılıkları arttıkça, kullandıkları duygu düzenleme stratejilerini izleme ve gerektiğinde düzenleme/değişiklik yapma becerilerinin de arttığını göstermektedir.

Psikolojik belirtilerle ilişkili elde edilen korelasyon analizi bulguları incelendiğinde, İpucunun Varlığı alt boyutu depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile ilişkili bulunmazken; İpucunun Yokluğu alt boyutu, söz konusu psikolojik belirtiler ve stres ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, ipucunun görece

daha az belirgin olduğu durumlara karşı (örn., bir bağlamda görmezden gelinebilecek bir tehdit olduğunda, kişinin var olan durum üzerinde çok az kontrolü varmış gibi görüldüğünde, kişinin duruma acil bir şekilde tepki vermesi gerekmediğinde; Bonanno ve ark., 2020) daha düşük düzeyde duyarlılığa sahip kişilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Alanyazında depresyon, anksiyete gibi psikopatolojik durumları (Coifman ve Bonanno, 2010; Levy-Gigi, Richter-Levin ve ark., 2016; Lissek, 2012; Lohr ve ark., 2007; Olatunji ve ark., 2011; Rottenberg ve ark., 2005) ve bu durumlarla ilişkili stres gibi yapıları (Davis, 2013), ipucuna karşı duyarsızlık (örn., tehdidi, tehdit olmayan ipuçlarından doğru şekilde ayırt edememe, olumsuz ipuçları olmadığında tepkileri düzenleyememe) ile ilişkilendiren çalışmalar incelendiğinde, bağlam duyarlılığı ile ilgili mevcut çalışmadan elde edilen bulguların alanyazın ile tutarlı olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuç, psikopatolojilerin işlevsiz olmasının, belirgin bağlamsal ipuçlarını okuyamamaktan ziyade önemli bağlamsal ipuçlarının mevcut olmadığı durumları okuyamamakla ilgili olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Başka bir ifadeyle, psikopatolojilerde düzenleme konusunda yaşanan zorluk, "belirli bir durumda ne yapılacağını bilmemekten ziyade, belirli bir durumda ne yapılmayacağını bilmemek" ile (Bonanno ve ark., 2020) ilişkili olabilir.

Bağlam duyarlılığının, dış kontrol odağı inancını yansıtan Kontrol Odağı Ölçeği ile ilişkisi kapsamında, İpucunun Yokluğu boyutu, dış kontrol odağı ile ters yönde ilişkili bulunurken; İpucunun Varlığı boyutu ve dış kontrol odağı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgunun da alanyazın ile tutarlı olduğu görülmektedir (Bonanno ve ark., 2020; Davis, 2013). Dış kontrol odağı inancı yüksek olan kişiler, davranışın ortaya çıkmasında dışsal faktörlerin ya da şansın etkili olduğu inancına sahip oldukları için bu kişilerin bağlamsal farklılıkları görmezden gelme olasılıklarının daha yüksek olabileceği (Craig ve ark., 1984;

Davis, 2013), başka bir deyişle, bağlam duyarlılıklarının daha düşük olabileceği düşünülmektedir.

Bağlam Duyarlılığı İndeksinin bileşen geçerliği için diğer ölçeklerle ilişkilerinin incelendiği korelasyon analizi bulguları, genel olarak alanyazın ile tutarlı sonuçlar vermiştir. Bu nedenle ölçeğin bileşen geçerliğini sağladığı söylenebilir. Bununla birlikte elde edilen bulguların yorumlanması sırasında ölçeğin yapı geçerliğinin doğrulayıcı faktör analizi ile değerlendirilemediği göz önünde bulundurulmalıdır. Ek olarak, bulgular alanyazın ile karşılaştırılırken alanyazının bu konudaki kısıtlılığı ve değişken sonuçların varlığı dikkate alınmalıdır.

4.1.2. Bağlam Duyarlılığı İndeksinin Güvenirlik Bulgularının Değerlendirilmesi

Varsayımsal senaryolardan oluşan Bağlam Duyarlılığı İndeksi, bir önceki kısımda da bahsedildiği gibi, faktör analizi ya da iç tutarlılık gibi geleneksel yöntemlerle değerlendirilmeye uygun değildir (Bollen, 2002; Bollen ve ark., 2009). Bunun nedeni geleneksel öz bildirim ölçeklerinden farklı olarak Bağlam Duyarlılığı İndeksinde gizil yapı, maddeleri değil; maddeler gizil yapıyı tanımlamaktadır. Yani her bir madde, ölçülen gizil yapının benzersiz bir yönünü tanımlamaktadır. Ölçeğin söz konusu özelliği nedeniyle, güvenilirlik analizleri kapsamında Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmamıştır. Bağlam Duyarlılığı İndeksinin güvenilirliği test-tekrar test ölçümleri ile değerlendirilmiştir. Bu kapsamda ölçeğin ilk uygulaması sırasında onay veren ve e-posta bilgilerini paylaşan katılımcılara, ilk uygulamadan üç hafta sonra yeniden ulaşılmış ve Bağlam Duyarlılığı İndeksini tekrar doldurmaları istenmiştir. Üç hafta ara ile yapılan ölçümler sonucunda İpucunun Varlığı alt boyutu için .51, İpucunun Yokluğu alt boyutu için .68 ve tüm ölçek için .68 şeklinde korelasyon katsayıları elde edilmiştir. İkinci ölçümde yalnızca 54 katılımcıya ulaşılabildiği olması ve 10 maddeden oluşan alt boyutlar için, elde edilen korelasyon katsayılarının yeterli olduğu düşünülmüştür. İki farklı zamanda alınan ölçümlerdeki puanlar arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı olması test-tekrar test güvenilirliği için tatmin edici olarak

değerlendirilmektedir. Sonuç olarak Bağlam Duyarlılığı İndeksinin Türkiye örneğinde kullanılabilecek güvenilir bir ölçüm aracı olduğu söylenebilir.

4.1.3. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Geçerlik Bulgularının Değerlendirilmesi

Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin geçerlik analizleri kapsamında ilk olarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Mevcut çalışmada doğrulayıcı faktör analizlerinin sonuçları, Burton ve Bonanno (2016) tarafından önerilen dört faktörlü model ve hiyerarşik model ile iyi uyum göstermiştir. Türkçe Formun dört faktörlü modelinde faktörler, orijinal formdaki "olumlu duygunun artırılması", "olumsuz duygunun artırılması", "olumlu duygunun bastırılması" ve "olumsuz duygunun bastırılması" alt boyutlarına aynen karşılık gelmiştir. Benzer şekilde, Türkçe Formun hiyerarşik modeli de, özgün çalışma ile tutarlı olarak, "Artırma" ve "Bastırma" ikinci düzey faktörlerine yüklenen dört alt boyuttan oluşmuştur. Her ne kadar bulgular iki modelin de benzer uyum göstergelerine sahip olduğunu belirtse de, duygu ifadesinin düzenlenmesine ilişkin önceki çalışmalar, düzenlenen duygunun olumlu ya da olumsuz olmasından ziyade düzenleme becerilerinin türünün önemini vurgulamıştır (Bonanno ve ark., 2004; Westphal ve ark., 2010). Bu çalışmalarda, katılımcılarda gelecekteki psikolojik uyumu yordayan, duygunun değerinden (olumlu/olumsuz) bağımsız olarak düzenleme becerisi olmuştur. Ayrıca hiyerarşik model, duygunun değerine (olumlu/olumsuz) ilişkin hipotezlerin oluşturulabilmesine de olanak tanımaktadır (Burton ve Bonanno, 2016). Bu nedenlerle ölçeğin özgün formunda Burton ve Bonanno (2016) hiyerarşik modele ve modelin ikinci dereceden faktörlerine odaklanmayı tercih etmişlerdir. Buna ek olarak, doğrulayıcı faktör analizi neticesinde hem hiyerarşik model hem dört faktörlü model doğrulanmış olsa da, ölçek maddeleri özelinde incelendiğinde Madde 4'ün faktör yükünün düşük olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, bu çalışmanın başka örneklemlerde tekrarlanması ve gelecek çalışmalarda Madde 4'e dikkat edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin geçerliğinin değerlendirilmesi kapsamında ikinci olarak ölçeğin birleşen geçerliği incelenmiştir. Bu amaçla

ölçeğin, Duygu Düzenleme Ölçeği, Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği, Ego Sağlamlığı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ile Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonucunda duygu ifadelerini artırma ve bastırma becerilerinin esneklik, yaşam doyumu ve duygu düzenleme sıklığına ilişkin ölçümlerle aynı yönde; psikolojik belirtiler ile ters yönde ilişkili bulunması beklenmiştir.

Korelasyon analizi bulguları incelendiğinde ölçeğin alt boyut puanları ve ifade esnekliği puanı, alanyazın ile tutarlı olarak, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Bilişsel Yeniden Değerlendirme puanı ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir. Buna karşılık, sadece duygu ifadesinin artırılması, Duygu Düzenleme Ölçeğinin Bastırma alt boyut puanı ile anlamlı şekilde ve negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Duygu Düzenleme Ölçeği ve Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Bastırma alt boyut puanlarının anlamlı şekilde ilişkili bulunmaması, dikkat çekici bir bulgu olmakla birlikte ölçeğin özgün formunun bulgularıyla tutarlıdır. Mevcut bulgular, bastırma sıklığı ve bastırma becerisinin birbirinden farklı yapılar olduğu görüşünü desteklemektedir (Burton ve Bonanno, 2016). Genel olarak bakıldığında, Duygu Düzenleme Ölçeği ile değerlendirilen duygu düzenleme sıklığı ve Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği ile değerlendirilen duygu ifadesini düzenleme becerisi farklı yapılar olarak kavramsallaştırılmıştır (Aldao ve ark., 2015; Bonanno ve Burton, 2013). Duygu düzenleme sıklığı, belirli duygu düzenleme stratejilerinin kişilerin kendisi tarafından bildirilen kullanım sıklığına işaret ederken (Aldao ve ark., 2010), ifade düzenleme becerisi duygu ifadelerini bağlama göre düzenleyebilmeyi yansıtmaktadır (Bonanno ve ark., 2004; Burton ve Bonanno, 2016). Örneğin, bastırma sıklığı durumlardan bağımsız olarak kişinin duygusal ifadelerini gizlemeye yönelik genel eğilimini ifade etmektedir. Öte yandan bastırma becerisi, kişinin durumsal talepleri karşılamak için duygusal ifadelerini gizleme kapasitesini göstermektedir (Chen ve ark., 2018).

Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin alt boyut puanları ve İfade Esnekliği puanı, esneklikle ilişkili yapılar olan ego sağlamlığı ve başa çıkma

esnekliği puanları ile beklenildiği gibi pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Elde edilen bulgular, alanyazın ile tutarlıdır (Burton ve Bonanno, 2016). Ego dayanıklılığı, zorluklar karşısında esneklik görüşü ile ilişkilendirilmekte (Bonanno, 2005); Ego Sağlamlığı leği ise bireylerin kontrol düzeylerini, koşulların gerektirdiği şekilde artırmaları ya da azaltmaları yoluyla uyum sağlama becerilerini değerlendirmektedir (Block ve Kremen, 1996). Benzer şekilde, Başa ıkma Esnekliği leği de bireylerin durumlar karşısında başa çıkma stratejilerini esnek bir şekilde uygulama becerisine işaret etmektedir. Dolayısıyla, Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi leğinin, esneklikle ilişkili diğer ölçümlerle anlamlı ve aynı yönde ilişkili olması, mevcut ölçeğin birleşen geçerliğine işaret eden kanıtlar olarak ele alınabilir.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda duygu ifadesini artırma ve ifade esnekliği, beklenildiği gibi, yaşam doyumunu ile pozitif yönde ilişkili bulunurken; duygu ifadesini bastırma ve yaşam doyumunu arasında ilişki bulunmamıştır. Başka bir ifadeyle, kişilerin duygu dışavurumlarını, bağlamın taleplerini karşılayacak şekilde artırma ve düzenleme stratejilerini bağlamla uyumlu olarak esnek bir şekilde kullanabilme becerileri arttıa yaşam doyumları da artmaktadır. Elde edilen bulgular Chen ve arkadaşları (2018) tarafından ölçeğin in rnekleminde gerçekleştirilen uyarlama çalışmasındaki korelasyon bulguları ile tutarlıdır. Alanyazında, genel ifade esnekliğinin psikolojik belirtiler ve sosyal işlevsellik ile negatif yönde ilişkili bulunduğu çalışmalar mevcuttur (Burton ve Bonanno, 2016). Bu alışmalar göz önüne alındığında, ifade esnekliğinin artması, bireylerdeki psikolojik belirtileri azaltarak (Fergusson ve ark., 2015; Koivumaa-Honkanen ve ark., 2011; Sun ve Shek, 2012) ya da onların sosyal etkileşimlerini geliştirerek (Guzman ve ark., 2014) yaşam doyumlarını olumlu yönde etkiliyor olabilir. Bunlarla birlikte, Chen ve arkadaşları (2018), ifade esnekliği ile tutarlı olarak, artırma ve bastırma becerilerinin etkileşiminin daha yüksek düzeyde yaşam doyumunu yordadığını bulmuştur. Bu bulgulara göre, daha yüksek düzeyde bastırma becerisinin varlığında, artırma becerisinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisi de daha fazladır. Daha yüksek düzeyde bastırma becerisi, depresyon

belirtilerini azaltarak, bireyin artırma becerisinin olumlu sonuçlarından daha iyi şekilde yararlanmasını sağlıyor olabilir (Chen ve ark., 2018).

Ölçeğin psikolojik belirtilerle ilişkisi bağlamında, duygu ifadesini artırma becerisi depresif belirtiler ile duygu ifadesini bastırma ve ifade esnekliği becerileri ise sadece stres ile anlamlı ve negatif yönde ilişkiler göstermiştir. Öte yandan, Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin tüm puan türleri ile anksiyete belirtileri arasında anlamlı ilişkiler saptanamamıştır. Elde edilen bu bulgular, alanyazın ile genel olarak tutarsızdır. Alanyazındaki araştırma bulguları incelendiğinde, duygu ifadesini bastırma ve ifade esnekliği becerilerinin depresyon (Burton ve Bonanno, 2016; Chen ve ark., 2018; Gonzalez-Escamilla ve ark., 2022; Lenzo ve ark., 2021), stres (Gonzalez-Escamilla ve ark., 2022; Lenzo ve ark., 2021) ve anksiyete (Chen ve ark., 2018; Lenzo ve ark., 2021) puanları ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülürken; duygu ifadesini artırma becerisinin genellikle söz konusu psikolojik belirtiler ve stresle ilişkili olmadığı (Burton ve Bonanno, 2016; Chen ve ark., 2018; Gonzalez-Escamilla ve ark., 2022) bulunmuştur. Çalışmalar, bastırma becerisindeki bir azalmanın stresle ilişkili bozukluklar için bir risk faktörü olabileceğini ya da riski artırabileceğini belirtmektedir (Coifman ve Summers, 2019; Visted ve ark., 2018). Bu nedenle bastırma becerisinin psikopatolojik belirtilerle, artırma becerisinden daha fazla ilişkili olması beklenmektedir (Chen ve ark., 2018; Gonzalez-Escamilla ve ark., 2022). Artırma ve bastırma becerileri arasındaki bu farklılıklar çeşitli şekillerde açıklanabilir. İlk olarak, artırma becerisi sadece bireylerin var olan duygusal ifadelerini daha belirgin bir şekilde göstermesini gerektirirken; bastırma becerisi kişilerin duygusal tepki ketlemesini gerçekleştirmesini gerektirmektedir (Chen ve ark., 2018). Bu konuda başarısız olmak ise depresyon ve anksiyete için bir risk faktörü şeklinde tanımlanmıştır (Harvey ve ark., 2004; Parcheco-Unguetti ve ark., 2012). İkinci olarak, bir kişinin doğru bir bağlamda, durumsal talepleri daha iyi karşılamak için duygu dışavurumunu artırması, daha güçlü duygusal sinyaller vermesini sağlayarak kişilerarası ilişkileri güçlendirebilir (Chen ve ark., 2018) ve böylece bireyin yaşam doyumunu artırabilir (Guzman ve ark., 2014). Buna karşılık bastırma becerisi belirli durumlarda, özellikle de istenmeyen sosyal

sonuçlardan kaçınmak için, önemli olabilmektedir (Schall ve ark., 2016). Dolayısıyla bastırma becerisindeki başarısızlık, sosyal durumları kötüleştirerek psikolojik sıkıntıyı artırıyor olabilir. Diğer yandan, Artırma, Bastırma ve İfade Esnekliği puanları ile anksiyete puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmamış olması Gonzalez-Escamilla ve arkadaşlarının (2022) araştırma bulguları ile tutarlıdır. Benzer şekilde, Artırma puanları ile depresyon puanları arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişkileri destekleyen çalışmalar da mevcuttur (Lenzo ve ark., 2021; Rodin ve ark., 2017).

Duygu ifadelerinin esnek düzenlenmesi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye dair elde edilen tüm bulgular birlikte değerlendirildiğinde, alanyazın ile var olan tutarsızlıkların; psikolojik belirtilerin ölçümünde kullanılan ölçüm araçlarının farklı olmasından, kültürel farklılıklardan ya da cinsiyet, yaş, tanı durumu, birikimli stres düzeyi gibi örnekleme özgü farklılıklardan kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, Lenzo ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında duygu ifadesini artırma becerisinin, depresyon ve stres puanları ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olması, söz konusu çalışmanın Covid-19 Salgını döneminde sağlık çalışanlarından oluşan bir örnekleme gerçekleştirilmiş olması ile açıklanabilir. Covid-19 Salgını'nın, özellikle sağlık çalışanlarında oluşturduğu tehdidin boyutu ve sağlık çalışanlarının bu dönemdeki yoğun ve stres verici çalışma koşulları göz önüne alındığında, katılımcıların duygu ifadelerini artırma becerilerinde, stres ve depresif belirti düzeylerinde değişiklikler ortaya çıkmış ve bu durum, bu değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı hale gelmesini sağlamış olabilir. Bunlara ek olarak bazı çalışmalarda (Chen ve ark., 2018; Gonzalez-Escamilla ve ark., 2022) İfade Esnekliği puanı, Artırma ve Bastırma puanlarının etkileşim etkisi hesaplanarak elde edilmiştir. İfade Esnekliği puanını hesaplamak için kullanılan bu yöntem yenidir ve hem ölçeğin özgün formunda hem de mevcut çalışmada kullanılan hesaplama yönteminden farklıdır. Dolayısıyla bu farklılığın,

mevcut çalışma bulguları ve alanyazın arasındaki tutarsızlığın açıklamalarından biri olabileceği düşünülebilir.

