



**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

DUYGU DÜZENLEMENİN YORDAYICILARI: ÜST DUYGU, DUYGUDURUM VE  
EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ

Şehide KELEK

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2020

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

*Daha ileriye ... En İyiyeye ...*



# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

DUYGU DÜZENLEMENİN YORDAYICILARI: ÜST DUYGU, DUYGUDURUM VE  
EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ

THE PREDICTORS OF EMOTION REGULATION: META EMOTION, MOOD AND  
EMOTIONAL AVAILABILITY OF PARENTS

Şehide KELEK

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2020

## **Kabul ve Onay**

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,

Şehide KELEK' in hazırladığı “Duygu D¼zenlemenin Yordayıcıları: Üst Duygu, Duygudurum ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği” başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Y¼ksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri BaŐkanı Prof. Dr. Tuncay ERGENE

J¼ri Üyesi (Danışman) Prof. Dr. T¼rkan DOğAN

J¼ri Üyesi Prof. Dr. Mustafa KOÇ

J¼ri Üyesi Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST

J¼ri Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Leyla ERCAN

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri üyeleri tarafından 15/06/2020 tarihinde uygun gör¼lm¼Ő ve Enstitü Yönetim Kurulunca / / tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Selahattin GELBAL  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼r¼

## Öz

Dünyaya gelen her bir bireyin yaşam boyu süren gelişim görevlerinden biri, etkin duygu düzenleyebilmeyi öğrenmesidir. Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyini üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği açısından incelemektir. Ayrıca bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyi çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 18-25 yaş aralığındaki 882 kişi (%58.2 kadın, %41.8 erkek) oluşturmaktadır. Bu kişilere uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılmış olup, verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği, Üst Duygu Ölçeği, Kısa Duygudurum İçerik Ölçeği ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 25.0 programı ile yapılmıştır. Araştırmanın demografik değişkenlerine yönelik analizlerinde bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA); temel araştırma problemi için ise hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde cinsiyete, ebeveynlerin eğitim durumuna, ebeveynlerin evlilik durumuna ve babanın psikolojik bir rahatsızlığa sahip olduğu algısına göre anlamlı düzeyde bir fark bulunmamışken; travmatik olarak algılanan bir yaşam olayına maruz kalma durumuna ve bireyin kendisi ile annesinin psikolojik bir rahatsızlığa sahip olduğu algısına göre anlamlı bir düzeyde bir fark bulunmuştur. Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda ise, duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyini en çok üst duygunun, ardından duygudurumun ve en az da ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Duygu düzenleme zorluk düzeyini olumlu üst duygu, keyifli duygudurum ve anne-baba duygusal erişilebilirliği negatif yönde yordarken; olumsuz üst duygu ve keyifsiz duygudurum pozitif yönde yordamaktadır. Elde edilen bu bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar sözcükler:** duygu düzenleme, üst duygu, duygudurum, ebeveyn duygusal erişilebilirliği, beliren yetişkinlik

## **Abstract**

One of the lifelong development tasks of each individual who comes to the world is to learn how to regulate emotions effectively. The aim of this study is to examine the level of difficulty in emotion regulation experienced by individuals in emerging adulthood in terms of meta emotion, mood and parental emotional availability. In addition, the level of difficulty that individuals experience in emotion regulation was examined in terms of various demographic variables. The study group of this research consists of 882 people (58.2% women, 41.8% men) between the ages of 18-25. These individuals were contacted with the appropriate sampling method and Personal Information Form, Difficulties in Emotion Regulation Scale, Meta Emotion Scale, Brief Mood Introspection Scale and The Lum Emotional Availability of Parents Scale were used to collect data. The analysis of the data was done with the SPSS 25.0 program. Independent samples t test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used for the analysis of the research for demographic variables; and hierarchical regression analysis was used for the main research problem. As a result of the research, while the level of difficulty in emotion regulation of emerging adulthood individuals did not differ significantly according to gender, education level of the parents, marriage status of the parents and the perception that their fathers had a psychological problem; it differs significantly according to exposure to a traumatic perceived life event and perception that the individual and his mother have a psychological problem. As a result of the hierarchical regression analysis, it was found that the level of difficulty in emotion regulation significantly predicted the most meta emotion, then the mood and at least the parental emotional availability. While positive meta emotion, pleasant mood, mother and father emotional availability predict the level of difficulty in emotion regulation negatively; negative meta emotion and unpleasant mood predict it positively. These findings are discussed in the light of related literature.

**Keywords:** emotion regulation, meta emotion, mood, emotional availability of parents, emerging adulthood

## Teşekkür

Hayatımda kendime yaptığım iyiliklerden birinin de “duygu” çalışmaya karar vermek olduğunu sanıyorum. Hayatımdaki etkilerinin yansıra sevgili duygular, tezimle yol arkadaşı olup, kendisiyle iyi anlaşmam konusunda da bana oldukça yardımcı oldular. Tez süreci bazen gerçekten karın ağrıtıcı hale dönüşse de, şimdi dönüp baktığımda, bu süreçte ne çok şey öğrendiğimi görüyorum. Bu süreçte desteğini ve emeğini eksik etmeyen, fikirleriyle yol gösteren, rahatlatıcı ve sevgi dolu tavırlarıyla kendisini duygusal olarak da erişilebilir hissettiğim kıymetli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Türkan Doğan’a bolca teşekkürlerimi sunuyorum.

Verdikleri geri dönüt ve önerilerle, daha iyisini ve daha doğrusunu öğrenmem konusunda yardımcı olan tez savunma jürisinde yer alan Prof. Dr. Mustafa Koç, Prof. Dr. Tuncay Ergene, Doç. Dr. Meliha Tuzgöl Dost ve Dr. Öğr. Üyesi Leyla Ercan hocalarıma da ayrıca teşekkür ederim. Hacettepe’de yüksek lisans yapmak, bana oldukça katkı sağlayan ve keyif aldığım bir deneyim oldu. Bunun için bütün hocalarıma teşekkürlerimi iletiyorum.

Düzce Üniversitesini benim için değerli yapan hocalarım, sizlere de çok teşekkür ederim. Kıymetli hocam Prof. Dr. Mustafa Koç, ilginizi her daim üzerimde hissediyorum. Daha iyi yetişebilelim diye kaygılandığınız için çok teşekkür ederim, Mustafa Hocam iyi ki varsınız. Bu süreçte kendisinden çok şey öğrendiğim ve desteğiyle rahatça yol almamı sağlayan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Abdi Güngör, gerçekten müteşekkirim. Sevgili hocam Dr. Pınar Özdemir, destekleriniz ve dostluğunuz için çokça teşekkür ederim.

Sevgili arkadaşım Arş. Gör. H. Merve Doğançay, kaygısıyla ve mutluluğuyla başından beri birlikte yürüttüğümüz bu süreçteki varlığın, yardımın ve desteğin için çok teşekkür ederim. Veri toplama sürecinde yardımlarını benden esirgemeyen bütün arkadaşlarıma, hocalarıma ve öğrencilerime ayrıca teşekkür ediyorum. Özellikle sevgili arkadaşım Betül Derman, içimizin dışımızın rakam olduğu o günler için ne kadar teşekkür etsem az, sağ olasın.

Değerli hocam Doç. Dr. Erkan Işık, akademiye bu hayatta yürüyebileceğim bir yol olarak görmemde etkiniz ve desteğiniz çok büyük, hayatıma yaptığınız bu katkı için çokça teşekkür ederim. İlme/bilime olan sevdalarıyla beni bolca etkileyen

kıymetli ablalarım, Arş. Gör. Esra Kodal ve Betül Sönmez, sevdanız, açtığınız yol ve tuttuğunuz ışık daim olsun, iyi ki varsınız.

Ve kıymetli dostlarım...Şehide olmamda yaptığınız her bir katkı için nasıl teşekkür edeceğimi bilmiyorum. Fatma Nur Taşdemir, Mukaddes Özcan, Selcan Bayram ve Sena Çetintürk, en azından tez sürecimde vermiş olduğunuz teknik, ilmi ve duygusal her türlü destek için burada şükranımı ifade etmek istiyorum. İyi ki varsınız... Ayrıca burada uzunca adlarını teker teker yazamayacağım diğer kıymetli bütün dostlarım, ilginiz ve desteğiniz için her birinize ayrı ayrı teşekkür ediyorum.

Yol arkadaşım, kaybolanı sabırla bekleyen kıymetli dostum Ayşenur Tohen, en büyük şükranlarımdansın. Senin için buraya sadece bir sessizlik bırakıyorum...

Sevgili biricik kardeşim, M. Akif, pek çaktırmasan da, sahip olduğun o kocaman yufka yüreğinle ablanın nazına bu tez sürecinde de katlandın. Çokça teşekkür ederim ablacığım, varlığın bizim için çok kıymetli, seviyoruz seni. Tezim sayesinde artık gözü kapalı veri girebilecek bir hale geldiğin için de, ayrıca teşekkür ederim 😊 ve değerli abicğim, M. Mustafa, tez sürecimin en keyifli motivasyonu seninle kapışmaktı. Yüksek lisans raundunu sana kaptırılmış olsam da, doktorayı heyecanla bekliyorum 😊 Bütün hayatımda olduğu gibi, bu tez sürecinde de, başım sıkıştığında abi demem yetti. Varlığın ziyadesiyle güven verici, müteşekkirim. Ayrıca benden kıdemli bir araştırma görevlisi olarak, yapmış olduğun rehberlikle bu yolda da kolayca yürüyebilmemi sağladığın için ayrıca teşekkür ederim.

Canım anneciğim ve canım babacığım, tam da şu an olduğunuz gibi bir ebeveyn olduğunuz için şükran doluyum. Daha iyi bir insan olmamızı, kendimizi daha iyi yetiştirmemizi dertlendiğiniz için... Küçüklüğümüzden beri gece gündüz eğitimimiz için maddi manevi destek olduğunuz için...Sevginizi, desteğinizi, endişenizi, beklentilerinizi, tavsiyelerinizi ve hatta bazen şikayetlerinizi üzerimizden eksik etmediğiniz için... her şey için teşekkür ederim. Olur da şu hayatta hakikat ve insanlık için iyi işler yapmak bana da nasip olursa, sizin bundaki katkınızı ödeyemem. Sizi çok seviyorum, iyi ki varsınız...

Ve nihai olarak dünyada keşfetmeye doyamayacağımız muazzam bir sistemi oluşturana, bu sistemin bir parçası olarak insanı ve duygularını var kılanı, sonsuz şükranlarımı sunuyorum...



## İçindekiler

Öz.....	ii
Abstract.....	iii
Teşekkür.....	iv
İçindekiler.....	i
Tablolar Dizini.....	iii
Şekiller Dizini.....	iv
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	v
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	9
Araştırma Problemi.....	11
Sayıtlar.....	12
Sınırlılıklar.....	12
Tanımlar.....	13
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	15
Duygu Düzenleme.....	15
Duygu Düzenlemenin Doğasını Daha İyi Anlamak.....	17
Duygu Düzenlemede Yaşanan Temel Zorluklar.....	22
Gelişimsel Açıdan Duygu Düzenleme.....	29
Üst Duygu.....	36
Duygudurum.....	42
Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği.....	44
İlgili Araştırmalar.....	47
Bölüm 3 Yöntem.....	56
Araştırma Yöntemi.....	56
Çalışma Grubu.....	56

Veri Toplama Süreci.....	60
Veri Toplama Araçları .....	61
Verilerin Analizi .....	66
Bölüm 4 Bulgular ve Yorumlar .....	70
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler .....	81
Sonuç.....	81
Tartışma.....	82
Öneriler .....	99
Kaynaklar .....	103
EK-A: Ölçeklerin Kullanım İzinleri.....	126
EK-B: Gönüllü Katılım Formu .....	128
EK-C: Ölçekler.....	129
EK-Ç: Etik Komisyonu Onay Bildirimi .....	135
EK-D: Etik Beyanı.....	136
EK-E: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu .....	137
EK-F: Thesis/Dissertation Originality Report .....	138
EK-G: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı .....	139

## Tablolar Dizini

Tablo 1 Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	57
Tablo 2 Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Verilerin Normalliği .....	67
Tablo 3 Çoklu Doğrusallık Kontrolü için Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları .....	69
Tablo 4 Cinsiyete Göre Katılımcıların Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluk Düzeyine İlişkin t testi Sonuçları .....	70
Tablo 5 Anne Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluk Düzeylerine İlişkin n, $\bar{X}$ ve SS değerleri.....	71
Tablo 6 Baba Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluk Düzeylerine İlişkin n, $\bar{X}$ ve SS değerleri.....	71
Tablo 7 Anne Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluk Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonucu .....	72
Tablo 8 Baba Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluk Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonucu .....	72
Tablo 9 Ebeveynlerinin Evlilik Durumuna Göre Katılımcıların Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluk Düzeyine İlişkin t Testi Sonuçları .....	73
Tablo 10 Travmatik Olarak Algılanan Bir Yaşam Olayına Maruz Kalma Durumuna Göre Katılımcıların Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluk Düzeyine ilişkin t testi Sonuçları .....	73
Tablo 11 Kendisinin, Annesinin ve Babasının Psikolojik Bir Rahatsızlığa Sahip Olduğu Algısına Göre Katılımcıların Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluk Düzeyine İlişkin t Testi Sonuçları.....	74
Tablo 12 Katılımcıların Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluklar ile Üst Duygu, Duygudurum ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Arasındaki Korelasyon Katsayıları Matrisi.....	75
Tablo 13 Duygu Düzenlemede Yaşanan Zorluk Düzeyine İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Sonuçları .....	78

## Şekiller Dizini

Şekil 1. Duygu düzenleme ve yedi psikoloji alt alanı .....	3
Şekil 2. PsycLIT Veri Tabanında “duygu düzenleme” için yapılan arama sonucunda çıkan araştırma sayısının yıllara göre dağılımı .....	5
Şekil 3. Türkiye Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanında, tez adında “duygu düzenleme” ifadesi geçen tez sayısının yıllara göre dağılımı .....	5
Şekil 4. Duygularla uyumlu bir şekilde başa çıkma modeli .....	21

## **Simgeler ve Kısaltmalar Dizini**

**DSM V:** Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı- 5. Baskı  
(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition)

**APA:** Amerikan Psikoloji Birliği

**SED:** Sosyo-ekonomik durum

**bkz.:** Bakınız

**N<sup>N</sup>:** Negatif temel duygu, negatif üst duygu

**N<sup>P</sup>:** Negatif temel duygu, pozitif üst duygu

**P<sup>P</sup>:** Pozitif temel duygu, pozitif üst duygu

**P<sup>N</sup>:** Pozitif temel duygu, negatif üst duygu

## Bölüm 1

### Giriş

Bu bölümde araştırmaya yol gösteren problem durumu, araştırmamanın amacı ve önemi, araştırma problemi ve araştırmaya dair sayılılar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

#### Problem Durumu

Duygular da misafirdir arkadaş,

Onları hoş karşılamak, iyi ağırlamak ve güzelce uğurlamak gerekir...

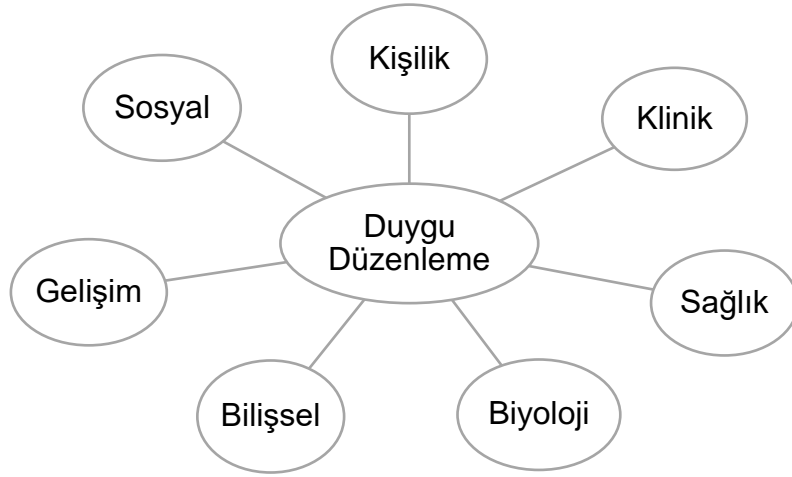
Yaşamımızın ayrılmaz bir parçası olan duygular, günlük hayatımızdan yaşamımızın en önemli anlarına kadar birçok zamanda, var oluşumuza eşlik etmekte olan misafirlerdir. Bazı insanlar, bu misafirleri seve seve hayatlarına buyur eder, çünkü bu misafirlerin hayatlarını zenginleştirdiğini, kendilerini ve hayatı daha iyi anlamalarında yardımcı olduğunu ve daha anlamlı kıldığını düşünürler. Bazı insanlara göre ise duygular kontrol edilemez, zahmet veren ve bedenlerinde ağırlamak istemedikleri davetsiz misafirlerdir. Onlara göre bu misafirler istedikleri zaman gelip gitmekte ve misafir oldukları kişiyi gözetmemektedir. Bazen bir duygu gelir ve uzun süre kalmadan gider, sonra tekrar gelir ve gider, bazen de gelen bir duygu gitmek bilmeyerek kişinin bedenini mesken edinir. Öte yandan bu misafirler istenseler de istenmeseler de bireyin yaşamına davetli-davetsiz bir şekilde eşlik etmeye devam ederler. Bu noktada önemli olan şey, kişinin öncelikle bu misafirlerin varlıklarını kabul etmesi ve ardından onlara iyi bir ev sahipliği yapması olacaktır.

Duyguların ne olduğu ve doğası yıllardır insanların zihnini meşgul eden bir soru olmuştur. Duygu tartışmalarının, duyguların bilimsel olarak ele alınmasından (James, 1884) çok daha önceki bir zamana; Sokrates'e ve hatta onun öncesine dayandığı görülmektedir (Solomon, 2008). Latince "motere" kelimesinden türeyen emotion (duygu) kelimesi 'hareket etmek, uzaklaşmak' gibi anlamları içermektedir. Bu açıdan her duygu, aslında bireyi harekete geçiren motivasyonlar olarak düşünülmektedir (Goleman, 2018). Olumlu duygular, bireyi çevresel fırsatlardan yararlanmaya motive edip, bireyin yaptığı şeylerde ne zaman başarılı olduğunu fark etmesini sağlar. Olumsuz duygular ise bireyi tehlikeli durumlara karşı önlemler almaya, tehlikeli bir durum meydana geldiğinde ise kaçmaya, savaşmaya ya da bu durumu gidermeye motive eder (Nesse ve Ellsworth, 2009). Duygular kişisel,

kişilerarası, sosyal ve kültürel açıdan birçok işleve hizmet etmektedir (Cumming ve Sanders, 2019). Bireyin sağlıklı ve bütüncül olarak hayatını sürdürebilmesi için duygular vazgeçilmezdir. Bireyin psikolojik iyi oluş durumu ayrıştırılmaz bir biçimde duygularıyla bağlantılıdır (Nyklíček ve ark., 2011; Gross, 2002). Öte yandan, duygular işlevsel olarak kullanılmadığında; uygun yoğunlukta, uygun zaman ve durumda ifade edilmediklerinde insan yaşamını zorlaştıran bir unsur haline gelebilmekte ve psikopatolojilere sebep olabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Bakıldığında duygular hem bütün çatışmaların kökeni hem de arabulucularıdır (Jones ve Bodtke, 2001).

İnsanoğlu için stres ve olumsuz yaşantılar kaçınılmazdır, bu yüzden dünyaya gelen her bir bebeğin gelişimsel görevlerinden biri de, olumsuz duygu deneyimlerine dayanmak, bu duygusal deneyimleri tolere edebilmek ve düzenleyebilmektir (Kopp, 1989). İnsanlar günlük yaşamında aslında farkına varmadan birçok duyguyu deneyimlemekte, farkında olmadan bu duygu denizinde kaptanlık yapmaktadır (Steiner, 2014). Deneyimlenen bu duygularla uyumlu veya uyumsuz bir biçimde başa çıkmaya çalışan insanlar için asıl sorun, olumsuz bir duygunun deneyimlenmesi değildir. Bireyler bu olumsuz duyguları tanıma, kabul etme, mümkünse onları rehber olarak kullanma ve bu duygulara rağmen işlevselliğine devam edebilme yeteneğine sahiptir (Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011). Bu bağlamda, önemli olan olumsuz duygunun kendisi değil; bu olumsuz duygunun nasıl değerlendirip, bu duyguyla nasıl başa çıkıldığıdır.

Aristo'nun yıllar öncesinde Nikamakus'un Etiği (1941) incelemesinde söylemiş olduğu *"Herkes kızabilir, bu kolaydır. Ancak doğru insana, doğru ölçüde, doğru zamanda, doğru nedenle ve doğru şekilde kızmak, işte bu kolay değildir."* ifadesi de aslında yaşanan problemin kökünün duygusallıkta değil, duyguların nasıl deneyimlendiği ve ifade edildiğinde yatmakta olduğunu vurgulamaktadır (akt. Goleman, 2018, s. 19). Aristo'nun, bu ifadesiyle 'duygu düzenleme'nin tanımını ve önemini yıllar öncesinden ortaya koyduğu düşünülebilir. Günümüzde ise birçok disiplin ve alt disiplin duygu düzenlemenin, insanın gelişimi ve olgunlaşmasında çok önemli ve merkezi bir yere sahip olduğu konusunda hem fikirdir (Cole, 2014). Bununla birlikte, duygu düzenlemenin gelişimi bireydeki diğer bütün gelişimsel değişimlere (dil-bilişsel-sosyal-nöral-biyolojik vb.) ayna tutmaktadır (Kopp, 1989). Şekil 1'de duygu düzenleme ile ilgilenen psikolojinin yedi alt alanı sunulmuştur.



Şekil 1. Duygu düzenleme ve yedi psikoloji alt alanı (Gross, 1998b, s. 277)

Duygusal kendini düzenleme stratejilerinde geniş bir repertuara sahip olmak, sağlıklı kişilik gelişimine önemli ölçüde katkı sağlar (Thompson ve Calkins, 1996). Duygu düzenleme becerisinin gelişimsel bir başarı ve görev olduğu konusunda yaygın bir görüş bulunmaktadır (Campos ve ark., 1994; Cicchetti, Ackerman ve Izard, 1995; Cicchetti, Ganiban ve Barnett, 1991; Cole, 2014; Cole ve ark., 2004; Izard ve ark., 2011; Kopp, 1989; Saarni, 1999; Thompson, 1991; Thompson ve ark., 2008). Duygu düzenleme akıl sağlığı için (Berking ve Whitley, 2014), sosyal uyum ve iyi oluş için (Campbell-sills ve ark., 2006; Gross, 2002) gerekli bir beceridir. Psikososyal işlevselliğin hem işareti hem de açıklaması olarak duygu düzenleme (Zeman ve ark., 2006), psikolojik rahatsızlıkların oluşumunda önleyici-koruyucu bir rol oynamaktadır (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

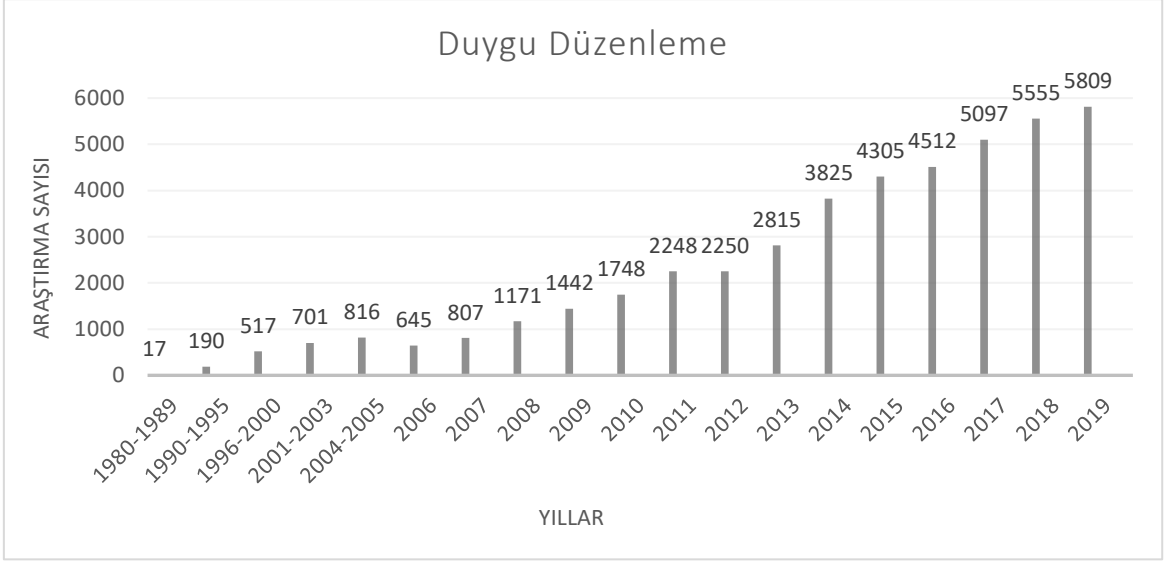
Duygu düzenlemenin gelişimi sürecinde, bireyler zorluk yaşayacakları ve etkili bir şekilde başa çıkamayacakları birçok durum yaşarlar. Bu başarısızlıkları geçici olduğunda birey gelişim gösterir, ancak başa çıkmadaki bu başarısızlıklar kronik hale geldiğinde psikopatolojilere dönüşür (Dodge ve Garber, 1991). Duyguları uyumlu bir biçimde düzenleyememe durumu (emotion dysregulation) psikopatoloji gelişiminde oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Aldao ve ark., 2010; Berking ve Whitley, 2014; Blackledge ve Hayes, 2001; Cicchetti, Ackerman ve Izard, 1995; Cole, Michel ve Teti, 1994; Cole ve ark., 2004; Greenberg, 2002; Gross ve Levenson, 1997; Leahy ve ark., 2011; Saarni 1999; Sloan ve Kring, 2010; Werner ve Gross, 2010). Duygu düzenleme ile ruh sağlığı arasındaki ilişki DSM-V tanı



kitabındaki hemen hemen tüm bozukluklarda görülmektedir (APA, 2013) ve bu psikolojik bozukluklar, duyguya dair işlevsel olmayan en az bir semptomla sahiptir (Sloan ve Kring, 2010). Son yıllarda, çeşitli psikolojik bozukluklarda, duyguları işleme ve düzenlemenin rolüne giderek daha fazla vurgu yapılmaktadır (Leahy ve ark., 2011).

Bunlarla birlikte, terapötik değişimde duyguların rolü oldukça önemlidir ve duyguların terapi sürecinde ele alınması tedavi sürecinin başarısını etkileyen önemli bir faktördür (Greenberg, 2008; Greenberg ve Safran 1989). Greenberg ve arkadaşları tarafından 1980'li yılların sonunda geliştirilmeye başlanan Duygu Odaklı Terapi yaklaşımının birçok psikolojik veya psikopatolojik problem için işlevsel olduğunu ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır (Greenberg, 2010). Duygu odaklı terapi sürecinde, duygusal değişimin sağlanması için üzerinde çalışılan temel beş nokta; duygusal farkındalık, duygunun ifade edilmesi, duygunun düzenlenmesi, duygunun bireyin hayatına yansıtılması ve bir duygunun başka bir duyguyla değiştirilmesidir (Greenberg, 2002; 2010). Genel olarak bakıldığında hem günlük yaşamda hem de psikolojik danışma veya terapi sürecinde, bireylerin duygu düzenleme becerisine sahip olması önemli bir gereklilik olarak görülmektedir.

Duygu düzenleme kavramı 1990'lardan itibaren artan duygu çalışmalarında önemli bir yere sahip olan kavramlardan birisidir (Gross ve Thompson, 2007; Thompson, 1994). Duygu düzenleme kavramına olan ilgi ve yapılan çalışmalar gün geçtikçe artmaktadır (bkz. Şekil 2). Aynı şekilde Türkiye'de yapılan araştırmalar incelendiğinde de "duygu düzenleme" kavramına yönelik artan bir ilginin olduğunu söylemek mümkün gözükmemektedir (bkz. Şekil 3). Aşağıdaki grafiklerle, yurt dışı ve yurt içi olmak üzere iki veri tabanına ait duygu düzenleme üzerine yapılan araştırma sayılarının yıllara göre dağılımı sunulmuştur.



Şekil 2. PsycLIT Veri Tabanında “duygu düzenleme” için yapılan arama sonucunda çıkan araştırma sayısının yıllara göre dağılımı



Şekil 3. Türkiye Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanında, tez adında “duygu düzenleme” ifadesi geçen tez sayısının yıllara göre dağılımı

Araştırma sayılarındaki bu muazzam artış, duygu düzenleme çalışmalarını çağdaş psikolojinin en canlı alanlarından biri haline getirmiştir (Koole, 2009). Hem yurt dışı hem de yurt içi literatüründeki duygu düzenleme konusunda yapılan araştırmalardaki bu dikkat çekici artış kavramın önemine ve ruh sağlığı açısından

işlevselliğine gösterge olarak kabul edilebilir. Aynı zamanda duygu düzenleme konusundaki araştırmalarına olan ihtiyacın bir yansıması olarak değerlendirilebilir.

Bir başka yönden, duygular çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahiptir (Hofmann, 2013). İnsanlar sadece duyguları deneyimleyen varlıklar değil, aynı zamanda bu duyguları ele alabilen varlıklardır (Greenberg, 2018). Diğer bir deyişle, insanlar sadece bir uyarana karşı cevap olarak öfke, korku veya üzüntü gibi bir duygu hissetmekle kalmayıp, aynı zamanda kendi duygularını değerlendirip kendi duyguları hakkında da duygular hissetmektedirler (Couyoumdjian ve ark., 2016). Bireylerin 'duygusal benlik'lerine karşı sergilemiş oldukları duygusal tepkileri ifade eden *üst duygu (meta emotion)* kavramı (Mitmansgruber ve ark., 2009), özünde duygularımız hakkındaki duygularımızı ifade eden bir kavramdır. Kimileri duygularına karşı daha kabullenici bir tutum sergilerken kimileri duygularına karşı daha reddedici olmaktadır. Olumsuz üst duygular, duyguları kabul etmemeyi ve duygulardan kaçınmayı temsil ederken; olumlu üst duygular, duyguların varlığının birey için önemli ve gerekli olduğu algısını içeren daha kabullenici bir tutumu ifade eder (Mitmansgruber ve ark., 2008; 2009).

İnsanların aynı duyguları farklı bir biçimde deneyimlemeleri ve dışavurumları, üzüntülerinin aynı üzüntü, öfkelerinin aynı öfke olmadığını göstermektedir. Bu durum duygulara, duygusal deneyimi renklendiren, tonunu ve anlamını değiştiren üst düzey (meta level) bir sürecin eşlik ettiğinin göstergesidir (Bartsch ve ark., 2010; Jones ve Bodtker, 2001; Medonça, 2013). Üzüldüğü için sinirlenen bir kişinin yaşadığı üzüntü ile; üzüldüğü için utanan bir kişinin yaşadığı üzüntü, aynı üzüntü değildir. Özetle üst duygular, birincil duygunun algılanma ve deneyimlenme şeklini değiştiren duygulardır (Medonça, 2013; Gottman ve ark., 1996).

Bireylerin birincil duyguların yoğunluğunu, niteliğini ve anlamını değiştirerek, insan yaşamını daha kompleks bir hale getiren üst duygular (Miceli ve Castelfranchi, 2019), duygu düzenleme sürecini kolaylaştırabileceği gibi zorlaştırabilir. Özellikle birincil duygu ve üst duygu birbirinden farklı duygular olduğu zaman, bireyin uygun duygu düzenleme müdahalesini yapabilmesi çok daha zor hale gelebilir (Jones ve Bodtker, 2001). Ayrıca, bir duyguyu normal, anlaşılabilir veya kabul edilebilir olarak algılamak yerine; sorunlu veya kabul edilemez olarak algılamak, bir kişinin duygusal deneyimini düzenleme biçimini etkileyebilir (Hofmann, 2013). Öte yandan, Greenberg'in (2018) "ikincil duygu" olarak isimlendirdiği, birincil hislere karşı verilen

yanıtlar veya savunmalar olan ikincil duygular, bireyin birincil duygularını gizleyen paravanlar olabilmektedir. Bireyin temel duygusunu gizlemesi veya temel duygusunu farklı bir renge boyamasından ötürü ikincil duygular yanıltıcı bir niteliğe sahip olabilirler (Greenberg, 2018). Bütün bu açılardan, bireylerin sahip oldukları üst duyguların duygu düzenleme süreçlerini etkileyen önemli bir parametre olması beklenmektedir. Araştırmacı tarafından üst duyguların, duygu düzenlemeye dair önemli bilgiler sunacağı düşünülmektedir.

Duygudurum (mood) ve duygu (emotion) kavramları, birbirleriyle oldukça yakın anlama gelmelerine rağmen, temelde yoğunluk ve süre açısından farklılaşan kavramlardır (Davidson, 1994; Ekman, 1994). Duygudurum, “yaygın ve sürekli bir duygusal iklimi” ifade ederken; duygular, “duygusal havadaki değişimlerdeki dalgalanmaları” ifade etmektedir (APA, 1994, s. 763). Duygudurum, daha uzun süreli, nesnesiz, daha hafif bir duygulanım hali olarak karakter yatkınlığını karşılayan bir hal iken; duygu, daha kısa süreli, çok daha yoğun ve bir nesneye karşı meydana gelen bir duygulanım halidir (Davidson, 1994; Ekman, 1994; Frijda, 1994; Morris, 1992). İçinde bulunulan duygudurum bireylerin algısını ve tepkisini değiştirerek düşünce, duygu ve davranış süreçlerini etkilemektedir. Daha açık bir ifadeyle, olumlu bir bakış açısına sahip olmak çoğunlukla olumlu bir duyguduruma bağlıyken; olumsuz bir duygudurum da olumsuz bakış açısına sebep olmaktadır (Clore,1994; Greenberg, 2018).

Ekman (1994) duygudurumu, duyguların ortaya çıkma eşiğini değiştiren duygusal bir arka plan olarak ele almaktadır. Sakin (dingin) bir duygudurum halinde birey daha kolay üzülebilirken, gergin bir duygudurum hali ise bireyin daha kolay öfkelenmesini sağlayacaktır. Ayrıca duygudurum ve duygu aynı tonda olduğunda, duygular daha çok şiddetlenirken; farklı tonda olduklarında, duyguların açığa çıkma eşiği artmakta ve yoğunlukları azalmaktadır (Ekman, 1994). Bu bağlamda, duygudurumla aynı tonda olan bir duyguyu düzenlemek, duygudurumdan bağımsız olan bir duyguyu düzenlemekten daha zor olacaktır. Örneğin, gergin modda oluşan öfke çok daha yoğun ve kontrolsüz olacağından, gergin bir modda oluşan öfkeyi düzenlemek, neşeli bir moddayken oluşan öfkeyi düzenlemekten daha zor olacaktır. Bu açılardan duygu düzenleme süreçlerini etkileyeceği düşünülen duygudurum, bu araştırma kapsamına alınan değişkenlerden biri olmuştur.

Duygusal gelişim ve duygu düzenleme çalışmalarında üzerinde durulan önemli bir konu da ailedir. Aile, insanın kendi duygusal dünyasını ve diğerlerinin duygularını keşfettiği ilk sığınaktır. Duygusal olarak erişilebilir ebeveynler, bireyin duygu dünyasını şekillendirmede önemli bir rol oynayacaktır. Duygusal erişilebilirlik, bireylerin öteki kişinin vermiş olduğu duygusal ipuçlarını okuma ve bu ipuçlarına yanıt verebilmeyi içeren duygusal bir diyaloga açık olma durumunu ifade etmektedir (Easterbrooks ve ark., 2000). Bir diğer deyişle, bireylerin karşılıklı olarak duygularını ifade etmeleri ve ifade edilen bu duygular için birbirlerine yanıt verebilmeleri durumudur (Emde ve Easterbrooks, 1985). Bir ebeveyn-çocuk ilişkisindeki duygusal erişilebilirlik, ebeveynin çocuğun duygusal sinyallerine karşı 'alıcı varlığı'nı ifade eder (Emde, 2000). Duygusal erişilebilirlik, ebeveynlerin fiziksel varlıklarının ötesinde, çocukların duygusal dünyalarında da var olabilmeleridir. Duygusal olarak erişilebilir bir ebeveyn, çocuğunun hem olumlu hem de olumsuz duygularını kabul eder ve bu duygularını uygun durumlarda, uygun şekillerde ifade edebilmesine yardımcı ve destekçi olur (Emde, 1989). Özetle, duygusal olarak erişilebilir bir bakım verene sahip olma, bebeklerin duygu düzenlemelerinde yardımcı olan temel bileşenlerden biridir (Easterbrooks ve Biringen, 2000). Duygu düzenleme çalışmaları incelendiğinde ebeveynlerin rolüne yapılan atıfların çok olduğu görülmektedir. Bu bağlamda araştırmacı tarafından ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin, bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyi hakkında birtakım bilgiler sunabileceği düşünülmüş olup, bu araştırmaya bir diğer değişken olarak dahil edilmiştir.

Duygu düzenleme üzerine yapılan araştırmaların birçoğunun, bebeklik, çocukluk veya ergenlik dönemine odaklandığı görülmektedir. Ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemi, artan duygusallık ve hızlı gelişimsel değişimler göz önüne alındığında, duygu düzenleme açısından önemli birer gelişimsel dönem olmaktadır (Zimmerman ve Iwanski, 2014). Beliren yetişkinlik (emerging adulthood) gelişimsel literatürdeki altı temel gelişim dönemine ek olarak, Arnett (2000) tarafından önerilen 18-25 arasındaki bireyleri kapsayan bir dönemdir. Endüstrileşmeyle birlikte bireylerin ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi, kısa bir geçiş süreci olmaktan çıkmış, hem ergenlikten hem de yetişkinlikten ayrılan ve çeşitli kendine has bir takım özellikleri olan yeni bir gelişim dönemi oluşmuştur. Riskli davranışların ortaya çıktığı dönemin ergenlik olmasının yanı sıra, beliren yetişkinlik riskli davranışların ve yoğun

deneyim arayışlarının en yaygın ve ileri boyutta görülebileceği bir dönemdir (Arnett, 2000). Hatta ergenliğin ötesinde beliren yetişkinlik, rol statüsü (Arnett, 2001) ve yeni zorlu gelişimsel görevler (Roisman ve ark., 2004) açısından uzun süreli duygusal güvensizliğin yaşanıldığı bir dönem olarak algılanmaktadır (akt. Zimmerman ve Iwanski, 2014). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler duygusal uyarılara karşı yetişkinlere göre çok daha hassastır, özellikle yetişkinlere kıyasla negatif uyarıların seçiciliği ve negatif uyarılara karşı tepkisellik çok daha yüksektir (Tanner ve Arnett, 2009). Ayrıca bu dönemdeki bireylerin özerklik isteklerinin artması ve daha çok bireyselleşmeleri nedeniyle, ebeveynler çocuklarının duygusal yaşamları hakkında daha az bilgiye sahip olabilmektedir. Ancak özerklik ve bireyselleşme ihtiyacının artmasının yanı sıra, bu dönemdeki bireylerin ebeveynlerin yakınlığına ve ilgisine olan ihtiyaçları da bir taraftan devam etmektedir. Avustralya’da yapılan bir araştırmada, ebeveynlerin %80’i, 18 yaş üstündeki yetişkin çocuklarına hala duygusal destek sağlamaya devam ettiklerini belirtmiştir (Millward, 1998). Ancak, çocuklarının kendilerine yaklaşımdan ve duygusal sorunlarını konuşmaktan çekinmemesi için, ebeveynlerin çocuklarının duygularını kabul ettikleri, ebeveynlerini negatif duygularıyla başa çıkmak için bir kaynak olarak algılayabildikleri rahat bir ortamın oluşturulması gerekmektedir (Gottman, Katz ve Hooven, 1996). Literatürdeki bu bilgiler, beliren yetişkinlik döneminin ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme açısından ele alınması gereken önemli bir gelişim dönemi olduğu konusunda ışık tutmaktadır.

Sonuç olarak yukarıda açıklanan tüm bilgiler ışığında bu araştırma, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinin; bu bireylerin üst duygu, duygudurum ve ebeveynlerinin duygusal erişilebilirliği açısından incelenmesi amacıyla tasarlanmıştır. Ayrıca beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyi çeşitli demografik değişkenler açısından incelenecektir.

### **Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Duygu düzenleme kavramını tanımlamak için çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır ve bu yaklaşımlar farklı gelişim dönemlerini (çocukluk veya yetişkinlik), farklı popülasyonları (klinik ve klinik olmayan) ve farklı araştırma amaçlarını kapsamaktadır (Zimmerman ve Thompson, 2014). Bu araştırmanın

temel amacı ise beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, duygu düzenlemede yaşadıkları zorlukların sebepleri olabilecek çeşitli değişkenleri ve bu değişkenlerin duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyini yordama düzeylerini incelemektir.

Duygu düzenlemede yaşanan zorluklar birçok psikopatolojinin temelini oluşturmaktadır. Daha öncede ifade edildiği üzere, duygu düzenleme ile ruh sağlığı arasındaki ilişki DSM-V tanı kitabındaki hemen hemen tüm bozukluklarda görülmektedir (APA, 2013). Öte yandan psikolojik rahatsızların oluşumunda önleyici-koruyucu bir rol oynayan etkili duygu düzenleme becerileri (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010), bireyin psikososyal işlevselliğine ve iyi oluşuna önemli katkılar sağlamaktadır (Nykliček ve ark., 2011; Gross, 2002; Zeman ve ark., 2006).

Yıllar içerisinde duygu düzenleme üzerine yapılan araştırmalardaki artış (bkz. Şekil 1 ve Şekil 2), duygu düzenleme araştırmalarının öneminin, güncelliğinin ve bu araştırmalara duyulan ihtiyacın bir göstergesi olarak ele alınabilir. Bununla birlikte duygu düzenleme ile ilgili literatür incelendiğinde, birçok araştırmacının duygu düzenlemede yaşanan zorluklar sonucu yaşanan psikopatolojiler ve diğer psikososyal problemlere odaklandığı görülmektedir. Ayrıca duygu düzenlemede yaşanan zorlukların sebebi olabilecek travma, örseleyici bebeklik ve çocukluk yaşantıları, ebeveyn tutumları gibi durumlar araştırılmıştır. Bu araştırma ise duygu düzenlemede yaşanan zorlukları; bu zorlukları tetikleyen üst duygu ve duygudurum gibi bireylerin daha içsel süreçlerini ele almasıyla diğer araştırmalardan farklılaşmaktadır. Bu farklılığın, duygu düzenleme literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmacının literatürdeki araştırmalara göre bir diğer farklılığı ise duygu düzenleme açısından görece daha az odaklanılan gelişim dönemi olarak beliren yetişkinlik dönemini ele almasıdır. Ayrıca ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi olan beliren yetişkinlik döneminde bireylerin, ebeveynlerinden aldıkları duygusal destek görece ihmal edilmiş durumdadır ve bu araştırmacının ebeveyn duygusal erişilebilirliği düzeyinin beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygusal süreçlerini etkileme düzeylerine dair bilgi sunacağı beklenmektedir.

Araştırmacının özgünlüğünü ortaya koyan bir diğer husus ise üst duygu kavramıdır. Üst duygu, yurt dışı literatüründe de yeni bir kavram olmakla birlikte, Türkiye’de üst duyguya dair yapılan çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Yurt içi literatüründe, üst duygunun bu çalışmada ele alındığı teorik şekliyle (“meta emotion”

olarak) ele alınan doğrudan sadece bir araştırmaya (Duman, 2018) rastlanmıştır; ancak daha dolaylı olarak 'meta mood' kavramı üzerinden Kavcıoğlu (2011), Aksöz-Efe (2015) tarafından yapılan araştırmalar da mevcuttur. Bu bağlamda üst duygu kavramının anlaşılması ve bireyin duygusal süreçlerine olan etkisinin daha iyi kavranması için birçok araştırmaya ihtiyaç bulunmaktadır. Bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeylerinin yordanmasında önemli bir etken olması beklenen üst duygu değişkeni, bu araştırmayı özgün ve güncel kılmaktadır. Ayrıca literatürde bu araştırmada ele alınan değişkenlerin üçünün veya dördünün birlikte ele alındığı bir başka araştırmaya rastlanmamıştır.

Bir yönüyle bireylerin yaşadığı birçok problemin kökenini oluşturan duygular ile diğer yönüyle bireyleri oldukları noktalardan daha iyi noktalara taşıyan ve yaşam doyumlarını artıran duygular, yaşamın göz ardı edilemez bileşenlerinden biridir. Bireyin bütüncül olarak iyi bir ruh sağlığına sahip olması için duyguların ve duygusal süreçlerin iyi anlaşılması gerekmektedir. Birey için koruyucu bir faktör olabilecek duygu düzenleme becerisinin kazandırılmasıyla birlikte, duygu düzenlemede yaşanan zorlukların mekanizmasını daha iyi anlamak ve psikolojik destek müdahalelerini buna göre yapılandırmak oldukça önemli görülmektedir. Koruyucu-önleyici ruh sağlığı çalışmalarının oldukça önemli olduğu PDR hizmetleri açısından, duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyini yordayan faktörlerin daha iyi anlaşılmasının, beliren yetişkinlik ve daha önceki dönemlerde yapılan PDR etkinlik ve faaliyetlerine ek bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca yaşanan bu zorluk düzeyinin azaltılması yönünde ve iyileştirici faaliyetler kapsamında yapılacak olan müdahaleler için katkı sağlayacak bulgulara ulaşılacağı öngörülmektedir.

### **Araştırma Problemi**

Bu araştırmada "Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyini, bu bireylerin üst duygu, duygudurum ve ebeveynlerinin duygusal erişilebilirliği düzeyleri anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?" sorusuna yanıt aranmıştır. Ayrıca bu araştırmada belirgin yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinin çeşitli demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.



**Alt problemler.** Araştırma problemi doğrultusunda oluşturulan alt problemler şunlardır:

1. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde *cinsiyete göre* anlamlı bir fark var mıdır?
2. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde *anne ve baba eğitim durumlarına göre* anlamlı bir fark var mıdır?
3. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde *ebeveynlerin evlilik durumuna göre* anlamlı bir fark var mıdır?
4. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde *travmatik olarak algılanan bir yaşam olayına maruz kalma durumuna göre* anlamlı bir fark var mıdır?
5. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde *kendisinin, annesinin ve babasının psikolojik bir rahatsızlığa sahip olduğu algısına göre* anlamlı bir fark var mıdır?
6. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin *duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyleri* ile *üst duygu* (olumlu ve olumsuz üst duygu), *duygudurum* (keyifli ve keyifsiz duygudurum) ve *ebeveyn duygusal erişilebilirliği* (anne ve baba duygusal erişilebilirliği) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyini, bu bireylerin sahip oldukları *üst duygu* (olumlu ve olumsuz üst duygu), *duygudurum* (keyifli ve keyifsiz duygudurum) ve *ebeveynlerinin duygusal erişilebilirlik düzeyleri* (anne ve baba duygusal erişilebilirliği) anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

### **Sayıtlar**

Bu araştırmada katılımcıların veri toplama araçlarındaki sorulara kendilerini en iyi yansıtacak şekilde içten ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

### **Sınırlılıklar**

Duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyinin yordayıcıları, bu araştırma kapsamında ele alınan üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği değişkenleri ile sınırlıdır.

Ayrıca bu araştırmaya dahil edilen kişisel ve demografik değişkenlerde Kişisel Bilgi Formunda sunulan sorularla sınırlıdır.

Katılımcıların duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyi, Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeğinden aldıkları puan ile; sahip oldukları üst duygular Üst Duygu Ölçeğinin ölçmüş olduğu nitelikler ile; duygudurumları ise Kısa Duygudurum İçerik Bakış Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile; ebeveyn duygusal erişilebilirlik düzeyleri ile LEAP Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeğinden aldıkları puan ile sınırlıdır.

Araştırmanın katılımcıları ise Ankara, Düzce ve Afyon ili sınırlarında bulunan üniversitelerde 2019-2020 yılı eğitim öğretim döneminde lisans ve lisansüstü eğitimlerine devam eden ya da yakın zamanda mezun olmuş 18-25 yaş aralığındaki gönüllü 882 katılımcı ile sınırlıdır.

## **Tanımlar**

**Duygu Düzenleme:** Bireyin amaçlarına ulaşabilmesi için duygusal tepkilerini (özellikle bu duygusal tepkilerin yoğun ve geçici olma özelliğini) gözlemlemek, değerlendirmek ve düzenlemekten sorumlu olan içsel ve dışsal bir süreci ifade etmektedir (Thompson, 1994, s.28).

**Duygu Düzenleme Zorluğu:** Duygu düzenleme “duyguları fark etme ve anlama, duyguları kabul etme, dürtüsel davranışları kontrol etme yeteneği ve negatif bir duygu deneyimlendiği zaman arzu edilen amaçlar doğrultusunda davranış sergileyebilme, bireyin duruma ve amaçlarına bağlı olarak duygusal tepkilerini modüle etmesini sağlayacak uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek bir biçimde kullanabilme yeteneği” olarak tanımlanabilir. Bu yeterliklerin herhangi bir tanesinin ya da hepsinin eksikliği duygu düzenleme de yaşanan zorluklar olarak ele alınmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004, s.42-43).

**Üst Duygu:** Bir kişinin kendi “duygusal benlik”ine (emotional self) karşı vermiş olduğu duygusal tepkiler (Mitmansgruber ve ark., 2009), duyguları izleyen, değerlendiren ve duygulara yönelik farklı tutumları içeren süreçleri temsil eden (Bartsch ve ark., 2008) bir kavramdır. Kısaca duygularımız hakkındaki duygularımızdır.

**Duygudurum:** Bireylerin duygulanımlarının arka planı ve davranışların rengi olarak herkes için geçerli ve her zaman var olan bir ruh halini ifade etmektedir (David,1994).

**Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği:** Bir ebeveynin çocuğun duygusal sinyallerine “alıcı varlığı”nı ifade eden (Emde, 2000), ebeveynin çocuğun vermiş olduğu duygusal ipuçlarını okuma ve bu ipuçlarına yanıt vermeyi içeren duygusal bir diyaloga açık olma durumudur (Easterbrooks ve ark., 2000).

## Bölüm 2

### Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde sırasıyla duygu düzenleme, üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile ilgili kurumsal bilgiler açıklanmıştır. Ardından duygu düzenleme ile üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

#### Duygu Düzenleme

1990'lerden itibaren artan duygu konusundaki çalışmalarda önemli bir yere sahip olan kavramlardan birisi de "*duygu düzenleme*" dir (Gross ve Thompson, 2007; Thompson, 1994). Duygu düzenleme kavramının temeli aslında savunma mekanizmalarına (Freud, 1926; 1959), psikolojik stres ve başa çıkmaya (Lazarus, 1966), bağlanma kuramına (Bowlby,1969) ve duygu teorisine (Frijda,1986) dayanmaktadır (akt., Gross ve Thompson, 2007). Güçlü bir biçimde ortaya çıkan ve içerdikleri örtük anlamlar sebebiyle tolere edebilmesi oldukça zor olan duyguları; dönüştürmeyi, azaltmayı ya da o duygulardan kaçınmayı sağlayan bilişsel ve davranışsal stratejiler olan savunma mekanizmaları birer duygu düzenleyici (regülatör) olarak varsayılabilir (Cole ve ark., 1994).

Aynı duygusal uyarımın insanlarda nasıl farklı bir anlam ifade ettiği ve neden insanları farklı şekillerde etkilediği sorusunun cevabı duygu düzenleme kavramına doğru bir yol açmıştır. Duygu düzenlemeyle ilgili yapılan çalışmalar sonucunda bireylerin duygularının yoğunluk, süreklilik, değişebilirlik, başlangıç ve bitiş zamanı, çeşitlilik gibi konularda farklılık gösterdiği; ayrıca duyguların yıkıcı ve stres verici olmasının yanı sıra birçok açıdan olumlu bir etkiye de sahip olabildiği görülmüştür. Araştırmaların odaklandığı bir diğer konu ise bireylerin duygularına karşı çevrenin vermiş olduğu tepkilerin, bireyin duygu deneyimini şekillendirdiği duygu sosyalleşmesi sürecidir. Bu bağlamda duygu deneyimi, biyolojik temelli duygusal süreçler ile duygu deneyiminin çevre ve kültüre özgü yollarla yorumlandığı ve yönetildiği sosyalleştirilmiş süreçler arasındaki etkileşimin ürünüdür. Duygusal sürecin kişisel ve sosyal boyutunda bireysel farklılıkların önemli bir etkeni olarak duygu düzenleme kavramı gittikçe ön plana çıkan bir kavram haline gelmiş ve bu konuda birçok araştırma yapılmaya başlanmıştır (Thompson, 1994).

Duygu düzenleme kavramı Kopp (1989) tarafından "sevinç, zevk, sıkıntı, öfke, korku ve diğer duygular da dahil olmak üzere yüksek düzeyde olumlu ve olumsuz duygular ile başa çıkma süreçlerini ve özelliklerini karakterize etmek" için kullanılan bir kavramdır (s. 343). Duygu düzenlemeye dair birçok tanım olmakla birlikte yaygın olarak kabul gören tanımlardan birisi Thompson'ın (1994) tanımıdır. Thompson (1994) duygu düzenlemeyi "*bir bireyin amaçlarına ulaşabilmesi için duygusal tepkilerini (özellikle bu duygusal tepkilerin yoğun ve geçici olma özelliğini) gözlemlemek, değerlendirmek ve düzenlemekten sorumlu olan içsel ve dışsal bir süreç*" (s.28) olarak tanımlamıştır. Gross (1998b) ise "*bireylerin hangi duygulara sahip olacaklarını, bu duygulara ne zaman sahip olacaklarını ve onları nasıl deneyimleyip, nasıl ifade edeceklerini belirlemelerine yardımcı olan bir süreç*" (s. 224) olarak ele almıştır. Duygu düzenleme; bireyin arzu etmediği bir duyguyu deneyimlediği zaman bu duyguyu rahatsız olmayacağı bir hale dönüştürmesini içerir. Birey deneyimlediği duyguyu istediği bir düzeye getirebilmek için bu duygunun yoğunluğunu artırabilir; duyguların etkisini azaltabilir ya da olduğu gibi devam ettirebilir (Gross ve Thompson, 2007), kısaca duygu düzenleme bireyin duygularını başa çıkmasını sağlayabilecek bir düzlemde tutmaya çalışan homeostatik (dengeleyici) bir termostat gibidir (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011).

Duygu düzenleme, bir bireyin duygusal uyarılma anında, uyumlu bir biçimde işlevselliğine devam edebilmesi için duygusal uyarılmanın yönlendirilmesi, kontrol edilmesi, modüle edilmesi ve değiştirilmesini sağlayan içsel ve dışsal organizmik faktörlerdir (Cicchetti, Ganiban ve Barnett, 1991). Ayrıca yaşam içerisinde duyguları daha esnek ve geniş bir perspektiften değerlendirip, sosyal olarak kabul edilebilir ve esnek bir tutumla spontan bir biçimde ortaya çıkan duygusal tepkilere izin verme ve gerektiğinde bekletebilme becerisidir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Mandler (1982) duygusal uyarılmanın, ister olumlu ister olumsuz olsun, "çevreyle uyumlu başa çıkmada merkezi bir süreç" olduğunu öne sürmektedir (s. 341). Cole ve ark. (1994) bağlamsal önemi vurgulayarak duygu düzenlemeyi, her an durumsal taleplere bağlı olarak bireyin duygu örüntülerini devam ettirme süreci olarak ele almışlardır. Gross (1998a) da benzer olarak çeşitli farklı düzenleme stratejileri arasından bireyin durumsal taleplerle en iyi eşlesen duygu düzenleme stratejilerini kullanması üzerinde durmuştur. Bunlarla birlikte bir bireyin tehlikeye veya kendi yeteneğine karşı yapmış olduğu öznel değerlendirme de duygu düzenleme sürecine dahildir.

Bu bağlamda çevresel taleplere karşı verilen uygun ve esnek tepki, bu çevresel taleplerin nasıl değerlendirildiği ile ilgilidir (Smith ve ark., 1993). Yani sadece olayın önemi değil bireylerin bu olayları değerlendirme biçimleri duygu düzenleme sürecinin vazgeçilemez bir özelliğidir (Campos ve ark., 1989).

İlgili literatür incelendiğinde duygu düzenlemeye dair geliştirilmiş ortak bir tanımın olmadığı, çeşitli araştırmacılar tarafından farklı boyutlarıyla ele alındığı görülmüştür. Bununla birlikte yapılan tanımlamalar ve araştırmalar göz önüne alındığında, duygu düzenleme, bireylerin olumlu ve olumsuz duygularını deneyimleme ve dışavurumları konusunda çeşitli şekillerde düzenleme yapabilmelerini sağlayan fizyolojik, davranışsal ve bilişsel bir süreç olarak kavramsallaştırılmaktadır (Cicchetti, Ganiban ve Barnett, 1991; Cole, Michel, ve Teti, 1994; Diamond ve Aspinwal, 2003; Gross, 1998a; Izard ve ark., 2011; Kopp, 1989; Thompson, 1994; Thompson ve Calkins, 1996). Duygu düzenleme yolları; bireyin güçlü yönleri ve kırılganlıklarının çok yönlü etkileşimi, sosyalleşme süreçleri, durumsal talepler, kişisel hedefler ve inançlar, duygusal uyarılma ve düzenlemeye katkıda bulunan diğer çeşitli faktörlerden oluşur (Thompson ve Calkins, 1996). Özetle duygu düzenleme çeşitli faktörleri doğasında barındıran ve çok yönlü bir süreci ifade eden bir kavramdır. Duygu düzenlemede yaşanan temel zorluklara odaklanmadan önce duygu düzenleme sürecini daha iyi anlamak faydalı olacaktır.

### **Duygu Düzenlemenin Doğasını Daha İyi Anlamak**

Duygu düzenlemeye dair ifade edilen tanımların benzer nitelikler içermesinin yanı sıra ortak bir tanımın olmadığı görülmektedir. Kavram çeşitli araştırmacılar tarafından farklı boyutlarla ele alınmıştır. Literatürdeki kavramsallaştırmalar ve araştırmalar çerçevesinde duygu düzenlemenin ele alınan farklı yönlerine değinmek, duygu düzenleme kavramıyla neyin ifade edilmek istendiğine dair daha bütüncül bir resmin oluşmasında yardımcı olacaktır.

İlk olarak değinilecek nokta “duygu düzenleme” ifadesinin içerdiği farklı anlamlardır. Kavramın ifade ettiği anlamlardan biri duyguların bizzat kendisinin düzenlenmesidir (regulation of emotion). Diğer bir deyişle düzenlenen şey duygunun kendisine dair olan yoğunluğu, süresi gibi özellikleridir. Kavramın yansıttığı ikinci anlam ise, bazı içsel ve dışsal süreçlerin duygular tarafından düzenlenmesidir (regulation by emotion). Örneğin duyguların; düşünce, fizyoloji,

dürtü, davranış gibi bazı diğer başka yapıları ya da dikkat, problem çözme, ilişkiler gibi diğer süreçleri düzenlemesidir (Cole, Martin ve Dennis, 2004; Cole, Michel ve Teti, 1994; Dodge ve Garber, 1991; Gratz ve Roomer, 2004; Gross ve Thompson, 2007; Camposs ve ark., 1994). Kavramın yansıttığı bir diğer anlam ise duygunun, düzenlemenin niteliği olarak, bazı düzenlemelerin duygusal bazılarının ise duygusal olmadığını ifade etmesidir. Daha açık bir ifadeyle duygu düzenleme, öz düzenleme becerisinin sadece bir boyutunu (one aspect of self regulation) yansıtmaktadır (Dodge ve Garber, 1991). Bazı araştırmacılar bu durumu netleştirilmesi gereken bir husus olarak ele alırken, bazı araştırmacılar ise duygu düzenleme kavramının bu anlamların hepsini içeren; her bir durum için kullanılacak bir kavram olarak ele almaktadırlar.

Duygu düzenleme süreci hem içsel süreçleri hem de dışsal süreçleri kapsamaktadır. Diğer bir ifadeyle, duygular sadece bireyin kendisi tarafından (içsel) değil; başkaları tarafından da (dışsal) düzenlenebilir (Cassidy,1994; Cicchetti, Ganiban ve Barnett, 1991; Dodge ve Garber, 1991; Fox ve Calkins, 2003; Thompson, 1990; 1994; Thompson ve Calkins, 1996). Duygu düzenlemenin içsel/bireysel yönüne yapılan vurgunun yanında (Gross,1998b); kişilerarası yönü de zamanla önem kazanmıştır. Sosyal bir varlık olan insan, başkaları aracılığıyla da duygularını deneyimler, ifade eder ve düzenleyebilir (Hofmann, 2014). Araştırmacılar son zamanlarda sosyal bileşenlerin, duyguların düzenlenmesindeki yadsınamaz doğrudan ve dolaylı etkisini vurgulayan “kişilerarası duygu düzenleme” adını verdikleri bir duygu düzenleme türünü vurgulamaktadırlar (Barthel ve ark., 2018). Ayrıca duygu düzenleme becerisinin gelişimsel seyri incelendiğinde her iki süreçinde önemi ve birlikteliği ön plana çıkmaktadır (Cole ve ark. 1994; Gross ve Thompson, 2007; Thompson, 1991). Bunlarla birlikte duygu düzenleme çoğunlukla bireylerin çevresine sosyal olarak uyum sağlayabilmesi açısından da oldukça önemlidir (Bridges, Denham ve Ganiban, 2004; Gross ve Thompson, 2007; Mandler, 1982).