Var olan çalışmalar ile mevcut çalışma arasında, psikolojik sağlık açısından ortaya çıkan tutarsız sonuçların, katılımcıların birikimli stres düzeylerinin de farklı olması ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Birikimli stres düzeyinin, düzenleme esnekliği ve zorlayıcı yaşam olaylarına maruz kalma arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olabileceği belirtilmektedir (Bonanno ve ark., 2004; Bonanno ve Burton, 2013). Westphal ve arkadaşları da (2010) esneklik ve bileşenleri ile psikolojik uyum arasındaki ilişkinin stres verici yaşam olaylarına daha yüksek düzeyde maruz kalan kişilerde daha yüksek düzeyde olduğunu bulmuştur.

Alanyazın ile ortaya çıkan tutarsızlıklar sosyal ve kültürel çerçeveden incelendiğinde, kültürel ve sosyal farklılıkların düzenleme stratejisinin anlamını, sosyal maliyetlerini ve kazançlarını; düzenleme süreçlerinin sonuçlarını etkilemesi muhtemeldir (Burns ve ark., 2008; Butler ve ark., 2007; Consedine ve ark., 2002; Matsumoto ve ark., 2008; Mauss ve Butler, 2010; Mesquita ve Albert, 2007; Mesquita ve ark., 2014). Örneğin, duygu ifadesinin bastırılması genellikle Batı kültüründe psikopatoloji ile ilişkili bulunurken, Doğu kültüründe bu ilişki zayıflamaktadır çünkü bastırma bu kültürde sosyal açıdan daha kıymetli görülmektedir (Butler ve ark., 2007, 2009; Hu ve ark., 2014; Soto ve ark., 2011). Alanyazında genel olarak, psikolojik belirtilerle ilişkileri bağlamında bastırma becerisinin daha önemli olduğunu (Burton ve Bonanno, 2016) belirten çalışmalar bulunmakla birlikte, artırma ve bastırma becerisinin eşit düzeyde önemli olduğunu (Bonanno ve ark., 2004; Gupta ve Bonanno, 2011) ya da artırma becerisinin daha önemli olduğunu (Rodin ve ark., 2017) vurgulayan çalışmalar da mevcuttur. Tüm bu çalışmalar bastırma ve artırma becerilerinin psikolojik sağlığın farklı boyutlarıyla olan ilişkilerinde değişiklik gösterebileceğine işaret etmektedir.

Dolayısıyla bu noktada, sonuçların genellenmesinde zorluklar yaşanması olasıdır.

Tüm bulgular incelendiğinde, Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Türkiye örnekleminde kullanılabilecek geçerli bir ölçüm aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.1.4. Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin Güvenirlik Bulgularının Değerlendirilmesi

Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin güvenilirlik analizleri için ilk olarak ölçeğe ilişkin puan türleri için iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin Artırma ve Bastırma alt boyut puanları ile tüm ölçek için Cronbach Alfa değerleri .66 ile .70 arasında bulunmuştur. Cronbach Alfa değerinin .60–.80 arasında olması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Cortina, 1993). Ayrıca alt boyutların 8 maddeden oluştuğu göz önüne alındığında, elde edilen iç tutarlılık katsayılarının kabul edilebilir olduğu düşünülmüştür. Ölçeğin güvenilirlik analizleri kapsamında ikinci olarak test-tekrar test güvenirliliği incelenmiştir. Bu kapsamda ölçeğin ilk uygulaması sırasında onay veren ve e-posta adres bilgilerini paylaşan katılımcılara, ilk uygulamadan üç hafta sonra yeniden ulaşılmış ve Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğini tekrar doldurmaları istenmiştir. Üç hafta ara ile yapılan ölçümler sonucunda Artırma ve Bastırma alt boyut puanları ile tüm ölçek için test-tekrar test güvenirlilik katsayıları .56 ile .60 arasında bulunmuştur. İkinci ölçümde yalnızca 54 katılımcıya ulaşılabilmiş olması ve 8 maddeden oluşan alt boyutlar için, elde edilen korelasyon katsayılarının yeterli olduğu düşünülmüştür. Bulgular birlikte incelendiğinde, Duygusal İfadenin Esnek

Düzenlenmesi Ölçeğinin Türkiye örnekleminde kullanılabilir bir ölçüm aracı olduğu söylenebilir.

Türkçeye uyarlama çalışmaları gerçekleştirilen iki ölçeğin psikometrik özellikleri incelendiğinde, Türkiye örnekleminde kullanılabilir geçerli ve güvenilir ölçüm araçları oldukları görülmektedir.

4.2. ANA ÇALIŞMA

Bu bölümde kişilik özellikleri ve depresyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme esnekliği bileşenlerinin aracı rollerinin incelendiği aracılık analizlerinin bulguları alanyazın ışığında tartışılmıştır.

4.2.1. Ana Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmanın temel amacı olan kişilik özellikleri ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide duygu düzenleme esnekliğinin aracı rolünü değerlendirmek için gerekli aracılık analizlerini gerçekleştirmeden önce, ana çalışmada yer alan söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Kişilik özelliklerinin depresif belirtilerle olan ilişkilerini gösteren sonuçlara göre, nevrozizm ve depresif belirtiler arasında pozitif yönde; dışadönüklük ve sorumluluk ile depresif belirtiler arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Elde edilen bulgular alanyazın ile tutarlıdır (örn., Chavoshi, 2022; Hakulinen ve ark., 2015; Kotov ve ark., 2010; Ormel ve ark., 2013). Ayrıca Kotov ve arkadaşlarının meta-analiz çalışması ile tutarlı olarak depresyon ile en yüksek düzeyde ilişki gösteren kişilik özelliğinin nevrozizm ($r = .57, p < .01$); en düşük düzeyde ilişki gösteren kişilik özelliğinin dışadönüklük ($r = -.33, p < .01$) olduğu bulunmuştur.

Kişilik özellikleri ve duygu düzenleme esnekliği bileşenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, Bağlam Duyarlılığı İndeksi alt boyutlarının ve toplam puanının, kişilik özelliklerinden hiçbiri ile anlamlı ilişkilere sahip olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte nevrozizm kişilik boyutu, duygu ifadesinin artırılması, duygu

ifadesinin bastırılması ve ifade esnekliği ile negatif yönde; sorumluluk kişilik boyutu ise bu değişkenlerle pozitif yönde ilişkiler göstermiştir. Dışadönüklük kişilik boyutu ise sadece duygu ifadesinin artırılması ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Geribildirim duyarlılığını gösteren başa çıkma esnekliği ile olan ilişkiler ise, üç kişilik özelliği için de anlamlıdır. Bu bağlamda başa çıkma esnekliği nevrotiklik ile negatif yönde; dışadönüklük ve sorumluluk ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Sonuçlar üç kişilik özelliğinin de düzenleme esnekliği bileşenlerinden bağlam duyarlılığı ile ilişkili olmadığını ancak geribildirim duyarlılığı ile ilişkili olduğu göstermektedir. Ayrıca nevrotiklik ve sorumluluk, strateji repertuarı ile ilişkiliyken; dışadönüklük repertuar bileşeni ile ilişkili bulunmamıştır. Elde edilen bu bulguların alanyazın ile tutarlılığının karşılaştırılması güçtür çünkü alanyazında duygu düzenleme esnekliği bileşenleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyen oldukça az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Yapılan az sayıdaki çalışmadan bir tanesi nevrotikliğin hem duygu ifadesinin artırılması ve bastırılması becerileri ile hem de genel ifade esnekliği becerisi ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur olduğunu (Gonzalez-Escamilla ve ark., 2022). Mevcut çalışmanın bulguları, söz konusu çalışmanın bulguları ile tutarlı bulunmamıştır. Gonzalez ve arkadaşlarının çalışmasında kullanılan ölçüm aracının, mevcut çalışmada kullanılan farklı olarak on maddeden oluşan bir ölçüm aracı olmasının bu tutarsızlığı açıklayabileceği düşünülebilir. Söz konusu çalışmada, nevrotiklik dışında kalan diğer kişilik özelliklerinin ifade esnekliği ve alt boyut puanları ile ilişkili bulunmaması ölçüm yöntemiyle ilgili bir soruna işaret ediyor olabilir.

Mevcut çalışmanın sonuçlarının yorumlanması bağlamında, alanyazın incelendiğinde nevrotikliğin genel olarak olumsuz duygulanım ile ilişkili olduğu görülmektedir (Larsen ve Ketelaar, 1991). Başka bir deyişle, olumsuz duyguları daha sık, yoğun ve kolay bir şekilde, daha uzun bir süre boyunca deneyimleme eğilimi nevrotikliğin en temel özelliklerinden biri olarak ele alınmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Dolayısıyla nevrotiklik düzeyi yüksek kişilerin genellikle durumlar arasında düzenleme davranışlarını ayarlama konusunda başarısızlık yaşama (Suls ve ark., 1998) ve diğer kişilere kıyasla daha az esnekliğe sahip

olma (Latzman ve Masuda, 2013) olasılıklarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca olumsuz duygu yoğunlukları nedeniyle bu kişilerin, kullandıkları duygu düzenleme stratejisinin etkililiğini izleme ve gerektiğinde onu değiştirme konusunda yeterli dikkat ve bilişsel kaynağa sahip olmayabileceği de düşünülebilir. Dolayısıyla mevcut çalışmada saptanan duygu ifadesi esnekliği ve geribildirim duyarlılığını gösteren başa çıkma esnekliği ile nevrozlar arasındaki negatif yönlü ilişkilerin, alanyazındaki bulguları destekliyor olabileceği düşünülmektedir. Söz konusu sonuçların yanı sıra, alanyazında dışadönüklüğün olumlu duygulanım ile ilişkili olduğu da vurgulanmaktadır (Larsen ve Ketelaar, 1991). Dışadönüklük düzeyleri yüksek kişilerde olumlu duyguları deneyimleme eğilimlerinin daha yüksek olmasının, esnek düşünme ve davranışı kolaylaştırabileceği düşünülmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bu açıdan bakıldığında, mevcut çalışmadan elde edilen sonuç, dışadönüklük ve ifade esnekliği arasında anlamlı bir ilişki göstermemekle birlikte, dışadönüklük düzeyi yüksek kişilerin duygu ifadelerini artırma becerilerinin daha yüksek düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Bu sonuç, olumlu duygulanım bakış açısı ile açıklanabilir. Bu kişilerin daha sık olumlu duygu deneyimledikleri düşünüldüğünde, olumsuz duygulara kıyasla daha çok kabul gören olumlu duygularını dışavurmak konusunda daha az zorlanabilecekleri, daha istekli olabilecekleri ya da dışavurum becerilerini daha çok geliştirmiş olabilecekleri söylenebilir. Ayrıca olumlu duygularını daha yüksek beceriyle dışavurabilen bu kişiler, daha geniş bir sosyal çevre, daha olumlu kişilerarası ilişkiler gibi ikincil kazançlara da sahip olabilirler. Söz konusu ikincil kazançların da, bu kişilerin hem olumlu duygularını sürdürmelerini sağladığı hem de duygu ifade etme becerilerini pekiştirdiği ve geliştirdiği düşünülebilir. Dışadönüklük ve geribildirim duyarlılığı bileşenine karşılık gelen başa çıkma esnekliği arasındaki pozitif ilişkiyi açıklamak için de benzer yaklaşımın kullanılabilirliği düşünülmektedir. Bu kişiler deneyimledikleri olumlu duygularını sürdürme ve ifade etme konusunda daha eğilimli oldukları için, kullandıkları düzenleme stratejilerinin bu eğilimlerine yönelik katkı sağlamamasının bu kişiler için önemli olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla dışadönüklük kişilik özelliği yüksek düzeyde olan kişilerin, kullandıkları düzenleme stratejilerine ilişkin geribildirimleri izleme; olumlu duygudurumlarını

sürdüremelerini ya da artırmalarını engelleyecek duygu düzenleme stratejilerini düzenleme ya da onları başka stratejiler ile değiştirme becerilerinin de yüksek olması beklenilebilir. Sorumluluk kişilik özelliği ve duygu ifadesi için elde edilen pozitif yönde bulguların da anlam taşıdığı düşünülmektedir. Sorumluluk, "başarı çabası, yeterlilik, müzakere, görev bilinci, düzen ve öz disiplin"i içermektedir (Costa ve McCrae, 1992). Bu kavramlar açısından düşünüldüğünde sorumluluk düzeyi yüksek kişilerin yeterlilik, başarı ve hedef yönelimli olduğu yorumu yapılabilir. Dolayısıyla bu kişiler amaçlarına ve başarıya ulaşmak için gerekli olan yöntemleri geliştirmek ya da var olan yöntemlere başvurmak konusunda daha eğilimli olabilirler. Bağlamdaki talep ve fırsatlara göre duygu ifadelerini esnek bir şekilde artırmak ve bastırmak da bu yöntemlerden biri olarak ele alınabilir. Benzer bakış açısının sorumluluk ve geribildirim duyarlılığı bileşenine karşılık gelen başa çıkma esnekliği arasındaki pozitif ilişkiyi açıklamak için de geçerli olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda sorumluluk kişilik özelliği yüksek düzeyde olan kişilerin, kullandıkları düzenleme stratejilerine ilişkin geribildirimleri izleme; hedeflerini gerçekleştirmelerini zorlaştıracak ya da buna engel olacak stratejileri düzenleme ya da onları daha faydalı olan stratejiler ile değiştirme becerilerinin de yüksek olması beklenilebilir.

Mevcut çalışmada, kişilik özellikleri ve bağlam duyarlılığı arasında anlamlı ilişkilerin saptanamamış olması beklenen bir bulgu değildir. Diğer düzenleme esnekliği bileşenlerini açıklamak için yukarıda yer verilen bakış açıları çerçevesinden değerlendirildiğinde, nevrozluğun bağlam duyarlılığı ile negatif yönde, dışadönüklük ve sorumluluğun ise bağlam duyarlılığı ile pozitif yönde ilişkili bulunabileceği öngörülmüştür. Bağlam Duyarlılığı, duygu yaşantısı ve düzenlemesinde çok önemli bir rol oynadığı (örn., Aldao, 2013; Rottenberg ve ark., 2005), düzenleme esnekliği bileşenleri arasında ilk aşamada yer aldığı ve sonraki bileşen becerilerini etkileyebileceği (Bonanno ve ark., 2020; Bonanno ve Burton, 2013; Chen ve Bonanno, 2021) düşünüldüğünden özellikle önemli görülen bir bileşendir. Bütün bileşenlerin birlikte ele alındığı az sayıda çalışmadan biri olan Chen ve Bonanno'nun (2021) çalışmasında anksiyete ile en yüksek düzeyde ilişkiyi gösteren bileşen bağlam duyarlılığı olmuştur. Bir başka

çalışmada da duygu ifadesinin düzenlenmesindeki eksiklikler sadece bağlam duyarlılığında düşük puan alan kişilerde depresyon ve kaygıyı yordamıştır (Southward ve Cheavens, 2017). Bu bulgular bağlam duyarlılığının düzenleyici süreçteki en önemli ve ilk adım olduğunu öne süren alanyazın ile kısmen uyumlu bulunmuştur (Bonanno ve ark., 2020; Bonanno ve Burton, 2013). Mevcut çalışmada ise bağlam duyarlılığına ilişkin puan türlerinden sadece toplam bağlam duyarlılığı puanı ile başa çıkma esnekliği puanı arasında anlamlı bir ilişkinin saptanması dikkat çekicidir. Alanyazında önemi sıklıkla vurgulanan bir bileşenin, mevcut çalışmada diğer değişkenlerden sadece bir tanesiyle anlamlı ilişkiye sahip olduğunun bulunması, ölçeğin çeşitli açılardan ana çalışmanın örneklemini için uygun olmayabileceğini düşündürmüştür. Bağlam Duyarlılığı İndeksi'nin ön çalışma kapsamında gerçekleştirilen Türkçeye uyarlama çalışmasında, ölçeğin varsayımsal senaryolara dayanan doğası nedeniyle, yapı geçerliğinin doğrulanması için doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmemiş ve güvenilirliği destekleyecek iç tutarlılık katsayısı hesaplanmamıştır. Buna karşılık ölçeğin özgün formunda, ipucu duyarlılığının davranışsal ölçümünü temsil eden Wechsler Yetişkin Zekâ Testindeki Resim Düzenleme Testi ölçümlerine karşı geçerliği sağlanmıştır. Resim Düzenleme Testi'nde katılımcıların çeşitli resim setlerini doğru anlatım sırasında düzenlemeleri gerekmektedir. Ancak bu görevi başarmak için öncelikle her bir resimdeki bağlamsal ipuçlarını algılamaları ve anlamaları gerekmektedir (Katz ve ark., 2000). Bağlam Duyarlılığı İndeksini geliştiren Bonanno ve arkadaşlarına göre (2020) ölçeğin davranışsal ölçümlerle doğrulanması özellikle önemli görülmektedir. Ölçek maddelerinin ölçülen gizil yapıyı tanımlaması, yani her maddenin gizil yapının benzersiz bir yönünü temsil etmesi, ölçek maddelerinin nedensel göstergeler olarak kavramsallaştırılmış olduğu anlamına gelmektedir (Bollen ve Lennox, 1991; Edwards, 2011; Streiner, 2003). Bu nedenle Bonanno ve arkadaşları ölçek maddelerinin, mantıksal bir çerçevede bağlam duyarlılığının bir sonucu olarak kabul edilebilecek dış davranış performansını öngöreceğini belirtmektedir. Mevcut uyarlama çalışmasında ölçeğin geçerliğini desteklemek amacıyla benzer bir davranışsal ölçüm

gerçekleştirilmemiş olmasının, anlamlı olmayan korelasyon analizi bulgularını açıklayabilecek bir sınırlılık olabileceği akla gelmektedir.