Üzerinde durulması gereken önemli noktalardan biri de duygu düzenlemenin bir an önce olumsuz duyguyu ortadan kaldırmak olmadığıdır. Duygu düzenleme olumsuz duyguyu azaltmak ya da kontrol etmekten daha çok duygusal tepkiyi kabul etme ve değerlendirme durumunu içeren daha karmaşık bir süreçtir. Ayrıca duygu düzenleme mutlaka olumsuz duygunun etkisinin azaltılmasını gerektirmez, kişinin

amacına bağılı olarak olumsuz duygunun etkisi artırılabilir ya da sürdürülebilir. Burada işlevsel seçim bireyin amaçlarına bağılı olarak değişir. Ayrıca olumsuz duyguların düzenlenmesi kadar olumlu duyguların düzenlenmesi; gerektiğinde olumlu duygunun da artırılması, azaltılması ve devam ettirilebilmesi önemlidir (Calkins ve Hill, 2007; Cole ve ark. 1994; Gross 2002; Gross ve Thompson, 2007; Kopp, 1989; Thompson, 1994; Thompson ve Calkins, 1996). Ancak yapılan araştırmalar insanların negatif duygularını pozitif duygularına göre çok daha fazla düzenlediklerini göstermektedir (Gross, Richards ve John, 2006; Gross ve Thompson, 2007). Ayrıca insanların duygu yelpazesindeki tüm duyguları deneyimleyebilme, bu duyguları birbirinden ayırıştırabilme ve duygusal olarak olağan bir biçimde tepki verebilme kapasitesindeki eksiklik, yoğun-güçlü olumsuz duyguları düzenleyebilme yeteneğindeki eksiklik kadar uyumsuz olabilmektedir (Cole ve ark., 1994; Gross ve Munoz, 1995).

Thompson'ın (1990) üzerinde durduğu önemli bir özellik ise tepkilerin "*duygusal dinamikleri*" dir. Duygusal dinamikler bir duygunun yoğunluğu, aralığı ve çeşitliliği, değişkenliği, uyarıcı-tepki arasındaki süre, duygusal tepkinin yükselme ve sönme zamanı ile sürekliliğini ifade etmektedir. Duygusal dinamikler bireyin duygusal tepkilerinin niteliğini ve zaman içerisindeki değişimini etkiler. Aynı duygular bile (örneğin öfke) bu dinamik doğalarından dolayı bireyler tarafından farklı şekillerde deneyimlenebilir (Thompson,1990). Bu bakımdan duygu düzenleme bireyin o an deneyimlediği duyguyu, bambaşka bir duyguya dönüştürmek yerine; bireyin deneyimlediği o duygunun yoğunluğunu, süresini değiştirmeyi ifade etmektedir (Thompson ve Calkins, 1996). Daha anlaşılır şekilde öfkeyi, üzüntüye ya da mutluluğa çevirmeye çalışma değil; öfkenin yoğunluğuna, başlama ve sönme süresine, zamansal geçiciliğine, tonuna vb. özelliklerine müdahale etmeyi içerir.

Bunlarla birlikte "duygu düzenleme" ve "duygu kontrolü" kavramları işlevsel açıdan birbirlerinden oldukça ayrışmaktadır. Duyguları kontrol etme, daha aktif ve planlı bir biçimde belirli duyguları bastırma, sınırlandırma gibi bir müdahale sürecini ifade ederken duygu düzenleme sadece duyguların yoğunluğu ve sıklığını değiştirebilme değil; ayrıca bireyin belirli durumsal talepler ve amaçlar doğrultusunda duygu üretme ve duygularını sürdürüebilme kapasitesidir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Benzer doğrultuda bazı araştırmacılar duygu düzenlemenin duygusal deneyimi değiştirmekle birlikte duygusal deneyimi gözleme ve



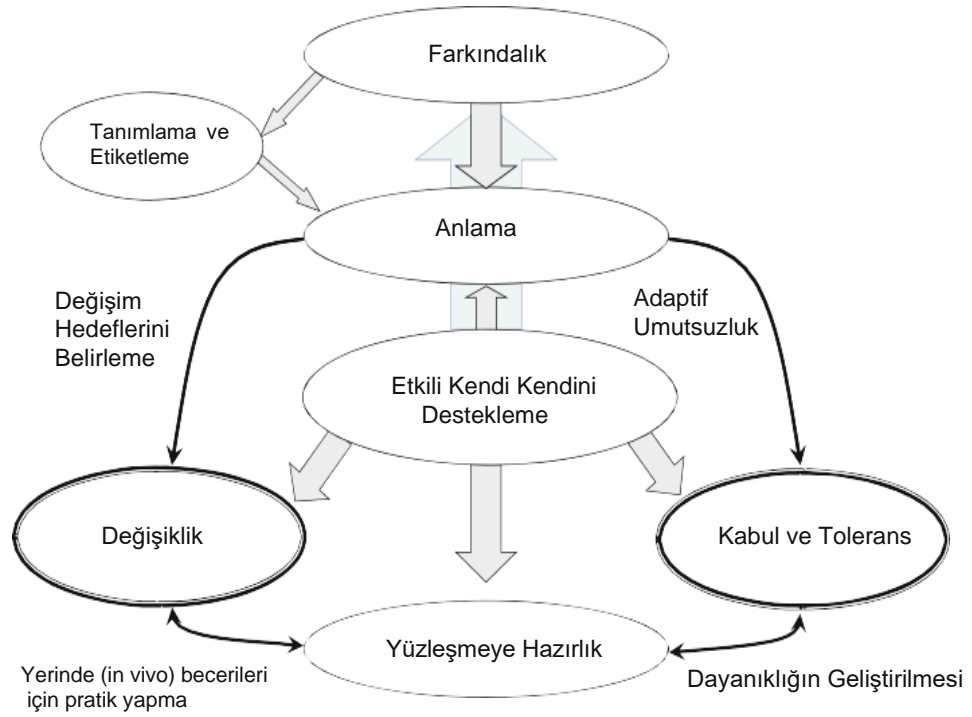
değerlendirme olduğunu vurgulamış, duyguları anlama ve duygu farkındalığının öneminin altını çizmiştir (Thompson ve Calkins, 1996). Hatta istenmeyen duygu, düşünce, anı ve öznel deneyimlerden kaçınmanın birçok psikolojik bozukluğa sebep olduğu vurgulanmaktadır (Hayes ve ark., 1996). Araştırmalar olumsuz duyguları kontrol etme, bastırma ve yok etmenin psikolojik sağlık ile negatif bir korelasyona sahip olduğunu ortaya koyarken (Gross ve John, 2003), negatif duyguların farkında olma, bu duyguları tanımlama ve negatif deneyimler sonucu elde edilen bilgileri değerlendirmenin de uyumlu sosyal davranışları desteklediğini göstermektedir (Salovey ve ark., 1995).

Gross, Richard ve John (2006) tarafından yapılan yarı-yapılandırılmış görüşme, anket ve deneysel çalışmayı içeren bir araştırmada bireylerin negatif duygularını pozitif duygularına göre daha çok düzenledikleri (%84: negatif; %16: pozitif); en çok düzenlenen negatif duyguların öfke, üzüntü, kaygı, utanç ve korku olduğu; düzenlemede duygunun en çok davranışsal ve öznel deneyim kısmına odaklandıkları; sosyal açıdan ise, yanlarında başka insanlar varken daha çok duygularını düzenledikleri; hatta tanımadıkları insanların yanında tanıdıkları insanlara nazaran daha çok duygu düzenleme çabası gösterdikleri bulunmuştur.

Duygu düzenleme süreci otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz olabilir (Gross, 2002; Gross ve Thompson, 2007; Thompson, 1994). Duygu düzenleme sürecinin önemli bir özelliği de işlevsel olma durumudur. Uyumsuz duygu düzenleme (dysregulated) durumu aslında bir duygu düzenlememe (unregulated) durumu değildir. Bireylerin duygu temelli davranışları aşırı ve normalden şapmış bir durumda olunca bu durum duyguyu düzenleyememe gibi düşünülmektedir, ancak burada da bir düzenleme faaliyeti vardır; bireyin duygu düzenleme yöntemi kullanmadığını düşünmek yerine uyumsuz ve işlevsiz bir düzenleme yöntemi kullandığını düşünmek daha doğru olacaktır. Diğer bir deyişle bazı duygu düzenleme biçimleri işlevselken, bazı düzenleme biçimleri psikopatolojinin semptomlarını destekleyebilmektedir (Cole ve ark., 1994). Ayrıca herhangi bir duygu düzenleme biçiminin faydalı veya zararlı olduğu bağlama göre değişir. Duygu düzenleme biçiminin işlevselliği kişinin belirli bir durumda sahip olduğu amaçlar açısından değerlendirilir. Bir duygu düzenleme biçimi dışarıdan uyumsuz veya işlevsiz olarak gözükebilir, ancak bireyin amaçlarına ulaşmasını sağlıyor olabilir (Cole, Martin ve Dennis, 2004; Gross ve Thompson, 2007; Thompson ve Calkins,

1996). Araştırmacıların uyumlu duygu düzenleme için altını çizdikleri noktalar şunlardır:

- Bireyin amaçları (Diamond ve Aspinwall, 2003; Cole ve ark., 2004; Thompson, 1994)
- Bağlamın/durumun talepleri (Diamond ve Aspinwall, 2003; Cole ve ark., 2004; Thompson, 1994)
- Esnek tepkiler verebilme-esnek stratejiler kullanabilme (Cole ve ark., 2004; Diamond ve Aspinwall, 2003; Thompson, 1994; Bridges, Denham ve Ganiban,2004).
- Duygu dinamiklerinde değişiklik yapabilme (Thompson ve Calkins, 1996; Bridges, Denham ve Ganiban,2004).



Şekil 4. Duygularla uyumlu bir şekilde başa çıkma modeli (Berkling ve Whitley, 2014, s. 20)

Şekil 3'te Berkling ve Whitley (2014) tarafından oluşturulmuş bireyin duygu düzenlemede yaşadıkları zorlukları ve bunların sağaltımında kullanılacak yaklaşımları içeren duygularla etkin bir biçimde başa çıkma modeli (ACE) sunulmuştur. Şekilde görüldüğü gibi, bireyin öncelikli olarak duygularını fark etmesi,

fark ettiği bu duyguları tanımlama veya etiketleme ile birlikte duygularının ne olduğunu daha iyi anlaması ve bu sayede etkili kendi kendini destekleme becerisini ortaya koyabilmesi önemlidir. Etkili kendini destekleme ile ise bireyler duygularını kabul edip tolerans gösterebilirler, duygularıyla yüzleşebilirler ya da duygusal değişime gidebilirler. Anlama ile başlayan süreçle birlikte bireyin hedef, umut, dayanıklılık ve beceri pratikleri ile kabul, yüzleşme ve değişim sürecinde birbirine geçişler ve hareketlilikler görülebilir. Özetle farkındalık, duyguları tanımlama ve anlama, kendi kendini destekleme, kabul, yüzleşme ve değişim etkin duygu düzenleme sürecinin önemli ayaklarından.

### **Duygu Düzenlemede Yaşanan Temel Zorluklar**

Yukarıdaki satırlarda da vurgulandığı üzere, duygu düzenleme için çeşitli farklı boyutlara odaklanılarak yapılan birçok tanım bulunmaktadır. Bu araştırmada ise duygu düzenleme için Gratz ve Roemer (2004) tarafından yapılan bütüncül kavramsallaştırma temel alınmıştır. Gratz ve Roemer (2004) geniş bir perspektifte farklı boyutları entegre etmeye çalışmış ve duygu düzenlemeye dair önerdikleri bütünlleştirici kavramsallaştırma şu şekilde olmuştur:

Duygu düzenleme; “duyguları fark etme ve anlama, duyguları kabul etme, dürtüsel davranışları kontrol etme yeteneği ile negatif bir duygu deneyimlendiği zaman arzu edilen amaçlar doğrultusunda davranış sergileyebilme, bireyin duruma ve amaçlarına bağlı olarak duygusal tepkisini uyarlayabilmesini sağlayacak uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek bir biçimde kullanabilme yeteneği” olarak tanımlanabilir (Gratz ve Roemer, 2004, s. 42).

Tanımda geçen bu yeterliklerin herhangi bir tanesinin ya da hepsinin eksikliği duygu düzenlemede yaşanan zorluklar olarak ele alınmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Ayrıca duygu düzenlemeye dair teorik tanımlardaki çeşitlilikle birlikte, duygu düzenleme için birçok farklı ölçme aracının geliştirilmesi de kavramın işevuruk (operasyonel) tanımındaki çeşitliliği beraberinde getirmiştir (Bridges, Denham ve Ganiban, 2004). Konuya ilişkin ölçme araçlarında duygu düzenleme stratejileri (Gross ve John, 2003), becerileri (Berking ve Whitley, 2014), sadece olumsuz duyguların kabulü ve kontrolü (Catanzaro ve Mearns, 1990), duygu düzenlemenin bilişsel yönü (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001) gibi farklı noktalara odaklanıldığı görülmektedir. Bu araştırmada ise duygu düzenleme için Gratz ve Roemer (2004) tarafından yapılan bütüncül kavramsallaştırma temel alınmış olup;

bu kavramsallaştırma temelinde geliştirilen Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği (Gratz ve Roemer, 2004) kullanılmıştır. Bu ölçek 6 alt ölçekten oluşmaktadır:

1. Duygusal farkındalık eksikliği (FARKINDALIK)
2. Duygusal netlik eksikliği (NETLİK)
3. Duyguların kabul edilmemesi (KABUL)
4. Etkili duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (STRATEJİ)
5. Olumsuz duygular hissederken dürtüleri kontrol etmede zorluklar (DÜRTÜ)
6. Olumsuz duygular hissederken hedefe yönelik davranış sergilemede zorluklar (AMAÇ)

Duyguları kontrol etmekten ziyade duygu mevcutken davranışları kontrol etmedeki zorluklara odaklanan alt ölçeklerin (amaç- dürtü gibi) klinik sonuçlarla önemli derecede ilişkisini yansıtan araştırma bulguları, duygu düzenlemede bu boyutların etkilerini dikkate almanın yararlı olduğunu göstermektedir (Diamond ve Aspinwall, 2003). Bu çalışma da bu ölçek kullanıldığı için “Duygu Düzenlemede Yaşanan Temel Zorluklar” için bu altı boyutun açıklanması gerekli görülmektedir. Bu çerçevede bu temel altı boyutu daha ayrıntılı inceleyecek olursak;

**Farkındalık.** Duygusal farkındalık, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını algılama ve tanımlama yeteneğidir (Lane ve ark., 2000). Farkındalık duyguların gözlemlenmesi, ayırt edilmesi ve analizi aşamasındaki dikkat ve yorum süreci olarak düşünülebilir (Agnoli ve ark., 2019). Kısaca farkındalık bireyin dikkatini duygulara vermesi ve duygularını önemsemesidir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygulara dikkat etme hem kontrollü/gönüllü hem de otomatik/istem dışı olabilir (Matthews ve Wells, 1999; akt. Boden ve Thompson, 2015). Duygusal farkındalık bireyin duygusal deneyimleri hakkında üst-bilgiye sahip olmasını içeren çok yönlü bir durumdur (Boden ve Thompson, 2015). Ayrıca farkındalık, duygudurum yanlılığında oluşan yargı açısından önemli bir kavramdır. Örneğin kötü bir duygudurum olumsuz yargılara yol açabilir, ancak genellikle farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin diğerlerine kıyasla duygudurum yanlılığına göre bir yargı oluşturmaları daha az olasıdır (Ciarrochi ve ark., 2003).

Lane ve ark (1990) duygusal farkındalığı beş boyuta ayırmışlardır: Fiziksel duyular, davranışsal eğilimler, tek bir duygu, duygu karışımları ve duygu

karışımlarının kombinasyonları. Bireylerin farkındalık seviyeleri ise bu beş boyuttaki durumları fark edebilmelerine göre değişmektedir. Gelişimsel açıdan değerlendirildiğinde ise, yaşla birlikte bilişsel gelişimde meydana gelen gelişme, duygusal farkındalık yeteneğinin gelişmesini sağlamaktadır (Agnoli ve ark., 2019). Ayrıca yapılan birçok çalışma kadınların erkeklere göre çok daha fazla duygusal farkındalığa sahip olduğunu göstermektedir (Feldman-Barett ve ark., 2000; Ciarrochi ve ark, 2005; Lane ve ark. 1990).

Duygusal farkındalığın önemini ortaya koyan bir durum da aleksitimi'dir. Aleksitimi (hissizlik) "duygu için kelimelerin yokluğu" (Sifneos, 1972); daha geniş anlamıyla duyguları tanımlama, betimleme ve ayırt etmede yaşanan zorluğu yani duygusal farkındalık eksikliğini (Nemiah ve ark, 1975) ifade eden kavramdır (akt. Lane ve ark, 2000). Aleksitimik bireyler kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlayamazlar. Aleksitimi madde kötüye kullanımı, yeme bozuklukları, kaygı bozuklukları, TSSB, bedenleştirme bozuklukları gibi birçok psikopatolojik bozuklukla ilişkilidir (Agnoli ve ark., 2019; Boden ve Thompson, 2015; Taylor, 1984). Bu açılardan duygusal farkındalık bireyin sağlıklı bir duygusal varoluşu için önemli bir düzenleme becerisidir.

**Netlik.** Duygusal netlik bireylerin deneyimledikleri duyguları bilmesi, bu duygular hakkında net bir fikre sahip olmalarıdır (Gratz ve Roemer, 2004). İnsanların duygularını ne ölçüde tanımlayabildiğini, ayırt edebildiğini ve anlayabildiğini temsil eder (Boden ve Berenbaum, 2011; Salovey ve ark., 1995). Kısaca duygusal netlik, bireyin deneyimlediği duygunun tam olarak ne olduğunu bilmesidir.

Boden ve Berenbaum (2011) duygusal netliği "duygunun kaynağı" ve "duygunun türü" olarak iki boyutta ele alır. Duygunun kaynağı bireyin, duygularının sebeplerini net biçimde bilmesi, duygunun türü ise bireyin hangi duyguyu yaşadığını (korku-öfke-üzüntü) net bir biçimde tanımlayabilmesi ve ayırttırabilmesini ifade eder. Bakıldığında Boden ve Berenbaum'un (2011) duygusal netliği, duygunun türünü ayırttırabilme şeklinde ele alan tanımlara göre (Salovey ve ark., 1995) genişlettiği görülmektedir.

Duygusal netlikte zorluk yaşayan bireyler duygularını iyi ve kötü gibi genel ifadelerle aktarırken; duygusal netlik düzeyi yüksek olan bireyler hangi duyguyu yaşadıklarını daha spesifik ifadelerle (korku, utanç, hayal kırıklığı) açıklarlar (Boden

ve ark., 2013). Duygusal netlikte, farkındalık gibi duygusal zekanın ve aleksitiminin önemli faktörlerinden biridir (Gohm ve Clore, 2000). Ne hissettiği konusunda karmaşa yaşayan bireyler duygularını düzenleyebilmek için daha çok zaman ve enerji harcamak durumunda kalırlar ve sonuç olarak mevcut kaynaklarını amaç odaklı davranış ve düzenleme faaliyetleri için kullanmakta zorluk yaşarlar (Gohm ve Clore, 2000). Duygusal farkındalık ve netlik bireyin uygun duygu düzenleme stratejisini seçmesine ve kullanmasına olanak sağlar (Feldman-Barrett ve Gross, 2001).

**Dürtü.** Dürtüler bilinçli veya kasıtlı herhangi bir amaç olmadan, güçlü ve bir anda meydana gelen davranışlardır (Frijda ve ark., 2014). Dürtüsellik ise bir eylemi ve sonuçlarını düşünmeden harekete geçme durumunu ifade eden bir kişilik özelliğidir (Couttle ve ark., 2014). Duygu düzenleme açısından dürtüsellik ise, yoğun duygusal deneyim yaşandığında bireyin sonuç perspektifi almadan eylemde bulunması, harekete geçmesi veya tepki vermesi olarak düşünülebilir.

Leith ve Baumeister (1996) dürtüsel davranışların yüksek duygusal uyarılma seviyeleri ile karakterize olan olumsuz ruh halleri deneyiminden sonra ortaya çıkma olasılığının daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Duygusal uyarılma seviyesi arttıkça, dürtü gücü artmakta ve duyguları-davranışları kontrol edebilme becerisi azalmaktadır (Gross, 1997). Yoğun negatif duygulanım, dürtüsel bireylerde, uzun vadeli sonuçları düşünme süreçlerini sekteye uğratarak bireylerin öz düzenleme süreçlerini sabote etmektedir (Leith ve Baumeister, 1996). Duygunun uygun olmayan davranışsal dışavurumu ya da dürtüsel davranışları kontrol edebilme yeteneği, duygu düzenlemenin önemli bir boyutudur (Gratz ve Roemer, 2004).

Dürtüsel davranışlar aslında bir çeşit uyumsuz duygu düzenleme yolu olarak düşünülebilir. Bireyler davranışlarının sonuçlarına yönelik yeterli bir öngörüde bulunmadan duygusal olarak stres veren bir durumdan bir an önce kurtulma istemi içinde olurlar. Bu bağlamda dürtüsel davranışlar, bireyin öfke, korku, utanç veya üzüntü gibi duygusal durumları hafifletmek veya bunlardan uzaklaşmak için başvurduğu uygun olmayan girişimlerdir (Weiss ve ark., 2012). Dürtüsel davranışlar, bireyin uzun vadeli bir düzenleme girişimi yerine, deneyimlemekten hoşlanmadığı duygusal durumlara karşı koyma ya da dikkatini dağıtma işlevi görebilecek, zevke dayalı kısa vadeli bir amaç olarak görülebilir (Tice ve ark., 2001). Örnek olarak bireyin yaşadığı yoğun üzüntü duygusundan kurtulabilmek için aşırı alkol içmesi,

madde kullanımı, rastgele cinsellik yaşaması, aşırı yemek yemesi vb. verebilir. Bu davranışlar ise uzun vadeli olduğunda birey için yıkıcı başka etkiler doğurmaktadır. İnsanların dürtülerine direnme ve düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını düzenlemeye yönelik sergiledikleri yetersizlikler kendilerinden tiksintmelerine sebep olabilmektedir (Lazarus ve ark., 2019). Dürtüsellik, klinik olarak birçok psikopatolojinin önemli bir etkenidir (APA, 2013).

**Amaç.** Duygu düzenlemede amaç bireyin negatif bir duyguyu deneyimlediği zaman yaptığı şeye odaklanabilmesi ve görevlerini başarıyla tamamlayabilmesini temsil eder (Gratz ve Rommer, 2004). Bu durum aslında pozitif duygular için de düşünülebilir. Bu bağlamda amaç, bireyin olumlu ve olumsuz bir duyguyu deneyimlediği zaman, mevcut işini sürdürebilmesi ya da yeni bir iş başlatabilme becerisini temsil eder.

Duygu düzenleme bireyin duyguyu üretebilme amacının etkinleştirilebilmesini içerir (Gross, Sheppes ve Urry, 2011). Bireyin arzu ettiği duygusal durumunun bilişsel temsili duygu düzenleme hedefi olarak düşünülebilir (Mauss ve Tamir, 2014). Bireylerin duygusal deneyim ve dışavurumlarını düzenlemeleri için çeşitli amaçları bulunmaktadır ve bu amaçlar kişiye ve bağlama göre değişebilir. Ayrıca bu amaçlar gelişimsel dönemleri ve gereklilikleri açısından da yaşam boyunca değişmektedir (Gross, 1998b). Tamir (2009) bu sebepleri duygusal amaçlar (emotional goals) ve araçsal amaçlar (instrumental goals) olarak sınıflandırmıştır. Duygusal amaçlar bireyin düzenleme faaliyeti sonucunda sadece bir duyguyu hissetmesidir; yani sadece mutlu/üzgün hissetmek istediği için duygusal deneyimlerini düzenler. Araçsal amaçlarda ise duygunun kendisi bir amaç değil, bir araçtır; yani birey çatışma yaşamamak, bir ilişkideki uyumu sürdürmek, başarılı olmak gibi amaçlar doğrultusunda mutlu hissetmeyi ister (Tamir, 2009).

Bireyler bu farklı amaçlarına ulaşabilmek için duygularını çeşitli yollarla düzenlerler (Eldesouky, 2005; Thompson, 1994). Bireyler duygusal amaçlarına ulaşabilmek için birçok farklı duygu düzenleme stratejisi kullanmaktadırlar. Duygu düzenleme amaçları insanların seçtikleri ve kullandıkları düzenleme stratejilerinde merkezi bir öneme sahiptir. Ayrıca kullanılan stratejilerin etkililiği de bu amaçlar bağlamında değerlendirilmelidir (Mauss ve Tamir, 2014). Bu bağlamda bireyin amaçlarında net olmayışı duygu düzenleme sürecini etkisizleştirebilir, duygu

düzenleme süreci de etkisizleştikçe bireyin amaçlarına ulaşması zorlaşır. Bu döngünün bir boyutu olarak amaçlar duygu düzenlemede önemli bir yere sahiptir.

**Kabul.** Duygu düzenlemenin kabul boyutu, bireyin hissettikleri duyguları olduğu gibi kabul edebilmesi, bu duygularına karşı olumsuz tutum ve tepki sergilememelerini ifade etmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Bireylerin duygularına karşı kabul edici tutumlarının kökeni geçmiş yaşamlarına dayanır. Özellikle çocukluk döneminde bireyin duygularına ebeveynlerinin vermiş olduğu tepkiler (kabul edici-reddedici-görmezden gelici vb.), sonraki yaşam dönemlerinde bireyin kendi duygularına karşı olan tutumunu etkiler (Eisenberg ve ark., 1998; Gottman ve ark., 1996).

Kabul temelli yaklaşımlar arzu edilmeyen duygulardan kurtulmak yerine, bireyin kişisel olarak değer atfettiği hedeflerine ulaşmak için tüm duyguları içsel olarak deneyimlemenin önemini vurgular (Hayes ve ark., 1999). Bireyler arzu etmedikleri duygulardan kaçındıkları zaman kurtulabileceklerini düşünürken, ironik bir biçimde “deneyimsel kaçınma” çabaları, kendisinden kaçınılan duygu ve düşüncelerin yoğunluğunu ve sıklığını artırmaktadır (Blackledge ve Hayes, 2001). Aynı paradoksal etki duygu düzenleme stratejisi olarak kullanılan “bastırma”da da görülmektedir (Wegner ve ark., 1987). Duygusal deneyimin bastırılması negatif etkinin artması, pozitif etkisin azalması, daha zayıf sosyal uyum ve iyi oluş durumunda azalmaya neden olmaktadır (Gross, 1998a, 2002; Gross ve John, 2003; Gross ve Levenson, 1997). Sürekli duyguları bastırma çabası, duygusal uyarım seviyesini artırabilir ki yüksek düzey duygusal uyarılmayı düzenleyebilmek daha zordur (Eisenberg, Cumberland ve Spinrad, 1998). Yani duyguları kabul etmek yerine sürekli kontrol altında tutma girişimleri duygu düzenleme sürecini ya da kişinin duygu düzenleme becerisini sabote edebilir (Gratz ve Roemer, 2004). Arzu edilmeyen duygu, düşünce, anı ve öznel deneyimlerden kaçınmak birçok psikolojik bozukluğa sebep olabilmektedir (Hayes ve ark., 1996). Bu açıdan bazı duygu düzenleme kavramsallaştırmaları duygusal tepkiye değer verilmesinin ve kabul edilmesinin önemini özellikle vurgular (Cole ve ark., 1994).

**Strateji.** Gratz ve Roemer (2004) bu boyutta bireylerin duygularını etkin bir biçimde düzenleyebileceklerine ve bunun için çeşitli yollar bulabileceklerine dair inançlarını vurgular. Duygusal tepkiyi düzenleyebilmek için bir strateji repertuarına sahip olmak ve bu stratejilerin esnek kullanımı oldukça önemlidir ki, etkin (uyumlu)



duygu düzenleme stratejileri kullanımında esnekliği içerir (Cole ve ark., 1994; Thompson, 1994). Esneklik ile kastedilen farklı durumlarda, duruma uygun olarak farklı stratejileri kullanabilme becerisidir. Esnek ve etkili duygu düzenleme becerileri geliştiremeyen bireyler, iyi oluşlarını olumsuz etkileyecek yoğun ve kalıcı duygular yaşayabilme eğilimindedirler (Campbell-Sills ve ark, 2006).

Duygu düzenleme konusundaki araştırmalar açısından karşılaşılan bir sorun, potansiyel olarak sınırsız sayıda duygu düzenleme stratejinin olabilmesidir. Bu bağlamda bu çeşitli stratejileri organize etmenin bir yolunu bulmak önemlidir (Gross, 2002) ve Gross duygu düzenleme stratejilerini, önerdiği süreç modeliyle temelde iki boyutta ele almıştır: öncül odaklı ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri. Öncül odaklı stratejiler henüz duygusal tepki aktive olmadan davranışlarımızı ve fizyolojik tepkilerimizi değiştirmeyi içerirken; tepki odaklı stratejileri duygusal tepki oluşturulduktan sonra, duygu ve bununla bağlantılı deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepkilerin düzenlenmesi için yaptığımız şeyleri ifade eder (Gross,1998b, 2001; Gross ve Thompson, 2007).

Öncül odaklı stratejiler; durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması ve bilişsel değişimi içeren yaklaşımlardır. Bilişsel değişim için ön plana çıkan spesifik strateji “bilişsel yeniden değerlendirme” dir. Tepki odaklı stratejiler arasında ise “bastırma” ön plandadır (Gross, 2002). Bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma stratejileri, günlük hayatta oldukça yaygın olarak kullanılan stratejilerdir. Yapılan araştırmalar bilişsel yeniden değerlendirmenin daha fazla pozitif duygu, daha az negatif duygu deneyimleme ve ifade etmeyi sağladığı; bastırmanın ise pozitif duyguyu azalttığı, negatif duyguyu artırdığı görülmüştür (Gross ve John, 2003). Yani işlevsellik açısından bilişsel yeniden değerlendirme bastırmaya göre daha iyi bir strateji olarak değerlendirilebilir. Ancak stratejilerin uygunluğunun bağlama ve amaca göre değerlendirildiği unutulmamalıdır.

Uyumlu (etkin) duygu düzenleme stratejileri nefes alma kendini rahatlatma gibi egzersizleri, fiziksel egzersizler, duygunun çok yoğun olduğu zamanlarında dikkati geçici olarak başka tarafa çekme, bir duyguyu daha hoş ve değerli bir duygu ile hafifletmek, bilinçli farkındalık (mindfulness), kabul etme, keyif verici aktiviteler, sosyal destek alma gibi stratejileri içerebilir. Uyumsuz stratejiler ise aşırı alkol tüketimi, madde kullanımı, aşırı yemek, kendine ve başkalarına zarar verici davranışlar, kontrolsüz cinsel ilişki, duyguyu bastırma, yok sayma gibi stratejileri

içermektedir (Leahy ve ark., 2011). Psikolojik bozukluğa sahip bireylerin kullandıkları duygu düzenleme stratejilerine yönelik yapılan bir meta-analiz sonucunda en sık kullanılan stratejinin ruminasyon, sonrasında kaçınma, problem çözme ve bastırma olduğu; en az ise kabul ve bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullandıkları görülmüştür (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

Gelişimsel açıdan bireyler olgunlaştıkça ve yaşam deneyimi kazandıkça, strateji repertuarlarının genişlemesi ve esnek bir biçimde uygun duygu düzenleme stratejilerinden daha fazla yararlanmaları beklenmektedir (Cole, 2014). Duygu düzenleme bireylerin isteyerek ya da istemeyerek, uyumlu veya uyumsuz bir şekilde yaşamları boyunca kullandıkları bir beceridir. Buna bağlamda gelişimsel açıdan duygu düzenlemeyi incelemek, duygu düzenlemenin bireyin yaşamında ne zaman ve nasıl gelişmeye başladığını ve yıllar içerisinde nasıl bir değişim gösterdiğini anlamak için faydalı olacaktır.

### **Gelişimsel Açıdan Duygu Düzenleme**

Duygu düzenleme kavramı ilk olarak gelişim psikolojisi literatürünün de ortaya çıkmış olup (Adrian ve ark., 2011; Campos ve ark., 1989; Thompson, 1990; 1991) bu konuda daha çok bebeklik ve ilk çocukluk dönemine odaklanılmıştır. Daha sonrasında ise yetişkinlik dönemi de ele alınmaya başlamıştır (Gross, 2001; Gross ve Levenson, 1997; Izard, 1990). Ayrıca duygu düzenleme, gelişimsel psikopatoloji açısından da çok önemli merkezi bir konuma sahiptir (Cole, Michel ve Teti, 1994).

Duygu düzenleme hem içsel süreçleri hem dışsal süreçleri kapsamaktadır. Duygular sadece kişinin kendisi tarafından düzenlenmez, başkaları tarafından da düzenlenebilir. Örneğin bebeğin kendi duygularını düzenlemesi içsel süreçleri (emotion regulation in self) ifade ederken, annenin bebeğin duygularını düzenlemesi dışsal süreçleri (emotion regulation in others) ifade etmektedir. Gelişimsel seyirde her iki duygu düzenleme süreci de oldukça önemlidir (Fox ve Calkins, 2003; Groos ve Thompson, 2007; Thompson, 1994; Thompson ve Calkins, 1996). Ayrıca annenin kendini duygularını düzenleyebilmek için bebeğin duygularını düzenlemesinde olduğu gibi bu iki süreç eş zamanlı olarak da meydana gelebilir (Groos ve Thompson, 2007). Örneğin, aynı esnada bebeğin üzüntüsünü gidererek kendi üzüntüsü düzenleyebilmesi gibi.

Gelişimsel açıdan bebeklerin ve çocukların duygularını düzenleyebilme becerisi kazanma sürecinde bakım verenin (özellikle annenin) rolüne yapılan vurguyla birlikte (Calkins ve Hill, 2007; Eisenberg, Cumberland, ve Spinrad, 1998; Kopp, 1989), bu dönemlerde duygu düzenleme üzerinde yapılan çalışmalar daha çok dışsal süreçlere odaklanmıştır (Cole, Martin ve Dennis, 2004; Fox ve Calkins, 2003). Yetişkinlik döneminde ise daha çok içsel süreçler ön plandadır (Gross, 1998b). Aşağıda gelişim dönemlerine göre duygu düzenleme sırasıyla verilmiştir:

**Bebeklik döneminde duygu düzenleme (0-2 yaş).** Huzursuzluk (discomfort) olgunlaşmamış insanı fizyolojik ve psikolojik durumda etkin duygu düzenleyebilen bir kişiye dönüştürmek için bir katalizördür. Bebekler bile yaşamlarının ilk zamanlarında rahatsız edici durumların etkisini azaltmak için ilkel bir mekanizmayla dünyaya gelir (Kessen ve Madler, 1961; akt. Kopp, 1989) ancak kendini rahatlatma (self shooting) repertuarları oldukça sınırlıdır. Emme, baş parmağı emme, uyarana yaklaşma-kaçınma, kendini uyarma, görsel olarak sabit bir noktaya odaklanma ya da gözlerini kapama, başını başka yöne çevirme, dikkati yönlendirme bebekler tarafından kullanılan temel duygu düzenleme stratejileridir (Cole, Michel ve Teti, 1994; Dodge ve Garber, 1991; Kopp 1989; Rothbart, Ziaie ve O'Boyle, 1992). Bebeklerde dil, motor, biliş ve sosyal gelişim ilerledikçe kullandıkları stratejilerde aşamalı olarak değişmekte ve çeşitlenmektedir. Buna bağlı olarak bebekler gittikçe pasif düzenleyici olmaktan aktif düzenleyiciliğe doğru ilerler ve bu durum 2 yaş itibarıyla tamamlanmaya başlar (Calkins ve Hill, 2007; Kopp, 1989).

Huzursuzluk anında bebek tarafından kullanılan bu refleksif ya da diğer stratejiler duygularının düzenlenmesinde etkili olsa da, bu stratejiler özellikle duygusal uyarımın yüksek olduğu ve süreklilik arz ettiği zamanlarda tek başına oldukça yetersiz kalmaktadır (Karraker ve Lake, 1991). Bu dönemde bebekler duygularını düzenlemek için dışsal bir desteğe (bakım veren) ihtiyaç duyarlar. Bakım verenin geçici yokluğunda kendi stratejilerini kullansalar da, çoğu zaman bakım verenin varlığına güvenirlir (Cole 2014; Cole, Michel ve Teti, 1994; Kopp, 1989).

Bakım verenler dışsal duygu düzenleyici olarak doğrudan müdahale etme, seçici destek, model olma, duygu indüksiyonu gibi stratejileri kullanmaktadırlar. Bu stratejiler bebeklerin duygu düzenlemelerinde yaşam boyu bir etkiye sahiptir (Thompson,1991). Bakım verenler stresli bir bebeği kucağa alarak, okşayarak,

sevecen bir ses tonu ile konuşarak-ninni söyleyerek rahatlatma, bebeğin ağlama gibi vermiş olduğu duygusal sinyallerle zamanında ve uygun tepkiler verme, ev ve diğer tanıdık ortamdaki duygusal talepleri düzenleme, bebeğin duygusal uyarım yaşayabileceği deneyimleri değiştirme gibi yöntemlerle bebeklerin duygu düzenlemelerine yardımcı olabilirler (Thompson, 1990). Ayrıca bu dönemde kurulan güvenli bağ da bebeklerin duygu düzenlemelerinde önemli bir rol oynar (Calkins ve Hill, 2007; Cassidy, 1994; Thompson ve Laggattuta, 2006). Bebekler için destekleyici bakımda meydana gelen ihmaller daha sonraki gelişimsel zorluklar için gerekli olan uygun duygu beceri ve yeteneklerin gelişmesini baltalayan duygu düzelleme kalıplarına sebep olabilir (Cassidy, 1994). Bebeklerin duygu düzenleme becerilerindeki başarısı; ebeveynlerin farkındalık düzeylerine, esnekliklerine ve çocuklarının duygusal ifadelerine karşı verdikleri tepkilere ve ihtiyaçlarını giderme müdahalelerine büyük oranda bağlıdır (Calkins ve Fox, 2002).

**Okul öncesi dönemde duygu düzenleme (3-6 yaş).** Çocuk bu dönemde artık daha amaçlı-planlı ve diğerlerinden daha çok kendisinin aktif olduğu bir duygu düzenleme sürecine doğru ilerler (Kopp,1989). Gelişimsel olarak bu dönemdeki çocuklarda bağımsız olma arzusu duygu düzenleme sürecine de yansımaktadır (Calkins ve Fox, 2002). Bu açılardan çocuğun dışsal duygu düzenleme sürecinden içsel duygu düzenleme sürecine doğru bir yönelim içerisinde olduğu söylenebilir.

Okul öncesi dönemde çocukların sosyal çevrelerindeki genişleme ve artan etkileşim yeni ve farklı duygular deneyimlemelerine fırsat sağlar. Çocuklar bu dönemde duygularına çevre tarafından verilen tepkileri ve sosyal kabul edilebilirlik durumunu fark eder (Cole, Michel ve Teti, 1994). Çocuklar ayrıca kültürel olarak belirlenen sosyal bağlamın taleplerine göre uygun duygu sergileme kurallarını (Ekman, 1972; akt. Gross ve ark., 2006) öğrenir ve kullanmaya başlar (Zeman ve ark., 2006).

Bu dönemdeki çocuklarda düzenleme becerileri oyunda ve gerçek durumlarda duygularını dışa vurma sürecinde görülür (Cole ve ark.,1994). Dil ve bilişsel gelişim çocukların duygu ve deneyimlerini sembolik olarak ifade etmelerini, duygularını anlamaları ve kavramsallaştırmalarını sağlayarak (Thompson, 1991), duygu dışavurum şeklini davranışlardan sözel ifadelere doğru değiştirebilmelerinde yardımcı olur (Kopp ,1989). Bilişsel ve dikkat süreçlerindeki gelişim ise çocukların duygusal uyarıma neden olan duruma karşı bilişsel yeniden değerlendirme

stratejisini kullanmaya başlamalarını sağlar (Fox ve Calkins, 2003; Gross ve Thompson, 2007). Ayrıca bu dönemde ebeveyn ve çocukların duygular hakkında konuşabilmeleri sayesinde ebeveynlerin duygu düzenleme için müdahale şekli değişir. Çocuklar ebeveynlerinden duygu düzenlemesi gerektiren durumlar, duyguları düzenlemenin faydaları, düzenleme stratejileri ve sosyal sergileme kuralları gibi konularda etkili sözel mesaj alabilirler. Çocuklar bu mesajlar sayesinde ebeveynlerinden öğrendiklerini denerler; duygular için kendi terim, kavram ve fikirlerini kazanırlar ve böylece duygusal öz düzenleme becerileri gelişmeye başlar (Thompson,1991).

Bu dönemdeki çocuklar duyguların nedenlerini, duygu ve durum eşleştirmesi yapmayı, duygusal deneyimin öznelliğini, duygular ve düşünceler arasındaki ilişkiyi keşfedebilirler. Ayrıca duygularını düzenlemek için düşüncelerini ve amaçlarını değiştirme, dikkatini başka yöne çevirme, bilişsel yeniden değerlendirme gibi stratejileri kullanmakla birlikte, bu stratejilerin varlıklarına ve işe yaradıklarına dair farkındalık sahibi olabilirler (Davis ve ark., 2010; Thompson ve Lagutta, 2006).

**Okul döneminde duygu düzenleme (7-11 yaş).** Gittikçe artan bilişsel ve sosyal gelişim sayesinde bu dönemdeki çocukların duygu deneyimleri ve öz duygu düzenleme strateji repertuvarları oldukça genişlemekte ve kompleksleşmektedir (Cole, Michel ve Teti, 1994; Stegge ve Terwogt, 2007; Thompson 1991). Bu dönemdeki çocuklarda oluşmaya başlayan psikolojik temelli kendilik ve başkaları algısı (Damon ve Hart, 1982), görünen ve gerçek olan ayırımındaki bilişsel başarı (Flavell, Flavell, ve Green, 1983), bir olaya birçok perspektiften bakabilme esnekliğine sahip olma (Fischer, 1980), sosyal bilgi ve rol yapma becerilerindeki gelişme duygusal deneyimin daha kompleks yaşanmasını sağlar (akt. Thompson, 1991). Bunlarla birlikte çocukların bu dönemde akranları ve diğerleri tarafından kabul görme ve onlarla iyi bir ilişki kurabilme gibi amaçları sosyal çevrenin önemini ön plana çıkarmıştır. Bu durum çocukların sosyo-kültürel duygu sergileme kurallarını, diğerlerine karşı duygu ifadelerinin sonuçlarını daha iyi anlamalarını ve uygulamalarını sağlar (Thompson, 1991; Zeman ve Garber, 1996). Hatta bu dönemde çocuklar istenmeyen durumlara maruz kaldıklarında gerçek duygularını gizleyebilirler. Çocuklar artık başkalarına karşı duygusal ifadelerin iç duygusal deneyimlerden farklı olabileceğinin farkındadırlar ve içsel duygusundan daha ziyade

beklenen duygusal tepkiyi verme şeklinde bir strateji geliştirebilirler (Thompson, 1991).

Okul öncesi dönemde gelişmeye başlayan farkındalık ve meta süreçler bu dönemde daha da derinleşir ve ayrıntılanır. Çocuklar sırayla veya eşzamanlı olarak farklı duyguların deneyimlenebileceğini ve karmaşık duygular yaşayabildiklerinin farkına varırlar (Cole ve ark., 1994; Thompson, 1991). Çocuklar kendi iç yaşamlarını bilinçli olarak fark edip değerlendirebildikçe, duygusal tepkileri hakkında duygusal tepkiye sahip olabilmeleri mümkün hale gelir. Bu bağlamda bu dönem, çocuklarda duygular hakkında duyguların (üst duygu) ortaya çıkışı için önemli bir dönem olabilir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Okul döneminde çocukların, duygu düzenlemeye ilişkin edindikleri becerilerden bir diğeri, başkalarının duygularına ilişkin ipuçlarını birleştirmeye ve duruma göre kendi duygusal tepkilerini kontrol etmeye başlamalarıdır (Shields ve Cicchetti, 1997). Gelişimsel olarak çocuklardaki beceriler arttıkça ve kendi duygularını kendilerinin düzenleyebildiklerini fark ettikçe bu konuda yeterlilik duygusu gelişmeye ve özgüvenleri artmaya başlar ve böylelikle kendi duygu deneyimleme ve düzenleme biçimleri oluşmaya başlar (Kopp, 1989; Thompson, 1994).

**Ergenlik döneminde duygu düzenleme (12-18 yaş).** Ergenlik dönemine geçiş ile birlikte bireyler fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal dönüşümlerle birlikte daha önce yaşamadıkları yeni duygusal deneyimler yaşarlar ve bu deneyimler oldukça yoğundur (Silk, Steinberg ve Morris, 2003). Bu yoğun duygusal deneyimler yeni fırsatlarla birlikte yeni zorluklarda sunar (Cole, 2014). Bu gelişim döneminde yaşamın birçok alanında ergenler günlük olumsuz duygularla yüz yüze kalırlar. Duygusal ve davranışsal psikopatoloji gelişimi ergenlik döneminde artmaktadır. Duygu düzenleme içselleştirme ve dışsallaştırma gibi ergen psikopatoloji formlarında önemli bir rol oynamaktadır (Silk, Steinberg ve Morris, 2003).

Bireyler genel bir duygu işleyişinin ötesinde kendi duygusal deneyimlerinin diğerlerinden daha farklı olarak, bu deneyimlerin kendilerine özgü olduklarını fark ederler. Bu farkındalık kendi duygusal iç dünyalarını anlama şeklinde çocukluk döneminde başlar ve ergenlik döneminde önemli bir rol oynar. 'Kişisel duygu teorisi' olarak adlandırılan bu durum ergenlik döneminde oluşturulmaya çalışılan benlik anlayışına önemli bir katkı sağlamaktadır (Thompson, 1991).

Ayrıca ergenler kendilerinden küçük ya da büyük diğer yaş gruplarına göre daha sık ve yoğun duygu yaşama eğilimindedir ve duygu dalgalanmaları daha fazladır (Zimmerman ve Iwanski, 2014). Belirli etkileşim türlerine karşı olan duyarlılıkları (örn. akran değerlendirmeleri) duygusal yaşamlarını etkiler ve bu durum bazı uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarını zorlaştırabilir (Cole, 2014). Diğer gelişim dönemlerinin ötesinde ergenlik dönemi kendi içinde bile dinamik bir yapıya sahiptir. Yani orta ergenlik dönemi (ergenliğin başı ve sonuna göre) duygusal-sosyal çalkantının en yüksek olduğu dönemdir. Ayrıca en az duygu düzenleme repertuarına sahip olduğu ve etkin duygu düzenleme becerisinin en az kullanıldığı dönem orta ergenlik dönemidir (Zimmerman ve Iwanski,2014).

**Beliren yetişkinlik döneminde duygu düzenleme (18-25 yaş).** Beliren yetişkinlik, gelişimsel literatürdeki temel altı gelişim dönemine ek olarak Arnett (2000) tarafından önerilen 18-25 arasındaki bireyleri kapsayan bir dönemdir. Endüstrileşmeyle birlikte bireylerin ergenlikten yetişkinliğe geçiş süreci kısa bir geçiş süreci olmaktan çıkmış olup, hem ergenlikten hem de yetişkinlikten ayrılan ve çeşitli kendine has bir takım özellikleri olan bir dönem oluşmuştur. İş sahibi olma, evlenme, ebeveyn olma gibi yetişkinlik dönemine ait rol ve sorumluluklar 20'li yaşların sonlarına doğru kaymaya başlamıştır. Bir diğer açıdan ergenlik dönemine kıyasla bireylerin ebeveynlerinden daha bağımsız ayrı bir birey olarak hayatlarına yön verme, çeşitli kararlar alma gibi birtakım sorumluluklarla karşı karşıya kaldıkları ve kendine yeten kişi (self-sufficient person) olma durumunda oldukları görülmektedir. Bu karmaşık ve dinamik dönemde birey hem kendisini zorlayıcı durumlarla karşılaşır hem de ihtimallerin çeşitliliği ile hayatının diğer zamanlarına oranla birçok fırsatla karşılaşma olasılığı vardır. Bu dönemdeki bireylerin ön plana çıkan özellikleri iş, aşk ve dünya görüşünün yapılandırılmaya çalışılmasıdır (Arnett, 2000). Bunlarla birlikte bu dönemde görülen diğer temel özellikler; kimlik arayışı, riskli davranış yatkınlığı, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada kalmışlık hissi ve sonsuz olanaklara sahip olduğu düşüncesidir (Arnett, 2004; akt. Arnett, 2007).

Ergenlik riskli davranışların ortaya çıktığı bir dönem olmakla birlikte, beliren yetişkinlik riskli davranışların ve yoğun deneyim arayışlarının en yaygın ve ileri derecede görülebileceği bir dönemdir (Arnett, 2000). Ergenliğin ötesinde beliren yetişkinlik, rol statüsü (Arnett, 2001) ve yeni zorlu gelişimsel görevler (Roisman ve ark., 2004) açısından uzun süreli duygusal güvensizlik yaşanıldığı bir dönem olarak

algılanmaktadır, orta yetişkinliğe doğru ise duygusal istikrar-denge artmaktadır (akt. Zimmerman ve Iwanski, 2014). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler duygusal uyarılara karşı yetişkinlere göre çok daha hassastır, özellikle negatif uyarıların seçiciliği ve negatif uyarılara karşı tepkisellik daha yüksektir (Tanner ve Arnett, 2009). Ergenlik döneminde olduğu gibi bu dönemde de duygusallık yüksektir ve hızlı duygusal değişimler görülmektedir (Zimmerman ve Iwanski, 2014) Bu dönemin önemli gelişim görevi de daha yakın ve duygusal ilişkiler kurabilmektir. Yaş ilerledikçe gelişen öz duygu düzenleme becerisiyle birlikte, sosyal düzenlemenin önemini geride kalıyor değildir. Sosyal duygu düzenleme (coregulation) yetişkinlik dönemi de dahil bireyin bütün yaşamında geniş ve önemli bir rol oynar (Butler ve Randall, 2013). Sosyo-duygusal destek beliren yetişkinlik döneminde duygu düzenlemede önemli bir düzenleme stratejisi haline gelmektedir (Cole, 2014; Zimmerman ve Iwanski, 2014; Zimmerman ve Thompson, 2014).

Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ergenlik dönemi içerisinde U örüntüsü göstermekte, daha açık bir ifadeyle ergenliğin başına ve sonunda göre orta ergenlikte oldukça düşmektedir. Ergenlik sonrasında ise beliren yetişkinlik ve yetişkinlik dönemine doğru uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı gittikçe artmaktadır. Sosyal-duygusal destek arama durumu da belirgin yetişkinlik döneminde oldukça artmakta ve yetişkinlik döneminde gittikçe azalmaktadır (Zimmerman ve Iwanski, 2014). Beyin görüntüleme çalışmalarıyla birlikte beliren yetişkinlik döneminde bireylerin korkuya ve negatif uyarılara karşı daha hassas olduğu görülmüş ve yetişkinliğe doğru ise beynin daha çok olgunlaştığı ve bilişsel değerlendirmelerle yetişkin bireylerin uyarılara karşı daha kontrollü duygusal tepkiler verebildikleri görülmüştür (Williams ve ark., 2006)

Gelişimsel dönemlerdeki akışa dikkat edildiğinde birey yaşı ilerledikçe öz düzenleme süreçlerini kullanabilme konusunda çok daha yeterli hale gelmekte, bununla birlikte birey bu öz düzenleme becerilerini ilerleyen dönemlerde sosyal bağlama göre daha çok şekillendirmek durumunda kalmaktadır. Ayrıca sosyal duygusal destek ihtiyacı, varlığını bütün gelişim dönemlerinden göstermektedir. Özetle yaşam boyunca birey duygularını düzenleyebilmek için hem içsel hem de dışsal kaynaklarını birlikte kullanmaya devam etmektedir.



Duygu düzenleme gelişimsel alanın dışında biyolojik, nörolojik, sosyal, klinik, bilişsel, kişilik vb. birçok alt alan tarafından incelenen bir konudur. Ancak diğer çalışma alanlarının ele aldığı konular bu araştırmanın çizmiş olduğu sınırların ötesindedir. Şimdi ise bireylerin duygu düzenleme süreçlerini etkilediği düşünülen ve bu araştırma kapsamında olan diğer kavramlar sırasıyla ele alınacak ve ilgili araştırmalara yer verilecektir.

## Üst Duygu

*“korkmam gereken tek şeyin korkunun kendisi olduğuna dair kesin inancımı savunmama izin verin...”*

Franklin D. Roosevelt, 1932

Roosevelt'in “korkunun kendisinden korkmak” şeklindeki bu ünlü sözleri, aslında insanın kendi duyguları hakkında da duygulara sahip olabileceğini gösteren, tarihten çok güzel bir örnektir (Bartsch ve ark. 2008). Üst biliş kavramına paralel olarak ortaya koyulan üst duygu kavramı, ilk olarak Katz ve Gottman (1986), Mayer ve Gaschke (metamood;1988) ve Oliver'ın (1993) çalışmalarına dayanır. Katz ve Gottman (1986) ebeveynlerin, çocuklarının duygusal yaşamları hakkındaki farkındalıkları ve çocuklarıyla duygusal bağlantılar kurma girişimleriyle ilgilenmeye başlamış ve bu ilgi aslında “üst duygu” kavramının gelişmesine yol açmıştır (akt. Gottman, Katz ve Hooven, 1996). Ardından Gottman ve ark. (1996) tarafından yeni bir ebeveynlik yaklaşımı olarak “ebeveyn üst duygu felsefesi” (parental meta-emotion philosophy) ortaya konulmuştur. İlk defa üst duygu kavramının kullanıldığı bu yaklaşım, “ebeveynlerin, kendilerinin ve çocuklarının duyguları hakkında sahip oldukları duygu ve düşüncelerini” ifade etmektedir. Üst duygu, sadece “bir duygu hakkında hissedilen duygu”yu ifade etmenin ötesinde, duygular hakkındaki ‘duygu ve düşünceyi’ içeren daha kapsamlı ve duyguların yürütücü işlevini temsil eden bir kavramdır (Bartsch ve ark., 2008; Gottman, Katz ve Hooven, 1996).

Mitmansgruber ve ark. (2009) göre üst duygular, bir kişinin kendi ‘duygusal benlik’ine karşı vermiş olduğu duygusal tepkilerdir. Bartsch ve ark. (2008) göre ise üst duygu, duyguları izleyen, değerlendiren ve duygulara yönelik farklı tutumları içeren bir süreçtir. Üst duygular, potansiyel olarak bir duygunun fizyolojik değişikliklerine, dışavurum şekline, davranışsal dürtülere veya öznel duygulara karşı bir tepki olarak ortaya çıkabilir (Shaver ve ark., 2013). Birincil (temel) duygular,

bireyleri duyguyu ortaya çıkaran durumu sürdürmeye veya değiştirmeye motive ederken, üst duygular da bireyleri birincil duygularını sürdürmeye veya değiştirmeye motive eder (Bartsch ve ark., 2010). Bu yönüyle üst duyguların bireyin duygusallığını beslediği düşünülebilir (Shaver ve ark., 2013).

Üst duygular, diğer sahip olduğumuz duyguları değerlendirme nesnesi yapan duygulardır (Bartsch ve ark., 2008; 2010; Greenberg, 2002; 2018; Jäger ve Bartsch, 2006; Koven, 2011; Mitmansgruber ve ark., 2009; Norman ve Furnes, 2016; Oliver, 1993; Shaver ve ark., 2013). Özünde üst duygular, birincil duyguları kabul edip etmeme durumunu ifade eder. Olumsuz üst duygular, duyguları kabul etmemeyi ve duygusal kaçınmayı temsil ederken; olumlu üst duygular ise duyguların varlığının birey için önemli ve gerekli olduğu düşüncesini içerir (Mitmansgruber ve ark., 2008; 2009).

İnsanların aynı duyguları farklı bir biçimde deneyimlemeleri ve dışavurumları, üzüntülerinin aynı üzüntü, öfkelerinin aynı öfke olmadığını göstermektedir. Bu durum duygulara, duygusal deneyimi renklendiren, tonunu ve anlamını değiştiren üst düzey bir sürecin eşlik ettiğinin göstergesidir (Bartsch ve ark., 2010; Jones ve Bodtker, 2001; Medonça, 2013). Üzüldüğü için sinirlenen bir kişinin yaşadığı üzüntü ile, üzüldüğü için utanan bir kişinin yaşadığı üzüntü aynı üzüntü değildir. Üst duygular, birincil dereceden duygunun deneyimlenme şeklini değiştirebilir (Gottman ve ark., 1996). Ayrıca üst duygu ve birincil duygu birbirleriyle aynı duygu olabileceği gibi birbirlerinden farklı duygular da olabilir. Örneğin, bir kişi öfke hissettiği için öfkelenebilir (öfke<sup>öfke</sup>) ya da öfke hissettiği için utanabilir (öfke<sup>utanç</sup>). Özellikle bu duygular birbirinden farklı olduğu zamanlarda bireyler bir duygu karmaşası yaşayabilmektedir. Böyle bir durumda bireyler duygularını ayırt etmekte ve hissettikleri duygulara bir anlam vermekte zorlanabilmektedir (Jones ve Bodtker, 2001; Medonça, 2013).

Üst duygular, bir kişinin duygular hakkındaki değerlerinden ve inançlarından etkilenmektedir (Jones ve Bodtker, 2001; Medonça, 2013). Kişinin bireysel ve kişilik özellikleri, önceki deneyimleri, ebeveyn tutumu (Gottman, Katz ve Hooven, 1996), çevre ve kültür (Jones ve Bodtker, 2001) bu değer ve inançları şekillendirmektedir. Bizim başkalarının duyguları hakkındaki duygularımız ve başkalarının bizim duygularımız hakkında duyguları, bizim kendi duygularımızı değerlendirmemizi yani üst duygularımızı etkiler (Medonça, 2013; Miceli ve Castelfranchi, 2019). Birey

karanlıktan korkar ve duygusal amacı karanlıktan korkmamaktır, çünkü karanlıktan korkmayı çocukça algılar ve bu korkuya sahip olduğu için utanır. Korkusu birincil duygusu, utancı ise üst duygusudur. Bir kişi arkadaşının başarısına sevinir, sonrasında arkadaşının başarısına sevinme durumu ona kendini iyi hissettirir, çünkü kültürünün önemseydiği diğergamlığı gösterebildiğini düşünür ve bununla gurur duyar. Bunlarla birlikte bazen negatif olarak algıladığımız korku, utanç, öfke gibi bazı duygular, bireyler için ödüllendirici ve arzu edilebilir olurken; sevgi, mutluluk gibi olumlu düşünülen duygular ise istenmeyen ve rahatsızlık veren duygular olabilmektedir (Jäger ve Bartsch, 2006). Örneğin, iş yerinde haksızlığa uğrayan bir kişi öfkelenir ve bu öfkesi, onu hakkını aramaya yöneltir. Kişi, sonrasında öfkelenip hakkını aradığı için kendisiyle gurur duyar veya mutlu olur. Burada genel olarak olumsuz gibi algılanan öfke duygusunun, üst duygu olan mutluluk veya gurur aracılığıyla ödüllendirici bir duygu olarak deneyimlendiği görülmektedir.

Greenberg (2018), duygu odaklı terapi yaklaşımında ikincil duyguları, birincil his veya düşüncelere verilen tepkiler ya da bu birincil duygulara karşı oluşturulan savunmalar olarak ele almaktadır. Bireyin üzüntüsüne karşı öfkelenmesi durumunda, hissedilen bu öfke aslında bireyin üzüntüsünden kaçınmak ya da üzüntüsünü azaltmak için kullandığı bir paravan duygu olabilir. İkincil duygular, birincil duyguları değerlendirme ve kontrol altına alma istemi sonucunda oluşmaktadır. Greenberg'in ikincil duygu ifadesi de aslında üst duygusal bir süreci karşılamaktadır ancak ikincil duygu bakış açısı ile üst duygu bakış açısı bazı noktalarda farklılaşmaktadır. Üst duygular, bireyin temel duygusal deneyimi şekillendiren olumlu ve olumsuz işleve sahip duygular olabilirken (Bartsch ve ark., 2010; Jones ve Bodtger, 2001; Medonça, 2013; Mitmansgruber ve ark., 2009; Norman ve Furnes, 2016; Haradhvala, 2016; Miceli ve Castelfranchi, 2019), ikincil duygular birincil duygulara karşı savunma olarak ortaya çıkan, insanların iç dünyasındaki temel hislere paravan olmalarından ötürü daha çok sorunlu olarak değerlendirilen duygulardır (Greenberg, 2018). Üst duygu bakış açısında, üst duygunun anlaşılması ve dikkate alınması önemli iken; duygu odaklı yaklaşım açısından ikincil duygunun onaylanması ve böylece altta yatan birincil duyguya ulaşılması önemlidir, diğer bir deyişle asıl önemli olan birincil duygudur (Greenberg, 2018). Bu farklılıklarına rağmen, her iki bakış açısı da bir duyguyu temel alarak,

duygulara karşı duyguların oluşturulduğu bir meta sürecin varlığını ortaya koymaktadır.

Üst duygular, her zaman oluşan duygular değildir (Haradhvala, 2016; Miceli ve Castelfranchi, 2019) ve her duygu, doğası gereği ikincil duygu olmaya da uygun değildir. Örneğin, kıskançlık bir başka kişiye karşı geliştirilen bir duygu olduğundan, bireyin kendi temel duygularına karşı tepki olarak oluşturabileceği bir duygu değildir. Ayrıca birincil duygunun önemi, beklenmeyen duygular, duygu dışı durumunda diğer insanların varlığı, duygunun sosyal kabul edilebilirliği ve duygunun kendilik imajına etkisi üst duygunun oluşmasını etkileyen faktörlerdir (Miceli ve Castelfranchi, 2019). Üst duygunun oluşmasında duygulara dikkat etmek ve duyguların farkında olmak, önemli bir etkidir (Haradhvala, 2016). Ayrıca üst duygular, sadece ikincil seviyede oluşan duygular değildir, üçüncü ve diğer seviyelerde üst duyguların oluşması da oldukça mümkündür (Jäger ve Bartsch, 2006; Medonça 2013). Örneğin, birey öfkelenir, öfkesinden utanır, öfkesinden utanması kendisini iyi hissettirir ve bu yüzden mutlu olur. Görüldüğü gibi ikincil duygulara karşı da üçüncül seviyede bir duygu oluşmaktadır.