Duygu düzenleme esnekliği bileşenlerinin depresif belirti düzeyi ile ilişkileri incelendiğinde, duygu ifadesinin artırılması, duygu ifadesinin bastırılması, genel ifade esnekliği ve başa çıkma esnekliği depresyon ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Başka bir ifadeyle kişilerin duyguları ifade etme konusunda esnek olma ve geribildirimleri izleyip gerektiğinde düzenleme becerileri arttıkça depresif belirti düzeyleri de azalmaktadır. Tam tersi şekilde, yüksek depresif belirti düzeylerinin daha düşük ifade esnekliği ve geribildirim duyarlılığı düzeylerine yol açabileceği şeklinde iki yönlü bir ilişki de düşünülebilmektedir. Bu bulgular alanyazın ile tutarlıdır (örn., Kato, 2012, 2015, 2017; Rottenberg ve Gotlib, 2004; Rottenberg ve ark., 2005). Rottenberg ve arkadaşları da (2002) depresyona sahip bireylerin esnek olmayan duygusal tepkiler ve bağlamın taleplerinden bağımsız olarak küntleşmiş ifadeler sergilediğini belirtmektedir. Elde edilen bulgular sonucunda, bağlam duyarlılığı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış olması ise dikkat çekicidir. Alanyazın incelendiğinde; İpucunun Yokluğu (Bonanno ve ark., 2020) ve toplam bağlam duyarlılığı (Coifman ve Bonanno, 2009, 2010; Coifman ve ark., 2016; Gruber ve ark., 2010; Rottenberg ve ark., 2002) puanları ile depresif belirti düzeyinin negatif yönde ilişkili bulunabileceği beklenmiştir. Bu bağlamda söz konusu çalışmalarda depresif belirti düzeyi yüksek kişilerin, bağlamdaki olumsuz uyarılara daha çok tepki verdikleri, olumlu uyarılara karşı ise daha az tepkisel oldukları bulunmuştur. Bu sonucun, bu kişilerin sahip olduğu güçlü olumsuz duyguların, bağlamdaki olumlu uyarıları fark etmelerini engelliyor olabileceği ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca depresif bozukluk, çeşitli duygusal uyarılara karşı kalıplaşmış ve esnek olmayan tepkiler ile ilişkili olarak tanımlanmıştır. Bununla birlikte Bonanno ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında bağlamdaki ipuçlarının daha az belirgin olduğu durumları fark edememek daha yüksek düzeyde depresif belirti ile ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlardan hareketle, depresif belirti düzeyi yüksek kişilerin bağlamdaki ipuçlarına karşı duyarlılıklarının daha düşük düzeyde olabileceği öngörülmüştür. Mevcut çalışmada beklenildiği şekilde anlamlı bir ilişki

saptanamamasının, yukarıda da bahsedildiği gibi, Bağlam Duyarlılığı İndeksi Türkçe Formuyla ilişkili sınırlılıklardan kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde bileşenler arasındaki ilişkilerin de önem taşıdığı görülmektedir. Mevcut çalışmada bağlam duyarlılığı, strateji repertuarı bileşenine karşılık gelen ifade esnekliği ve geribildirim duyarlılığı bileşenine karşılık gelen başa çıkma esnekliği arasında anlamlı pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgu alanyazın ile tutarlıdır. Bonanno ve Burton'a (2013) göre düzenleme esnekliğini oluşturan bileşenler işlevsel olarak birbirinden farklı olsa da birbiri ile ilişkilidir. Her bir bileşen ayrı bir beceri olarak ele alınsa da bir bileşenin yüksek düzeyde olması diğer bileşenlerin düzeyinin de artmasını sağlayabilmektedir. Bu görüş, üç bileşenin aynı anda ele alındığı Chen ve Bonanno'nun (2021) çalışma bulguları ile de desteklenmiştir. Söz konusu çalışmada esnek olmayan düzenleyici profillerinde, yüksek esnekliğe sahip profillere kıyasla, bir bileşende var olan eksikliğin diğer bileşenlerde de yüksek beceriler göstermediği görülmüştür.

Tüm korelasyon bulguları birlikte ele alındığında, alanyazın ile kısmi olarak tutarlı sonuçlara ulaşıldığı söylenebilir. Buna karşılık, özellikle Bağlam Duyarlılığı bileşeni ile ilişkili sonuçların öngörülen sonuçlar ve alanyazın ile tutarlı olmadığı görülmektedir. Bu dikkat çekici bulgunun, ön çalışma aşamasında Türkçe uyarlaması gerçekleştirilen Bağlam Duyarlılığı İndeksinin psikometrik sınırlılıklara sahip olma olasılığı ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

4.2.2. Duygu Düzenleme Esnekliği Yapısına İlişkin Doğrulamalı Faktör Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi

Duygu Düzenleme Esnekliği kavramı görece yeni bir kavram olduğundan alanyazında bu kavramı doğrudan ölçen bir öz bildirim ölçeğine rastlanmamıştır. Duygu düzenleme esnekliğinin mevcut kavramsallaştırmaları ve işe vuruk tanımlarının da çeşitliliği göze çarpmaktadır. Bonanno ve arkadaşları, alanyazındaki bu karmaşıklığı ve ölçüm aracı eksikliğini çözmek için düzenleme

esnekliğinin çok bileşenli modelini geliştirmişler (Bonanno ve Burton, 2013) ve ardından alanyazına bu modeldeki bileşenlerden ikisini ölçmek için Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği (Burton ve Bonanno, 2016) ve Bağlam Duyarlılığı İndeksi (Bonanno ve ark., 2020) olmak üzere iki yeni öz bildirim ölçeği kazandırmışlardır. Bununla birlikte alanyazın incelendiğinde hem söz konusu ölçüm araçlarının psikometrik özelliklerine hem de çok bileşenli modelin kapsadığı bileşenlerin üçünün birlikte ele alınarak ölçüldüğü az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Buradan hareketle, alanyazında bu kapsamda var olan çalışmaların önerileri ışığında, mevcut çalışma ile alanyazındaki bu boşluğun doldurulmasına katkı sağlanabileceği düşünölmüştür. Bu bağlamda ilk olarak Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği ve Bağlam Duyarlılığı İndeksi'nin Türkçeye uyarlama çalışmaları gerçekleştirilmiş, bu yolla söz konusu ölçeklerin psikometrik özelliklerinin de farklı bir kültürde yeniden incelenmesi sağlanmıştır. İkinci olarak mevcut çalışmada çok bileşenli modeldeki üç bileşenin bir arada yer almasının ve bu bileşenlerin bir araya gelerek duygu düzenleme esnekliği yapısını oluşturup oluşturmayacaklarının test edilmesinin alanyazın için önemli bir katkı sağlayacağı düşünölmüştür. Bu amaçla, Duygu Düzenleme Esnekliği yapısını oluşturup oluşturmayacaklarını görmek için, üç farklı ölçüm aracı kullanılarak elde edilen üç farklı bileşen puanı doğrulayıcı faktör analizine dâhil edilmiştir. Bağlam Duyarlılığı, Strateji Repertuarı ve Geribildirim Duyarlılığı bileşenleri modelde gözlenen değişkenler olarak yer almıştır. Gözlenen değişkenlere ilişkin veriler, sırasıyla Bağlam Duyarlılığı İndeksi, Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği ve Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi bulguları, üç bileşenin bir araya gelerek Duygu Düzenleme Esnekliği yapısını oluşturmadığını göstermiştir. Gizil değişkenden gözlenen değişkenlere giden faktör yükleri, kabul edilebilir değerin altında bulunduğu için önerilen modelin "tam tanımlanmış model" olduğu bulunmuş ve faktör yapısı doğrulanamamıştır. Bir önceki kısımda gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi sonucunda, modeldeki gözlenen değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmasına rağmen bu ilişkilerin oldukça düşük düzeyde korelasyon gösterdiği saptanmıştır ($r = .13-.14, p < .05$; $r = .17, p < .01$). Bu sonucun, bu üç bileşenin farklı kavramları ölçmesiyle

açıklanabileceği düşünülmektedir. Bileşenler düşünüldüğünde, bağlam duyarlılığı yüksek olan bir kişi, duygu ifadesini dışavurma ya da bastırma gibi herhangi bir davranışta bulunmayı tercih etmeyebilir ya da bu tür bir beceriye sahip olmayabilir. Örneğin olumlu duygu ifadesini bastırması gereken bir cenazede kişi bunu yapmayı tercih etmeyebilir çünkü vefat eden kişi ve yakınları çok da iyi tanımadığı kişiler olabilir ya da vefat eden kişi uzun zamandır kanser hastalığı ile mücadele eden çok yaşlı biri olabilir. Aynı kişi, çok iyi tanımadığı ve beklenmedik şekilde vefat eden genç bir insanın cenazesinde olumlu duygu ifadelerini bastırmayı tercih edebilir. Bir başka eşleşmede, duygu ifadesini bastırma ya da dışavurma konusunda yüksek düzeyde beceriye sahip olan bir kişinin, kullandığı stratejilerin etkililiğini izleme becerisi çok düşük düzeyde olabilir ya da kişi, kullandığı stratejilerin onu duygu düzenleme hedefine ulaştırıp ulaştırmadığıyla ilgilenmeyebilir. Başka bir ifadeyle üç bileşen birlikte ele alındığında ortaya pek çok olasılık çıkmaktadır. Bu olasılıkların örneklerde de belirtildiği gibi var olan bağlamın özellikleri ve bireysel farklılıklar ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, söz konusu örneklerde, kişinin yaşadığı duygunun şiddetinin, duygunun süresinin ve kültürün bu olasılıkların çeşitliliğinde etkili bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Örneğin kişi düzenleme motivasyonuna sahip olmasına neden olmayacak şekilde düşük şiddette ya da kısa süreli bir duygu yaşıyor olabilir ya da çok yaşlı birinin cenazesinde olumlu duygu ifadesinin bastırılmamasının toplulukçu kültürle kıyasla daha az sorun yaratabileceği bireyselci bir kültürde bulunuyor olabilir. Çok bileşenli modeli geliştiren Bonanno ve Burton da (2013) bileşenler arasında bir ilişki olduğunu varsaymakla birlikte, bu ilişkide değişkenlikler görülebileceğini belirtmiştir. Bu durumun üç bileşenin bir araya gelerek, çok bileşenli modelin doğrulanmasını, başka bir ifadeyle Duygu Düzenleme Esnekliği yapısını oluşturmasını engelliyor olabileceği düşünülmektedir.

Yukarıda aktarılan ile benzer bir bakış açısıyla, strateji repertuarını ölçmek için kullanılan Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeğinin maddeleri incelendiğinde, senaryolarda verilen detayların da kısıtlı olduğu görülmektedir. Katılımcılar için olumlu ya da olumsuz duygular yaratması beklenen senaryolar

genellikle "bir arkadaşınız, bir akrabanız, amiriniz, bir iş arkadaşınız" şeklinde özellikleri çok açık tanımlanmayan kişilerle ilgilidir. "*Bir arkadaşınız ilginizi çekmeyen bir sporda ödül kazandı*", "*Bir iş arkadaşınız terfi edildi ve bunun hakkında konuşmak istiyor*", "*Amirinizle toplantıdayken, telefonu beklenmedik bir şekilde, utanç verici bir zil sesiyle çalmaya başladı*", "*Önemli bir iş toplantısının tam öncesinde yakın bir akrabanızın ölüm haberini aldınız*" gibi senaryolardan oluşan maddelerde, özellikle Türkiye gibi toplulukçu bir kültür için söz konusu senaryolarda belirtilen kişilerin özelliklerinin, yakınlık derecelerinin, ölçüğü dolduran kişi için ne anlam ifade ettiğinin önem taşıyabileceği düşünülmektedir. Örneğin "Yakın bir akraba" ifadesinin, Türkiye'de yaşayan bir kişi için oldukça geniş bir aralığa denk gelebileceği düşünülmektedir. Ancak kişilerin "yakın bir akrabasının" ölümüne ne ölçüde üzülebileceği oldukça değişkendir. "Bir arkadaş" ya da "amir" ifadesi de oldukça geneldir. Kişi tarafından sevilen bir amir olup olmadığı ya da çok nadiren görüştüğü ve kısa süredir tanıdığı bir arkadaş olup olmadığı gibi detaylar önemli görülmektedir. Toplulukçu bir kültür olan Türkiye'de kişilerarası ilişkilerde "yakınlık" duygusunun oldukça önemli olduğu ve bu konuda ölçek maddelerindeki belirsizliğin, mevcut çalışmada soruların anlaşılmasını etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak ölçüm araçlarına verilen yanıtlar, ölçeklerin soruları ve kişilerin bu soruları nasıl yorumladıkları ile sınırlı kalmıştır. Ölçüm araçlarındaki soruların kültürel farklılıklardan etkilenmiş olma olasılığının da, oluşturulan çok bileşenli düzenleme esnekliği modelinin doğrulanmasını etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

4.2.3. Aracılık Modelinin Test Edilmesine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmanın temel amaçlarından biri var olan ilişkilere dair alanyazın bulgularından yola çıkarak oluşturulan aracılık modelinin test edilmesidir. Bu bağlamda alanyazında duygu düzenleme ve depresyon ile sıklıkla ilişkili bulunan nevrotiklik, dışadönüklük ve sorumluluk kişilik özellikleri ile depresyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme esnekliğinin ve bileşenlerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda mevcut çalışmada nevrotiklik, dışadönüklük ve sorumluluk kişilik özelliklerinin yordayıcı değişken olarak yer aldığı üç farklı

paralel aracılık modeli oluşturulmuştur. Bir önceki aşamada Duygu Düzenleme Esnekliği modelinin doğrulanmamış olması nedeniyle, bu yapı analizlere dâhil edilmemiştir. Son aşamada üç modelde de, duygu düzenleme esnekliği bileşenlerini ölçtüğü var sayılan üç farklı ölçüm aracından (Bağlam Duyarlılığı İndeksi, Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği, Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği) elde edilen toplam puanlar aracı değişkenler olarak, depresif belirti düzeyi puanları ise yordanan değişken olarak analizlere dâhil edilmiştir. Gerçekleştirilen üç farklı paralel aracılık analizi sonucunda, duygu düzenleme esnekliği bileşenlerinin (bağlam duyarlılığı, strateji repertuarı, geribildirim duyarlılığı), kişilik özellikleri (nevrotiklik, dışadönüklük, sorumluluk) ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide test edilen aracı rollerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte elde edilen sonuçlar, bileşenlerin modele aracı değişkenler olarak girmesiyle, dışadönüklük ve sorumluluk kişilik özelliklerinin depresyon üzerindeki etki büyüklüklerinin düşük düzeyde azaldığını göstermektedir. Bu bulgu, duygu düzenleme esnekliği bileşenlerinin nevrotiklik ve depresyon arasındaki pozitif ilişkide herhangi bir rolünün olmadığını da vurgulamaktadır. Dikkat çekici bir diğer bulgu da Bağlam Duyarlılığının üç modelde de kişilik özellikleri ve depresyon ile anlamlı ilişkiler göstermemiş olduğudur. Bu durum yukarıda da bahsedildiği gibi, Bağlam Duyarlılığı İndeksinin psikometrik özelliklerine ilişkin eksiklik olup olmayabileceğini akla getirmektedir. Bununla birlikte test edilen modellerde kişilik özellikleri ve depresif belirti düzeyi ile en iyi ilişki gösteren bileşenin geribildirim duyarlılığı olduğu bulunmuştur.

Mevcut çalışmada genel olarak, daha geniş olduğu görülen duygu düzenleme alanyazınından yola çıkılmış ve şimdiye kadar yapılan çalışmalarda değişkenlerin ikili ilişkileri bağlamında elde edilen doğrudan ya da dolaylı anlamlı sonuçların, bir aracılık ilişkisine işaret edebileceği öngörülmüştür. Ancak duygu düzenleme alanyazının bu konudaki kısıtlılığı nedeniyle, elde edilen bulguların alanyazın ile tutarlılığının karşılaştırılması oldukça güç görünmektedir. Duygu düzenleme esnekliği alanyazınında depresyonun görece daha sık çalışıldığı, ancak kişilik özelliklerinin neredeyse hiç çalışılmadığı görülmüştür. Sıklıkla bireysel farklılıklar yaklaşımına vurgu yapan duygu düzenleme alanyazınında,

çalışmaların bireysel farklılıklar kapsamında kişilik özelliklerine neredeyse hiç yer vermemesi dikkat çekici bulunmuştur. Kobylnska ve Kusev (2019) derleme makalelerinde, bu konuda alanyazındaki çalışmaların eksikliğini vurgulamış; kişilik benzeri özelliklerdeki değişmez bireysel farklılıkların, farklı bağlamlarda uygulanan belirli duygu düzenleme stratejilerinin etkililiğini etkileyebileceğini, etkili duygu düzenlemenin, belirli strateji-durum-kişilik örüntülerinin bir sonucu olduğunu önermiştir. Aldao (2013) ise kişilik benzeri faktörleri belirli düzenleme stratejilerinin etkililiğini etkileyen birçok bağlamsal faktörden biri olarak tanımlamıştır. Söz konusu önerilerin ışığında, kişilik özelliklerinin çalışmaya dâhil edilmesi kıymetli görülmektedir.

Söz konusu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerine dair çalışmaların alanyazında oldukça az sayıda olduğu göz önüne alındığında, mevcut çalışmanın büyük ölçüde keşifsel bir yaklaşıma sahip olduğu ve elde edilen bulguların başlangıç bulguları olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte mevcut çalışmanın bulgularının hem duygu düzenleme esnekliği yapısını ve bileşenlerini hem de kişilik özellikleri ve depresyon arasındaki ilişkiyi daha iyi açıklamak konusunda alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı umulmaktadır. Öte yandan, benzer değişkenleri kapsayan farklı modellerin oluşturulduğu ve test edildiği daha çok çalışma yapılması duygu düzenleme esnekliği alanyazınının gelişmesi için oldukça önemli görülmektedir.

5. BÖLÜM

GENEL DEĞERLENDİRME

5.1. ÇALIŞMANIN KLİNİK DOĞURGULARI

Duygu düzenleme kavramı oldukça geniş bir alanyazına ve uzun bir geçmişe sahiptir. Duygu düzenlemeye ilişkin çalışmaların yakın zamana kadar duygu düzenleme stratejilerini uyuma yönelik olan ve uyuma yönelik olmayan şeklinde ayırdığı bilinmektedir. Son yıllarda ise bağlamsalci yaklaşımların ve psikolojik esneklik kavramının öneminin artmasıyla birlikte duygu düzenleme alanyazınında da bu bakış açıları etkisini göstermiş ve duygu düzenleme esnekliği kavramı ortaya çıkmıştır. Mevcut çalışmada duygu düzenleme esnekliği bileşenleri kişilik özellikleri ve depresif belirti düzeyi ile ilişkili olacak şekilde incelenmiştir.

Mevcut çalışma çeşitli açılardan alanyazın için oldukça önemli görülse de, klinik doğurgular açısından da önemli sonuçlara sahip olduğu düşünülmektedir. İlk olarak, mevcut çalışma sonucunda bağlam duyarlılığı ve duygu ifadesini artırma ve bastırma becerilerini ölçme amacı taşıyan iki ölçüm aracının Türkiye örneğinde kullanılabilecek düzeyde geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuştur. Basit ve kısa sürede uygulanabilen söz konusu öz bildirim ölçeklerinden sadece araştırmalarda yer alan katılımcılar için değil, aynı zamanda ruh sağlığı alanında uzman desteği almak isteyen kişiler için de genel bir tarama testi olarak yararlanılabileceği düşünülmektedir. İkinci olarak mevcut çalışma duygu düzenlemede kişi-bağlam etkileşimini destekleyici sonuçlara sahiptir. Duygu düzenleme konusunda şimdiye kadar var olan uyuma yönelik stratejiler ve uyuma yönelik olmayan stratejiler ayrımı yerine, mevcut çalışmada duygu düzenleme esnekliğinin depresif belirtiler temelinde, psikolojik sağlık üzerindeki etkisi vurgulanmıştır. Psikolojik sağlık açısından önemli olanın kullanılan strateji türünden ziyade kişilerin bağlamdaki ipuçlarını fark edebilme, duygu ifadelerini dışavurma ve bastırma, kullandıkları stratejinin sonuçlarını izleme ve gerektiğinde stratejiyi değiştirme becerileri ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bu sonuç çeşitli ruhsal bozuklukların etiolojisinde tanılarüstü bir rol oynadığı

belirlenmiş duygu düzenlemeye ilişkin müdahaleler açısından önemli görülmektedir. Duygu düzenlemeye ilişkin eğitimler ya da psikoterapi süreçlerinde danışanlara, uyuma yönelik olduğu varsayılan belirli duygu düzenleme stratejilerinin ötesinde, daha geniş çeşitlilikte duygu düzenleme stratejisini farklı bağlamlarda esnek olarak nasıl kullanabileceklerine ilişkin rehberlik etmek, psikolojik sağlık açısından daha iyi sonuçlara yol açabilir. Bu yaklaşımla paralel olarak, mevcut çalışmanın bir diğer önemli klinik bulgusu da sadece duygu ifadesini artırma becerisinin değil, duygu ifadesini bastırma becerisinin de depresif belirti düzeyi ile ters yönde ilişkiye sahip olmasıdır. Başka bir ifadeyle, kişinin bastırma becerisi arttığında depresif belirti düzeyi azalmaktadır. Bu sonuç, şimdiye kadar bastırma sıklığını genellikle olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkilendiren alanyazın ile tezat oluştursa da, eğitim ve tedaviye yönelik müdahalelerde strateji ve becerilerin uyuma yönelik olan ve olmayan şeklindeki ayrımı yerine, esnek kullanımlarının önemine vurgu yapması açısından önemli görülmektedir. Ayrıca mevcut çalışmada elde edilen sonuçlar, duygu düzenleme esnekliğini oluşturan bileşenlerin birbiri ile ilişkili olabileceğini gösterdiğinden, bu müdahalelere duygu düzenleme esnekliği bileşenlerine ilişkin modüllerin eklenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Mevcut çalışmada bastırma sıklığı ve bastırma becerisinin farklı yapılar olabileceğine ilişkin bulgular da müdahalelerin iyileştirilmesine katkıda bulunacaktır. Bu sonuç, söz konusu müdahalelerde bu ayrımın göz önünde bulundurulmasını; danışanların iki kavram açısından değerlendirilmesi ve desteklenmesinin önemli olduğunu göstermektedir. Tüm bunlara ek olarak mevcut çalışma bulguları kişilik özelliklerinin duygu düzenleme esnekliği ile ilişkisinin önemini de vurgulamaktadır. Buradan hareketle, hangi duygu düzenleme stratejisinin hangi durumsal bağlamda uyuma yönelik olduğu ve farklı kişilik özelliklerine sahip kişiler tarafından hangi stratejilerin başarıyla kullanılabileceği hakkında bilgi sahibi olmanın, esnek duygu düzenleme ve dolayısıyla psikolojik sağlık konusunda en iyi yolların bulunmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Özetle, mevcut çalışmanın incelediği kavramlar ve bu kavramlar arasındaki ilişkilere dair elde edilen sonuçlar, duygu düzenleme eğitimlerinde ve psikoterapi

süreçlerinde, duygu düzenleme esnekliğinin kapsadığı becerilerin geliştirilmesi ve iyileştirilmesinin önemine vurgu yapmaktadır. Ek olarak, kişilik özelliklerinin söz konusu becerilerle ilişkisinin dikkate alınmasının, müdahaleler açısından olumlu etkileri olabileceğini göstermektedir. Bu açılarından mevcut çalışma, duygu düzenleme eğitimlerinin ve psikoterapi müdahalelerinin geliştirilmesine ve etkililiklerinin artırılmasına destek sunması açısından klinik olarak önemli görülmektedir.

5.2. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER

Mevcut çalışmanın alanyazına önemli katkılarının yanı sıra bazı sınırlılıkları mevcuttur. Bu sınırlılıklardan ilki, mevcut çalışmanın enlemesine kesitsel bir araştırma desenine sahip olması ve bir takip değerlendirmesinin yapılmamış olmasıdır. Geçmiş araştırmalar esnekliğin boylamsal olarak öngörülebilirliğini ortaya koymuş olsa da (Bonanno ve ark., 2004; Westphal ve ark., 2010), bireylerin becerilerine ilişkin algılarının zaman ve bağlam içinde değişip değişmediğini belirlemek için gelecek araştırmalara ihtiyaç vardır. Esneklik bileşenlerindeki eksikliklerin depresif belirtilerden önce gelip gelmediğini ya da bu durumların başlangıcının esneklik bileşenlerinde zaman içinde azalmaya yol açıp açmadığının incelenmesi önemli görülmektedir. Gelecek çalışmalar, esneklik ve depresif belirtilerin zamansal sırasını belirlemek için boylamsal araştırmalar düzenlemesi önerilmektedir. Bu depresyonun etiyojisine ışık tutabilir.

Bir diğer sınırlılık, ön çalışma ve ana çalışmadaki örneklemelerin yoğunluklu olarak üniversite öğrencilerinden oluşmasıdır. Ayrıca mevcut örneklemelerde dengeli bir kadın erkek dağılımı bulunmamaktadır. Dolayısıyla araştırmadan elde edilen sonuçlar değerlendirilirken mevcut örneklemelerin özellikleri göz önünde bulundurulmalı; bulguların farklı özelliklere sahip örneklemelere genellenmesi sırasında dikkatli olunmalıdır. Gelecek araştırmaların farklı yaş, cinsiyet, eğitim gruplarında ve klinik örneklemelerde ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını gerçekleştirmesi önemli görülmektedir.

Mevcut çalışmanın bir diğer sınırlılığı çalışmanın değişkenlerini ölçmek için kullanılan ölçüm araçlarının öz bildirime dayalı olmasıdır. Özellikle esnekliğin strateji repertuarı bileşenini ölçmek için kullanılan Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği ile bağlam duyarlılığı bileşenini ölçmek için kullanılan Bağlam Duyarlılığı İndeksi katılımcı yanıtlılarını en aza indireyecek şekilde geliştirilmiş olsa da kullanımları sırasında öz bildirime dayanan ölçümlerin sınırlılıkları göz önünde bulundurulmalıdır. Mevcut çalışmada Bağlam Duyarlılığı İndeksi'nin Türkçeye uyarlanmasında geçerliğinin davranışsal bir görev ile doğrulanmamış olması da Türkçe Formun psikometrik özelliklerine ilişkin bir sınırlılık olarak görülmektedir. Gelecek çalışmaların Bağlam Duyarlılığı İndeksi'nin psikometrik özelliklerini değerlendirirken bu sınırlılığa dikkat etmesi önerilmektedir. Ek olarak, gelecek araştırmaların ifade esnekliğini Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği ile birlikte laboratuvar görevi yoluyla da değerlendirmesi önerilmektedir. Bununla bağlantılı olarak, gelecek araştırmalar için bir sonraki adım doğal sosyal ortamlarda esneklik bileşenlerinin temsil ettiği becerilerdeki bireysel farklılıkların yordayıcı etkisini araştırmak olabilir. Örneğin Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi ölçeği günlük çalışmalarına ya da dâhil edilebilir. Tüm bunlara ek olarak, gelecek çalışmaların duygu ifadesini düzenleme becerileri ile duygu düzenleme sıklığı arasındaki karşılıklı ilişkiyi daha fazla araştırması önerilmektedir. Bu, hem söz konusu iki yapının açıklığa kavuşturulması için hem de klinik müdahalelerin bu çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre düzenlenebilmesi için önemli görülmektedir.

SONUÇ

Bu tez çalışmasında, duygu düzenleme alanyazınında giderek artan sayıda araştırma tarafından iyi bir ruhsal sağlıkla ilişkili olduğu bulunan ve uyuma yönelik olarak kabul edilebileceği gösterilen duygu düzenleme esnekliği yapısının ve bileşenlerinin kişilik özellikleri ile depresif belirtiler arasındaki ilişki üzerindeki rolünü incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmanın ilk aşamasında, duygu düzenleme esnekliği bileşenlerini ölçmek için kullanılan uluslararası iki ölçüm aracının Türkçeye uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Ardından, bu ölçüm araçlarının Türkçe formlarının da kullanılmasıyla elde edilen verilerle duygu düzenleme esnekliği yapısının ve bileşenlerinin, kişilik özellikleri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracılık rolü incelenmiştir.

İlk çalışma, Türkçeye uyarlaması gerçekleştirilen iki ölçüm aracının Türkiye örneğinde kullanılabilir geçerli ve güvenilir ölçüm araçları olduklarını göstermektedir. İkinci çalışmada ise duygu düzenleme esnekliği bileşenlerinin (bağlam duyarlılığı, strateji repertuarı, geribildirim duyarlılığı), gizil bir duygu düzenleme esnekliği yapısını oluşturmadığı; ek olarak, kişilik özellikleri ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı rol oynamadığı görülmektedir.

Sonuç olarak, söz konusu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerine dair çalışmaların alanyazında oldukça az sayıda olduğu göz önüne alındığında, mevcut çalışmanın büyük ölçüde keşifsel bir yaklaşıma sahip olduğu ve elde edilen bulguların başlangıç bulguları olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Bu açıdan bu çalışma ulusal alanyazın için de önemli bir adım olarak görülmektedir. Mevcut çalışmanın incelediği kavramlar ve bu kavramlar arasındaki ilişkilere dair elde edilen sonuçlar, duygu düzenleme eğitimlerinde ve psikoterapi süreçlerinde, duygu düzenleme esnekliğinin kapsadığı becerilerin geliştirilmesi ve iyileştirilmesinin de önemine vurgu yapmaktadır. Ek olarak, kişilik özelliklerinin söz konusu becerilerle ilişkisinin dikkate alınmasının, müdahaleler açısından olumlu etkileri olabileceğini göstermektedir. Duygu Düzenleme Esnekliği kavramını Klinik Psikoloji çerçevesinde değerlendiren Türkiye'de

yapılan ilk çalışma olması nedeniyle bu çalışmanın, bu yeni kavramı inceleyecek başka çalışmaların da önünü açabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- 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.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.418>
- Akın, A. ve Çetin, B. (2007). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 241–268.
- Akın, A., Aşut, S., Toprak, H., Çardak, M., Özdemir, E., Sarıçam, H. ve Kaya, Ç. (2013, Mayıs 11–12). Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği Türkçe formu'nun geçerlik ve güvenilirliği [Bildiri sunumu]. 5. *Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu*, Sakarya, Türkiye.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20186.75205>
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155–172.
<https://doi.org/10.1177/1745691612459518>
- Aldao, A. ve Mennin, D. S. (2014). Emotion regulation in anxiety disorders. P. Emmelkamp ve T. Ehring (Ed.), *The Wiley handbook of anxiety disorders: Theory and research* (s. 191–200) içinde. Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9781118775349.ch12>
- Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2012a). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology?. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276–281. <https://doi.org/10.1037/a0023598>
- Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2012b). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 50(7–8), 493–501.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.04.004>

- Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2012c). One versus many: Capturing the use of multiple emotion regulation strategies in response to an emotion-eliciting stimulus. *Cognition and Emotion*, 27(4), 753–760. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.739998>
- Aldao, A., Jazaieri, H., Goldin, P. ve Gross, J. J. (2014). Adaptive and maladaptive emotion regulation strategies: Interactive effects during CBT for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(4), 382–389. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.03.005>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Aldao, A., Sheppes, G. ve Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Anderson, K. W. ve McLean, P. D. (1997). Conscientiousness in depression: Tendencies, predictive utility, and longitudinal stability. *Cognitive Therapy and Research*, 21(2), 223–238. <https://doi.org/10.1023/A:1021836830389>
- Aspinwall, L. G. ve Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417–436. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.417>
- Atzmüller, C. ve Steiner, P. M. (2010). Experimental vignette studies in survey research. *Methodology*, 6(3), 128–138. <https://doi.org/10.1027/1614-2241/a000014>
- Bagby, R. M., Joffe, R. T., Parker, J. D., Kalemka, V. ve Harkness, K. L. (1995). Major depression and the five-factor model of personality. *Journal of Personality Disorders*, 9(3), 224–234. <https://doi.org/10.1521/pedi.1995.9.3.224>

- Barrett, L. F. ve Gross, J. J. (2001). Emotional intelligence: A process model of emotion representation and regulation. T. J. Mayne ve G. A. Bonanno (Ed.), *Emotions: Current issues and future directions* (s. 286–311) içinde. Guilford Press.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561–571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- Birk, J. L. ve Bonanno, G. A. (2016). When to throw the switch: The adaptiveness of modifying emotion regulation strategies based on affective and physiological feedback. *Emotion*, 16(5), 657–670. <https://doi.org/10.1037/emo0000157>
- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resilience: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Bollen, K. A. (2002). Latent variables in psychology and the social sciences. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 605-634. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135239>
- Bollen, K. A., Lennox, R. D. ve Dahly, D. L. (2009). Practical application of the vanishing tetrad test for causal indicator measurement models: An example from health-related quality of life. *Statistics in Medicine*, 28(10), 1524–1536. <https://doi.org/10.1002/sim.3560>
- Bollen, K. ve Lennox, R. (1991). Conventional wisdom on measurement: A structural equation perspective. *Psychological Bulletin*, 110(2), 305–314.
- Bonanno, G. A. (2001). Emotion self-regulation. T. J. Mayne ve G. A. Bonanno (Ed.), *Emotions: Current issues and future directions* (s. 251–285) içinde. Guilford Press.

- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of loss and potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135–138. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x>
- Bonanno, G. A. ve Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Bonanno, G. A., Colak, D. M., Keltner, D., Shiota, M. N., Papa, A., Noll, J. G., ... Trickett, P. K. (2007). Context matters: the benefits and costs of expressing positive emotion among survivors of childhood sexual abuse. *Emotion*, 7(4), 824–837. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.4.824>
- Bonanno, G. A., Maccallum, F., Malgaroli, M. ve Hou, W. K. (2020). The Context Sensitivity Index (CSI): Measuring the ability to identify the presence and absence of stressor context cues. *Assessment*, 27(2), 261–273. <https://doi.org/10.1177/1073191118820131>
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M. ve Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15(7), 482–487. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x>
- Bonanno, G. A., Pat-Horenczyk, R. ve Noll, J. (2011). Coping flexibility and trauma: The Perceived Ability to Cope with Trauma (PACT) Scale. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 3(2), 117–129. <https://doi.org/10.1037/a0020921>
- Bond, F. W., Lloyd, J. ve Guenole, N. (2013). The work-related acceptance and action questionnaire: Initial psychometric findings and their implications for measuring psychological flexibility in specific contexts. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 86(3), 331–347. <https://doi.org/10.1111/joop.12001>

- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L. ve Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion*, 13(5), 926–939. doi:10.1037/a0032400
- Burns, K. C., Isbell, L. M. ve Tyler, J. M. (2008). Suppressing emotions toward stereotyped targets: The impact on willingness to engage in contact. *Social Cognition*, 26(3), 276–287. <https://doi.org/10.1037/a0032400>
- Burton, C. L. ve Bonanno, G. A. (2016). Measuring ability to enhance and suppress emotional expression: The Flexible Regulation of Emotional Expression (FREE) Scale. *Psychological Assessment*, 28(8), 929–941. <https://doi.org/10.1037/pas0000231>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A. ve Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Butler, E. A., Lee, T. L. ve Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7(1), 30–48. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.30>
- Bylsma, L. M., Morris, B. H. ve Rottenberg, J. (2008). A meta-analysis of emotional reactivity in major depressive disorder. *Clinical Psychology Review*, 28(4), 676–691. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.10.001>
- Calcott, R. D. ve Berkman, E. T. (2014). Attentional flexibility during approach and avoidance motivational states: The role of context in shifts of attentional breadth. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1393–1408. <https://doi.org/10.1037/a0035060>
- Campbell-Sills, L., Ellard, K. K. ve Barlow, D. H. (2014). Emotion regulation in anxiety disorders. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2. Baskı, s. 393–412) içinde. Guilford Press.

- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A. ve Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 26–35. <https://doi.org/10.1177/1754073910380975>
- Carver, C. S. ve Ganellen, R. J. (1983). Depression and components of self-punitiveness: High standards, self-criticism, and overgeneralization. *Journal of Abnormal Psychology*, 92(3), 330–337. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.92.3.330>
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality—social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1), 111–135. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.1.111>
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (2013). Goals and emotion. E. R. Watkins, M. D. Robinson ve E. Harmon-Jones (Ed.), *Handbook of cognition and emotion* (s. 176–194). Guilford Press.
- Chavoshi, P. (2022). *The relationship between the big-five personality traits and depressive symptoms: A meta-analysis* [Yayınlanmamış doktora tezi]. The University of Western Ontario.
- Chen, S. ve Bonanno, G. A. (2021). Components of emotion regulation flexibility: Linking latent profiles to depressive and anxious symptoms. *Clinical Psychological Science*, 9(2), 236–251. <https://doi.org/10.1177/2167702620956972>
- Chen, S., Chen, T. ve Bonanno, G. A. (2018). Expressive flexibility: Enhancement and suppression abilities differentially predict life satisfaction and psychopathology symptoms. *Personality and Individual Differences*, 126, 78–84. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.010>
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814–833. doi:10.1037//0022-3514.80.5.814

- Cheng, C. (2003). Cognitive and motivational processes underlying coping flexibility: A dual-process model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 425–438. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.814>
- Cheng, C., Chiu, C., Hong, Y. ve Cheung, J. S. (2001). Discriminative facility and its role in the perceived quality of interactional experiences. *Journal of Personality*, *69*(5), 765–786. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.695163>
- Cheng, C., Hui, W. ve Lam, S. (2000). Perceptual style and behavioral pattern of individuals with functional gastrointestinal disorders. *Health Psychology*, *19*(2), 146–154. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.19.2.146>
- Cheng, C., Lau, H.-P. B. ve Chan, M.-P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, *140*(6), 1582–1607. <https://doi.org/10.1037/a0037913>
- Chiu, C.-Y., Hong, Y.-Y., Mischel, W. ve Shoda, Y. (1995). Discriminative facility in social competence: Conditional versus dispositional encoding and monitoring-blunting of information. *Social Cognition*, *13*(1), 49–70. <https://doi.org/10.1521/soco.1995.13.1.49>
- Clark, L. A., Watson, D. ve Mineka, S. (1994). Temperament, personality, and the mood and anxiety disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, *103*(1), 103–116. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.1.103>
- Coifman, K. G. ve Bonanno, G. A. (2009). Emotion context sensitivity in adaptation and recovery. A. M. Kring ve D. M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (s. 157–173) içinde. Guilford Press.
- Coifman, K. G. ve Bonanno, G. A. (2010). When distress does not become depression: Emotion context sensitivity and adjustment to bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, *119*(3), 479–490. <https://doi.org/10.1037/a0020113>

- Coifman, K. G. ve Summers, C. B. (2019). Understanding emotion inflexibility in risk for affective disease: Integrating current research and finding a pathforward. *Frontiers in Psychology*, 10, 392. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00392>
- Coifman, K., Flynn, J. ve Pinto, L. (2016). When context matters: Negative emotions predict psychological health and adjustment. *Motivation and Emotion*, 40, 602–624. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9553-y>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. ve Jaser, S. S. (2004). Temperament, stress reactivity, and coping: Implications for depression in childhood and adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(1), 21–31. https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3301_3
- Consedine, N., Magai, C. ve Bonanno, G. A. (2002). Moderators of the emotion inhibition-health relationship: A review and research agenda. *Review of General Psychology*, 6(2), 204–238. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.2.204>
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 98–104. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.1.98>
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343–359. <https://doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.343>
- Craig, A. R., Franklin, J. A. ve Andrews, G. (1984). A scale to measure locus of control of behavior. *British Journal of Medical Psychology*, 57(2), 173–180. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1984.tb01597.x>
- Dağ, İ. (2002). Kontrol odağı ölçeği (KOÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 77–90.
- Davidson, R. J., Jackson, D. C. ve Kalin, N. H. (2000). Emotion, plasticity, context, and regulation: perspectives from affective neuroscience.