Duygu ve üst duygu deneyimi için dört farklı örüntü oluşabilmektedir: Negatif-negatif ( $N^N$ ), Pozitif-pozitif ( $P^P$ ), Pozitif-pozitif ( $N^P$ ), Pozitif-negatif ( $P^N$ ). Bireylerin yaşadıkları sorunlar, birincil duyguların negatif olmasının ötesinde, özellikle ikincil duyguların negatif olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır (Haradhvala, 2016). Bu bağlamda, bir duygunun uyumlu veya uyumsuz olmasını, o duyguya karşı verilen duygusal tepkinin şekillendirdiği düşünülebilir.

**Üst duygu ve duygu düzenleme.** Koven (2011), üst duyguları “duygulara dikkat etme, duygular arasında ayırım yapma, duyguları sözlü olarak etiketleme ve duyguları düzenleme yeteneği” gibi duygusal bilgileri, uyumlu bir şekilde kullanmayla ilgili bir dizi strateji olarak kabul etmektedir. Üst duygu, duygunun değişmesi ve dönüşmesine etki eder ve böylece üst duygu, duygu düzenleme süreçlerinde önemli bir rol oynar (Bartsch ve ark., 2008; Medonça, 2013; Mitmansgruber ve ark., 2009). Üst duygular, duygu düzenlemenin tetikleyicileridir (Miceli ve Castelfranchi, 2019), diğer bir deyişle üst duygular, bireyleri birincil duygularını düzenleme konusunda harekete geçirir. Üst duygular, bizi birincil duygularımızı sürdürmeye ya da değiştirmeye davet eder. Öfkeli bir kişi, öfkesinin kendisine diğer insanları incitecek şeyler söyletmesinden endişe duyabilir, böylece

bu endişe kişiyi öfkesini ve dürtülerini düzenlemeye motive eder (Bartsch ve ark., 2008).

Bir duyguyu 'normal, anlaşılabilir ve kabul edilebilir' olarak algılamak yerine, 'sorunlu veya kabul edilemez' olarak algılamak, bir kişinin duygusal deneyimini düzenleme biçimini etkileyebilir (Hofmann, 2013). Birincil duygunun algılanma ve deneyimlenme şeklini değiştiren üst duygular (Medonça, 2013), bireylerin birincil duyguların yoğunluğunu, niteliğini ve anlamını değiştirerek insan yaşamını daha kompleks bir hale getirmektedir (Miceli ve Castelfranchi, 2019). Bir üst duygu olarak deneyimlenen suçluluk, temel duygudan kaçınmayı tetikleyecekken; üst gurur ise, temel duygunun yoğunluğunu artıracaktır. Ayrıca, bireylerin negatif duygularını olumsuz değerlendirme ve bu duygularını kabul etmeme durumu (Gratz ve Roemer, 2004), aslında bir üst duygu deneyimidir. Bu bağlamda üst duygular, bireylerin temel duygularını oluşturan durumlara karşı yaklaşma kaçınma davranışını etkiler, başka bir deyişle bireyleri belirli duygusal deneyimlere yönlendirerek ve belirli deneyimlerden uzaklaştırarak bireyin gelecekteki duygusal yaşamına yön verebilir. Örneğin, birey eğer öfkesi için utanç duyuyorsa, muhtemelen kendisini öfkeli hale getirecek durum ve eylemlerden veya kişilerden kaçınma davranışı sergileyecektir (Miceli ve Castelfranchi, 2019). Bu da aslında, Gross'un (1998b) süreç modelindeki öncül odaklı duygu düzenleme yaklaşımlarına karşılık gelmektedir. Üst duygular, ima ettikleri duygu hedefleri, durum seçimi, durum değişikliği, dikkati yöneltme, bilişsel değişim ve tepki modülasyonu gibi çeşitli stratejiler aracılığıyla insanları duygularını sürdürmeye veya değiştirmeye motive eden güçlü duygu düzenleme araçlarıdır (Miceli ve Castelfranchi, 2019).

Üst duygular, aslında bireyin duygusal amaçlarını temsil eder (Miceli ve Castelfranchi, 2019). Gross (2008), insanların duygu ve duygu düzenleme ile ilgili inançlarındaki farklılıkların, bu insanların duygularını düzenlemeye çalışıp çalışmadıklarını ve hangi duygu düzenleme stratejilerini kullandıklarını etkileyebileceğinin altını çizmiştir. Üst duygusal düzenleme, bireyin gelecek duygularını tahmin etme ve kontrol edebilme, şu anki duygularını tanımlama, duygusal durumdaki değişimleri takip edebilme, daha sonra uygulanacak stratejileri belirleyebilme, beklenen duygulardan sapma olduğu zaman duyguları düzenleyebilme ve duygu düzenleme müdahalelerini değerlendirebilmeyi içerir

(Norman ve Furnes, 2016). Kısaca üst duygusal düzenleme, bireyin duygularını düzenleme sürecinin farkında olmasıdır.

Üst duygular, duygu düzenleme sürecini kolaylaştırabileceği gibi zorlaştırabilir. Özellikle duygular birbirinden farklı olduğunda, bireyin uygun ve stratejik müdahaleyi yapmabilmesi bazen çok daha zor hale gelmektedir (Jones ve Bodtker, 2001). Ayrıca bazen ikincil duygular, bireyin birincil duygularını gizleyen paravanlar olabilmektedir. Bireyin temel duygusunu gizlemesinden veya temel duygusunu farklı bir renge boyamasından ötürü ikincil duygular sorun oluşturan duygular olabilmektedir (Greenberg, 2018). Öte yandan, bazı durumlarda ise insanlar amaçlarına ulaşmak için bazen olumsuz duyguları hissetmek isterler (Tamir, 2009). Temel duygu olumsuz olsa da bu istek, kişilerin üst duygularını olumlu kılar. Böylece, olumsuz duygular işlevsel ve yararlı hale dönüşebilir. Bu durum aslında düzenleme sürecinde, işlevsel olan ve olmayan duygunun ayırt edilebilmesi (Greenberg, 2018) için önemli bir noktadır.

Negatif üst duygular, onaylanmayan birincil duygulardan “kurtulmak” amacıyla, bilinçsizce sürdürülen bastırarak başa çıkma mekanizmasını destekleyebilir. Negatif duygular hakkındaki negatif üst duygular, kendi kendini devam ettiren ve paralize eden koşullar yaratabilir. Böyle durumlarda üst duygular, aslında birincil duyguya karşı bir savunma veya kendini koruma gibi bir strateji olarak kullanılsa da, genelde birincil duygu yoğunluğunun artışıyla sonuçlanmaktadır. Bu açıdan korkudan korkmak, kaygıdan kaygılanmak, utançtan utanmak gibi durumlar aslında psikopatolojinin temel sebebi olabilir (Miceli ve Castelfranchi, 2019). Negatif üst duygular ( $N^N$ - $P^N$ ), bireylerin kaygı, depresyon vb. psikolojik problemlerini artırırken; pozitif üst duygular ( $P^P$ - $N^P$ ), birey için koruyucu ya da iyileştirici bir faktör olabilmektedir (Haradhvala, 2016). Negatif duyguları ve düşünceleri kabullenme, bireyleri bu konuda cesaretlendirme,  $N^N$  üst duygu deneyimlerini azaltmalarında bireylere yardımcı olabilmektedir (Miceli ve Castelfranchi, 2019).

Genel olarak bakıldığında üst duygular, birincil duyguların deneyimlenme şeklini ve bu duyguların düzenlenmesi için yapılan müdahaleleri etkiler. Kaygısına karşı öfke duyan ve kaygısına karşı şefkat duyan iki kişinin temel duygusu olan kaygıyı deneyimleme ve düzenleme biçimleri farklılaşmaktadır. Ayrıca birincil duygu olarak negatif bir duygunun deneyimlenmesi kaçınılmaz, hatta bazen bireyin

gelişimi için elzem bile olabilmektedir. Bu noktada bireyin özellikle olumsuz üst duygularını düzenleyebilmesi oldukça önemli görülmektedir.

## **Duygudurum**

Duygudurum, bir bireyin duygulanımının arka planı ve davranışlarının rengidir. Herkes için geçerli ve her zaman var olan bir ruh halini ifade eder (David,1994). Duygudurum, bireyin dünyaya bakış açısını etkileyen bir duygulanım halidir. Olumlu bir bakış açına sahip olmak, çoğunlukla olumlu bir duygudurumuna bağlıyken; olumsuz bir duygudurum da olumsuz bakış açısına sebep olmaktadır (Clore,1994; Greenberg, 2018).

Duygudurum (mood) ve duygu (emotion) kavramları başlangıçta birbirlerinin yerine kullanılan kavramlar olsa da, sonrasında bu kavramlar duygulanımdaki yoğunluk ve süre açısından birbirinden ayrıştırılmıştır (Davidson, 1994; Ekman, 1994). Duygudurum, “yaygın ve sürekli bir duygusal iklimi” ifade ederken; duygular “duygusal havadaki değişimlerdeki dalgalanmaları” ifade etmektedir (APA, 1994, s. 763). Duygudurum, daha uzun süreli, nesnesiz, daha hafif bir duygulanım hali ve karakter yatkınlığını karşılayan bir hal iken; duygu, daha kısa süreli, çok daha yoğun, kasıtlı ve bir nesneye karşı meydana gelen bir duygulanım halidir (Davidson, 1994; Ekman, 1994; Frijda, 1994; Goldsmith, 1994; Morris, 1992). Özetle, duygudurum daha çok bireyin kendisi hakkında bilgi veren, ruh halini yansıtan bir kavramdır.

Ekman (1994), duygudurumun oluşumunda iki faktör öne sürer. İlki, bireyin yaşadığı nörohormonel ve biyokimyasal değişikliklerdir. Örneğin, uykusuzluk ve açlık gibi durumlarda meydana gelen bu fizyolojik düzeydeki değişiklikler, bireyin duygudurumunu etkiler. Kişinin açken gergin ve huzursuz olması ya da güzel bir uykunun kişinin keyifli duygudurumuna destek olması, bu duruma örnek verilebilir. Diğer faktör ise bireyin yoğun duygusal deneyimleri tekrarlayıcı bir şekilde üst üste yaşamasıdır. Birey üst üste öfkelenildiği durumlar yaşadığında ve bu durumlar kısa aralıklarla sürekli tekrar ettiğinde; bu durum bireyde gerginlik, huysuzluk gibi belirli baskın duygudurumların oluşmasına neden olacaktır. Ayrıca Ekman (1994), duygudurumu, duyguların ortaya çıkma eşiğini değiştiren duygusal bir arka plan olarak ele almaktadır. Sakin (dingin) bir duygudurum halinde birey daha kolay üzülebilirken, gergin bir duygudurum hali ise bireyin daha kolay öfkelenmesini sağlayacaktır.

İçinde bulunulan duygudurum, bireylerin düşünce, duygu ve davranış süreçlerini etkileyerek, bireyin algısını ve tepkilerini değiştirecektir. Watson, Clark ve Tellegen (1988), pozitif ve negatif duygudurum olmak üzere duygudurumları genel olarak ikiye ayırmıştır. Pozitif duygudurumu yüksek kişiler hayattan daha çok zevk alan, yaşam doyumunu yüksek, daha hareketli, canlı ve enerjik bir yaşama yatkın kişilerken; negatif duygudurumu yüksek bireyler ise daha çok sıkıntı, keyifsizlik ve buna bağlı olarak suçluluk, korku, tiksinti, öfke gibi olumsuz duyguları deneyimleme olasılıkları yüksek kişilerdir.

Sınıflandırma çalışmalarında duygudurum, öncelikli olarak keyifli/keyifsiz ve canlı/sakin boyutları açısından ele alınmıştır (Russell,1978,1980; Russell ve Bullock, 1986; Wundt, 1897; akt. Mayer ve Gashke, 1988). Örneğin, neşe pozitif ve canlı bir duygudurumken; hoşnut olma hali, pozitif ve daha sakin bir duygudurumdur. Öte yandan, asabiyet canlı ve negatif bir duygudurum iken; hüznün, negatif ve sakin bir duygudurumdur. Ardından yapılan birçok farklı sınıflandırma çalışması sonrasında Watson ve Tellegen (1985), iki temel duygusal deneyim boyutunun, pozitif ve negatif duygulanım olduğunu söylemektedir.

**Duygudurum ve duygu düzenleme.** Bireylerin içinde buldukları duygudurum halleri, duygu düzenleme süreçlerini etkileyecek önemli durumlardan biridir. Ekman'a (1994) göre içinde bulunulan duygudurum hissedilen duygunun eşliğini ve yoğunluğunu etkiler. Örneğin, keyifli bir duygudurumda iken alınan olumlu bir haberin oluşturduğu sevinç ile keyifsiz bir duygudurumda alınan olumlu haberle oluşan sevinç oldukça farklıdır. Duygudurum ve duygu, aynı tonda olduklarında duygular daha çok şiddetlenirken; farklı tonda olduklarında duyguların eşik değeri artmakta ve yoğunlukları azalmaktadır. Duygudurumla benzer olan bir duyguyu düzenlemek, duygudurumdan bağımsız olan bir duyguyu düzenlemekten daha zordur (Ekman, 1994). Gergin bir modda oluşan öfkeyi düzenlemek, neşeli bir moddayken oluşan öfkeyi düzenlemekten daha zor olacaktır. Çünkü gergin modda oluşan öfke çok daha yoğun ve kontrolsüz bir hal alacaktır. Özetle duygudurum duyguları güçlendiren ya da zayıflatan bir etkiye sahiptir.

Duygudurumun duygu düzenleme sürecine etki ettiğinin düşünülmesinin yanında, bazı araştırmacılar da duygu düzenleme sürecinin duygudurum için anahtar bir bileşen olduğunu ifade etmişlerdir (Goldsmith, 1994). Bir duygu etkin bir şekilde düzenlenemediği takdirde, bu durum bireyin duygudurumuna etki edecektir.



Birey, bir duyguyu bastırıldığı zaman, bu duyguyla ilişkili olan duygudurum kendini gösterebilir. Örneğin, birey öfkesini uygun bir biçimde düzenlemez, bastırırsa; bastırılmış bu öfke, bireyin asabi duyguduruma bürünmesini tetikleyebilir (Ekman, 1994).

### **Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği**

“Duygusal erişilebilirlik” İlk olarak Mahler, Pine ve Bergman (1975) tarafından, anneden bağımsız olarak bir şeyler keşfetme döneminde olan çocuğa karşı annenin destekleyici tutumu ve varlığı olarak tanımlanmıştır. Teorik olarak kavramsallaştırılması ise ilk olarak Biringen ve Robinson (1991) tarafından yapılan “ebeveyn duygusal erişilebilirliği” kavramının temeli, aslında Bağlanma Kuramına (Ainsworth ve ark., 1978; Bowlby, 1969, 1973; akt. Biringen ve Robinson, 1991) kadar dayanmaktadır. Bağlanma döneminde oluşan güvene dayalı duygusal bağ, bebek ve ebeveyn arasında kurulmuş duygusal açıdan optimal bir ilişkinin varlığını yansıtır (Emde, 2000; Easterbrooks ve Biringen, 2000; Tüzün ve Sayar, 2006).

Duygusal erişilebilirlik, bireylerin öteki kişinin vermiş olduğu duygusal ipuçlarını okuma ve bu ipuçlarına yanıt verebilmeyi içeren duygusal bir diyaloga açık olma durumunu ifade etmektedir (Easterbrooks ve ark., 2000). Bir diğer deyişle, bireylerin karşılıklı olarak duygularını ifade etmeleri ve ifade edilen bu duygular için birbirlerine yanıt verebilmeleri durumudur (Emde ve Easterbrooks, 1985). Bir ebeveyn-çocuk ilişkisindeki duygusal erişilebilirlik; ebeveynin, çocuğun duygusal sinyallerine karşı ‘alıcı varlığı’ını ifade eder (Emde, 2000). Duygusal erişilebilirlik, ebeveynlerin fiziksel varlıklarının ötesinde, çocuklarının duygusal dünyalarında da var olabilmeleridir. Ebeveynin sadece fiziksel varlığı değil, aynı zamanda duygusal varlığı da, çocukların kendisini ve duygularını ifade etmesini sağlar (Sorce ve Emde, 1981). Duygusal erişilebilirlik, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin niteliğini/kalitesini yansıtır (Biringen, 2000; Biringen ve Robinson, 1991; Emde, 2000; Lum ve Phares, 2005); çünkü duygusal erişilebilirlik ilişkinin duygusal iklimini ifade eder ve ilişki hakkında oldukça zengin bilgi sağlar (Saunders ve ark., 2015).

Ebeveyn duygusal erişilebilirliği hem ebeveynin hem de çocuğun duygusal, davranışsal ve algısal etkileşimin bir yansımasıdır. Ebeveynin davranışlarının yanı sıra, çocuğun beklentileri de bu davranışlarının duygusal olarak erişilebilir olup olmadığının algılanmasında önemli bir noktadır (Biringen ve Robinson, 1991).

Örneğin, benzer bir duygusal tutum sergileyen ebeveyn, bir çocuğu tarafından erişilebilir olarak algılanırken, diğer çocuğu tarafından erişilebilir olarak algılanmayabilir.

Duygusal erişilebilirlik üzerinde yapılan çalışmalar ve geliştirilen ölçekler bağlamında ebeveyn duygusal erişilebilirliği, çeşitli boyutlarda iki taraflı (ebeveyn-çocuk) bir yapı olarak ele alınmıştır (Bringen, 2000; Biringen ve Easterbrooks, 2012; Biringen ve ark., 2014). Daha açık bir ifadeyle ilişki, karşılıklı bir etkileşim halidir. Bu bağlamda duygusal olarak erişilebilir bir ilişki, ebeveyne ait faktörleri ve çocuğa ait göstergeleri içermektedir.

Ebeveyn tarafında yer alan boyutlar:

*Ebeveyn Duyarlılığı:* Ebeveynin, bağlamsal ipuçlarını dikkate alarak, çocuğun verdiği fiziksel ve duygusal sinyallere, etkileşim kurma istemine hızlı ve esnek bir biçimde yanıt verebilmesidir. Ebeveynin algısının çocuğuna karşı açık olmasıdır (Biringen, 2000; Biringen ve ark., 2014).

*Ebeveyn Yapılandırması:* Bu boyut ebeveynin, çocuğun özerkliğini kabul eden bir tutumla, öğrenme ve keşfetme sürecini desteklemesini ifade eder. Ebeveynin, dengeli ve uygun bir biçimde kural koyması, düzenleme yapması ve etkileşim kurmasıdır (Biringen, 2000; Biringen ve ark., 2014).

*Ebeveyn Müdahalesi:* Ebeveynin baskın, aşırı koruyucu ve müdahaleci olmadan, çocuk ihtiyaç duyduğunda “orada olması” ve erişilebilir olmasıdır. Müdahaleci olmayan ebeveynler, çocuğun kendi yapması gereken görevleri yapmazlar, ancak çocuğa duygusal olarak destek olurlar ve bu sayede çocuğun kendi işlerini başkalarından özerk bir biçimde yürütebilme becerisi kazanmasını sağlarlar (Biringen, 2000; Biringen ve ark., 2014).

*Ebeveyn Düşmanlığı:* Bu boyut, açık ya da örtük olarak, ebeveynin sabırlı, hoş ve uyumlu bir biçimde çocuklarıyla konuşmasını ve/veya bu şekilde davranmasını ifade eder. Öte yandan bu durum, ebeveynin olumsuz tepkilerini ya da duygularını hiç yansıtmaması anlamına gelmez. Daha çok bu durum, ebeveynin öfkeli ve saldırganca olan duygularını düzenleyerek ve nedenlerini söyleyerek uygun bir biçimde duygularını çocuğa ifade etmesidir (Biringen, 2000; Biringen ve ark., 2014).

Çocuk tarafında yer alan boyutlar:

*Çocuğa Ait Tepkiler:* Bu boyut, çocukların yaşına ve ortama uygun olarak kendi başlarına aktivite yapmalarını ve aynı zamanda ebeveyne etkin bir şekilde cevap verme yeteneklerini ifade eder (Biringen, 2000; Biringen ve ark., 2014).

*Çocuğun Ebeveyni Dahil Etmesi:* Bu boyut ise çocuğun oyunlarına ve etkileşimine ebeveynini dahil etmesini ifade eder (Biringen, 2000; Biringen ve ark., 2014).

**Ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme.** Emde ve Easterbrooks (1985) duygusal erişilebilirliğin, bir ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin duygusal bir barometresi olduğunu ve erişilebilirlik ile hem olumlu hem de olumsuz geniş bir duygu yelpazesini ve bu duyguların karşılıklı uyumlanmasını vurgulamıştır. Duygusal erişilebilir bir ebeveyn, çocuğunun hem olumlu hem de olumsuz duygularını kabul eder, bu duyguları uygun durumlarda uygun şekillerde ifade edebilmesinde yardımcı ve destekçi olur (Emde, 1989). Duygusal olarak erişilebilir bir bakım verene sahip olma, bebeklerin duygu düzenlemelerinde yardımcı olan temel bileşenlerden biridir (Easterbrooks ve Biringen, 2000).

Duygusal olarak erişilemezlik, annenin fiziksel mevcudiyetine rağmen bebek tarafından ulaşılamaz olarak algılanmasıdır (Field, 1994; akt. Lum ve Phares, 2005). Bu durum, çocuklarda uyumsuz işlevsellik ile ilişkili olabilecek bir dizi risk faktörünün merkezinde yer alır. Duygusal erişilemezlik için psikopatolojik bir bozukluğu olan ebeveyne sahip olma veya ebeveynler arasında çatışma-boşanma/ayrılık gibi durumların özellikle risk faktörü olduğu görülmektedir (Lee ve Gotlib, 1991; akt. Lum ve Phares, 2005). Özetle, duygusal erişilebilir ebeveynler bireylerin ruh sağlığı için aslında koruyucu bir faktördür. Bu bağlamda fiziksel varlıklarının yanında duygusal olarak da erişilebilir olan ebeveynlere sahip bireylerin duygu düzenlemede daha az zorluk yaşayacakları düşünülebilir. Sonuç olarak mevcut literatür incelendiğinde; üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin bireyin duygu düzenleme süreçlerini etkileyebileceği öngörülmektedir.

## İlgili Araştırmalar

İlgili literatür incelendiğinde duygu düzenlemenin farklı alt disiplinlerden çokça çalışılan bir kavram olduğu görülmüştür. Yapılan birçok çalışma genel hatlarıyla sınıflandırıldığında; duygu düzenlemenin klinik ve psikopatolojik, gelişimsel, sosyal, kişisel, bilişsel, nörolojik ve fizyolojik vb. çeşitli çalışma alanları tarafından araştırıldığı görülmektedir. Başlangıçta bebeklik ve çocukluk dönemine odaklanılmış olup son yıllarda yaşam boyu devam eden bir süreç olarak duygu düzenleme (Cole, 2013; Diamond ve Aspinwall, 2003; Zimmerman ve Iwanski, 2014; Zimmerman ve Thomson, 2014) ergenlik, beliren yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinde de çalışılmaktadır. Duygu düzenleme ile birlikte çalışılan konular arasında bağlanma, erken dönem şemaları, ebeveyn tutumları, duygunun sosyalleşme süreci, erken dönem örseleyici yaşantılar ve travmalar, psikopatolojik rahatsızlardaki düzenleme süreçleri, bilişsel duygu düzenleme, duygu düzenleme stratejileri, saldırganlık, kişilerarası duygu düzenleme, psikolojik iyi oluş ve sağlamlık vb. konularına sıkça rastlanmaktadır. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde dikkat çeken bir diğer husus ise duygu düzenlemenin aracı rolüne odaklanan çalışmalardır.

Son dönem yapılan çalışmalar bireylerin farklı duygulara farklı bir biçimde yaklaştığını ve duygulara özgü düzenleme stratejileri kullandıklarını vurgulamaktadırlar. Üzüntü, öfke, korku gibi duyguların yapısı ve fonksiyonel doğası birbirinden oldukça farklıdır. Ergenlik ve yetişkinlik döneminde duygu düzenleme, değerlendirmenin duyguya özgü olması durumunda gelişimsel süreçler hakkında daha fazla bilgi verebilir (Cole, 2014; Zimmerman ve Thompson, 2014). Her duygu farklı bir işlevsel fonksiyona hizmet eder. Bireyler duygusunun ne olduğuna göre (korku, neşe, öfke, utanç vb.) müdahale yaklaşımlarını ve stratejilerini değiştirmektedir. Bütün duygular için kullanılan bir duygu düzenleme yaklaşımından ziyade duygunun kendi doğası gereği uygun olan bir yaklaşım oldukça önemlidir. Kısaca duygu düzenlemede “duygu özgüllüğü” konusu çok önemli bir noktadır (Cole, 2014; Zimmerman ve Iwanski, 2014).

Literatürde duygu düzenleme, üst duygu, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygudurum değişkenlerin üçünün veya dördünün bir arada olduğu bir çalışma bulunmamaktadır. Bu bağlamda ilgili araştırmalar çalışmanın amacına olan uygunluğuna dikkat edilerek, duygu düzenleme ile üst duygu, duygudurum ve

ebeveyn duygusal erişilebilirliği açısından sırasıyla ele alınmıştır. Kavramların birbirleriyle olan ilişkilerine dair çalışmanın azlığı sebebiyle benzer paralel çalışmalara da ara ara yer verilmiştir. Ayrıca verilen araştırmalar yurt içi ve yurt dışı araştırmaları olarak ayrıştırılmamış olup birlikte sunulmuştur.

**Duygu düzenleme ve üst duygu ile ilgili araştırmalar.** Bu başlık altında duygu düzenleme ve üst duygu ile ilgili olan çalışmalar konuları bakımından “en çok ilgili olandan en az ilgili olana” doğru sıralanmıştır. Görece güncel bir kavram olan üst duygu hakkında yapılan birçok çalışmada üst duygunun kavramsallaştırılması, işleyişi, varlığı-yokluğu, doğası ve yapısı gibi daha çok teorik ve kuramsal noktalara (Jäger ve Bartsch, 2006; Medonça, 2013; Mitmansgruber ve ark., 2009; Norman ve Furnes, 2016) odaklanıldığı görülmektedir. Bu bölümde ise öncelikle üst duygu temelli ilgili araştırmalar sunulmuştur. Ancak literatürde üst duygu ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi doğrudan ortaya koyan araştırmalardan daha ziyade, üst duygular ile belirli bir psikolojik/psikiyatrik problemler arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Bu sebepten ötürü bu araştırmalar burada sunulmuştur. Ayrıca ilgili araştırmaların azlığı sebebiyle, üst duygu kavramına benzer bir işlevi bulunan ‘duygular hakkındaki düşünceler ve tutumlar’ ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmalara yer verilmiştir.

Haradhvala (2016) yaptığı araştırmada günlük hayatta deneyimlediğimiz üst duygulara ve bu üst duyguların depresyonla ilişkisine odaklanmıştır. 20 ve 71 yaş aralığındaki toplam 79 yetişkin bireyle ( $M_{yaş}$ : 39), bir hafta boyunca deneyim örnekleme metodunu kullanarak yürüttüğü çalışmada, üst duygu deneyimi  $N^N$ ,  $N^P$ ,  $P^P$ ,  $P^N$  olarak 4 farklı örüntü şeklinde sınıflandırmıştır. Ayrıca katılımcıların %53’ü haftada en az bir üst duygu deneyimi yaşadıklarını ifade etmiştir. En sık deneyimlenen üst duygu örüntüsü ise negatif-negatif ( $N^N$ ) olarak ifade edilmiştir. Birincil duygu ve üst duygunun benzer olduğu durumların ( $N^N$  veya  $P^P$ ); farklı olduğu durumlardan ( $N^P$  veya  $P^N$ ) daha çok deneyimlendiği bulgulanmıştır. Ayrıca bireylerin duygularına dikkat etmesi ve duygusal netliklerinin üst duygu deneyimlemelerinde etkili bir faktör olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgu aynı zamanda farkındalığı düşük bireylerin üst duygu deneyimlemiş olabileceklerini ancak bunu fark etmemiş olabilmeleri üzerinden tartışılmıştır. Negatif üst duygunun ( $N^N$ - $P^N$ ) bireylerin kaygı, depresyon vb. psikolojik problemlerini artırırken; pozitif üst duyguların ( $P^P$ - $N^P$ ) birey

için koruyucu ya da iyileştirici bir faktör olduğu ifade edilmiştir. Özellikle N<sup>N</sup> üst duygu deneyimin bireylerdeki depresyon şiddetini artırdığı ve depresyonun tedavisinde olumsuz duyguların kabulü üzerinde durulmasının önemli olduğu vurgulanmıştır.

Couyoumdjian ve ark. (2016) göre anksiyete bozuklukları sadece korku verici belirli bir uyarana karşı oluşturulan semptomları değil, aynı zamanda bireylerin bu semptomlara sahip olma konusunda da kaygı duymalarını (üst duygu) içermektedir. Bu bağlamda 33 fobik katılımcıyla (*M<sub>yaş</sub>*: 28.8) yaptıkları araştırmada katılımcılar korku verici bir uyarana maruz bırakılmış ve verdikleri semptomlar için EKG, kalp atım hızları vb. ölçümler yapılmıştır. Bu ölçümlerin ardından negatif ikincil duygunun (üst kaygı) azaltılması için yapılan müdahaleler sonucunda fobik uyarana karşı temel korku tepkisinin de azaldığı görülmüştür. Sonuç olarak üst duygunun korkulu uyarana karşı verilen birincil duygusal tepkinin devam etme, artma veya azalma durumunu etkilediği görülmüştür.

Duman (2018) tarafından yapılan bir araştırmada ise üst duyguların algılanan stres ve psikolojik iyi oluşla olan ilişkisi incelenmiştir. 18-50 yaş aralığındaki 516 katılımcı ile yapılan araştırmada bireylerin algıladıkları stres düzeyi, negatif duygular ve psikolojik belirtilerin olumsuz üst duygularla pozitif, olumlu üst duygularla negatif bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Olumsuz üst duyguların bireyin negatif duygularını ve psikolojik belirti düzeyini pozitif yönde yordadığı; diğer bir açıdan, olumlu üst duyguların pozitif duyguları ve psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Özetle bireylerin üst duygu türleri, negatif veya pozitif duygulanımını, algıladıkları stresi ve yaşam doyumunu etkilemektedir.

Mitmansgruber, Beck ve Schüßler (2008) tarafından yapılan bir çalışmada travmatik olaylara maruz kalmış 134 sağlık görevlisinde (*M<sub>yaş</sub>*:33.26) deneyimsel kaçınma, üst duygular ve duygu düzenleme süreçlerine odaklanılmıştır. Bu çalışmada deneyimsel kaçınmanın, üst duyguların ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşa katkıları analiz edilmiştir. Genel olarak deneyimsel kaçınma ve üst duygular psikolojik iyi oluş varyansının %62'sini açıkladığı saptanmıştır. Bu araştırmada acemi ve uzman sağlık görevlileri karşılaştırılmış; deneyim birikimiyle birlikte, sağlık görevlilerindeki deneyimsel kaçınmanın sabit kaldığı, bilinçli farkındalık seviyelerinin ise önce arttığı sonra azaldığı bulunmuştur. Birçok stresli olayla birlikte görevlilerin hem negatif hem de pozitif üst duygularında azalma görülmüştür. Bu araştırmada kişinin kendi duygularına karşı sert ve saygısız olması,

az öz-şefkat göstermesi psikolojik iyi oluş için faydalı bulunmuştur. Başkalarına hizmet etmek için kendi duygularını göz ardı etmek, sağlık görevlilerinde pozitif etki ve yüksek iyilik hali ile mükemmel bir uyumu sağladığı ifade edilmiştir. Literatürdeki birçok araştırma bulgusuna zıt sonuçlar sergileyen bu araştırma, sağlık görevlilerin rolleri ve kontrol ihtiyaçları açısından tartışılmıştır. Sağlık görevlilerinin, her iki yönde de güçlü üst duyguları göz ardı edici bir duruş sergiliyor gibi görüldükleri rapor edilmiştir. Sonuç olarak ya bu araştırma bulgusu ile duygu ve düşüncelerin kabul edilmemesinin her zaman tehlikeli olmayabileceği ya da sağlık çalışanları açısından sonuçların bu şekilde çıkmasını etkileyen başka bir faktörün olabileceği düşünülebilir.

Bartsch ve ark. (2010) tarafından yapılan bir çalışmada bireylerin normal yaşamda üzüntü ve korku gibi negatif duygulardan kaçınırken, dram ve korku filmlerinden zevk alma durumundaki paradoksalığa odaklanılmıştır. 17-58 yaş aralığındaki 119 katılımcı ile ( $M_{yaş}$ : 23) yaptıkları çalışmada katılımcılara negatif, pozitif ve daha nötr içerikte filmler izletilmiştir. Film öncesi ve sonrası katılımcılara uygulanan ölçme araçlarından sonra elde edilen bulgular, bazı bireylerin olumsuz ve çelişkili duyguları hissetme gereksinimi duyduğu, olumsuz ve çelişkili duygular hakkında olumlu bir üst duygu geliştirdikleri ve böylece korku ve drama filmlerinden zevk aldıklarını ortaya koymuştur.

Duygular hakkındaki inançlar ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalara bakılacak olduğunda, Tamir ve ark. (2007) tarafından yapılan bir çalışmada duygular hakkındaki örtük değerlendirmelerin bireyin sosyo-duygusal işlevselliğini etkilediği görülmüştür. Üniversiteye geçiş döneminde olan bireylerle boylamsal bir çalışma yürütülmüştür. Üniversiteye başlamadan önce duyguların sabit ve değişmez olduğuna inanan bireylerin (%40) duygu düzenlemede daha düşük öz yeterlilik gösterdikleri ve bilişsel yeniden değerlendirme gibi işlevsel stratejileri daha az kullandıkları bulunmuştur. Üniversitedeki ilk akademik dönemleri boyunca bu bireylerin daha az olumlu duygusal deneyim yaşadıkları ve arkadaşlarından daha az sosyal destek aldıkları görülmüş, birinci yılın sonunda ise bu kişilerin daha çok depresif semptom sergilediği, daha düşük iyi oluş ve sosyal uyum gösterdikleri bulgulanmıştır. Duyguların değişebilir olduğuna inanan bireylerin (%60) ise daha işlevsel duygu düzenleme stratejileri kullanabildiği ve daha çok sosyal uyum gösterebildiği görülmüştür. Benzer bir biçimde De Castella ve ark.

(2013) tarafından yapılan bir diğer çalışmada duyguların değişmez olduğunu düşünen bireylerin, bilişsel yeniden değerlendirme gibi işlevsel duygu düzenleme stratejileri daha az kullandıkları, daha düşük düzeyde psikolojik iyi oluş ve daha yüksek düzeyde depresyon ve stres sergiledikleri görülmüştür.

Aynı zamanda duygular hakkındaki olumsuz inançların duygu düzenleme zorluklarıyla ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Manser, Cooper ve Trefusis, 2012; Trincas, Bilotta ve Mancini, 2016). Trincas ve ark. (2016) aynı zamanda duygular hakkındaki inançların bireylerin duygu düzenlemede hangi stratejiyi kullanacaklarını etkilediği ortaya koymuşlardır. Yapılan birçok araştırma duyguları kabul etmek yerine kaçınmacı/reddedici tutumun psikolojik olarak olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğunu, kabullenici tutumun ise olumlu sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir (Campbell-Sills ve ark., 2006; Wolgast, Lundh ve Viborg, 2011; Gratz ve ark., 2007; Kotsou, Leys ve Fossion, 2018). Kotsou ve ark. (2018) yaptıkları araştırma sonucunda duygusal bozuklukların anlaşılması ve tedavisinde duyguları 'kabul etme' durumunun çok merkezi bir öneme sahip olduğunu vurgulamışlardır.

Üst duygu ile ilgili bu araştırmalar genel olarak incelendiğinde, üst duyguların psikolojik rahatsızlıkları etkilediği, ayrıca iyi oluşa da katkı sağladığı görülmektedir. Olumsuz üst duyguların, temel duyguları düzenleme zorluğu oluşturarak psikolojik sorunları pekiştirebileceği; olumlu üst duyguların ise temel duyguları uyumlu bir biçimde düzenlemeye katkı sağlayarak bireyin iyi oluşunu arttıracığı ya da psikolojik problemler açısından önleyici-koruyucu bir etkisi olabileceği söylenebilir. Kısaca araştırmalar bireylerin yaşadıkları olumlu veya olumsuz duyguları kabullenmelerinin, duyguları hakkında olumlu-iyimser düşüncelere sahip olmalarının duygu düzenleme süreçleri ve ruh sağlığı açısından oldukça önemli bir etken olduğunu göstermektedir.

**Duygu düzenleme ve duygudurum ile ilgili araştırmalar.** Yapılan literatür incelemesinde duygudurum ve duygu düzenleme arasındaki doğrudan ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple, bu başlık altında bireyin duygudurumuna göre değişen değerlendirme algısına, olumlu veya olumsuz duyguları algılamada duygudurumun oluşturduğu yanlılığa dair araştırmalar sunulmuştur. Bireylerin içinde buldukları duygudurumun, bireyin bir durumu değerlendirmedeki algılarını etkilediğini ortaya koyan çeşitli araştırmalar



bulunmaktadır (Ciarrochi ve ark., 2003; Kavcıoğlu, 2011; Rusting, 2001; Schwarz ve Clore, 1983; Siemer, 2001; 2005). Bu araştırmalardan bazıları “kronolojik” olarak sunulmuştur.

Kavcıoğlu (2011) tarafından yüz ifadelerini tanımada duygudurumuna bağlı oluşan yanlılıkta meta-duygunun etkisi araştırılmıştır. 20-34 yaş aralığındaki 164 katılımcı ile yapılan deneysel çalışmada katılımcılara üzüntü duyu indüklemesi yapılmadan önce meta duyu özellikleri, duyduygurum ve kişilik özelliklerine dair psikolojik testler uygulanmış ve aynı testler duyu indükleme yapıldıktan tekrar katılımcılar uygulanmıştır. En son ise Ninstim yüz ifadeleri seti uygulanmıştır. Bu araştırmada duyguduruma bağlı olan yanlılığı ölçmede bireylerin duygusal olarak nötr yüz ifadelerine vermiş oldukları zgn ya da mutlu gibi cevaplar dikkate alınmıştır. Kişilik zellikleri değişkeni kontrol edildiğinde, duyu indüklemesi sürecinde nahoş olarak ölçülen duygudurum ile nötr yüzleri zgn olarak algılama arsında pozitif bir korelasyon bulunmuştur.

Siemer (2005) tarafından yapılan 66 niversite ğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada ise katılımcılara hafif ve yoğun bir biçimde üzüntü-öfke duyu indüklemesi yapılmıştır. Katılımcılardan geçmişlerinde meydana gelen fkelendikleri veya üzüldükleri bir durumu hatırlamaları veya betimlemeleri istenmiştir. Ardından katılımcıların duygurumlarını ve duygudurumları ile ilgili bilişleri ölçülmüştür. Yoğun duyu indüklemesi ile birlikte duygudurumun ve bilişlerin paralel bir biçimde değiştiği gözlenmiştir. zgn bir modda iken bireylerin duyguları kontrol edilemez gibi değerlendirme eğilimini artırırken, endişeli bir modda ise durumu tehdit edici olarak algılama eğilimi artmaktadır. Ancak hafif düzeydeki indüklemenin bilişlerde ciddi bir değişikliğe sebep olmadı da bulunmuştur. Ayrıca araştırmanın dikkat dağınıklılığının etkisinin incelendiği aşamada ise aslında bilişlerin duygudurum yoğunluğuna aracılık ettiği bulunmuştur. Katılımcıların zgn ya da öfkeli modda iken dağıtılan dikkatleri sonucunda duygudurum temelli bilişleri azalmış, böylece deneyimledikleri duygudurum yoğunluklarında bir azalmaya olmuştur. Ayrıca katılımcılar aslında olağan bir biçimde kendilerini belirli bir duygudurumuna sokmak için bilişsel stratejiler kullandıklarını bildirmişlerdir.

Benzer bir biçimde Ciarrochi ve ark. (2003) tarafından niversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada aynı duygusal yoğunlukta ancak yüksek ve düşük duygusal farkındalık seviyesinde olan bireylere duygudurum indüklemesi

yapıldıktan sonraki süreçte, bireylerin duygusal farkındalık düzeyi yüksek olduğunda duygudurum yanlılığına göre daha az yargı oluşturdıkları görülmüştür.

Özetle ilgili araştırmalar ile duygudurumun bireylerin durumları değerlendirme yargılarını etkilediği görülmektedir. Diğer bir deyişle duygudurum algılarımız konusunda bir yanlılık oluşturmaktadır. Bu bağlamda olumlu duygudurumun, olumlu bir yanlılığa sebep olmasıyla duygu düzenleme sürecini kolaylaştıracağı, olumsuz duygudurumun ise sebep olduğu negatif bir algının olumsuz duyguları şiddetlendirerek duygu düzenlemeyi zorlaştırabileceği söylenebilir.

**Duygu düzenleme ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile ilgili araştırmalar.** Bu başlık altında ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar, konuları bakımından “en çok ilgili olandan en az ilgili olana” doğru sıralanmıştır. Doğrudan duygu düzenlemenin bir değişken olarak ele alınmadığı ancak dolaylı açıdan destekleyici olduğu düşünülen bazı araştırmalara da yer verilmiştir. Ayrıca duygusal erişilebilirlik üzerine yapılan araştırmalarda bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemine odaklanıldığı için, beliren yetişkin dönemini içeren tek bir araştırma (Gökçe, 2013) sunulmuştur. Bu sebepten ötürü, bu bölümde diğer gelişim dönemleri ile ilgili araştırmalara da yer verilmiştir.

Özdoğan ve Cenkseven-Önder (2018) ile Gökçe (2013) ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Gökçe (2013) 16-45 yaş aralığında ebeveynleriyle yaşayan 483 yetişkin ile yaptığı araştırmada ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası ilişki tarzları ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin aracı rolünün olup olmadığı sorusuna yanıt aramış ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası ilişki tarzları ve çok boyutlu sosyal desteğin kısmi aracı etkisi olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Özdoğan ve Cenkseven-Önder (2018) ise ergenlerde reaktif-proaktif saldırganlık ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü incelemiştir. Baba duygusal erişilebilirliğin ve duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin ergenlerde reaktif-proaktif saldırganlığı yordadığı, ayrıca baba duygusal erişilebilirliği ve saldırganlık arasında duygu düzenlemenin kısmi aracılık rolü oynadığı bulunmuştur. Yani duygusal yaşantılardan uzak, soğuk, ilgisiz ve katı

kuralların hakim olduğu bir aile ortamında büyüyen kişiler duygu düzenlemede güçlük yaşamakta ve bu durum bireylerin sosyal ortamlarda reaktif-proaktif saldırganlık sergilemelerine yol açmaktadır. Benzer şekilde Eroğlu (2019) tarafından 909 lise öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada anne-babanın duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Hem anne hem baba duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü tespit edilmiştir. Anne ve baba duygusal erişilebilirliği duygu düzenlemeyi pozitif yönde yordamaktadır.

Little ve Carter (2005), 12 aylık 45 bebek ve anneleriyle yaptığı çalışmada anne-bebek arasındaki duygusal erişilebilirliğin bebeklerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluklara etkisini araştırmışlardır. Katılımcı anneler Afro-amerikanlar (%72), evlenmemiş anneler (%93) ve düşük ekonomik gelire sahip kişilerden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda anne-bebek arasındaki yüksek düzeyde duygusal erişilebilirlik, bebeklerin duygusal bir zorluk yaşadıkları esnada veya sonrasında duygularını daha etkin düzenleyebildikleri görülmüştür. Düşük düzey duygusal erişilebilirlik ile duygu düzenlemede yaşanan zorluklar arasında anlamlı düzeyde bir korelasyon bulunmaktadır. Benzer bir araştırma olarak Martins ve ark. (2012), 52 bebek ve annesi ile, bebeklik dönemindeki aşırı duygu düzenleme (over-regulation) anne-bebek duygusal iletişim, bağlanma ve mizaç açısından incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarında anne-bebek arasında düşük duygusal iletişimin, etkin duygu düzenleme stratejisi ile aşırı duygu düzenleme stratejisi arasında anlamlı bir fark oluşturduğu bulunmuştur. Düşük anne-bebek duygusal etkileşim ve bağlanma tarzının aşırı duygu düzenleme durumunu yordadığı bulunmuştur.

Mercant ve ark. (2019) tarafından yapılan bir araştırmada anne-çocuk arasındaki ilişkide bağlanma, ebeveyn üst duygu felsefesi ve duygu düzenleme durumu incelenmiştir. Evlat edinilmesinin üzerinden en az 6 ay geçmiş 8-12 yaş arası 115 çocuk ve annesiyle bu araştırma yürütülmüştür. Araştırmaya dahil edilen bu çocuklar yakın ilişki kurma ve etkili duygu düzenleme durumunu olumsuz etkileyebilecek birçok risk faktörüne sahiptir. Bu faktörler aynı zamanda annelerin çocuklarıyla duygusal ilişki kurmalarını etkilemektedir. Araştırmanın sonucunda üst duygu felsefesi paralelinde annenin duygu koçluğu yapması, çocuğun etkili duygu düzenleme becerisi geliştirmesinde önemli bir etken olarak bulunmuştur.

Easterbrooks, Biesecker ve Lyons-Ruth'un (2000) tarafından yapılan boylamsal bir araştırmada da 54 çocuk 18 aylıktan 7 yaşına kadar takip edilmiştir. Çocuklar düşük ekonomik düzey ve psikolojik açıdan risk altında bulunan çocuklardan oluşmaktadır. İlk olarak 18 aylıkken laboratuvarında anne-bebek bağlanma örüntüleri ve annenin sahip olduğu depresif belirtiler incelenmiştir. Bebekler 7 yaşına geldiğinde bir oyun odasında bir saatlik bir ayrılma ve yeniden birleşme sonrasında anne-çocuk arasındaki duygusal erişilebilirlik incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda bebeklik dönemindeki bağlanma durumunun orta çocuklukta anne-çocuk duygusal erişilebilirlik düzeyini yordadığı bulunmuştur.

Lum ve Phares (2005) ebeveyn duygusal erişilebilirliği ölçęini geliştirdikleri çalışmada çocuk ve ergenlerde klinik ve klinik olmayan gruplar arasında karşılaştırma yapmış, klinik olmayan gruplardaki ebeveyn duygusal erişilebilirliği klinik olan gruba göre daha yüksek düzeyde çıkmıştır. Çalışmanın sonucunda çocuk ve ergen örneğinde düşük düzey ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile yüksek düzey duygusal/davranışsal problemler arasında net bir bağlantının olduğu görülmüştür. Field (1986) tarafından annenin duygusal olarak erişilebilir olduğu ve olmadığı durumlardaki fiziksel ayrılma durumu karşılaştırılmış, annenin duygusal olarak erişilebilir olmadığı zamanlarda çocukların daha fazla psikolojik sıkıntılar yaşandığı bulunmuştur (akt. Lum ve Phares, 2005).

Yapılan araştırmalarda bireylerin ebeveynleriyle olan duygusal temelli ilişkilerinin duygu düzenleme becerisinin gelişiminde önemli etken olduğu görülmüştür (Biringen ve ark., 2014; Bosco ve ark., 2003; Eroğlu, 2019; Gökçe, 2013; Little ve Carter, 2005; Martins ve ark., 2012; Mercant ve ark., 2019; Özdoğan ve Cenkseven-Önder 2018). Genel olarak yapılan araştırmalar incelendiğinde ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin duygu düzenlemeyi ya da duygusal/davranışsal problemleri etkilediği görülmektedir. Gelişimsel dönem açısından değerlendirildiğinde ise çocuk ve ergenlik dönemiyle birlikte, Gökçe (2013) tarafından elde edilen araştırma bulguları sayesinde ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin beliren yetişkinlerin duygusal süreçlerini etkilemeye devam ettiği söylenebilir.

## **Bölüm 3**

### **Yöntem**

Bu bölümde sırasıyla, araştırma yöntemi, araştırmaya katılan çalışma grubu, veri toplama süreci, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgi verilmiştir.

#### **Araştırma Yöntemi**

Bu araştırma, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin üst duygu, duygudurum ve ebeveynlerinin duygusal erişilebilirliğinin, bu bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyini yordama gücünü tespit etmek amacıyla tasarlanmıştır. Ayrıca bu bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyi çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Nicel araştırma yöntemi temel alınarak tasarlanan bu araştırma, betimsel ve korelasyonel bir araştırmadır. Korelasyonel araştırmalar, değişkenleri herhangi bir şekilde manipüle etmeden olduğu gibi iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri bir katsayı üzerinden inceleyen araştırmalardır. Korelasyonel araştırmaların bir amacı da iki değişken arasında yeterli büyüklükte bir ilişki varsa, değeri bilinen bir değişkenden yola çıkarak diğer değişkenin değerinin yordanmasıdır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).

#### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 güz döneminde Ankara, Düzce ve Afyon ili sınırlarında yer alan üniversitelerde eğitim-öğretim görmekte olan ve yakın zamanda mezun olmuş 18-25 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılara seçkisiz (random) olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Verilerin toplandığı şehirler ise erişim ve uygulama kolaylığı temelinde bir büyükşehir ve farklı bölgelerden iki şehir olacak şekilde seçilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi araştırmacının katılımcılara erişilebilirliğinin kolay olduğu bir örnekleme yöntemidir. Uygun örnekleme yöntemi araştırmacı için birçok açıdan daha ekonomik olsa da, evreni temsiliyeti ve genellebilirliği daha düşük olan bir örnekleme yöntemidir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Ayrıca örnekleme için belirlenen iki temel kriter bireylerin 18-25 yaş aralığında olmaları ve her iki ebeveyninde hayatta olması durumudur. 18-25 yaş kriteri, beliren yetişkinlik dönemi için temel alınan yaş aralığı (Arnett, 2000) olması sebebiyle belirlenmişken,

her iki ebeveyninde hayatta olması kriteri ise ebeveyn duygusal erişilebilirliği değişkeni için gerekli bir kriterdir.

Araştırmanın temel problemi için regresyon analizi yapılacak olup, regresyon analizleri için örneklem büyüklüğünü hesaplamada  $N \geq 50+8m$  (m bağımsız değişken sayısı) kuralı temel alınmaktadır. Bu kuralda  $\alpha=.05$ ,  $\beta=.20$  ve bağımlı-bağımsız değişken arasındaki ilişkinin orta düzeyde olduğu varsayılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013, s.123). Araştırmaya toplam 1.008 kişi katılmıştır. İlk olarak elden yapılan kontrolde 104 kişinin ya ilgili iki kriteri sağlamadığı ya da ölçükleri tam ve düzgün doldurmadıkları (yarıda bırakma, sayfa atlama, test boyunca ritmik ve aynı cevabı verme gibi) tespit edilmiş ve bu 104 kişi veri setinden çıkarılmıştır. Sonrasında ise istatistiksel olarak z puanları 3.29'dan büyük olan ( $p<.001$ ; Tabachnick ve Fidell, 2013) 22 tane uç değer (outlier) tespit edilmiş ve bu değerler analize dahil edilmemiştir. Nihai olarak analizler 882 kişiden elde edilen veriler üzerinden yapılmıştır.

Uygun örnekleme yönteminin kullanıldığı araştırmalarda katılımcıların demografik bilgilerinin ayrıntılı olarak verilmesi önemlidir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Bu bağlamda katılımcıların ayrıntılı demografik bilgileri Tablo 1 de verilmiştir.

*Tablo 1*

*Katılımcıların Demografik Bilgileri*

Değişkenler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	513	58.2
Erkek	369	41.8
Fakülte		
Eğitim	95	10.8
Mühendislik	164	18.6
Hukuk	59	6.7
Fen-Edebiyat	73	8.3
İktisadi ve İdari Bilimler	68	7.7
İlahiyat	56	6.3
Güzel Sanatlar	60	6.8
Spor Bilimleri	61	6.9
Tıp	93	10.5
Sağlık Bilimleri	99	11.2
Mimarlık	54	6.1

<hr/>			
Sınıf			
	Hazırlık	59	6.7
	1	230	26.1
	2	210	23.8
	3	140	15.9
	4	176	20.0
	5-6	13	1.5
	Mezun	36	4.1
	Lisansüstü	18	2.0
Yaş			
	18	120	13.6
	19	166	18.8
	20	179	20.2
	21	150	17
	22	122	13.8
	23	69	7.8
	24	37	4.1
	25	42	4.7
Anne Eğitim Durumu			
	Okur-yazar	66	7.5
	İlkokul	354	40.1
	Ortaokul	158	17.9
	Lise	173	19.6
	Yüksek Okul	30	3.4
	Üniversite	93	10.5
	Lisansüstü	8	1
Baba Eğitim Durumu			
	Okur-yazar	27	3.1
	İlkokul	218	24.7
	Ortaokul	160	18.1
	Lise	221	25.1
	Yüksek Okul	39	4.4
	Üniversite	180	20.4
	Lisansüstü	37	4.1
Anne-Baba			
	Birlikte	825	93.5
	Boşanmış	47	5.3
	Evli ama ayrı yaşıyorlar	8	0.9
	Boşanmış ama aynı evde yaşıyorlar	2	0.2
Aile Gelir Düzeyi			
	2.000 ve altı	116	13.2
	2.000-4.000	370	42
	4.000-6.000	212	24
	6.000-8.000	92	10.4
	8.000-10.000	53	6
	10.000 ve üstü	39	4
<hr/>			

Değişkenler	n	%
Travmatik Algılanan Yaşam Deneyimi		
Var	250	28.3
Yok	632	71.7
Psikolojik bir rahatsızlığınız var mı?		
Var	147	16.7
Yok	735	83.3
Annenizin bir psikolojik rahatsızlığı var mı?		
Var	54	6.1
Yok	828	93.9
Babanızın bir psikolojik rahatsızlığı var mı?		
Var	45	5.1
Yok	837	94.9
En çok sosyal destek alınan kişi		
Anne	480	54.4
Baba	184	20.9
Kardeş	74	8.4
Akraba	6	0.7
Arkadaş	84	9.5
Sevgili/Eş	39	4.4
Öğretmen	5	0.6
Diğer	10	1.1

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırma kapsamına alınan bireylerin %58.2’si kadın, %41.8’i erkek katılımcılardır. On bir farklı fakültede eğitim görmekte/görmüş olan bu katılımcıların, fakülte dağılım oranı en çok %18.6 ile Mühendislik Fakültesi, en az ise %6.1 ile Mimarlık Fakültesi olmuştur. Katılımcıların %6.7’si Hazırlık, %26.1’i birinci sınıf, %23.8’i ikinci sınıf, %15.9’u üçüncü sınıf, %20’si dördüncü sınıf, geriye kalan %7.6’sı da beş ve altıncı sınıf, mezun ve lisansüstü öğrencilerden oluşmaktadır. Ayrıca katılımcıların aile gelir düzeyleri %42 ile 2.000-4.000 arasında, ardından %24 ile 4.000-6.000 arasındadır. 2.000 ve altı aile gelir düzeyine sahip katılımcı oranı %13.2 iken, 10.000 ve üstü aile gelir düzeyine sahip katılımcı oranı %4’tür.

Katılımcıların ebeveynlerine dair bilgiler incelendiğinde ise, katılımcıların %93.5’inin ebeveynlerinin birlikte, %5.3’ünün ebeveynlerinin boşanmış olduğu görülmektedir. %1.1’i ise ebeveynlerinin evli ama ayrı yaşadıklarını veya boşanmış ama birlikte yaşadıklarını bildirmiştir. Ebeveyn eğitim durumuna bakıldığında katılımcıların annelerinin %7.5’inin okur-yazar, %40.1’inin ilkökul, %17.9’unun ortaokul, %19.6’sının lise ve kalan %14.9’unun ise üniversite ve üstü; babalarının ise %3.1’inin okur-yazar, %24.7’sinin ilkökul, %18.1’inin ortaokul, %25.1’inin lise ve



geriye kalan %28.9'unun üniversite ve üstü eğitim durumuna sahip olduğu görülmektedir.

Bunlarla birlikte katılımcıların %28.3'ü travmatik olarak algılanan bir yaşam olayına maruz kaldıklarını, %16.7'si kendilerinin bir psikolojik rahatsızlığa sahip olduğunu, %6.1'i annelerinin %5.1'inin ise babalarının bir psikolojik rahatsızlığa sahip olduğunu ifade etmiştir.

### **Veri Toplama Süreci**

İlk olarak bu araştırmada kullanılacak olan Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği, Üst Duygu Ölçeği, Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği ve Kısa Duygudurum İçe Bakış Ölçeği için, bu ölçeklerin Türkçe uyarlama çalışmalarını yapan araştırmacılarından izin alınmıştır (Ek-A). Uygulamada kullanılacak şekilde ilgili ölçeklere Gönüllü Katılım Formu (EK-B) ve Kişisel Bilgi Formu (Ek-C1) eklenmiş, ardından Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alınmıştır (Ek-Ç).

Uygulama öncesinde bir veri toplama planı yapılmış, fakülte ve sınıf çeşitliliğine dikkat edilmeye çalışılarak ilgili öğretim üyeleri ile iletişime geçilmiştir. Oluşan uygulama planı doğrultusunda dersin başında veya sonunda öğrencilere hazırlanan ölçekler bizzat araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. Bu süreçte uygulama öncesinde öğrencilere ilgili açıklama yapılarak Gönüllü Katılım Formu dağıtılmış, okuyup çalışmaya katılmak isteyen ve formu imzalayan öğrencilere ölçekler verilmiştir. Ardından ölçekler için gerekli yönergeler verilmiş ve uygulama başlatılmıştır. Ölçek doldurma sürecinde öğrencilerden gelen bir soru olduğunda araştırmacı tarafından ilgili açıklama yapılmıştır. Uygulama ortalama olarak 20-25 dakika arasında sürmüştür.

Sınıf ortamında yüz yüze yapılan uygulamalardan sonra veriler incelenmiş ve fakülte ve sınıf dengesine göre Gönüllü Katılım Formu ve ölçeklerin online formu oluşturulup, araştırmacı tarafından gerekli görülen fakülte ve sınıfların öğrenci whatsapp gruplarında ilgili link paylaşılmıştır. Mezun öğrencilere ulaşabilmek ve final haftasının veri toplama sürecini etkilememesi için ara tatilde online olarak toplanan veri sürecinde ise toplam 264 öğrenciden veri toplanmıştır.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacına ve yöntemine uygun olarak seçilen veri toplama araçları hakkında bilgiler aşağıda verilmiştir.

**Kişisel Bilgi Formu.** Katılımcıların cinsiyet, üniversite, fakülte, sınıf, yaş, ebeveyn eğitim durumu, ebeveyn evlilik durumu, aile gelir düzeyi, psikolojik problem veya travmaya sahip olup olmadıklarına dair soruları içeren araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu EK-C1'de yer almaktadır.

**Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği.** Gratz ve Roemer (2004) mevcut duygu düzenleme ölçeklerinin duygu düzenlemede yaşanan zorlukları (örneğin dürtüsel davranış) değerlendirmemesi açısından tam olarak kapsayıcı olmadıklarını ifade etmiş ve Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği'ni (Difficulties in Emotion Regulation Scale) geliştirmişlerdir. Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği farkındalık (duygusal farkındalık eksikliği); netlik (duygusal netlik eksikliği); kabul (olumsuz duyguların kabul edilmemesi); stratejiler (strateji oluşturma eksikliği); dürtü (dürtüsel davranış kontrol eksikliği) ve amaçlar (negatif duygular altında hedefe yönelik davranamama) olmak üzere toplam 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçekler duygu düzenlemenin çok yönlü boyutlarını ele almayı amaçlamaktadır. Ölçek 5'li likert tipinde 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeklerden alınan yüksek puan duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşandığını göstermektedir. Ölçekten hem alt ölçek puanları hem de toplam puan elde edilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Ölçeğin orijinal formu yaşları 18-55 arasında değişen farklı etkin kökenden gelen 357 üniversite öğrencisi üzerinde geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunun yapılan güvenirlik analizinde bütün test için iç tutarlık Cronbach-alfa katsayısı .93 iken; alt ölçeklerin iç tutarlık Cronbach-alfa katsayıları ise .80 ile .89 arasındadır. Test tekrar test güvenirliği ise .88 bulunmuştur (Gratz ve Roemer, 2004).

Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışması ilk olarak Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Bilkent, Hacettepe ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nden yaş aralıkları 19-31 olan 207 kadın 122 erkek ve cinsiyet belirtmeyen 9 kişi olmak üzere toplam 338 öğrenciden veri toplanmıştır. Yapı geçerliliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde orijinal formdaki gibi 6 alt boyut kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda ölçek yine 6 alt boyut olarak kalmış; sadece strateji boyutunda

bulunan 10. madde (Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim) işlemediği için ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 35 madde olarak kullanılmaktadır. Güvenlik analizinde ise bütün ölçeğin iç tutarlılık Cronbach-alfa katsayısı .94 iken, alt boyutların Cronbach-alfa katsayıları ise .75 ile .90 arasında değişmektedir. Orijinal formula paralel sonuçlar elde edilmiştir. Testi yarılama güvenilirliği .95; test tekrar test güvenilirliği ise .83 bulunmuştur (Rugancı ve Gençöz, 2010). Kavcıoğlu ve Gençöz (2011) tarafından ise uyarlama çalışması tekrar gözden geçirilmiş, bu güncel revizesinde madde ifadelerinde bazı küçük değişiklikler ve ek noktalama işaretleri değişiklikleri yapılmıştır. Bu güncel versiyonun güvenilirlik katsayıları ise 0.74 ile 0.90 arasında değişmektedir. Bu araştırmada da Kavcıoğlu ve Gençöz (2011) tarafından gözden geçirilen güncel versiyonu kullanılmıştır.