Psychological Bulletin, 126(6), 890–909. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.6.890>

Davis, G. (2013). External locus of control. M. D. Gellman ve J. R. Turner (Ed.), *Encyclopedia of behavioral medicine* (s. 743–744) içinde. Springer.

De Fruyt, F., Van Leeuwen, K., Bagby, R. M., Rolland, J. P. ve Rouillon, F. (2006). Assessing and interpreting personality change and continuity in patients treated for major depression. *Psychological Assessment*, 18(1), 71–80. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.18.1.71>

De Graaf, R., Bijl, R. V., Ravelli, A., Smit, F. ve Vollebergh, W. A. M. (2002). Predictors of first incidence of DSM-III-R psychiatric disorders in the general population: Findings from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 106(4), 303–313. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2002.01397.x>

Dickson, J. M. ve Moberly, N. J. (2012). Reduced specificity for personal goals and explanations for goal attainment in major depression. *Plos One*, 8(5), e64512. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0064512>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diminich, E. D. ve Bonanno, G. A. (2014). Faces, feelings, words: Divergence across channels of emotional responding in complicated grief. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(2), 350–361. <https://doi.org/10.1037/a0020113>

Dingle, G. A., Neves, D. C., Alhadad, S. S. J. ve Hides, L. (2018). Individual and interpersonal emotion regulation among adults with substance use disorders and matched controls. *British Journal of Clinical Psychology* 57(2), 186–202. <https://doi.org/10.1111/bjc.12168>

Dixon-Gordon, K., Aldao, A. ve De, L. R. (2015). Emotion regulation in context: Examining the spontaneous use of strategies across emotional intensity and

- type of emotion. *Personality and Individual Differences*, 86, 271–276. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.011>
- Dore, B. P., Silvers, J. A. ve Ochsner, K. N. (2016). Toward a personalized science of emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(4), 171–187. <https://doi.org/10.1111/spc3.12240>
- Downey, G. ve Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327–1343. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Duggan, C. F., Lee, A. S. ve Murray, R. M. (1990). Does personality predict long-term outcome in depression?. *The British Journal of Psychiatry*, 157(1), 19–24. <https://doi.org/10.1192/bjp.157.1.19>
- Durak, M., Senol-Durak, E. ve Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413–429. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9589-4>
- Edwards, J. R. (2011). The fallacy of formative measurement. *Organizational Research Methods*, 14(2), 370–388. <https://doi.org/10.1177/1094428110378369>
- Ehring, T. ve Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior Therapy*, 41(4), 587–598. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.004>
- Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnülle, J., Fischer, S. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: Spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion*, 10(4), 563–572. <https://doi.org/10.1037/a0019010>
- Eldesouky, L. ve Gross, J. J. (2019). Emotion regulation goals: An individual difference perspective. *Social and Personality Psychology Compass*, 13(9), e12493. <https://doi.org/10.1111/spc3.12493>

- English, T., Lee, I. A., John, O. P. ve Gross, J. J. (2017). Emotion regulation strategy selection in daily life: The role of social context and goals. *Motivation and Emotion*, 41(2), 230–242. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9597-z>
- Enns, M. W. ve Cox, B. J. (1997). Personality dimensions and depression: Review and commentary. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 42(3), 274–284. <https://doi.org/10.1177/070674379704200305>
- Eysenck, H. J. (1967). The biological basis of personality. *Personality structure and measurement* (1. Baskı, s. 49–63) içinde. Routledge.
- Fanous, A. H., Neale, M. C., Aggen, S. H. ve Kendler, K. S. (2007). A longitudinal study of personality and major depression in a population-based sample of male twins. *Psychological Medicine*, 37(8), 1163–1172. <https://doi.org/10.1017/S0033291707000244>
- Fergusson, D. M., McLeod, G. F. H., Horwood, L. J., Swain, N. R., Chapple, S. ve Poulton, R. (2015). Life satisfaction and mental health problems (18 to 35 years). *Psychological Medicine*, 45(11), 2427–2436. <https://doi.org/10.1017/S0033291715000422>
- Finley, A. J., Crowell, A. L., Harmon-Jones, E. ve Schmeichel, B. J. (2017). The influence of agreeableness and ego depletion on emotional responding. *Journal of Personality*, 85(5), 643–657. <https://doi.org/10.1111/jopy.12267>
- Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Frazier, P., Tennen, H., Gavian, M., Park, C., Tomich, P. ve Tashiro, T. (2009). Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change?. *Psychological Science*, 20(7), 912–919. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02381.x>

- Füstös, J., Gramann, K., Herbert, B. M. ve Pollatos, O. (2012). On the embodiment of emotion regulation: Interoceptive awareness facilitates reappraisal. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(8), 911–917. <https://doi.org/10.1093/scan/nss089>
- Gable, P. A. ve Harmon-Jones, E. (2011). Attentional consequences of pregoal and postgoal positive affect. *Emotion*, 11(6), 1358–1367. <https://doi.org/10.1037/a0025611>
- Gamez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C. ve Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3), 692–713. <https://doi.org/10.1037/a0023242>
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gehricke, J.-G. ve Shapiro, D. (2000). Reduced facial expression and social context in major depression: Discrepancies between facial muscle activity and self-reported emotion. *Psychiatry Research*, 95(2), 157–167. [https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(00\)00168-2](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(00)00168-2)
- Gloster, A. T., Klotsche, J., Chaker, S., Hummel, K. V. ve Hoyer, J. (2011). Assessing psychological flexibility: What does it add above and beyond existing constructs?. *Psychological Assessment*, 23(4), 970–982. <https://doi.org/10.1037/a0024135>
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W. ve Gross, J. J. (2007). The neural bases of emotion regulation: Reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 63(6), 577–586. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.05.031>

- Gonzalez-Escamilla, G., Dörfel, D., Becke, M., Trefz, J., Bonanno, G. A. ve Groppa, S. (2022). Associating flexible regulation of emotional expression with psychopathological symptoms. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, *16*, 924305. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.924305>
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Grommisch, G., Koval, P., Hinton, J. D. X., Gleeson, J., Hollenstein, T., Kuppens, P. ve Lischetzke, T. (2020). Modeling individual differences in emotion regulation repertoire in daily life with multilevel latent profile analysis. *Emotion*, *20*(8), 1462–1474. <https://doi.org/10.1037/emo0000669>
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, *13*(5), 551–573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, *39*(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- Gross, J. J. (2024). Conceptual foundations of emotion regulation. J. J. Gross ve B. Q. Ford (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (3. Baskı, s. 3–12) içinde. Guilford Press.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. ve Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95–103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>
- Gross, J. J. ve Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (1. Baskı, s. 3–24) içinde. Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M. ve John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. D. K. Snyder, J. A. Simpson ve J. N. Hughes (Ed.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (1. Baskı, s. 13–35) içinde. American Psychological Association.
- Gruber, J., Johnson, S. L., Oveis, C. ve Keltner, D. (2008). Risk for mania and positive emotional responding: Too much of a good thing?. *Emotion*, 8(1), 23–33. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.1.23>
- Gruber, J., Mauss, I. B. ve Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222–233. <https://doi.org/10.1177/1745691611406927>

- Gruber, J., Oveis, C., Keltner, D. ve Johnson, S. L. (2010). A discrete emotions approach to positive emotion disturbance in depression. *Cognition and Emotion*, 25(1), 40–52. <https://doi.org/10.1080/02699931003615984>
- Gupta, S. ve Bonanno, G. A. (2011). Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(3), 635–643. <https://doi.org/10.1037/a0023541>
- Guzman, A. B., Jurado, J. B. N. ve Juson, A. J. A. (2014). Examining the structural relationship of chronic illness, physical function, life satisfaction, and social support in the development of depression among Filipino elderly in institutionalized settings. *Educational Gerontology*, 41(3), 193–206. <https://doi.org/10.1080/03601277.2014.918836>
- Gürbüz, S. (2021). *AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi* (2. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Hakulinen, C., Elovainio, M., Pulkki-Råback, L., Virtanen, M., Kivimäki, M. ve Jokela, M. (2015). Personality and depressive symptoms: Individual participant meta-analysis of 10 cohort studies. *Depression and Anxiety*, 32(7), 461–470. <https://doi.org/10.1002/da.22376>
- Harvey, M. M., Coifman, K. G., Ross, G., Kleinert, D. ve Giardina, P. (2014). Contextually appropriate emotional word use predicts adaptive health behavior: Emotion context sensitivity and treatment adherence. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 579–589. <https://doi.org/10.1177/1359105314532152>
- Harvey, P. O., Bastard, G. L., Pochon, J. B., Levy, R., Allilaire, J. F., Dubios, B. ve Possati, P. (2004). Executive functions and updating of the contents of working memory in unipolar depression. *Journal of Psychiatric Research*, 38(6), 567–576. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2004.03.003>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Heiy, J. E. ve Cheavens, J. S. (2014). Back to basics: A naturalistic assessment of the experience and regulation of emotion. *Emotion, 14*(5), 878–891. <https://doi.org/10.1037/a0037231>
- Herbert, B. M., Pollatos, O. ve Schandry, R. (2007). Interoceptive sensitivity and emotion processing: An EEG study. *International Journal of Psychophysiology, 65*(3), 214–227. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2007.04.007>
- Herman-Stahl, M. A., Stemmler, M. ve Petersen, A. C. (1995). Approach and avoidant coping: Implications for adolescent mental health. *Journal of Youth and Adolescence, 24*(6), 649–665. <https://doi.org/10.1007/BF01536949>
- Higgins, E. T. ve Lurie, L. (1983). Context, categorization, and recall: The “change-of-standard” effect. *Cognitive Psychology, 15*(4), 525–547. [https://doi.org/10.1016/0010-0285\(83\)90018-X](https://doi.org/10.1016/0010-0285(83)90018-X)
- Hirschfeld, R. M., Klerman, G. L., Lavori, P., Keller, M. B., Griffith, P. ve Coryell, W. (1989). Premorbid personality assessments of first onset of major depression. *Archives of General Psychiatry, 46*(4), 345–350. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1989.01810040051008>
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi, 7*(23), 3–13.
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy & Research, 38*(5), 483–492. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9620-1>
- Hofmann, S. G., Grossman, P. ve Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical*

Psychology Review, 31(7), 1126–1132.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003>

Hollenstein, T., Lichtwarck-Aschoff, A. ve Potworowski, G. (2013). A model of socioemotional flexibility at three time scales. *Emotion Review*, 5(4), 397–405. <https://doi.org/10.1177/1754073913484181>

Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G. ve Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: a meta-analysis review. *Psychological Reports*, 114(2), 341–362.
<https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>

Hull, T. D. (2021). *Context sensitivity: A prognostic patient characteristic for digital psychotherapy* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Columbia University.

Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 260–280.
<https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00044.x>

Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163539>

Jackson, D. L. (2003). Revisiting sample size and number of parameter estimates: Some support for the N:q hypothesis. *Structural Equation Modeling*, 10(1), 128–141. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM1001_6

Janowsky, D. S. (2001). Introversiön ve extroversiön: Implications for depression and suicidality. *Current Psychiatry Reports*, 3(6), 444–450.
<https://doi.org/10.1007/s11920-001-0037-7>

John, O. P. ve Eng, J. (2014). Three approaches to individual differences in affect regulation: Conceptualizations, measures, and findings. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2. Baskı, s. 321–345) içinde. Guilford Press.

- John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- John, O. P., Donahue, E. M. ve Kentle, R. L. (1991). Big five inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/t07550-000>
- Johnson, P. A., Hurley, R. A., Benkelfat, C., Herpertz, S. C. ve Taber, K. H. (2003). Understanding emotion regulation in borderline personality disorder: Contributions of neuroimaging. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neuroscience*, 15(4), 397–402. <https://doi.org/10.1176/foc.3.3.478>
- Johnson, S. L. (2005). Mania and dysregulation in goal pursuit: A review. *Clinical Psychology Review*, 25(2), 241–262. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.11.002>
- Jourdy, R. ve Petot, J. M. (2017). Relationships between personality traits and depression in the light of the “Big Five” and their different facets. *L'évolution Psychiatrique*, 82(4), e27-e37. <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2017.08.002>
- Jylha, P., Melartin, T., Rytsälä, H. ve Isometsä, E. (2009). Neuroticism, introversion, and major depressive disorder—traits, states, or scars?. *Depression and Anxiety*, 26(4), 325–334. <https://doi.org/10.1002/da.20385>
- Kalisch, R. (2009). The functional neuroanatomy of reappraisal: Time matters. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 33(8), 1215–1226. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.06.003>
- Kalokerinos, E. K. ve Koval, P. (2024). Emotion regulation flexibility. J. J. Gross ve B. Q. Ford (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (3. Baskı, s. 265–273) içinde. Guilford Press.

- Kararırmak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Karaman, N. G., Dogan, T. ve Coban, A. E. (2010). A study to adapt the big five inventory to Turkish. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2357–2359. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.336>
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 262–273. <https://doi.org/10.1037/a0027770>
- Kato, T. (2015). The impact of coping flexibility on the risk of depressive symptoms. *Plos One*, 10(5), e0128307. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128307>
- Kato, T. (2017). Effects of flexibility in coping with menstrual pain on depressive symptoms. *Pain Practice*, 17(1), 70–77. <https://doi.org/10.1111/papr.12412>
- Katz, L. J., Goldstein, G. ve Beers, S. R. (2000). *Learning disabilities in older adolescents and adults: Clinical utility of the neuropsychological perspective*. Kluwer Academic.
- Keltner, D. ve Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition and Emotion*, 13(5), 467–480. <https://doi.org/10.1080/026999399379140>
- Kendler, K. S. ve Myers, J. (2010). The genetic and environmental relationship between major depression and the five-factor model of personality. *Psychological Medicine*, 40(5), 801–806. <https://doi.org/10.1017/s0033291709991140>

- Kendler, K. S., Gatz, M., Gardner, C. O. ve Pedersen, N. L. (2006). Personality and major depression: A Swedish longitudinal, population-based twin study. *Archives of General Psychiatry*, 63(10), 1113–1120. [10.1001/archpsyc.63.10.1113](https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.10.1113)
- Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C. ve Eaves, L. J. (1993). A longitudinal twin study of personality and major depression in women. *Archives of General Psychiatry*, 50(11), 853–862. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820230023002>
- Kobylińska, D. ve Kusev, P. (2019). Flexible emotion regulation: How situational demands and individual differences influence the effectiveness of regulatory strategies. *Frontiers in Psychology*, 10, 72. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00072>
- Kobylińska, D. ve Marchlewska, M. (2016). Action orientation and emotion regulation. *Psychologia-Etologia-Genetyka*, 34, 25–42.
- Koffel, E., Kramer, M. D., Arbisi, P. A., Erbes, C. R., Kaler, M. ve Polusny, M. A. (2016). Personality traits and combat exposure as predictors of psychopathology over time. *Psychological Medicine*, 46(1), 209–220. <https://doi.org/10.1017/s0033291715001798>
- Koivumaa-Honkanen, H., Rissanen, T., Hintikka, J., Honkalampi, K., Haatainen, K., Tarja, S. ve Viinamäki, H. (2011). Factors associated with life satisfaction in a 6-year follow-up of depressive out-patients. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 46(7), 595–605. <https://doi.org/10.1007/s00127-010-0225-z>
- Kokkonen, M. ve Pulkkinen, L. (2001). Extraversion and neuroticism as antecedent of emotion regulation and dysregulation in adulthood. *European Journal of Personality*, 15(6), 407–424. <https://doi.org/10.1002/per.425>
- Koole, S. L. ve Fockenberg, D. A. (2011). Implicit emotion regulation under demanding conditions: The moderating role of action versus state

orientation. *Cognition and Emotion*, 25(3), 440–452.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2010.544891>

Koole, S. L. ve Kuhl, J. (2007). Dealing with unwanted feelings: The role of affect regulation in volitional action control. J. Shah ve W. Gardner (Ed.), *Handbook of motivation science* (s. 295–307) içinde. Guilford Press.

Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F. ve Watson, D. (2010). Linking “big” personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(5), 768–821.
<https://doi.org/10.1037/a0020327>

Kring, A. M. ve Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. P. Philippot ve R. S. Feldman (Ed.), *The Regulation of emotion* (s.359–385) içinde. Erlbaum.

Kross, E. ve Ayduk, O. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 187–191. <https://doi.org/10.1177/0963721411408883>

Kuppens, P. ve Verduyn, P. (2017). Emotion dynamics. *Current Opinion in Psychology*, 17, 22–26. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.06.004>

Kuppens, P., Allen, N. B. ve Sheeber, L. (2010). Emotional inertia and psychological maladjustment. *Psychological Science*, 21(7), 984–991.
<https://doi.org/10.1177/0956797610372634>

Larsen, R. J. ve Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 132–140. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.132>

Larson, C. L., Nitschke, J. B. ve Davidson, R. J. (2007). Common and distinct patterns of affective response in dimensions of anxiety and depression. *Emotion*, 7(1), 182–191. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.182>

- Latzman, R. D. ve Masuda, A. (2013). Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five personality. *Personality and Individual Differences*, 55(2), 129–134. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.02.019>
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee, M. A. ve Song, R. (2017). Childhood abuse, personality traits, and depressive symptoms in adulthood. *Child Abuse & Neglect*, 65, 194–203. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.02.009>
- Lenzo, V., Quattropiani, M. C., Sardella, A., Martino, G. ve Bonanno, G. A. (2021). Depression, anxiety, and stress among healthcare workers during the COVID-19 outbreak and relationships with expressive flexibility and context sensitivity. *Frontiers in Psychology*, 12, 623033. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623033>
- Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition and Emotion*, 13(5), 481–504. <https://doi.org/10.1080/026999399379159>
- Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J. R., Hayes, S. C., Biglan, A. ve Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 155–163. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.003>
- Levy-Gigi, E., Bonanno, G. A., Shapiro, A. R., Richter-Levin, G., Kéri, S. ve Sheppes, G. (2016). Emotion regulatory flexibility sheds light on the elusive relationship between repeated traumatic exposure and posttraumatic stress disorder symptoms. *Clinical Psychological Science*, 4(1), 28–39. <https://doi.org/10.1177/2167702615577783>
- Levy-Gigi, E., Richter-Levin, G., Okon-Singer, H., Kéri, S. ve Bonanno, G. A. (2016). The hidden price and possible benefit of repeated traumatic

exposure. *Stress*, 19(1), 1–7.
<https://doi.org/10.3109/10253890.2015.1113523>

Lissek, S. (2012). Toward an account of clinical anxiety predicated on basic, neurally-mapped mechanisms of Pavlovian fear-learning: The case for conditioned overgeneralization. *Depression and Anxiety*, 29(4), 257–263.
<https://doi.org/10.1002/da.21922>

Lohr, J. M., Olatunji, B. O. ve Sawchuk, C. N. (2007). A functional analysis of danger and safety signals in anxiety disorders. *Clinical Psychology Review*, 27(1), 114–126. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.07.005>

Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995a). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)

Lovibond, S. H. ve Lovibond, P. F. (1995b). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scale*. Psychology Foundation of Australia.

Magen, E. ve Gross, J. J. (2010). Getting our act together: Toward a general model of self-control. R. Hassin, K. Ochsner ve Y. Trope (Ed.), *Self-control in society, mind, and brain* (s. 335–353) içinde. Oxford University Press.

Malooly, A. M., Genet, J. J. ve Siemer, M. (2013). Individual differences in reappraisal effectiveness: The role of affective flexibility. *Emotion*, 13(2), 302–313. <https://doi.org/10.1037/a0029980>

Matsumoto, D., Yoo, S. H. ve Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925–937. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.925>

Mauss, I. B. ve Butler, E. A. (2010). Cultural context moderates the relationship between emotion control values and cardiovascular challenge versus threat responses. *Biological Psychology*, 84(3), 521–530.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2009.09.010>

- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L. ve Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people happy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion, 11*(4), 807–815. <https://doi.org/10.1037/a0022010>
- McMahon, T. P. (2021). *Differentiating Emotion regulation strategies based on variability in naturalistic use: Dynamic associations with affect, psychopathology, and values-oriented behavior* [Yayınlanmamış doktora tezi]. State University of New York.
- McMahon, T. P. ve Naragon-Gainey, K. (2019). The multilevel structure of daily emotion regulation strategy use: An examination of within-and between-person associations in naturalistic settings. *Clinical Psychological Science, 7*(2), 321–339. <https://doi.org/10.1177/2167702618807408>
- McRae, K., Heller, S. M., John, O. P. ve Gross, J. J. (2011). Context-dependent emotion regulation: Suppression and reappraisal at the burning man festival. *Basic and Applied Social Psychology, 33*(4), 346–350. <https://doi.org/10.1080/01973533.2011.614170>
- Mendes, W. B., Reis, H. T., Seery, M. D. ve Blascovich, J. (2003). Cardiovascular correlates of emotional expression and suppression: Do content and gender context matter?. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 771–792. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.771>
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G, Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model for generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 43*(10), 1281–1310. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.08.008>
- Mesquita, B. ve Albert, D. (2007). The cultural regulation of emotions. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (1. Baskı, s. 486–503) içinde. Guilford Press.

- Mesquita, B., De Leersnyder, J. ve Albert, D. (2014). The cultural regulation of emotions. J. J. Gross. (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, (2. Baskı, s. 284–301). Guilford Press.
- Mischel, W. (1973). Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review*, 80(4), 252–283. <https://doi.org/10.1037/h0035002>
- Morris, B. H., Bylsma, L. M. ve Rottenberg, J. (2009). Does emotion predict the course of major depressive disorder? A review of prospective studies. *British Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 255–273. <https://doi.org/10.1348/014466508X396549>
- Morris, L. ve Mansell, W. (2018). A systematic review of the relationship between rigidity/flexibility and transdiagnostic cognitive and behavioral processes that maintain psychopathology. *Journal of Experimental Psychopathology*, 9(3), 1–40. <https://doi.org/10.1177/2043808718779431>
- Oakley, M. (2020). *Associations between emotion regulation flexibility, executive functioning, and borderline personality disorder features* [Yayınlanmamış doktora tezi]. University of Massachusetts Amherst
- Ochsner, K. N., Ray, R. D., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Chopra, S., Gabrieli, J. D. E. ve Gross, J. J. (2004). For better or for worse: Neural systems supporting the cognitive down-and up-regulation of negative emotion. *NeuroImage*, 23(2), 483–499. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2004.06.030>
- Olatunji, B. O., Ciesielski, B. G., Armstrong, T., Zhao, M. ve Zald, D. H. (2011). Making something out of nothing: Neutral content modulates attention in generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 28(5), 427–434. <https://doi.org/10.1002/da.20806>
- Opitz, P. C., Cavanagh, S. R. ve Urry, H. L. (2015). Uninstructed emotion regulation choice in four studies of cognitive reappraisal. *Personality and*

Individual Differences, 86, 455–464.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.048>

Orcutt, H. K., Bonanno, G. A., Hannan, S. M. ve Miron, L. R. (2014). Prospective trajectories of posttraumatic stress in college women following a campus mass shooting. *Journal of Traumatic Stress*, 27(3), 249–256.
<https://doi.org/10.1002/jts.21914>

Ormel, J., Jeronimus, B. F., Kotov, R., Riese, H., Bos, E. H., Hankin, B., ... ve Oldehinkel, A. J. (2013). Neuroticism and common mental disorders: Meaning and utility of a complex relationship. *Clinical Psychology Review*, 33(5), 686–697. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.04.003>

Ormel, J., Oldehinkel, A. J. ve Vollebergh, W. (2004). Vulnerability before, during, and after a major depressive episode: A 3-wave population-based study. *Archives of General Psychiatry*, 61(10), 990–996.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.61.10.990>

Palm Reed, K. M., Cameron, A. Y. ve Ameral, V. E. (2018). A contextual behavior science framework for understanding how behavioral flexibility relates to anxiety. *Behavior Modification*, 42(6), 914–931.
<https://doi.org/10.1177/0145445517730830>

Parcheco-Unguetti, A. P., Acosta, A., Lupiáñez, J., Román, N. ve Derakshan, N. (2012). Response inhibition and attentional control in anxiety. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 65(4), 646–666.
<https://doi.org/10.1080/17470218.2011.637114>

Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for imbibing good moods and for maintaining bad moods. D. M. Wegner ve J. W. Pennebaker (Ed.), *Handbook of mental control* (s. 278–308) içinde. Prentice-Hall.

Pavot, W., Diener, E. D. ve Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1299–1306.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90157-M](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90157-M)

- Plutchik, R. (2003). *Emotions and life: Perspectives from psychology, biology, and evolution*. American Psychological Association.
- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53–60. <https://doi.org/10.21500/20112084.2040>
- Quilty, L. C., De Fruyt, F., Rolland, J. P., Kennedy, S. H., Rouillon, P. F. ve Bagby, R. M. (2008). Dimensional personality traits and treatment outcome in patients with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 108(3), 241–250. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2007.10.022>
- Rangel, A., Camerer, C. ve Montague, P. R. (2008). A framework for studying the neurobiology of value-based decision making. *Nature Reviews Neuroscience*, 9, 545–556. <https://doi.org/10.1038/nrn2357>
- Richards, J. M. ve Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410–424. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410>
- Richardson, C. M. E. (2017). Emotion regulation in the context of daily stress: Impact on daily affect. *Personality and Individual Differences*, 112, 150–156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.058>
- Rodin, R., Bonanno, G. A., Rahman, N., Kouri, N. A., Bryant, R. A., Marmar, C. R. ve Brown, A. D. (2017). Expressive flexibility in combat veterans with posttraumatic stress disorder and depression. *Journal of Affective Disorders*, 207, 236–241. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.09.027>
- Rorsman, B., Gräsbeck, A., Hagnell, O., Isberg, P. E. ve Otterbeck, L. (1993). Premorbid personality traits and psychosomatic background factors in depression: The Lundby Study 1957–1972. *Neuropsychobiology*, 27(2), 72–79. <https://doi.org/10.1159/000118956>

- Rottenberg, J. (2005). Mood and emotion in major depression. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 167–170. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00354.x>
- Rottenberg, J. (2017). Emotions in depression: What do we really know? *Annual Review of Clinical Psychology*, 13(1), 241–263. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045252>
- Rottenberg, J. ve Gotlib, I. H. (2004). Socioemotional functioning in depression. M. Power (Ed.), *Mood disorders: A Handbook of science and practice* (s. 61–77) içinde. John Wiley & Sons.
- Rottenberg, J., Gross, J. J. ve Gotlib, I. H. (2005). Emotion context insensitivity in major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(4), 627–639. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.114.4.627>
- Rottenberg, J., Kasch, K. L., Gross, J. J. ve Gotlib, I. H. (2002). Sadness and amusement reactivity differentially predict concurrent and prospective functioning in major depressive disorder. *Emotion*, 2(2), 135–146. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.2.2.135>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1), 1–28
- Schaefer, A., Nils, F., Sanchez, X. ve Philippot, P. (2010). Assessing the effectiveness of a large database of emotion-eliciting films: A new tool for emotion researchers. *Cognition and Emotion*, 24(7), 1153–1172. <https://doi.org/10.1080/02699930903274322>
- Schall, M., Martiny, S. E., Goetz, T. ve Hall, N. C. (2016). Smiling on the inside: The social benefits of suppressing positive emotions in outperformance situations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(5), 559–571. <https://doi.org/10.1177/0146167216637843>

- Scherer, K. R. (1984). On the nature and function of emotion: A component process approach. K. R. Scherer ve P. E. Ekman (Ed.), *Approaches to emotion* (s. 293–317) içinde. Erlbaum.
- Scherer, K. R. (2001). Appraisal considered as a process of multilevel sequential checking. K. R. Scherer, A. Schorr ve T. Johnston (Ed.), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* (s. 91–120) içinde. Oxford University Press.
- Scherer, K. R. (2009). Emotions are emergent processes: They require a dynamic computational architecture. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364(1535), 3459–3474. <https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0141>
- Schmitt, M. (2018). *Emotion Regulation Repertoire: Which Strategies Drive Mental Health?* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Arizona State University.
- Schwartz, J. E., Neale, J., Marco, C., Shiffman, S. S. ve Stone, A. A. (1999). Does trait coping exist? A momentary assessment approach to the evaluation of traits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(2), 36–369. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.2.360>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G. ve Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science*, 22(11), 1391–1396. <https://doi.org/10.1177/0956797611418350>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J. ve Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 163–181. <https://doi.org/10.1037/a0030831>
- Soto, J. A., Perez, C. R., Kim, Y. H., Lee, E. A. ve Minnick, M. R. (2011). Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A cross-cultural comparison between European Americans

and Hong Kong Chinese. *Emotion*, 11(6), 1450–1455.
<https://doi.org/10.1037/a0023340>

Southward, M. W. ve Cheavens, J. S. (2017). Assessing the relation between flexibility in emotional expression and symptoms of anxiety and depression: The roles of context sensitivity and feedback sensitivity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(2), 142–157.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2017.36.2.142>

Southward, M. W., Altenburger, E. M., Moss, S. A., Cregg, D. R. ve Cheavens, J. S. (2018). Flexible, yet firm: A model of healthy emotion regulation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(4), 231–251.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.4.231>

Spinhoven, P., Elzinga, B. M., Van Hemert, A. M., de Rooij, M. ve Penninx, B. W. (2016). Childhood maltreatment, maladaptive personality types and level and course of psychological distress: A six-year longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 191, 100–108.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.036>

Streiner, D. L. (2003). Being inconsistent about consistency: When coefficient alpha does and doesn't matter. *Journal of Personality Assessment*, 80(3), 217–222. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA8003_01

Struijs, S. Y., Lamers, F., Spinhoven, P., van der Does, W. ve Penninx, B. W. (2018). The predictive specificity of psychological vulnerability markers for the course of affective disorders. *Journal of Psychiatric Research*, 103, 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.04.017>

Suls, J., Green, P. ve Hillis, S. (1998). Emotional reactivity to everyday problems, affective inertia, and neuroticism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(2), 127–136. <https://doi.org/10.1177/0146167298242002>

Sun, R. C. ve Shek, D. T. (2012). Positive youth development, life satisfaction and problem behaviour among Chinese adolescents in Hong Kong: A

- replication. *Social Indicators Research*, 105(3), 541–559.
<https://doi.org/10.1007/s11205-011-9786-9>
- Suri, G. ve Gross, J. J. (2022). What is an emotion? A connectionist perspective. *Emotion Review*, 14(2), 99–110.
<https://doi.org/10.1177/17540739221082203>
- Tamir, M. (2005). Don't worry, be happy? Neuroticism, trait consistent affect regulation, and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 449–461. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.449>
- Tamir, M. (2009). Differential preferences for happiness: Extraversion and trait-consistent emotion regulation. *Journal of Personality*, 77(2), 447–470.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00554.x>
- Tamir, M. ve Ford, B. Q. (2012). When feeling bad is expected to be good: Emotion regulation and outcome expectancies in social conflicts. *Emotion*, 12(4), 807–816. <https://doi.org/10.1037/a0024443>
- Tamir, M., Mitchell, C. ve Gross, J. J. (2008). Hedonic and instrumental motives in anger regulation. *Psychological Science*, 19(4), 324–328.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02088.x>
- Tang, T. Z., DeRubeis, R. J., Hollon, S. D., Amsterdam, J., Shelton, R. ve Schalet, B. (2009). Personality change during depression treatment: A placebo-controlled trial. *Archives of General Psychiatry*, 66(12), 1322–1330.
<https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2009.166>
- Thompson, N. M., Uusberg, A., Gross, J. J. ve Chakrabarti, B. (2019). Empathy and emotion regulation: An integrative account. *Progress in Brain Research*, 247, 273–304. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2019.03.024>
- Tobin, R. M., Graziano, W. G., Vanman, E. J. ve Tassinari, L. G. (2000). Personality, emotional experience, and efforts to control emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 656–669.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.4.656>

- Treynor, W., Gonzalez, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J. ve Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological Science*, 24(12), 2505–2514. <https://doi.org/10.1177/0956797613496434>
- Van't Wout, M., Chang, L. J. ve Sanfey, A. G. (2010). The influence of emotion regulation on social interactive decision-making. *Emotion*, 10(6), 815–821. <https://doi.org/10.1037/a0020069>
- Verduyn, P. ve Brans, K. (2012). The relationship between extraversion, neuroticism and aspects of trait affect. *Personality and Individual Differences*, 52(6), 664–669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.017>
- Verstraeten, K., Vasey, M. W., Raes, F. ve Bijttebier, P. (2009). Temperament and risk for depressive symptoms in adolescence: Mediation by rumination and moderation by effortful control. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37(3), 349–361. <https://doi.org/10.1007/s10802-008-9293-x>
- Visted, E., Vollestad, J., Nielsen, M. B. ve Schanche, E. (2018). Emotion regulation in current and remitted depression: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 756. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00756>
- Wang, L., Shi, Z. ve Li, H. (2009). Neuroticism, extraversion, emotion regulation, negative affect and positive affect: The mediating roles of reappraisal and suppression. *Social Behavior and Personality*, 37(2), 193–194. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.2.193>
- Watkins, E. (2010). Dysregulation in level of goal and action identification across psychological disorders. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 260–278. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.05.004>

- Webb, T. L., Miles, E. ve Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Westphal, M. ve Bonanno, G. A. (2004). Emotional self-regulation. M. Beauregard (Ed.), *Consciousness, emotional self-regulation, and the brain* (s. 1–34) içinde. John Benjamins.
- Westphal, M., Seivert, N. H. ve Bonanno, G. A. (2010). Expressive flexibility. *Emotion*, 10(1), 92–100. <https://doi.org/10.1037/a0018420>
- Williams, J. M. G., Matthews, A. ve MacLeod, C. (1996). The emotional Stroop task and psychopathology. *Psychological Bulletin*, 120(1), 3–24. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.120.1.3>
- Yurtsever, G. (2008). Negotiators' profit predicted by cognitive reappraisal, suppression of emotions, misinterpretation of information, and tolerance of ambiguity. *Perceptual and Motor Skills*, 106(2), 590–608. <https://doi.org/10.2466/pms.106.2.590-608>
- Zainab, B., Irshad, E. ve Saeed, S. M. (2021). Relationship between big five personality traits and depression. *International Journal of Psychological and Behavioural Research*, 1(2), 63–78. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00040-4](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00040-4)
- Zaki, J. ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>

EK 1. ORJİNALLİK FORMU

	HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	Doküman Kodu Form No.	FRM-DR-21
		Yayın Tarihi Date of Pub.	04.01.2023
	FRM-DR-21	Revizyon No Rev. No.	02
	Doktora Tezi Orijinallik Raporu <i>PhD Thesis Dissertation Originality Report</i>	Revizyon Tarihi Rev.Date	25.01.2024

<p>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA</p> <p style="text-align: right;">Tarih: 26/11/2024</p> <p>Tez Başlığı: Kişilik Özellikleri ve Depresyon Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Esnekliğinin Aracı Rolünün İncelenmesi</p> <p>Yukarıda başlığı verilen tezin a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 117 sayfalık kısmına ilişkin, 26/11/2024 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 8 'dir.</p> <p>Uygulanan filtrelemeler**:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <input checked="" type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç 2. <input checked="" type="checkbox"/> Kaynakça hariç 3. <input type="checkbox"/> Alıntılar hariç 4. <input checked="" type="checkbox"/> Alıntılar dâhil 5. <input checked="" type="checkbox"/> 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç <p>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 tezin herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumlarda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.</p> <p>Gereğini saygılarımla arz ederim.</p> <p style="text-align: right;">Bükre Kahramanol</p>
--

Öğrenci Bilgileri	Ad-Soyad	BÜKRE KAHRAMANOL	
	Öğrenci No	N16141184	
	Enstitü Anabilim Dalı	PSİKOLOJİ	
	Programı	KLİNİK PSİKOLOJİ	
	Statüsü	Doktora <input checked="" type="checkbox"/>	Lisans Derecesi ile (Bütünleşik) Dr <input type="checkbox"/>

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.
Doç. Dr. Sedat IŞIKLI

*Tez **Almanca** veya **Fransızca** yazılıyor ise bu kısımda tez başlığı **Tez Yazım Dilinde** yazılmalıdır.
**Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları İkinci bölüm madde (4)/3'te de belirtildiği üzere: Kaynakça hariç, Alıntılar hariç/dâhil, 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 5 words) filtreleme yapılmalıdır.

	HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	Doküman Kodu Form No.	FRM-DR-21
		Yayın Tarihi Date of Pub.	04.01.2023
	FRM-DR-21 Doktora Tezi Orijinallik Raporu <i>PhD Thesis Dissertation Originality Report</i>	Revizyon No Rev. No.	02
		Revizyon Tarihi Rev.Date	25.01.2024

TO HACETTEPE UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

Date: 26/11/2024

Thesis Title: Investigating the Mediating Role of Emotion Regulatory Flexibility in the Relationship Between Personality Traits and Depression 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 26/11/2024 for the total of 117 pages including the a) Title Page, b) Introduction, c) Main Chapters, and d) Conclusion sections of my thesis entitled above, the similarity index of my thesis is 8 %.