Bu araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde ise Cronbach-alfa katsayısı bütün ölçek için .92 olarak bulunmuşken, alt ölçeklerden netlik için .83; farkındalık için .68; dürtü için .85; kabul için .84; amaçlar için .82 ve stratejiler için .87 olarak bulunmuştur. Elde edilen güvenilirlik katsayıları orijinal ve uyarlama formlarına yakın sonuçlar göstermiştir. Farklı olarak farkındalık boyutu düşük düzeyde bir güvenilirlik katsayısı verirken, yine kabul edilebilir düzeyde bir katsayı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar bu ölçeğin bu çalışma grubunda güvenilir bir ölçüm yaptığını göstermektedir. Ölçek örnek maddeleri EK-C2'de sunulmuştur.

**Üst Duygu Ölçeği.** Üst-Duygu Ölçeği (Meta Emotion Scale) bireylerin temel duygularına karşı yaptıkları değerlendirmeler sonucunda oluşturdukları duygularını ölçmek amacıyla Mitmansgruber ve ark. (2009) tarafından geliştirilmiştir. İlk olarak ölçek üst duyguları olumlu ve olumsuz üst duygular olmak üzere ikiye ayırmakta, ayrıca olumlu ve olumsuz üst duygularda kendi içerisinde sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırmada olumlu üst-duygular olarak “üst-şefkat” ve “üst- ilgi”; olumsuz üst-duygular olarak ise “üst-öfke” “üst-utanç/küçümseme”, “üst-kontrol” ve “üst-bastırma” boyutları yer almaktadır (Mitmansgruber ve ark., 2009).

Toplam 28 maddeden oluşan bu ölçek 6'lı likert tipindedir. Mitmansgruber ve ark. (2009), ilk olarak ölçek için 6 farklı üst-duygu ile ilişkili 6 faktörlü bir yapı önermiştir. Yapılan analizlerde 6 faktörün toplam varyansın %56.1' ini açıkladığı görülmüştür ancak önerdikleri altı farklı üst-duygunun bazı durumlarda birbirinden net bir şekilde ayrılmadığını; üst kontrol, üst öfke ve üst bastırmanın bazen çok iç içe geçtiğini ifade etmiştir. Bazı faktörlerin birbirinden net olarak ayrılmaması

durumundan ötürü, sonrasında araştırmacılar tarafından kullanılması için olumlu ve olumsuz üst duygular olmak üzere 2 faktörlü yapı önerilmiştir. Bu iki faktörlü yapı toplam varyansın %67.2' sini açıklamaktadır. Normal örneklemede alt ölçeklerin Cronbach-alfa tutarlılık katsayıları olumsuz üst duygular için .91, olumlu üst duygular içinse .85 olarak bulunmuştur. Ölçek geliştirme çalışmalarından sonra yapılan analizlerde ölçeğin orijinal formunun klinik olmayan örneklemede yeterli düzeyde psikometrik özellikler sergilediği görölmüştür (Mitmansgruber ve ark., 2009).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Duman (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin önerilen iki farklı faktör yapısının Türkçe uyarlamasında hangisinin daha işlevsel olduğunun incelenmesi için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Türkçe formunda da 2 faktörlü yapının daha iyi ayrıştığı tespit edilmiştir. Faktör analizi sonuçlarına göre 1., 10., ve 20. maddeler çıkartılmış olup, olumlu üst duygular 12 madde (2,4,7,9,11,13,16,18,22,23,24,28), olumsuz üst duygular 13 madde (3,5,6,8,12,14,15,17,19,21,25,26,27) olmak üzere ölçeğin Türkçe Formu 25 madde olarak düzenlenmiştir. Son haline göre, iki faktörün açıkladığı toplam varyans %35.80 olarak bulunmuştur. 2 faktörlü yapının uygunluğunun tespit edilmesi için yapılan doğrulamalı faktör analizinde ise önerilen modifikasyonlar sonucunda model tekrar test edilmiş ( $\chi^2(270) = 750.0, p < .001$   $\chi^2/ sd = 2.28, GFI = .85, CFI = .80, NNFI = .75, AGFI = .80$  ve  $RMSEA = .08$ ) ve eklenen hataların modeli anlamlı olarak iyileştirdiği ( $\chi^2_{fark}(4) = 207.3, p < .001$ ) tespit edilmiştir. Modelin son hali çok iyi uyum indekslerine sahip olmasa da, uyum indeksleri ve Ki kare sd oranına göre modelin kabul edilebilir düzeyde olduğunu söylenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ayrıca Üst Duygu Ölçeğinin Türkçe formunun yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla, ölçeğin alt boyutları ile Bilişsel Duygusal Dikkatlilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Kabullenme ve Eylem Ölçeği arasındaki Pearson korelasyon katsayıları incelenmiş ve elde edilen katsayılara göre alt boyutların geçerlilik kriteri olarak ele alınan diğer ölçeklerle beklenen şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Güvenirlik çalışmasında ise olumlu üst duygular alt ölçeği için Cronbach alfa değerleri .84, olumsuz üst duygular alt ölçeği için .81 olarak bulunmuştur (Duman, 2018).

Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizinde ise olumlu üst duygular için Cronbach alfa katsayısı .83; olumsuz üst duygular için .87 olarak bulunmuştur. Elde edilen güvenirlik katsayıları bu ölçeğin bu çalışma grubunda güvenilir bir ölçüm yaptığını göstermektedir. Ölçek EK-C3'de sunulmuştur.

**Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği.** Bu ölçek bireylerin hem anne hem de baba duygusal erişilebilirlik düzeylerini ölçebilmek amacıyla Lum ve Phares (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek ilk olarak geç ergenlik-genç yetişkinlik dönemindeki bireyler için geliştirilmiş olup sonrasında 9 yaşına kadar uygulanabilecek şekilde genişletilmiştir. Ölçek, katılımcıların hem anne hem baba için ayrı cevap vereceği 15 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahip olan bir ölçektir. 1 (hiçbir zaman) ile 6 (her zaman) arasında puanlanan likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek düzeyde anne-baba erişilebilirliğini temsil etmektedir (Lum ve Phares, 2005).

Ölçeğin orijinal formu için geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları ilk olarak geç ergenlik-genç yetişkinlik döneminde olan 525 kişiyle, ardından klinik ve klinik olmayan örnekleme çocuk ve ergenlerden oluşan 745 kişiyle yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda tek faktörlü yapı doğrulanmış, ayrıca güvenirlik analizine göre Cronbach Alfa katsayıları, klinik olmayan örnekleme anne formu için .96, baba formu için .97; klinik örnekleme ise anne formu için .92, baba formu için .93 olarak bulunmuştur. Klinik olmayan örnekleme test tekrar test güvenirliği hem anne hem baba için .81 ( $p < .001$ ) olarak bulunmuştur. Ayrıca çocuk ve ergenlerin değerlendirmelerine göre anne erişilebilirlik düzeyleri ile baba erişilebilirlik düzeyleri arasında önemli ölçüde bir korelasyon çıkmıştır ( $r = .60$ ;  $p < .0001$ ). Analizler sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür (Lum ve Phares, 2005).

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Gökçe (2013) tarafından yapılmıştır. Öncelikli olarak çeviri işlemleri araştırmacı ve tez danışmanı tarafından yapılmış, sonrasında farklı ifadeler, bir klinik bir de sosyal psikolog olmak üzere uzman kontrolünden geçmiştir. Ölçeğin nihai hali ile yapılan çalışmalar sonucunda Türkçe formunun da orijinalinde olduğu gibi hem anne hem baba için tek faktörlü yapı sergilediği görülmüştür. Anne duygusal erişilebilirliği faktörünün toplam açıkladığı varyans %59.94 iken, baba duygusal erişilebilirliğinin açıkladığı varyans yaklaşık %68.66'dır. Yapılan geçerlilik ve güvenirlik analizleri sonucunda ise Cronbach alfa katsayısı anne formu için .95; baba formu için .97 olarak bulunmuştur (Gökçe,2013). Orijinal formu ile paralel bir biçimde ölçeğin iyi psikometrik özellikler sergilediği görülmektedir.

Bu araştırma ise Anne Duygusal Erişilebilirliği için Cronbach alfa katsayısı .94; Baba Duygusal Erişilebilirliği ise .96 olarak bulunmuştur. Anne ve baba erişilebilirliği arasında ise anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür ( $r=.52, p<.001$ ). Ölçek EK-C4'te sunulmuştur.

**Kısa Duygudurum İçerik Bakış Ölçeği.** Mayer ve Gaschke (1988) tarafından geliştirilmiştir olan bu ölçek bireylerin genel ruh hallerini tanımlayacak 16 tane duygu sıfatını içermektedir. Ölçek, bireylerin mevcut duygudurumlarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçek maddeleri keyifli-keyifsiz; uyarılmış-sakin; pozitif-yorgun ve negatif-sakin olmak üzere çeşitli şekillerde gruplanabilmektedir. Ancak bu çalışmada ölçekte bireylerin keyifsiz ve keyifli duygudurumları belirleyecek şekilde 2 duygudurum boyutu ele alınmaktadır. Bu iki duygudurum seviyesi de kendi içinde şu şekilde ayrılmaktadır:

Keyifli (hoşnut): a) Mutlu, b) Sevgi dolu, c) Sakin (dingin), d) Enerjik

Keyifsiz (hoşnutsuz): a) Korku dolu, b) Kızgın, c) Bıkkın (yorgun), d) Üzgün

Her bir alt ölçekten alınan yüksek puan keyifli ya da keyifsiz ruh halinin yüksekliğini göstermektedir. Ölçek, 1(Kesinlikle hissetmiyorum) ile 4(Kesinlikle hissediyorum) arasında puanlanan 4'lü likert tipidir. Ölçeğin faktör geçerliği duygudurum çember modeline uygundur (Mayer ve Gaschke, 1988). Ayrıca ölçeğin, Duygudurum İçerik Bakış Ölçeği ve Russell Sıfat Ölçeği ile iyi bir korelasyona sahip olduğu görülmüştür. Bu ölçeğin özgün formunun Cronbach alfa katsayısı keyifli ve keyifsiz duygu durum için sırasıyla .76 ve .83 olarak bulunmuştur (Mayer ve Gaschke,1988).

Ölçeğin Türkçe uyarılma çalışması Kavcıoğlu (2011) tarafından 846 kişi üzerinde yapılmıştır. Ölçekte keyifli ve keyifsiz boyutundan birisi ters madde olarak ele alınıp tek bir toplam puan elde edilebilmektedir. Ancak uyarılma çalışmasında 2 ayrı boyut için ayrı ayrı analizler yapılmıştır. Faktör analizi 2 faktörlü yapının varyansın toplam %56.12'sini açıkladığı görülmüştür. Guttman testi yarılama güvenilirlik çalışmasında her iki boyut için .84, Cronbach alfa katsayısı da her iki boyut için .88 bulunmuştur. Tüm ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ise .91 olarak bulunmuştur. Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) ile KDİBÖ alt maddeleri arasındaki ise orta düzeyde anlamlı bir korelasyon (keyifsiz duygudurum ile pozitif

duygu arasında için  $r=-.39$ ; negatif duygu arasında  $r=.70$ ) bulunmuştur (Kavcıoğlu, 2011).

Bu araştırmada kapsamında yapılan güvenirlik analizinde ise Cronbach alfa katsayıları keyifli ve keyifsiz duygudurum için sırasıyla .77 ve .81 olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar ölçeğin orijinal formuna yakın sonuçlar olup; bu ölçeğin bu araştırma yer alan çalışma grubunda güvenilir bir ölçüm yaptığını göstermektedir. Ölçek EK-C5'te sunulmuştur.

## **Verilerin Analizi**

Toplanan verilerin analizi SPSS 25.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Öncelikli olarak araştırmanın temel amacı olan “Duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyini üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin yordama gücünü” incelemek için çoklu regresyon analiz türlerinden hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon araştırmacı tarafından kuramsal bir çerçeveye dayanarak bağımsız değişkenlerin denkleme istenilen sırada dahil edildiği bir regresyon türüdür. Değişken ya da değişken grupları adım adım denkleme dahil edildikten sonra (önceki mevcut değişkenler kontrol değişkeni haline gelmekte), dahil edilen bağımsız değişkenin, bağımlı değişkenin tahminine ne eklediğini ( $\Delta R^2$ ) göre değerlendirme yapılır (Pallant, 2005, s.141). Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi temel alan alt problemi için korelasyon analizi; duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyinin, araştırma kapsamındaki çeşitli demografik değişkenler açısından anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için de bağımsız örneklem için t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bunlarla birlikte örneklem hakkında bilgi vermek için tanımlayıcı istatistikler frekans, yüzde, ortalama, standart sapma değerleri ile sunulmuştur.

Alt problemlere uygun analiz yapılmadan önce verilerin analize uygun olup olmadığının belirlenmesi için bir veri tarama prosedürü gerçekleştirilmiştir. Çoklu regresyon analizi yapabilmek için verilerin sağlaması birtakım varsayımlar vardır, bunlar; örneklem büyüklüğü, uç (aykırı değer), çoklu doğrusallık ve tekillik problemi, normallik ve hataların bağımsızlığıdır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ayrıca ilk olarak kayıp veriler gözden geçirilmiştir.

Sosyal bilimlerde kayıp verilerin tamamen rastgele olması zor bir durum olduğu için (Osborne, 2013), araştırmacı tarafından testi yarıda bırakma, bir ölçeği tamamen boş bırakma, sayfa atlama gibi kayıp veri durumları SPSS'e kodlama yapılırken çıkartılmış olup, boş madde/maddeler bırakma gibi durumlar için kayıp veri analizi istatistiksel olarak yapılmıştır. Kayıp veri için yapılan Little's MCAR testi sonuçlarına göre ( $\chi^2 = 5042,154$ ,  $df = 6269$ ,  $p = 1,000$ ) kayıp verilerin tamamen rastgele (random) bir biçimde dağıldığı görülmüştür. Ayrıca tüm değişkenler için toplam kayıp verinin %5'in altında bulunmuştur. Büyük bir örneklem grubunda (200'den fazla) %5'in altındaki kayıp veri sorunu çok daha az problem olarak görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu bulgulara bağlı olarak araştırma tarafından kayıp verilere ortalama değerlerin atanması uygun görülmüştür.

Uç (aykırı) değerleri belirlemek için z puanları temel alınmış olup, z puanları 3,29'dan büyük olan ( $p < .001$ ; Tabachnick ve Fidell, 2013) 22 tane uç değer (outlier) analize dahil edilmemiştir. Toplam uç değer sayısı bütün verilerin %2,5'liğini oluşturmaktadır.

Yapılacak analizleri etkileyen (parametrik/parametrik olmayan) önemli bir faktör olan normallik testi, analiz öncesi yapılması gereken önemli bir adımdır ve normallik dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ölçeklere ait betimsel istatistikler ile çarpıklık basıklık değerleri aşağıda Tablo 2 de verilmiştir.

*Tablo 2*

*Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Verilerin Normalliği*

Ölçekler	n	$\bar{x}$	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Duygu Düzenlemede Zorluklar	882	2,51	,61	,355	-,335
Netlik	882	2,54	,84	,389	-,200
Farkındalık	882	2,38	,64	,309	,279
Dürtü	882	2,43	,90	,584	-,230
Kabul	882	2,20	,88	,734	-,058
Amaçlar	882	3,22	,90	,013	-,556
Stratejiler	882	2,43	,88	,564	-,354



Üst Duygu						
Olumlu Üst Duygu	882	3,97	,79	-,186	,491	
Olumsuz Üst Duygu	882	3,49	,94	,123	,184	
Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği						
Anne	882	5,27	,85	-1,536	1,945	
Baba	882	4,68	1,22	-1,064	,491	
Kısa Duygudurum İçerik Bakış						
Keyifli Duygudurum	882	3,02	,54	-,406	-,353	
Keyifsiz Duygudurum	882	2,47	,65	,162	-,627	
Genel Duygudurum	882	3,60	4,34	-1,103	,910	

Ölçeklere ait bu tablo incelendiğinde birçok değişken için çarpıklık ve basıklık değerinin +1 ile -1 arasında kaldığı görülmüştür. Hair ve ark. (2013) çarpıklık ve basıklık değerinin +1 ile -1 arasında kaldığı değerlerin normal kabul edileceğini belirtmişlerdir. Ancak Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği Anne formu için çarpıklık değeri -1,5; basıklık değeri +1,9, Baba formunun çarpıklık değeri +1,06 ve Genel Duygudurum için çarpıklık değeri +1,1 olarak bulunmuştur. George ve Mallery (2010) ise çarpıklık ve basıklık değerinin +2 ile -2 arasında kaldığı değerlerin normal kabul edileceğini belirtmiştir. Bu durumda bütün değişkenlerin normal olarak dağıldığı kabul edilebilir.

Çoklu bağlantı varsayımına göre regresyon analizi yapabilmek için değişkenler arasında güçlü bir korelasyonun ( $r > .90$ ) olmaması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bunun için değişkenler arasındaki korelasyon incelenmiş, korelasyon değerlerinin  $r = .08$  ile  $r = .62$  arasında değiştiği görülmüştür. Değişkenler arasındaki tüm ilişkiler düşük ve orta düzeydedir. Ayrıca çoklu doğrusallık probleminin olmaması için bağımsız değişkenlerin varyans artış faktörünün (VIF) 10'dan küçük olması beklenir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bütün değişkenlerin VIF değerleri incelenmiş ve 10'dan küçük oldukları görülmüştür. Bu bağlamda verilerin analiz için çoklu doğrusallık probleminin olmadığı görülmüştür. Ayrıca analiz sürecinde bir ölçeğin bütün halinin ve alt ölçeklerinin aynı esnada analize dahil edilmeme durumu sağlanmış ve tekillik probleminin oluşması bu şekilde önlenmeye çalışılmıştır. Verilerin korelasyon katsayıları Tablo 3'tedir.

Tablo 3

Çoklu Doğrusallık Kontrolü için Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Ölçekler	$\bar{x}$	SS	1	2	3	4	5	6	7
1.Duygu Düzenlemede Z.	2,51	,61	1						
2.Olumlu Üst Duygu	3,97	,79	-.40**	1					
3.Olumsuz Üst Duygu	3,49	,94	.62**	-.11**	1				
4.Anne Duygusal E.	5,27	,85	-.21**	.19**	-.11**	1			
5.Baba Duygusal E.	4,68	1,22	-.21**	.16**	-.11**	.52**	1		
6.Keyifli Duygudurum	3,02	,54	-.32**	.28**	-.16**	.29**	.24**	1	
7.Keyifsiz Duygudurum	2,47	,65	.39**	-.20**	.33**	-.08*	-.10**	-.30**	1

\*p<.05, \*\*p<.01

Regresyon analizi yapabilmek için bir diğer gereklilik ise tahmin hatalarının birbirinden bağımsız olmasıdır. Hataların birbirinden bağımsız olduğunu belirleyebilmek için Durbin-Watson katsayısının 1.5 ile 2.5 arasında bir değer alması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bunun için Durbin-Watson katsayısı hesaplanmış ve bu katsayı 1.922 olarak bulunmuştur. Bulunan bu katsayı hataların birbirinden bağımsız olduğunu göstermektedir. Bunlarla birlikte değişkenler arasındaki gerçek ilişkinin varyansının örnekleme hatasından kaynaklanmadığına dair %95 güven düzeyini sağlamak için araştırmada hata payı .05 olarak alınmıştır.

Bunlarla birlikte demografik değişkenler incelendiğinde bazı gruplardaki katılımcı sayısının 30'un altında kaldığı (n<30) görülmüştür. İlgili istatistiksel analizlerin yapılabilmesi için Kişisel Bilgi Formundaki "ebeveyn evlilik durumu" sorusuna 'evli ama ayrı yaşıyorlar' (n=8) cevabını verenler 'birlikte' (n=825) cevabını verenlerle; 'boşanmış ama birlikte yaşıyorlar' (n=2) cevapları verenler ise 'boşanmış' (n=47) cevabını verenlerle birleştirilmiş ve gruplar arası karşılaştırma birlikte ve boşanmış olmak üzere iki grup üzerinden yapılmıştır. Ayrıca "anne ve baba eğitim durumu" sorusu için 'yüksek okul, üniversite ve lisansüstü' kategorileri 'üniversite ve üstü' şeklinde tek bir grup olarak birleştirilmiş ve baba eğitim durumuna 'okur-yazar' cevabını verenlerin (n=27) sayısı 30'un altında kaldığı için ilkökul grubu ile birleştirilmiştir ve 'ilkokul ve öncesi' olarak analize alınmıştır.

Yapılan incelemeler sonucunda veri setinin parametrik testleri kullanabilmek ve hiyerarşik regresyon analizi yapabilmek için gereken koşulları sağladığı görülmektedir.

## Bölüm 4

### Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde araştırmanın amacına uygun olarak, araştırmanın alt problemlerine yönelik analiz sonuçlarına ilişkin bulgulara ve yorumlara sırasıyla yer verilmiştir.

#### **Araştırmanın Demografik Değişkenler için olan Alt Problemine Yönelik Bulgu ve Yorumlar**

Bu başlık altında “beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinin, bu katılımcıların bazı demografik özelliklerine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına” yönelik alt problemlere ait bulgular sunulmuştur. Bu alt problemleri sınamak için bağımsız örneklem için t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bu bölümde ele alınan değişkenler cinsiyet, ebeveyn eğitim durumu, ebeveyn evlilik durumu, travmatik olarak algılanan bir yaşam olayına maruz kalma durumu, bireyin kendisinin, annesinin veya babasının psikolojik bir rahatsızlığa sahip olduğu algısı olarak sırasıyla verilmiştir.

**Duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyinin katılımcıların cinsiyetlerine göre değişip değişmediğine ilişkin bulgu ve yorumlar.** Araştırmanın birinci alt problemi olan “Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?” sorusu bağımsız örneklem için t testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 4’te verilmiştir.

*Tablo 4*

*Cinsiyete Göre Katılımcıların Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluk Düzeyine İlişkin t testi Sonuçları*

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	df	t	p
Kadın	513	2.50	0,59	759,72	-659	.51
Erkek	369	2.53	0,63			

\*p<.05, \*\*p<.01

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarında cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı

bir fark bulunmamıştır ( $t=-659$ ,  $p>.05$ ). Bu sonuca göre beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

**Duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyinin katılımcıların ebeveynlerin eğitim durumuna göre değişip değişmediğine ilişkin bulgu ve yorumlar.** Araştırmanın ikinci alt problemi olan “Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde anne ve baba eğitim durumuna göre anlamlı bir fark var mıdır?” sorusu tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Katılımcılara ilişkin betimsel istatistik değerleri hem anne hem baba için sırasıyla Tablo 5 ve 6’da sunulmuştur.

*Tablo 5*

*Anne Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluk Düzeylerine İlişkin n,  $\bar{X}$  ve SS değerleri*

Bağımlı Değişken	Anne Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	SS
Duygu Düzenlemede Yaşanan Zorluk Düzeyi	Okur-Yazar	66	2,51	.65
	İlkokul	354	2,51	.59
	Ortaokul	158	2,48	.58
	Lise	173	2,51	.67
	Üniversite ve üstü	131	2,56	.60

*Tablo 6*

*Baba Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluk Düzeylerine İlişkin n,  $\bar{X}$  ve SS değerleri*

Bağımlı Değişken	Baba Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	SS
Duygu Düzenlemede Yaşanan Zorluk Düzeyi	İlkokul ve öncesi	245	2,50	.61
	Ortaokul	160	2,45	.56
	Lise	221	2,49	.61
	Üniversite ve üstü	256	2,57	.63

Tablo 5 ve 6 incelendiğinde Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeğinden alınan puan ortalamaların hem anne hem de baba eğitim durumu için birbirlerine yakın oldukları görülmektedir. Anne eğitim durumuna göre katılımcıların duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyi için en yüksek ortalama üniversite ve üstü grupta ( $\bar{X}=2.56$ ,  $SS=.60$ ) en düşük ortalama ise ortaokul grubunda ( $\bar{X}=2.48$ ,  $SS=.58$ )

görülmüştür. Baba eğitim durumuna göre katılımcıların duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde ise anne ile aynı şekilde en yüksek ortalama üniversite ve üstü grupta ( $\bar{X}=2.57$ ,  $SS=.63$ ) en düşük ortalama ise ortaokul grubunda ( $\bar{X}=2.45$ ,  $SS=.58$ ) görülmüştür. Ebeveyn eğitim durumuna göre ortalamadaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına yönelik tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları ise Tablo 7 ve 8’de verilmiştir.

*Tablo 7*

*Anne Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluk Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonucu*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	.441	4	.110	.292	.883
Gruplar İçi	331.544	877	.378		
Toplam	331.985	881			

\*p<.05, \*\*p<.01

Tablo 7’ye göre katılımcıların anne eğitim durumuna göre duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $F=.292$ ,  $p>.05$ ). Bu bağlamda beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde anne eğitim durumuna göre anlamlı bir fark yoktur.

*Tablo 8*

*Baba Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluk Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonucu*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	1.653	3	.551	1.464	.223
Gruplar İçi	330.332	878	.376		
Toplam	331.985	881			

\*p<.05, \*\*p<.01

Tablo 8’e göre katılımcıların baba eğitim durumuna göre duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $F=1.464$ ,  $p>.05$ ). Bu sonuçlara göre beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde baba eğitim durumuna göre anlamlı bir fark yoktur.

**Duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyinin katılımcıların ebeveynlerin evlilik durumuna göre değişip değişmediğine ilişkin bulgu ve yorumlar.** Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde ebeveynlerin evlilik durumuna göre anlamlı bir fark var mıdır?” sorusunu analiz etmek için bağımsız örneklem t testi kullanılmış ve t testi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

*Tablo 9*

*Ebeveynlerinin Evlilik Durumuna Göre Katılımcıların Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluk Düzeyine İlişkin t Testi Sonuçları*

Evlilik Durumu	n	$\bar{X}$	SS	df	t	p
Evli	883	2.51	0.61	53.525	-.852	.398
Boşanmış	49	2.58	0.62			

\*p<.05, \*\*p<.01

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarında ebeveynlerinin evlilik durumuna göre anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır ( $t=-.852$ ,  $p>.05$ ). Bu sonuca göre beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde ebeveynlerinin evlilik durumuna göre anlamlı bir fark yoktur.

**Duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyinin katılımcıların travmatik olarak algılanan bir yaşam olayına maruz kalma durumuna göre değişip değişmediğine ilişkin bulgu ve yorumlar.** Araştırmanın dördüncü alt problemi olan “Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde travmatik olarak algılanan bir yaşam olayına maruz kalma durumuna göre anlamlı bir fark var mıdır?” sorusu bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 10’da verilmiştir.

*Tablo 10*

*Travmatik Olarak Algılanan Bir Yaşam Olayına Maruz Kalma Durumuna Göre Katılımcıların Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluk Düzeyine İlişkin t testi Sonuçları*

Travma Algısı	n	$\bar{X}$	SS	df	t	p
Evet	250	2.65	0.68	880	4.335	.000**
Hayır	632	2.45	0.57			

\*p<.05, \*\*p<.01

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarında travmatik olarak algılanan bir yaşam olayına maruz kalma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ( $t=4.335$ ,  $p<.01$ ). Bu sonuca göre beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde travmatik olarak algılanan bir yaşam olayına maruz kalma durumuna göre anlamlı anlamlı bir fark vardır. Travmatik olarak algılanan bir yaşam olayına maruz kalmış kişiler ( $\bar{X}=2.65$ ), maruz kalmamış kişilere ( $\bar{X}=2.65$ ) göre duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşamaktadırlar.

**Duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyinin katılımcıların kendisinin, annesinin ve babasının psikolojik bir rahatsızlığa sahip olduğu algısına göre değişip değişmediğine ilişkin bulgu ve yorumlar.** Araştırmanın beşinci alt problemi olan “Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde kendisinin, annesinin ve babasının psikolojik bir rahatsızlığa sahip olduğu algısına göre anlamlı bir fark var mıdır?” sorusu bağımsız örneklem için t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 11’de verilmiştir.

*Tablo 11*

*Kendisinin, Annesinin ve Babasının Psikolojik Bir Rahatsızlığa Sahip Olduğu Algısına Göre Katılımcıların Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluk Düzeyine İlişkin t Testi Sonuçları*

	n	$\bar{X}$	SS	df	t	p
Kendi						
Var	147	2.94	0.63	195.550	8.998	.000**
Yok	734	2.43	0.57			
Anne						
Var	54	2.72	0.62	59.797	2.571	.013*
Yok	827	2.50	0.61			
Baba						
Var	45	2.69	0.56	49.901	1.487	.143
Yok	835	2.50	0.61			

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların kendisinin ve annesinin psikolojik bir rahatsızlığa sahip olduğu algısına göre Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarında anlamlı bir fark saptanmıştır (kendi:  $t=8.998$ ,  $p<.01$ ; anne:  $t=2.571$ ,  $p<.05$ ). Babanın psikolojik bir rahatsızlığa sahip olduğu algısına göre

ise katılımcıların göre Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarında anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $t=1.487$ ,  $p>.05$ ). Sonuçlara göre beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde kendisinin ve annesinin bir psikolojik rahatsızlığa sahip olduğu algısına göre anlamlı bir fark varken, babasının bir psikolojik rahatsızlığa sahip olduğu algısına göre anlamlı bir fark yoktur. Kendisinin psikolojik bir rahatsızlığa sahip olduğunu düşünen kişiler ( $\bar{X}=2.94$ ), düşünmeyen kişilere ( $\bar{X}=2.43$ ) göre, ayrıca annesinin psikolojik bir rahatsızlığa sahip olduğunu düşünen kişiler ( $\bar{X}=2.72$ ), düşünmeyen kişilere göre ( $\bar{X}=2.50$ ) duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşamaktadırlar.

### **Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluk Düzeyleri ile Üst Duygu, Duygudurum ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Arasında Anlamlı Bir İlişkinin Olup Olmadığına Dair Bulgu ve Yorumlar**

Bu araştırmada regresyon analizinden önce ilk olarak beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluklar ile üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı sınıanmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Korelasyon katsayısından yararlanılmış ve analiz sonucu Tablo 12’de sunulmuştur.