Filtering options applied**:

1. Approval and Declaration sections excluded
2. References cited excluded
3. Quotes excluded
4. Quotes included
5. Match size up to 5 words excluded

I hereby 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.

Bükre Kahramanol

Student Information	Name-Surname	BÜKRE KAHRAMANOL	
	Student Number	N16141184	
	Department	PSYCHOLOGY	
	Programme	CLINICAL PSYCHOLOGY	
	Status	PhD <input checked="" type="checkbox"/>	Combined MA/MSc-PhD <input type="checkbox"/>

SUPERVISOR'S APPROVAL

APPROVED
Assoc. Prof. Sedat İŞIKLI

**As mentioned in the second part [article (4)/3] of the Thesis Dissertation Originality Report's Codes of Practice of Hacettepe University Graduate School of Social Sciences, filtering should be done as following: excluding reference, quotation excluded/included, Match size up to 5 words excluded.

EK 2. ETİK KOMİSYON İZİNİ



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Tarih: 19/04/2021
Sayı: E-35853172-300-00001546588
0001546588

Sayı : E-35853172-300-00001546588
Konu : Arş. Gör. Bükre KAHRAMANOL (Etik Komisyon İzni)

19.04.2021

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 24.03.2021 tarihli ve E-12908312-300-00001511180 sayılı yazınız.

Enstitünüz Psikoloji (Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı Doktora Programı öğrencilerinden **Arş. Gör. Bükre KAHRAMANOL'un Doç. Dr. Sedat IŞIKLI** danışmanlığında hazırladığı **“Kişilik Özellikleri ve Depresyon Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Esnekliğinin Aracı Rolünün İncelenmesi”** başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **13 Nisan 2021** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Vural GÖKMEN
Rektör Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 5E7FE0DB-F760-4748-A1E0-51F0F934CCE8

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara
E-posta: yazim@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr Elektronik
Ağ: www.hacettepe.edu.tr
Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks: 0 (312) 311 9992
Kep: hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Sevdâ TOPAL
Bilgisayar İşletmeni
Telefon: 03123051008



EK 3. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1- Doğum Yılıınız: _____

2- Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

3- Yaşadığınız İl: _____

4- Çalışma durumunuz:

Tam zamanlı maaşlı bir işte çalışıyorum Yarım zamanlı maaşlı bir işte çalışıyorum

Serbest meslek Kendime ait bir iş yerim var

Çalışmıyorum Emekliyim

5- Yaptığınız iş: _____

6- Medeni durumunuz:

Bekar Evli Birlikte yaşıyor

Boşanmış (veya ayrı yaşıyor) Eşi vefat etmiş

7- Eğitim durumunuz (en son bitirdiğiniz okul):

İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Lisansüstü

8- Aylık gelir düzeyiniz:

1000 TL altı 1000-2500 TL 2501-4000 TL

4001-5500 TL 5501 TL ve üstü

9- Nerede yaşıyorsunuz?

Ailemle evde Arkadaşlarımla evde Tek başıma evde

Öğrenci yurdunda Diğer

10- Çocuğunuz var mı?

Hayır Evet

Yanıtınız "Evet" ise kaç çocuğunuz var? _____

11- Fiziksel bir rahatsızlığınız var mı?

Hayır Evet

Yanıtınız "Evet" ise lütfen bu rahatsızlığı/rahatsızlıkları belirtiniz: _____

12- Daha önce yaşamış olduğunuz herhangi bir sorun nedeniyle psikoloğa ya da psikiyatriste başvurunuz oldu mu?

Hayır Evet

Yanıtınız "Evet" ise tanı aldınız mı?

Hayır

Evet (lütfen durumunuzun almış olduğu tanıyı belirtiniz): _____

13- Şu anda ruh sağlığınız ile ilgili profesyonel bir yardım alıyor musunuz?

Hayır Evet

Yanıtınız "Evet" ise lütfen sizi yardım almaya yönlendiren şu anki şikayetinizi/şikayetlerinizi belirtiniz: _____

EK 4. DUYGUSAL İFADENİN ESNEK DÜZENLENMESİ ÖLÇEĞİ (İNGİLİZCE FORMU)

Displaying emotion is a regular part of our daily lives. For social reasons, sometimes we have to express more emotion than we are feeling, and sometimes we have to display less emotion than we are feeling.

The following scenarios involve POSITIVE emotion. For each scenario, indicate how well you would be able to be even MORE EXPRESSIVE than usual of how you were feeling:

	Unable					Very able
1) A friend wins an award for a sport that doesn't interest you.	1	2	3	4	5	6
2) A coworker gets a promotion and wants to talk about it.	1	2	3	4	5	6
3) A friend is talking about a great date she had the other night.	1	2	3	4	5	6
4) You receive a gift from a family member but it's a shirt you dislike.	1	2	3	4	5	6

The following scenarios involve NEGATIVE emotion. For each scenario, indicate how well you would be able to be even MORE EXPRESSIVE than usual of how you were feeling:

	Unable					Very able
5) Your friend is telling you about what a terrible day they had.	1	2	3	4	5	6
6) Your boss is complaining about a project you know little about and have no involvement with.	1	2	3	4	5	6
7) A friend is talking about a break-up that you secretly think is a good thing.	1	2	3	4	5	6
8) You're attending the funeral of someone you don't know.	1	2	3	4	5	6

The following scenarios involve POSITIVE emotion. For each scenario, indicate how well you would be able to CONCEAL how you were feeling:

	Unable				Very able	
	1	2	3	4	5	6
9) While having dinner with a friend who has just recently lost their job, you receive a phone call from your boss stating you will get a raise.	1	2	3	4	5	6
10) You are in a training session and you see an accidentally funny typo in the presenter’s slideshow.	1	2	3	4	5	6
11) You’re a guest at a solemn religious ceremony and the person sitting next to you just whispered a funny joke.	1	2	3	4	5	6
12) During a meeting with a supervisor, his/her phone unexpectedly begins to play an embarrassing ringtone.	1	2	3	4	5	6

The following scenarios involve NEGATIVE emotion. For each scenario, indicate how well you would be able to CONCEAL how you were feeling:

	Unable				Very able	
	1	2	3	4	5	6
13) You are at a social event and the person you’re talking to frequently spits while they speak.	1	2	3	4	5	6
14) You have just heard about the death of a close relative right before an important work meeting.	1	2	3	4	5	6
15) You are on a first date at a restaurant having dinner, and a stranger spills their drink on you.	1	2	3	4	5	6
16) After you have a very irritating and stressful day, a sometimes-annoying neighbor stops by to say hello.	1	2	3	4	5	6

EK 5. DUYGUSAL İFADENİN ESNEK DÜZENLENMESİ ÖLÇEĞİ (TÜRKÇE FORMU)

Duygularımızı göstermek günlük hayatımızın düzenli bir parçasıdır. Sosyal nedenlerden dolayı, bazen hissettiğimizden daha fazla duygu ifade etmemiz, bazen de duygularımızı hissettiğimizden daha az göstermemiz gerekir.

Aşağıdaki senaryolar POZİTİF duygularla ilgilidir. Her bir senaryo için, duygularınızı her zaman hissettiğinizden DAHA FAZLA İFADE ETMEYİ ne ölçüde başarabileceğinizi belirtin:

	Hiç ifade edemem			Çok iyi ifade edebilirim		
1) Bir arkadaşınız ilginizi çekmeyen bir sporda ödül kazandı.	1	2	3	4	5	6
2) Bir iş arkadaşınız terfi edildi ve bunun hakkında konuşmak istiyor.	1	2	3	4	5	6
3) Bir arkadaşınız, geçen gece yaşadığı harika bir randevudan bahsediyor.	1	2	3	4	5	6
4) Bir akrabanız size beğenmediğiniz bir gömlek hediye etti.	1	2	3	4	5	6

Aşağıdaki senaryolar NEGATİF duygularla ilgilidir. Her bir senaryo için, duygularınızı her zaman hissettiğinizden DAHA FAZLA İFADE ETMEYİ ne ölçüde başarabileceğinizi belirtin:

	Hiç ifade edemem			Çok iyi ifade edebilirim		
5) Arkadaşınız size ne kadar kötü bir gün geçirdiğini anlatıyor.	1	2	3	4	5	6
6) Patronunuz, hakkında çok az şey bildiğiniz ve hiçbir ilginizin olmadığı bir projeyle ilgili şikâyet ediyor.	1	2	3	4	5	6
7) Bir arkadaşınız sevdiği birisinden ayrıldığından söz ediyor, oysa siz içinizden bu ayrılığın iyi bir gelişme olduğunu düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5	6
8) Tanımadığınız birinin cenazesine gittiniz.	1	2	3	4	5	6

Aşağıdaki senaryolar POZİTİF duygularla ilgilidir. Her bir senaryo için, duygularınızı GİZLEMİYİ ne ölçüde başarabileceğinizi belirtin:

	Hiç gizleyemem				Çok iyi gizleyebilirim	
	1	2	3	4	5	6
9) Kısa süre önce işini kaybetmiş olan bir arkadaşınızla akşam yemeği yerken, patronunuzdan maaşınıza zam alacağınıza dair bir telefon geldi.						
10) Bir eğitim oturumundasınız ve sunucunun slayt gösterisinde komik bir yazım hatası gördünüz.	1	2	3	4	5	6
11) Ciddi bir dini törende konuşunuz ve yanınızda oturan kişi fısıltıyla komik bir espri yaptı.	1	2	3	4	5	6
12) Amirinizle toplantıdayken, telefonu beklenmedik bir şekilde, utanç verici bir zil sesiyle çalmaya başladı.	1	2	3	4	5	6

Aşağıdaki senaryolar NEGATİF duygularla ilgilidir. Her bir senaryo için, duygularınızı GİZLEMİYİ ne ölçüde başarabileceğinizi belirtin:

	Hiç gizleyemem				Çok iyi gizleyebilirim	
	1	2	3	4	5	6
13) Bir etkinliktesiniz ve sohbet ettiğiniz kişi konuşurken sık sık tükürük saçıyor.						
14) Önemli bir iş toplantısının tam öncesinde yakın bir akrabanızın ölüm haberini aldınız.	1	2	3	4	5	6
15) Birisiyle ilk buluşmanızda bir restoranda akşam yemeği yerken yabancının biri içkisini üzerinize döktü.	1	2	3	4	5	6
16) Oldukça sinir bozucu ve stresli bir gün geçirdikten sonra, arada bir sinirinize dokunan komşunuz merhaba demek için uğradı.	1	2	3	4	5	6

EK 6. BAĞLAM DUYARLILIĞI İNDEKSİ (İNGİLİZCE FORMU)

Read the following short descriptions of situations that may arise in your everyday life. For each situation, first spend a few moments to try to imagine that you are actually in the situation, and then answer the questions that follow by circling the number that best corresponds with your response.

1. A friend calls and asks you to do a favor for their partner, whom you don't like.

	Not at all						Very much
a. How much control do you have over what happens next?	1	2	3	4	5	6	7
b. How much control do <u>others</u> have over what happens next?	1	2	3	4	5	6	7
c. How much cooperation do you need from others to respond to this situation?	1	2	3	4	5	6	7
d. How threatening is this situation?	1	2	3	4	5	6	7

2. Your partner is at risk for diabetes and has been told by his/her doctor to go on a diet. He/she is refusing.

	Not at all						Very much
a. How much control do you have over what happens next?	1	2	3	4	5	6	7
b. How much control do <u>others</u> have over what happens next?	1	2	3	4	5	6	7
c. How much cooperation do you need from others to respond to this situation?	1	2	3	4	5	6	7
d. How threatening is this situation?	1	2	3	4	5	6	7

3. You are walking down a street when you see a person slip and fall. They hit their head when they land.

	Not at all						Very much
a. How much control do you have over what happens next?	1	2	3	4	5	6	7
b. How urgently do you need to respond in this situation?	1	2	3	4	5	6	7
c. How much cooperation do you need from others to respond to this situation?	1	2	3	4	5	6	7

4. You take a medicine and it makes your nauseous. Your doctor tells you that it is not serious and that you just have to “wait it out”.

	Not at all						Very much
	1	2	3	4	5	6	7
a. How much control do <u>others</u> have over what happens next?	1	2	3	4	5	6	7
b. How urgently do you need to respond in this situation?	1	2	3	4	5	6	7
c. How much cooperation do you need from others to respond to this situation?	1	2	3	4	5	6	7

5. You are reading a book while you wait for a flight. When the plane begins to take off you realize you have left the book in the waiting area.

	Not at all						Very much
	1	2	3	4	5	6	7
a. How much control do you have over what happens next?	1	2	3	4	5	6	7
b. How urgently do you need to respond in this situation?	1	2	3	4	5	6	7
c. How threatening is this situation?	1	2	3	4	5	6	7

6. You see somebody on a street suddenly punch another person. They turn to you angrily saying “What are you looking at?”

	Not at all						Very much
	1	2	3	4	5	6	7
a. How much control do <u>others</u> have over what happens next?	1	2	3	4	5	6	7
b. How urgently do you need to respond in this situation?	1	2	3	4	5	6	7
e. How threatening is this situation?	1	2	3	4	5	6	7

EK 7. BAĞLAM DUYARLILIĞI İNDEKSİ (TÜRKÇE FORMU)

Aşağıda yer alan, günlük yaşamınızda ortaya çıkabilecek durumlara dair kısa açıklamaları okuyun. Her durum için, önce birkaç dakika boyunca gerçekten bu durumda olduğunuzu hayal etmeye çalışın, ardından da yanıtınıza en uygun sayıyı işaretleyerek aşağıdaki soruları yanıtlayın.

1. Bir arkadaşınız aradı ve sevmediğiniz partneri için bir iyilik yapmanızı istedi.

	Hiç	Değil						Çok
a. Bundan sonra olacaklar ne ölçüde kontrolünüz altında?	1	2	3	4	5	6	7	
b. Bundan sonra olacaklar ne ölçüde <u>başkalarının</u> kontrolü altında?	1	2	3	4	5	6	7	
c. Bu duruma karşılık vermek için başkalarının işbirliğine ne kadar ihtiyacınız var?	1	2	3	4	5	6	7	
d. Bu durum ne kadar tehdit edici?	1	2	3	4	5	6	7	

2. Partnerinizde diyabet riski var ve doktoru tarafından bir diyetle başlaması istendi. Kendisi bunu reddediyor.

	Hiç	Değil						Çok
a. Bundan sonra olacaklar ne ölçüde kontrolünüz altında?	1	2	3	4	5	6	7	
b. Bundan sonra olacaklar ne ölçüde <u>başkalarının</u> kontrolü altında?	1	2	3	4	5	6	7	
c. Bu duruma karşılık vermek için başkalarının işbirliğine ne kadar ihtiyacınız var?	1	2	3	4	5	6	7	
d. Bu durum ne kadar tehdit edici?	1	2	3	4	5	6	7	

3. Yolda yürürken birisinin kayıp düştüğünü ve başını sertçe çarptığını gördünüz.

	Hiç	Değil						Çok
a. Bundan sonra olacaklar ne ölçüde kontrolünüz altında?	1	2	3	4	5	6	7	
b. Bu durumda ne kadar hızlı tepki vermeniz gerekir?	1	2	3	4	5	6	7	
c. Bu duruma karşılık vermek için başkalarının işbirliğine ne kadar ihtiyacınız var?	1	2	3	4	5	6	7	

4. Aldığınız ilaç mide bulantısına neden oldu. Hekiminiz bu durumun ciddi olmadığını ve “geçmesini beklemeniz” gerektiğini söyledi.

	Hiç Değil						Çok
	1	2	3	4	5	6	7
a. Bundan sonra olacaklar ne ölçüde <u>başkalarının</u> kontrolü altında?	1	2	3	4	5	6	7
b. Bu durumda ne kadar hızlı tepki vermeniz gerekir?	1	2	3	4	5	6	7
c. Bu duruma karşılık vermek için başkalarının işbirliğine ne kadar ihtiyacınız var?	1	2	3	4	5	6	7

5. Havaalanında beklerken kitap okudunuz. Uçak kalkarken kitabı bekleme salonunda unuttuğunuzu fark ettiniz.

	Hiç Değil						Çok
	1	2	3	4	5	6	7
a. Bundan sonra olacaklar ne ölçüde kontrolünüz altında?	1	2	3	4	5	6	7
b. Bu durumda ne kadar hızlı tepki vermeniz gerekir?	1	2	3	4	5	6	7
c. Bu durum ne kadar tehdit edici?	1	2	3	4	5	6	7

6. Sokakta sizin önünüzde bir kişi aniden birisini yumrukladı ve öfkeyle size dönüp “Ne bakıyorsun?” diye sordu.

	Hiç Değil						Çok
	1	2	3	4	5	6	7
a. Bundan sonra olacaklar ne ölçüde <u>başkalarının</u> kontrolü altında?	1	2	3	4	5	6	7
b. Bu durumda ne kadar hızlı tepki vermeniz gerekir?	1	2	3	4	5	6	7
c. Bu durum ne kadar tehdit edici?	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**)

	Hiç Katılmıyorum						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 sakıncalmamı 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. EGO SAĞLAMLIĞI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını cevap kağıdı üzerine işaretleyiniz.

1. Arkadaşlarıma karşı cömertimdir.

<i>1 (a)</i>	<i>2 (b)</i>	<i>3 (c)</i>	<i>4 (d)</i>
<i>Hiç bir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

2. Beni allak bullak eden durumların üstesinden çabucak gelirim ve kısa sürede kendimi toparlarım.

<i>1 (a)</i>	<i>2 (b)</i>	<i>3 (c)</i>	<i>4 (d)</i>
<i>Hiç bir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

3. Yeni ve alışılmadık durumlarla uğraşmak hoşuma gider.

<i>1 (a)</i>	<i>2 (b)</i>	<i>3 (c)</i>	<i>4 (d)</i>
<i>Hiç bir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

4. İnsanlar üzerinde olumlu izlenim bırakmada genellikle başarılıyım.

<i>1 (a)</i>	<i>2 (b)</i>	<i>3 (c)</i>	<i>4 (d)</i>
<i>Hiç bir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

5. Daha önce hiç tatmadığım yeni yiyecekleri denemekten hoşlanırım.

<i>1 (a)</i>	<i>2 (b)</i>	<i>3 (c)</i>	<i>4 (d)</i>
<i>Hiç bir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

6. Çok enerjik bir insan olarak tanırım.