*Tablo 12*

*Katılımcıların Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluklar ile Üst Duygu, Duygudurum ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Arasındaki Korelasyon Katsayıları Matrisi*

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7
1.Duygu Düzenlemede Zorluklar	1						
2.Olumlu Üst Duygu	-.40**	1					
3.Olumsuz Üst Duygu	.62**	-.11**	1				
4.Anne Duygusal Erişilebilirliği	-.21**	.19**	-.11**	1			
5.Baba Duygusal Erişilebilirliği	-.21**	.16**	-.11**	.52**	1		
6.Keyifli Duygudurum	-.32**	.28**	-.16**	.29**	.24**	1	
7.Keyifsiz Duygudurum	.39**	-.20**	.33**	-.08*	-.10**	-.30**	1

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$



Duygu düzenlemede yaşanan zorluklar ile üst duygu arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde, duygu düzenlemede yaşanan zorluklar ile olumsuz üst duygu arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r=.62, p<.01$ ), olumlu üst duygu ile arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r=-.40, p<.01$ ) bulunmuştur. Diğer bir deyişle olumsuz üst duygu arttıkça duygu düzenlemede yaşanan zorluklar artmakta, olumlu üst duygu arttıkça ise duygu düzenlemede yaşanan zorluklar azalmaktadır.

Duygudurum açısından incelendiğinde ise, duygu düzenlemede yaşanan zorluklar ile keyifli duygudurum arasında negatif yönde ( $r=-.32, p<.01$ ); keyifsiz duygudurum ile ise pozitif yönde ( $r=.39, p<.01$ ) orta düzeyde (Cohen, 1988) anlamlı bir ilişki vardır. Başka bir ifade ile bireylerin keyifli duygudurum düzeyi arttıkça duygu düzenlemede daha az zorluk yaşamakta, keyifsiz duygudurum düzeyleri arttıkça ise duygu düzenleme de daha fazla zorluk yaşamaktadırlar.

Son olarak ebeveyn duygusal erişilebilirliği açısından, hem anne hem de baba duygusal erişilebilirliği ile duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur ( $r=-.21, p<.01$ ). Aynı zamanda anne ve babanın korelasyon katsıalarının eşit olduğu ( $r=-.21$ ) görülmektedir. Bu bağlamda anne ve baba duygusal erişilebilirliği arttıkça, beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler duygu düzenlemede daha az zorluk yaşamaktadırlar.

Sonuç olarak duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyi ile üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği arasındaki korelasyon katsayıları dikkate alındığında, duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyinin sırasıyla en çok üst duygu, sonrasında duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile ilişkili olduğu görülmektedir.

### **Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Duygu Düzenlemede Yaşadıkları Zorluk Düzeyini, Bu Bireylerin Üst Duygu, Duygudurum ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirlik Düzeylerinin Yordama Durumuna İlişkin Bulgu ve Yorumlar**

Araştırmanın temel amacına yönelik olan “Belirgin yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyini, bu bireylerin üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği düzeyleri anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?” sorusu hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak test edilmiştir.

Çoklu regresyon analizlerinin bir türü olan hiyerarşik regresyon, araştırmacı tarafından kuramsal bir çerçeveye dayanarak bağımsız değişkenlerin denkleme istenilen sırada dahil edildiği bir regresyon türüdür. Değişken ya da değişken grupları adım adım denkleme dahil edildikten sonra, (önceki mevcut değişkenler kontrol değişkeni haline gelmekte), dahil edilen bağımsız değişkenin, bağımlı değişkenin tahminine ne eklediğini ( $\Delta R^2$ ) göre değerlendirme yapılır (Pallant, 2005, s.141).

Bu araştırmanın katılımcıları arasında cinsiyet, ebeveyn eğitim durumu, ebeveyn evlilik durumu gibi demografik değişkenler açısından duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark ( $p > .05$ ) bulunmadığı için (bkz. Araştırmanın demografik değişkenler için olan alt problemine yönelik bulgu ve yorumlar) hiyerarşik regresyon analizinde ilk adıma bu demografik değişkenler dahil edilmemiştir.

Duygu düzenleme ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramlarının temelini aslında bağlanma kuramına (Ainsworth ve ark., 1978; Bowlby, 1969) dayanması (akt. Biringen ve Robinson, 1991; Gross ve Thompson, 2007) dayanması aslında duygusal süreçlerde ebeveynlerin etkisinin temel bir başlangıç faktörü olduğu olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca gelişimsel açıdan bebeklerin ve çocukların duygularını düzenleyebilme becerisi kazanma sürecinde bakım verenin (özellikle annenin) rolüne yapılan vurguyla (Calkins ve Hill, 2007; Eisenberg, Cumberland ve Spinrad, 1998; Kopp, 1989) hiyerarşik regresyon modeline ilk adımda sokulan değişken ebeveyn duygusal erişilebilirliği olmuştur. Bununla birlikte Gottman ve ark. (1996) tarafından yeni bir ebeveynlik yaklaşımı olarak ortaya konan “ebeveyn üst duygu felsefesi”de (parental meta-emotion philosophy) öncelikle olarak ebeveyn duygusal erişilebilirliği değişkenin sonrasında ise üst duygu bağımsız değişkenin modele dahil edilmesini destekler niteliktedir. Bireyin duygulanımın arka planı olan duygudurum (David, 1994) ise bireyin algı ve tepkilerini etkileyen bir değişkendir. Olumlu bir bakış açına sahip olmak çoğunlukla olumlu bir duygudurumuna bağlıken; olumsuz bir duygudurum da olumsuz bakış açısına sebep olmaktadır (Clore, 1994). Olumlu ve olumsuz üst duyguların oluşmasında bireyin içinde bulunduğu duygudurumun bir ön etki oluşturabileceği hipoteziyle duygudurum değişkenini üst duygudan önce, ebeveyn duygusal erişilebilirliğinden sonra modele dahil edilen bir bağımsız değişken olmuştur. Yani modele 1. adımda ebeveyn

duygusal erişilebilirliği (anne-baba), 2. Adımda duygudurum (keyifli-keyifsiz) ve son olarak 3. adımda üst duygu (olumlu-olumsuz) değişkenleri sırası ile eklenmiştir. Ayrıca bu araştırma kapsamında yapılan bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları da (bkz. s.76) bu sıralamayı destekler niteliktedir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 13’de sunulmuştur.

*Tablo 13*

*Duygu Düzenlemede Yaşanan Zorluk Düzeyine İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analiz Sonuçları*

Yordayıcı	R <sup>2</sup>	Düzenlenmiş R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	F	B	Standart Hata	β
1. Adım							
Anne Duygusal E.					-.103	.028	-.143**
Baba Duygusal E.	.062	.060		28.938	-.071	.019	-.142**
2. Adım							
Anne Duygusal E.					-.065	.026	-.090*
Baba Duygusal E.					-.046	.018	-.091**
Keyifli Duygudurum					-.205	.037	-.181**
Keyifsiz Duygudurum	.229	.225	.16**	65.103	.304	.029	.326**
3. Adım							
Anne Duygusal E.					-.026	.020	-.036
Baba Duygusal E.					-.027	.014	-.053
Keyifli Duygudurum					-.114	.029	-.100**
Keyifsiz Duygudurum					.125	.024	.135**
Olumlu Üst Duygu					-.209	.019	-.270**
Olumsuz Üst Duygu	.538	.535	.30**	169.704	.337	.016	.519**

\*p<.05, \*\*p<.01

Tablo 13 incelendiğinde hiyerarşik regresyon modeline 1. adımda girilen anne ve baba duygusal erişilebilirliği değişkeninin modele anlamlı bir katkı sağladığı (Anne: p<.01, Baba: p<.01) ve duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyinin %6’sını (R<sup>2</sup>=.06) açıkladığı görülmüştür. Modelin 2. adımında dahil edilen duygudurum alt boyutları olan keyifli ve keyifsiz duygudurum değişkenlerinin ise modele anlamlı bir katkı sağladığı (Keyifli: p<.01, Keyifsiz: p<.01) ve duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyinin açıklanma varyansının %22 (R<sup>2</sup>=.22) olduğu görülmüştür. Bu adımda duygudurumun varyansı açıklamaya %16’lık anlamlı bir ek katkı (ΔR<sup>2</sup>=.16; p<.01) yaptığı bulunmuştur. Son olarak modelin 3.

adımında eklenen üst duygunun alt boyutları olan olumlu ve olumsuz üst duygunun da modele anlamlı bir katkı sağladığı (olumlu:  $p < .01$ ; olumsuz:  $p < .01$ ) ve tüm değişkenlerin duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyinin %53' ünü ( $R^2 = .53$ ) açıkladığı görülmüştür. Üçüncü adımda ise üst duygu değişkeninin tek başına bir önceki adıma göre açıklanan varyansa %30'luk anlamlı bir ek katkı ( $\Delta R^2 = .16$ ;  $p < .01$ ) yaptığı bulunmuştur. Sonuç olarak beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyindeki değişimin %53' ünün üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile açıklandığı görülmektedir.

Modeldeki her bir parametrenin bireysel olarak anlamlılığı ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklamada görece önemlerini belirlemek için standardize edilmiş regresyon katsayıları olan  $\beta$  değerleri incelendiğinde 1. adımda anne duygusal erişilebilirliği ( $\beta = -.143$ ;  $p < .01$ ) ve baba duygusal erişilebilirliğin ( $\beta = -.142$ ;  $p < .01$ ) bireysel olarak duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyini anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. Negatif  $\beta$  değerleri anne ve baba duygusal erişilebilirliği düzeyi arttıkça bireylerin duygu düzenlemede daha az zorluk yaşadıklarını ifade etmektedir. Ayrıca hem annenin hem de babanın eşit sayılabilecek  $\beta$  değerleri, her iki ebeveynin duygusal erişilebilirliklerinin duygu düzenlemede yaşanan zorlukları benzer düzeyde açıkladığını göstermektedir.

Modelin 2. adımında keyifli ve keyifsiz duygudurum değişkenlerinin modele eklenmesinden sonra bütün değişkenlerin bireysel olarak duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyini anlamlı düzeyde açıklamaya devam ettiği görülmüştür (Anne:  $\beta = -.090$ ;  $p < .05$ ; Baba:  $\beta = -.091$ ;  $p < .01$ ; Keyifli Duygudurum:  $\beta = -.181$ ;  $p < .01$ ; Keyifsiz Duygudurum:  $\beta = .326$ ;  $p < .01$ ).  $\beta$  değerleri incelendiğinde, duygudurum değişkeninin ebeveyn duygusal erişilebilirliği değişkenine göre duygu düzenlemede yaşanan zorlukları açıklamada görece olarak daha önemli bir değişken olduğu görülmüştür. Ayrıca keyifli duygudurum arttıkça duygu düzenlemede daha az zorluk ( $\beta = -.181$ ) yaşandığı ancak keyifsiz duygudurum arttıkça duygu düzenlemede daha fazla zorluk ( $\beta = .326$ ) yaşandığı söylenebilir. Duygudurum alt boyutları da kendi arasında karşılaştırıldığında ise keyifsiz duygudurumun, keyifli duyguduruma göre duygu düzenlemede yaşanan zorlukları açıklamada görece olarak daha önemli bir değişken olduğu görülmektedir.

Modelin 3. adımında ise olumlu ve olumsuz üst duygu değişkenlerinin modele eklenmesinden sonra ebeveyn duygusal erişilebilirliği değişkeninin duygu

düzenlemede yaşanan zorluk düzeyini anlamlı düzeyde açıklama durumunda bir değişiklik olduğu saptanmıştır. Diğer bir deyişle olumlu ve olumsuz üst duygu değişkenlerinin modele eklenmesiyle, anne ve baba duygusal erişilebilirliğinin duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyini modelin 1. ve 2. adımında anlamlı düzeyde açıkladığı görülürken, 3. adımında ise anlamlı bir düzeyde açıklamadığı görülmüştür (Anne:  $p > .05$ ; Baba:  $p > .05$ ). Eklenen üst duygu değişkenleri ile birlikte duygudurum değişkenlerinin de bağımsız değişkeni hala anlamlı bir biçimde açıklamaya devam ettikleri görülmektedir ( $p < .01$ ). Yeni durumda incelenen  $\beta$  değerlerine göre ise, üst duygu değişkenlerinin (olumsuz:  $\beta = .519$ ; olumlu:  $\beta = -.270$ ) duygudurum değişkenlerine (keyifsiz:  $\beta = .135$ ; keyifli:  $\beta = -.100$ ) göre duygu düzenlemede yaşanan zorlukları açıklamada görece olarak daha önemli bir değişken olduğu görülmüştür. Ayrıca üst duygu alt boyutları kendi arasında karşılaştırıldığında ise olumsuz üst duygunun ( $\beta = .519$ ), olumlu üst duyguya ( $\beta = -.270$ ) göre duygu düzenlemede yaşanan zorlukları açıklamada görece olarak daha önemli bir değişken olduğu görülmektedir. Belirgin yetişkinlik dönemindeki bireylerin olumsuz üst duyguları arttıkça duygu düzenlemede çok daha fazla zorluk yaşarken, olumlu üst duyguları arttıkça ise duygu düzenlemede daha az zorluk yaşamaktadırlar.

Hiyerarşik regresyon sonucunda elde edilen bulguları kısaca özetlenecek olursa araştırma kapsamında yer alan üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği bağımsız değişkenleri arasında üst duygunun duygu düzenlemeyi açıklamada görece en önemli bağımsız değişken olduğu; ayrıca olumsuz yönelimli bağımsız değişkenlerin (olumsuz üst duygu, keyifsiz duygudurum) olumlu yönelimli bağımsız değişkenlere (olumlu üst duygu, keyifli duygudurum) göre duygu düzenlemede yaşanan zorlukları daha yüksek düzeyde açıkladığı görülmektedir. Ayrıca üst duygu değişkeninin modele eklenmesiyle ebeveyn duygusal erişilebilirliği değişkeninin duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyini açıklamada anlamsız bir değişkene dönüşmesi analizler sonucunda elde edilen önemli bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

## Bölüm 5

### Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar araştırmanın alt problemlerine göre sırasıyla özetlenmiş, ardından bu sonuçlar ilgili literatüre dayanarak tartışılmıştır. Nihai olarak ise, elde edilen bulgular ve ilgili tartışma çerçevesinde araştırmacılara ve saha çalışanlarına çeşitli öneriler sunulmuştur.

#### Sonuç

Bu araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sahip oldukları üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği düzeylerinin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyini yordama durumu araştırılmıştır. Ayrıca bu bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinin çeşitli demografik değişkenlere göre değişip değişmediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular şu şekildedir:

1. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde cinsiyete göre anlamlı bir fark saptanmamıştır.
2. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde ebeveynlerin eğitim durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.
3. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde ebeveynlerin evlilik durumuna göre anlamlı bir fark saptanmamıştır.
4. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde travmatik olarak algılanan bir yaşam olayına maruz kalma durumuna göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Travmatik olarak algılanan bir yaşam olayına maruz kalan bireylerin kalmayanlara göre duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşadıkları saptanmıştır.
5. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde kendisinin, annesinin ve babasının psikolojik bir rahatsızlığa sahip olduğu algısına göre, kendisi ve annesinin psikolojik bir rahatsızlığı olduğu algısına sahip olanlarda olmayanlara göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Kendisi ve annesi için psikolojik bir rahatsızlığa sahip

olduğunu düşünen katılımcıların, düşünmeyenlere göre duygu düzenlemede daha çok zorluk yaşadıkları saptanmıştır. Buna karşın, babasının psikolojik bir rahatsızlığı olduğu algısına sahip olanlar ve olmayanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

6. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyleri ile üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyi ile olumlu üst duygu, keyifli duygudurum ve anne-baba duygusal erişilebilirliği arasında negatif korelasyon bulunurken, olumsuz üst duygu ve keyifsiz duygudurum arasında pozitif korelasyon bulunmuştur.
7. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ebeveyn duygusal erişilebilirlik düzeyleri duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyini anlamlı düzeyde negatif yönde yordamaktadır.
8. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin keyifsiz duygudurumları duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyini anlamlı düzeyde pozitif yönde yordarken, keyifli duygudurumları ise anlamlı düzeyde negatif yönde yordamaktadır.
9. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sahip oldukları olumsuz üst duygular duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyini anlamlı düzeyde pozitif yönde yordarken, olumlu üst duyguları ise anlamlı düzeyde negatif yönde yordamaktadır.

## **Tartışma**

Bu araştırma sonunca elde edilen bulgular mevcut ilgili literatür temel alınarak tartışılmıştır. Bu kısım araştırmanın demografik değişkenler için olan alt problemlerine yönelik tartışma ve temel araştırma problemine yönelik tartışma olmak üzere iki başlık altında toparlanmıştır.

**Araştırmanın demografik değişkenler için olan alt problemine yönelik tartışma.** Bu araştırmanın demografik değişkenlerini cinsiyet, ebeveyn eğitim durumu, ebeveyn evlilik durumu, travmatik olarak algılanan bir yaşam olayına maruz kalma ile bireyin kendisinin, annesinin ve babasının bir psikolojik rahatsızlığa sahip

olduğu algısı oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde; cinsiyete, ebeveynlerin eğitim durumuna, ebeveynlerin evlilik durumuna ve babanın psikolojik bir rahatsızlığa sahip olduğu algısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Buna karşın, katılımcıların travmatik olarak algılanan bir yaşam olayına maruz kalma durumuna, kendisinin ve annesinin psikolojik bir rahatsızlığa sahip olduğu algısına göre duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Demografik değişkenlere yönelik tartışmalar sırasıyla sunulmuştur.

**Cinsiyete göre.** Duygu düzenleme ve cinsiyet faktörü ele alındığında, literatürde farklı bulguların olduğu görülmektedir. İlk olarak bu araştırmada cinsiyete göre duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyinde bir fark olmadığı görülmektedir. Literatürde beliren yetişkinlik dönemi için bu bulguyu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Akhun, 2012; Gratz ve Roemer, 2004; Totan, İkiz ve Karaca, 2010). Ayrıca çocukluk, ergenlik gibi diğer gelişim dönemlerinde de duygu düzenlemede cinsiyete göre fark olmadığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Akman, 2019; Bozkurt-Yükçü, 2017; Sarıtaş, 2012). Bunlarla birlikte duygu düzenleme için cinsiyete göre anlamlı bir fark olduğunu ortaya koyan birçok araştırma da rastlanmıştır. Ancak literatürdeki bu araştırmalar incelendiğinde cinsiyete göre duygu düzenlemede bütüncül bir farktan ziyade, duygu düzenleme yöntemi veya kullanılan stratejiler (Anayurt, 2017; Anderson ve ark., 2016; Garnefski ve ark., 2004; Gross ve John, 2003; Gross, John ve Richard, 2006; Feldman-Barett ve ark., 2000; McRae ve ark., 2008; Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011;) kültür ve sosyal beklentiler açısından duyguları sergileme kuralları (John ve Gross, 2004), nöro-fizyolojik yatkınlıklar (McRae ve ark., 2008), duygulara karşı tutumlar (Kring ve Gordon, 1998) gibi çeşitli açılardan duygularda ve duygu düzenleme süreçlerinde bir farkın olduğu görülmektedir. Örneğin McRae ve ark. (2008) yapmış oldukları beyin görüntüleme çalışmalarında erkeklerin negatif duygularını daha hızlı, otomatik ve daha kolay bir şekilde yeniden değerlendirerek azaltabilirken; kadınların daha çok pozitif duygularını artırarak negatif duygularını düzenleme şeklinde bir yol kullandıklarına dair bulgular ortaya koymuşlardır. Ancak genel olarak kadın ve erkeklerin kendi duygu düzenlemelerine dair vermiş oldukları öz bildirim formlarına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (McRae ve ark., 2008). Bir başka araştırmada



kadınların erkeklere göre çok daha çeşitli duygu düzenleme stratejisi kullandıkları bulunmuştur (Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011). Bu durum değerlendirildiğinde duygu düzenleme için bu araştırmalarda kullanılan ölçeklerin duygu düzenlemeye dair farklı noktaların ölçüldüğü görülmektedir. Bunlar duygu düzenleme stratejileri, becerileri, bilişsel boyutu veya duygu düzenlemede yaşanan zorluklar gibi noktalar olabilmektedir. Özetle bu araştırmada kullanılan ölçek temelinde duygu düzenlemede yaşanan zorluklar açısından (toplam puan) cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ve bu ölçekle yapılmış olan diğer araştırma sonuçları da (Akhun, 2012; Anderson ve ark., 2016; Gratz ve Roemer, 2004; Miguel ve ark., 2016; Rugancı ve Gençöz, 2010; Sarıtaş, 2012) bu bulguyu doğrulamaktadır.

***Ebeveyn eğitim durumuna göre.*** Bu araştırmada katılımcıların duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde hem anne hem de baba eğitim durumunun anlamlı bir fark oluşturmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada da (Akhun, 2012), bu araştırma bulgusuyla benzer olarak anne ve baba eğitim durumu ile duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Beliren yetişkinlikte duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyi ile ebeveyn eğitim durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmüş olup, duygu düzenlemede diğer gelişim dönemleri incelendiğinde, çocuklarda her iki ebeveyn eğitim durumuna göre anlamlı fark olmadığını (Akman, 2019), anne eğitim durumuna göre anlamlı bir fark bulunurken, baba eğitim durumuna göre bulunmadığını (Bozkurt Yükçü, 2017), ergenlerde ise anne eğitim durumu için anlamlı bir fark bulunmayıp, baba için bulunduğunu (Sosyal, 2019) veya her iki ebeveyn eğitim durumu içinde anlamlı bir farkın bulunduğunu (Sarıtaş, 2012) ortaya koyan birbirinden farklı araştırma bulgularına rastlanmıştır.

Bu araştırmada ebeveyn eğitim durumunun bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyini etkilemesi beklenen bir durum idi. İyi eğitilmiş ebeveynlerin, sosyo-ekonomik düzey ve çocuklarıyla ilgilenmeleri açısından daha avantajlı bir durumda oldukları düşünülmektedir ve bu da çocuklarının ruh sağlığı açısından koruyucu-destekleyici bir faktör olarak görülebilir. Çalışma grubunun ebeveyn eğitim durumu açısından gruplar arasında heterojen olarak dağıldığı ve katılımcıların %66'sının aile gelir düzeyinin 2.000-6.000 arasında olduğu görülmektedir. Bu bağlamda beklenen bir farkın oluşmaması katılımcıların artık

ebeveynlerinden daha bağımsız bir gelişim döneminde olmaları ya da ebeveyn eğitim durumunun ötesinde ebeveyn tutumu, ebeveyn duygusal okuryazarlığı, ebeveynin psikolojik sağlığı gibi bu araştırmada yer almayan değişkenlerin duygu düzenlemede daha etkili olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Bu sonuç ebeveyn eğitim durumu ile ebeveyn duygusal olgunluğunun birbirinden bağımsız olabileceğini düşündürmüştür. Ayrıca bu araştırmada anne baba eğitim durumları ayrı ayrı incelenmiş olup, bununla birlikte sosyo-ekonomik düzey incelenmemiş bulunmaktadır. Bu bağlamda anne babanın eğitim durumunun birlikte ele alınması veya eğitim durumu ile birlikte sosyo-ekonomik durumun bütüncül olarak incelenmesi ile bu araştırmanın mevcut bulgularından daha farklı bulgulara ulaşılması söz konusu olabilir.

***Ebeveyn evlilik durumuna göre.*** Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde ebeveyn evlilik durumuna göre anlamlı düzeyde bir fark bulunmaması bu araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulgudur. Literatürde beliren yetişkinlik dönemi için bu bulguyla ilişkili herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ebeveyn boşanma süreci ya da öncesindeki çatışmalı ilişkiler ailelerin duygusal iklimini olumsuz etkilemektedir. Bu bağlamda aslında ebeveyn evlilik durumunun bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyi etkilemesi beklenmiştir ancak bu araştırma bulgusu ilgili beklentiyi doğrulamamıştır. Öte yandan, araştırmada bu soru kişisel bilgi formunda sadece durum bilgisini almayla sınırlı kalmıştır. En azından boşanma sürecinin bireyin hangi gelişim döneminde olduğu, üzerinden ne kadar zaman geçtiği veya bu süreçte ebeveynler arasında çatışmanın olup olmaması gibi bu araştırmada yer almayan faktörlerin duygu düzenlemede yaşanan zorluklar açısından daha etkili olabileceği düşünülebilir. Bu araştırma problemine ait bir diğer sınırlılık ise araştırma katılımcıların ebeveynlerinin çok az oranda boşanan bireyler olmasıdır (%5.5). Katılımcıların bu şekilde daha çok homojen bir yapıya sahip olması, anlamlı düzeyde bir farkın oluşmamasında etkili bir diğer faktör olabilir.

***Travmatik olarak algılanan bir yaşam olayına maruz kalma durumuna göre.*** Bu araştırma sonucunda ulaşılan bir diğer bulgu ise travmatik olarak algılanan bir yaşam olayına maruz kalan katılımcıların maruz kalmayan katılımcılara göre duygu düzenlemede anlamlı düzeyde daha fazla zorluk yaşadıklarıdır. İlgili literatürde travma sonrası stres belirtileri ile duygu düzenlemede yaşanan zorluklar

arasında pozitif bir korelasyon olduğu ortaya koyan araştırmalar (Öztürk, 2019; Tull ve ark., 2007; Weiss ve ark., 2012) bu araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Travmatik olarak algılan bir yaşam olayından sonra bireyler duygularını tanıma, kabul etme, dürtüsellik, esnek duygu düzenleme stratejileri geliştirme konusunda zorluk yaşayabilirler ve bu zorluklar travma sonrası stres belirti şiddeti ile duygu düzenlemede yaşanan zorluk arasındaki ilişkiyi açıklayabilir (Tull ve ark., 2007). Travmanın türüyle birlikte travmanın hangi yaşam döneminde meydana geldiğine göre yetişkinlerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorlukları inceleyen bir diğer araştırmada da (Dunn ve ark., 2017) genel olarak travmaya maruz kalanların kalmayanlara göre duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşama eğiliminde oldukları ifade edilmiştir. Literatürle tutarlı araştırma bulgusunun yanı sıra bu araştırmada ayrıntılı bir travma bilgisinin alınmadığı, sadece kişisel bilgi formunda travmatik olarak algılanan bir yaşam olayına maruz kalma durumunun sorulduğuna dikkat edilmelidir. Bunun dışında araştırma kapsamında travmaya dair hiçbir ölçüm yapılmamış olup, ayrıntılı travma analizi bu araştırmanın amacı ve kapsamı dışındadır.

***Psikolojik bir rahatsızlığa sahip olunduğu algısına göre.*** Demografik değişkenlere yönelik son bulgu ise kendisinin ve annesinin psikolojik bir rahatsızlığa sahip olduğunu düşünen katılımcıların düşünmeyen katılımcılara göre duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşadıklarının saptanmasıdır. Buna karşın, babanın psikolojik bir rahatsızlığa sahip olduğu algısına göre katılımcıların duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bireyin yaşadığı duygu düzenleme zorlukları ile psikolojik/ psikopatolojik problemler arasındaki ilişkiyi ortaya koyan literatürdeki birçok araştırma ve derleme çalışması (Aldoa ve ark., 2010; Berking ve Whitley, 2014; Blackledge ve Hayes, 2001; Cicchetti, Ackerman ve Izard, 1995; Cole, Michel ve Teti, 1994; Cole ve ark., 2004; Saarni 1999; Sloan ve Kring, 2010; Werner ve Gross, 2010) katılımcının kendisine yönelik olan araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Duygu düzenleme ile ruh sağlığı arasındaki ilişki DSM-V tanı kitabındaki hemen hemen tüm bozukluklarda görülmektedir (APA, 2013). Özetle psikolojik problemleri olan (algılayan) bireylerin duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşadıkları söylenebilir.

Bireylerin duygu düzenleme gelişimi sürecinde ebeveynler büyük bir rol oynamaktadır (Biringen ve ark., 2014; Calkins ve Hill, 2007; Cassidy, 1994; Cole ve

ark., 2004; Easterbrooks ve ark., 2000; Eisenberg, Cumberland ve Spinrad, 1998; Kopp, 1989; Lum ve Phares, 2005; Martin ve ark., 2012; Mercant ve ark., 2019; Sarıtaş, 2012; Thompson, 1994; Zeman ve ark., 2006). Ebeveynler kendileri başa çıkmakta zorluk yaşadıkları duygusal bir problemle karşı karşıya kaldıklarında çocuklarına karşı duygusal olarak destekleyici bir tutum sergilemekte zorlanabilmektedir. Bununla birlikte psikolojik stresle iyi başa çıkan ve etkin duygu düzenleyen ebeveynlerin çocuklarının duygusal tepkilere destekleyici tepkiler verdikleri ve çocuklarına duygusal koçluk yaptıkları görülmektedir (Havighurst ve Kehoe, 2017). Bu bağlamda ebeveynlerin psikolojik durumlarının, özellikle çocukları tarafından algılanan psikolojik durumlarının, çocukların duygu düzenleme süreçlerini etkileyeceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada annesinin psikolojik bir rahatsızlığa sahip olduğunu ifade eden katılımcıların duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşadıklarını tespit edilmiştir. Literatürde bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorlukların annelerinin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluklar veya anne psikopatolojisi ile ilişkisini ortaya koyan araştırmalar (Akman, 2019; Bosco ve ark., 2003; Breaux ve ark., 2015; Han ve Shaffer, 2013; Loechner ve ark., 2020; Sarıtaş ve Gençöz, 2011; Suveg ve ark., 2011; De Witte ve ark., 2016) bu araştırma bulgusu ile tutarlıdır. Öte yandan, bu araştırmada anneden farklı olarak, baba açısından bir farkın olmadığı saptanmıştır. Literatürde bu araştırma bulgusunu doğrudan veya dolaylı olarak destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Breaux, 2015; De Witte ve ark., 2016; Bariola ve ark., 2011). Öte yandan bu araştırma bulgusundan farklı olarak Akman (2019) ve Bosco ve ark. (2003) tarafından yapılan araştırmalarda ise babanın duygu düzenleme güçlüğüne ya da psikolojik problemlerinin çocuğun duygu düzenleme güçlüğüne etkilediğini bulunmuştur.

Breaux ve ark. (2015) yaptıkları araştırmada anne psikopatolojisinin çocuğun olumsuz duygularına verdiği tepkiyle ilişki olduğunu ortaya koyarken, baba psikopatolojinin çocuklarının olumsuz duygularına karşı verdikleri destekleyici ve destekleyici olmayan tepkilerle ilişkili olmadığı saptamışlardır. Diğer bir deyişle anne psikopatolojisi çocuğun duygu sosyalleşmesi sürecini olumsuz etkilerken, baba psikopatolojisinin anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Etkilenen duygu sosyalleşmesi sürecinin ise duygu düzenleme sürecini etkileyeceği düşünülebilir. Anne ve baba arasındaki bu fark nedenleri annelerin çocuklarla babalarına göre çok

daha fazla vakit geçirmeleri (Herbert ve ark., 2013), annenin babaya oranla çocuk bakım sürecinde daha aktif rol oynaması (Breux ve ark., 2015), kadınların erkeklere göre olumsuz duygulara karşı daha fazla tepki vermeleri (Kring ve Gordon, 1998) aynı zamanda kadınların başkalarının olumsuz duygularını daha çok algılamaları ve işlemeleri (Hampson