<i>1 (a)</i>	<i>2 (b)</i>	<i>3 (c)</i>	<i>4 (d)</i>
<i>Hiç bir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

7. Daha önceden bildiğim bir yerlere giderken her seferinde farklı yollar kullanmayı severim.

<i>1 (a)</i>	<i>2 (b)</i>	<i>3 (c)</i>	<i>4 (d)</i>
<i>Hiç bir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

8. Bir çok insandan daha meraklıyım.

<i>1 (a)</i>	<i>2 (b)</i>	<i>3 (c)</i>	<i>4 (d)</i>
<i>Hiç bir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

9. Tanıştığım insanların çoğu sevilebilecek ve canayakın kişilerdir.

<i>1 (a)</i>	<i>2 (b)</i>	<i>3 (c)</i>	<i>4 (d)</i>
<i>Hiç bir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

10. Harekete geçmeden önce genellikle etrafıca düşünürüm.

<i>1 (a)</i>	<i>2 (b)</i>	<i>3 (c)</i>	<i>4 (d)</i>
<i>Hiç bir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

11. Yeni ve farklı şeyler yapmaktan hoşlanırım.

<i>1 (a)</i>	<i>2 (b)</i>	<i>3 (c)</i>	<i>4 (d)</i>
<i>Hiç bir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

12. Günlük yaşantım ilgimi çeken ve beni mutlu eden şeylerle doludur.

<i>1 (a)</i>	<i>2 (b)</i>	<i>3 (c)</i>	<i>4 (d)</i>
<i>Hiç bir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

13. Kendimi rahatlıkla oldukça “güçlü” kişiliğe sahip biri olarak tanımlayabilirim.

<i>1 (a)</i>	<i>2 (b)</i>	<i>3 (c)</i>	<i>4 (d)</i>
<i>Hiç bir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

14. Birine kızdığımda, makul bir sürede bunun üstesinden gelirim.

<i>1 (a)</i>	<i>2 (b)</i>	<i>3 (c)</i>	<i>4 (d)</i>
<i>Hiç bir durumda uymaz</i>	<i>Bazı durumlarda uyar</i>	<i>Genellikle uyar</i>	<i>Her zaman uyar</i>

EK 10. BAŞA ÇIKMA ESNEKLİĞİ ÖLÇEĞİ

Kendimizi stresli hissettiğimizde, farklı eylemler ve düşünceleri kullanarak stresle baş etmeye çalışırız.					
Lütfen aşağıda verilen ifadeleri dikkatlice okuyun ve her durumda verilen ifadeyi 0 = Uygun değil; 3 = Oldukça uygun şeklinde derecelendirin.					
1	Stresli bir durum düzelmediğinde, onun üstesinden gelebilmek için diğer yolları düşünmeye çalışırım.	0	1	2	3
2	Stres ile baş etmek için yalnızca belirli yolları kullanırım.	0	1	2	3
3	Stresli olduğumda, durumu daha iyi yapmak için farklı yollar kullanırım.	0	1	2	3
4	Stresli bir durum ile baş edemediğimde, durumun üstesinden gelebilmek için diğer yolları kullanırım.	0	1	2	3
5	Eğer stresli bir durum düzelmezse, durum ile baş edebilmek için diğer yolları kullanırım.	0	1	2	3
6	Stresle baş etme girişimlerimin başarılı olup olmadığını farkındayım.	0	1	2	3
7	Stresle baş edemeyecek durumda olduğumu fark edemem.	0	1	2	3
8	Stresle baş edemeyeceğimi hissedersen, başa çıkma yöntemimi değiştiririm.	0	1	2	3
9	Stresin üstesinden geldikten sonra, başa çıkma yöntemimin ne kadar iyi çalıştığını sorgularım.	0	1	2	3
10	Stresle baş etmekte başarısız olursam, farklı başa çıkma yöntemleri ararım.	0	1	2	3

EK 11. DEPRESYON ANKSİYETE STRES ÖLÇEĞİ

Lütfen her bir ifadeyi bugün dâhil son bir haftayı dikkate alarak size ne kadar uygun olduğuna göre işaretleyiniz. Her sorunun karşısında bulunan; 0 bana hiç uygun değil, 1 bana biraz uygun, 2 bana genellikle uygun ve 3 bana tamamen uygun anlamına gelmektedir.

1. Oldukça önemsiz şeylerden dolayı keyfim kaçtı.	0	1	2	3
2. Ağzımın kuruduğunu fark ettim.	0	1	2	3
3. Hiç olumlu duygu yaşamadım.	0	1	2	3
4. Nefes alıp vermede güçlük yaşadım (örneğin; fiziksel egzersiz yapmamama rağmen çok hızlı nefes alma veya nefes alamama)	0	1	2	3
5. Hiçbir işime başlayamadım.	0	1	2	3
6. Olaylara gereğinden fazla tepki gösterdim.	0	1	2	3
7. Kendimi takatsiz hissettim (örneğin; bacaklarım tutmaması)	0	1	2	3
8. Rahatlamakta güçlük yaşadım.	0	1	2	3
9. Beni sıkıntıya sokan öyle zamanlar oldu ki, onlar bitince kendimi rahat hissettim.	0	1	2	3
10. Beklediğim veya umduğum hiçbir şey olmadığını hissettim.	0	1	2	3
11. Keyfimin çok kolay kaçtığını hissettim.	0	1	2	3
12. Çok fazla sinirsel enerji kullandığımı hissettim.	0	1	2	3
13. Kendimi üzgün ve karamsar hissettim.	0	1	2	3
14. Herhangi bir nedenden (örneğin; asansör veya trafik ışığında bekletilme) dolayı geciktirildiğimde sabırsızlandığımı hissettim.	0	1	2	3
15. Kendimi yorgun ve zayıf hissettim.	0	1	2	3
16. Neredeyse her şeye olan ilgimin kaybettiğimi hissettim.	0	1	2	3
17. Bir insan olarak değerli olmadığımı hissettim.	0	1	2	3
18. Oldukça hassas ve alıngan olduğumu hissettim.	0	1	2	3
19. Herhangi bir fiziksel çaba harcamama veya fazla sıcak olmamasına rağmen yoğun biçimde terledim (örneğin; ellerin terlemesi)	0	1	2	3
20. Herhangi bir neden olmamasına rağmen korktuğumu hissettim.	0	1	2	3
21. Hayatın değerli olmadığını hissettim.	0	1	2	3
22. Gevşemekte zorlandım.	0	1	2	3
23. Yutkunmakta güçlük yaşadım.	0	1	2	3

24. Yaptığım hiçbir şeyden zevk almadığımı fark ettim.	0	1	2	3
25. Herhangi bir fiziksel çaba harcamadığım halde kalbimin hareketlerini fark ettim (örneğin; kalp atışlarımın hızlanması veya düzensizleşmesi)	0	1	2	3
26. Kendimi perişan ve kederli hissettim.	0	1	2	3
27. Çabuk hırçınlaştığımı fark ettim.	0	1	2	3
28. Kolayca paniğe kapıldığımı hissettim.	0	1	2	3
29. Beni gerginleştiren herhangi bir şeyden sonra rahatlamakta güçlük yaşadığımı fark ettim.	0	1	2	3
30. Basit fakat alışılmadık şeylerin üstesinden gelemeyeceğim diye kaygılandım.	0	1	2	3
31. Herhangi bir şeyi yapmak için heyecanlı ve coşkulu olamadım	0	1	2	3
32. Yaptığım işin bölünmesine tahammül edemediğimi fark ettim.	0	1	2	3
33. Gergin bir durumdaydım.	0	1	2	3
34. Oldukça değersiz olduğumu hissettim.	0	1	2	3
35. Yaptığım işe engel olan hiçbir şeye tolerans gösteremedim.	0	1	2	3
36. Dehşete kapıldığımı hissettim.	0	1	2	3
37. Gelecekte ümit verici hiçbir şey göremedim.	0	1	2	3
38. Yaşamın anlamsız olduğu hissine kapıldım.	0	1	2	3

EK 12. YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadarrakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

EK 13. KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ

Bu anket, insanların yaşama ilişkin bazı düşüncelerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Sizden, bu maddelerde yansıtılan düşüncelere ne ölçüde katıldığınızı ifade etmeniz istenmektedir.

Bunun için, her maddeyi dikkatle okuyunuz ve o maddede ifade edilen düşüncenin *sizin* düşüncelerinize uygunluk derecesini belirtiniz. Bunun için de her ifadenin karşısındaki seçeneklerden sizin görüşünüzü yansıtan kutucuğa bir (X) işareti koymanız yeterlidir. “Doğru” ya da “yanlış” cevap diye bir şey söz konusu değildir.

Tüm maddeleri eksiksiz olarak ve içtenlikle cevaplayacağınızı umuyor ve araştırmaya yardımcı olduğunuz için çok teşekkür ediyoruz.

	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1. İnsanın yaşamındaki mutsuzlukların çoğu, biraz da şanssızlığına bağlıdır.					
2. İnsan ne yaparsa yapsın üşütüp hasta olmanın önüne geçemez.					
3. Bir şeyin olacağı varsa eninde sonunda mutlaka olur.					
4. İnsan ne kadar çabalarsa çabalasın, ne yazık ki değeri genellikle anlaşılmaz.					
5. İnsanlar savaşları önlemek için ne kadar çaba gösterirlerse gösterebilirler, savaşlar daima olacaktır.					
6. Bazı insanlar doğuştan şanslıdır.					
7. İnsan ilerlemek için güç sahibi kişilerin gönlünü hoş tutmak zorundadır.					
8. İnsan ne yaparsa yapsın, hiç bir şey istediği gibi sonuçlanmaz.					
9. Bir çok insan, rastlantıların yaşamlarını ne derece etkilediğinin farkında değildir.					
10. Bir insanın halen ciddi bir hastalığa yakalanmamış olması sadece bir şans meselesidir.					
11. Dört yapraklı yonca bulmak insana şans getirir.					
12. İnsanın burcu hangi hastalıklara daha yatkın olacağını belirler.					

13. Bir sonucu elde etmede insanın neleri bildiği değil, kimleri tanıdığı önemlidir.					
14. İnsanın bir günü iyi başladıysa iyi; kötü başladıysa da kötü gider.					
15. Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.					
16. Aslında şans diye bir şey yoktur.					
17. Hastalıklar çoğunlukla insanların dikkatsizliklerinden kaynaklanır.					
18. Talihsizlik olarak nitelenen durumların çoğu, yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ve benzeri nedenlerin sonucudur.					
19. İnsan, yaşamında olabilecek şeyleri kendi kontrolü altında tutabilir.					
20. Çoğu durumda yazı-tura atarak da isabetli kararlar verilebilir.					
21. İnsanın ne yapacağı konusunda kararlı olması, kadere güvenmesinden daima iyidir.					
22. İnsan fazla bir çaba harcamasa da, karşılaştığı sorunlar kendiliğinden çözülür.					
23. Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akılcıca olmayabilir, çünkü bir çok şey zaten iyi ya da kötü şansa bağlıdır.					
24. Bir çok hastalık insanı yakalar ve bunu önlemek mümkün değildir.					
25. İnsan ne yaparsa yapsın, olabilecek kötü şeylerin önüne geçemez.					
26. İnsanın istediğini elde etmesinin talihle bir ilgisi yoktur.					
27. İnsan kendisini ilgilendiren bir çok konuda kendi başına doğru kararlar alabilir.					
28. Bir insanın başına gelenler, temelde kendi yaptıklarının sonucudur.					
29. Halk, yeterli çabayı gösterse siyasal yolsuzlukları ortadan kaldırabilir.					
30. Şans ya da talih hayatta önemli bir rol oynamaz.					
31. Sağlıklı olup olmamayı belirleyen esas şey insanların					

kendi yaptıkları ve alışkanlıklarıdır.					
32. İnsan kendi yaşamına temelde kendisi yön verir.					
33. İnsanların talihsizlikleri yaptıkları hataların sonucudur.					
34. İnsanlarla yakın ilişkiler kurmak, tesadüflere değil, çaba göstermeye bağlıdır.					
35. İnsanın hastalanacağı varsa hastalanır; bunu önlemek mümkün değildir.					
36. İnsan bugün yaptıklarıyla gelecekte olabilecekleri değiştirebilir.					
37. Kazalar, doğrudan doğruya hataların sonucudur.					
38. Bu dünya güç sahibi bir kaç kişi tarafından yönetilmektedir ve sade vatandaşın bu konuda yapabileceği fazla bir şey yoktur.					
39. İnsanın dini inancının olması, hayatta karşılaşıacağı bir çok zorluğu daha kolay aşmasına yardım eder.					
40. Bir insan istediği kadar akıllı olsun, bir işe başladığında şans yaver gitmezse başarılı olamaz.					
41. İnsan kendine iyi baktığı sürece hastalıklardan kaçınabilir.					
42. Kaderin insan yaşamı üzerinde çok büyük bir rolü vardır.					
43. Kararlılık bir insanın istediği sonuçları almasında en önemli etkidir.					
44. İnsanlara doğru şeyi yaptırmak bir yetenek işidir; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.					
45. İnsan kendi kilosunu, yiyeceklerini ayarlayarak kontrolü altında tutabilir.					
46. İnsanın yaşamının alacağı yönü, çevresindeki güç sahibi kişiler belirler.					
47. Büyük ideallere ancak çalışıp çabalayarak ulaşılabilir.					

EK 14. 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 dalaşımı başlatan biriyim.					
12. Güvenilir bir çalışanım.					
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 üzülmeyen 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 15. BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. **Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz.** Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

1)	a. Kendimi üzgün hissetmiyorum b. Kendimi üzgün hissediyorum c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
2)	a. Gelecekte umutsuz değilim b. Gelecek konusunda umutsuzum c. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek
3)	a. Kendimi başarısız görmüyorum b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum
4)	a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
5)	a. Kendimi suçlu hissetmiyorum b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum
6)	a. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilmişim gibi duygular içindeyim c. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum
7)	a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum d. Kendimden nefret ediyorum

8)	a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum
9)	a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm
10)	a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum c. Şimdilerde her an ağlıyorum d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum
11)	a. Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim c. Çoğu zaman sinirli ve tedirginim d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim
12)	a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı
13)	a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum d. Artık hiç karar veremiyorum
14)	a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyorum ve üzülüyorum c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
15)	a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum d. Artık hiç çalışmıyorum
16)	a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum
17)	a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum

	<p>c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum</p> <p>d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum</p>
18)	<p>a. İştahım eskisinden pek farklı değil</p> <p>b. İştahım eskisi kadar iyi değil</p> <p>c. Şimdilerde iştahım epey kötü</p> <p>d. Artık hiç iştahım yok</p>
19)	<p>a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum</p> <p>b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım</p> <p>c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım</p> <p>d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım</p>
20)	<p>a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor</p> <p>b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var</p> <p>c. Ağrı sızı gibi bu sıkıntılarım beni çok endişelendiriyor</p> <p>d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum</p>
21)	<p>a. Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok</p> <p>b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum</p> <p>c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim</p> <p>d. Artık cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı</p>

EK 16. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU (ÖN ÇALIŞMA)

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma Doç. Dr. Sedat Işıklı danışmanlığında, Hacettepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Programı doktora öğrencisi Arş. Gör. Bükre Kahramanol'un doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı Duygusal İfadenin Esnek Düzenlenmesi Ölçeği ve Bağlam Duyarlılığı İndeksi'nin Türkçe'ye uyarlamasının yapılmasıdır. Çalışmanın tamamlanması için gerekli süre yaklaşık 20 dakikadır.

Mevcut çalışma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan 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.

Sorularda sizlerden kimliğinizi açığa çıkaran herhangi bir bilgi istenmemektedir. Vereceğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacak, kimseyle paylaşılmayacak, diğer katılımcıların verdiği yanıtlarla birlikte toplu olarak değerlendirilecektir. Çalışma esnasında istemediğiniz sorulara cevap 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.

Çalışma ile ilgili aklınıza herhangi bir soru gelirse lütfen bunu araştırmacı ile paylaşınız. Sorduğunuz bütün sorular araştırmacı tarafından büyük bir içtenlikle cevaplandırılacaktır. Araştırma sonuçları hakkında bilgi almak, sorularınız veya önerileriniz için aşağıda verilen iletişim bilgilerinden bu çalışmanın yürütücüleri olan Arş. Gör. Bükre Kahramanol ve Doç. Dr. Sedat Işıklı ile iletişime geçebilirsiniz.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Sedat Işıklı ve Arş. Gör. Bükre Kahramanol tarafından yürütülmekte olan bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum. Bilgilendirilmiş Onam metnini okudum ve bu çalışmaya katılmakla ilgili olarak sormak istediğim soruları araştırmacıya sorarak öğrenme fırsatım olduğunu ve çalışmadan herhangi bir neden belirtmeksizin istediğim her aşamada çekilebileceğimi biliyorum. Aynı zamanda bu çalışmanın Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından onaylandığı bilgisi benimle paylaşıldı.

Evet

Hayır

Tarih: _____

Katılımcı Adı-Soyadı: _____

Adres: _____

Telefon: _____

İmza: _____

Sorumlu Araştırmacı: Doç. Dr. Sedat Işıklı

Adres:

Tel:

e-posta:

İmza:

Yardımcı Araştırmacı: Arş. Gör. Bükre Kahramanol

Adres:

Tel:

e-posta:

İmza:

EK 17. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU (ANA ÇALIŞMA)

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma Doç. Dr. Sedat Işıklı danışmanlığında, Hacettepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Programı doktora öğrencisi Arş. Gör. Bükre Kahramanol'un doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı bireylerin duygu düzenleme esnekliklerinin kişilik özellikleri ve psikolojik belirtilerle ilişkisini incelemektir. Çalışmanın tamamlanması için gerekli süre yaklaşık 20 dakikadır.

Mevcut çalışma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan 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.

Sorularda sizlerden kimliğinizi açığa çıkaran herhangi bir bilgi istenmemektedir. Vereceğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacak, kimseyle paylaşılmayacak, diğer katılımcıların verdiği yanıtlarla birlikte toplu olarak değerlendirilecektir. Çalışma esnasında istemediğiniz sorulara cevap 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.

Çalışma ile ilgili aklınıza herhangi bir soru gelirse lütfen bunu araştırmacı ile paylaşınız. Sorduğunuz bütün sorular araştırmacı tarafından büyük bir içtenlikle cevaplandırılacaktır. Araştırma sonuçları hakkında bilgi almak, sorularınız veya önerileriniz için aşağıda verilen iletişim bilgilerinden bu çalışmanın yürütücüleri olan Arş. Gör. Bükre Kahramanol ve Doç. Dr. Sedat Işıklı ile iletişime geçebilirsiniz.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Sedat Işıklı ve Arş. Gör. Bükre Kahramanol tarafından yürütülmekte olan bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum. Bilgilendirilmiş Onam metnini okudum ve bu çalışmaya katılmakla ilgili olarak sormak istediğim soruları araştırmacıya sorarak öğrenme fırsatım olduğunu ve çalışmadan herhangi bir neden belirtmeksizin istediğim her aşamada çekilebileceğimi biliyorum. Aynı zamanda bu çalışmanın Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından onaylandığı bilgisi benimle paylaşıldı.

Evet

Hayır

Tarih: _____

Katılımcı Adı-Soyadı: _____

Adres: _____

Telefon: _____

İmza: _____

Sorumlu Araştırmacı: Doç. Dr. Sedat Işıklı

Adres:

Tel:

e-posta:

İmza:

Yardımcı Araştırmacı: Arş. Gör. Bükre Kahramanol

Adres:

Tel:

e-posta:

İmza: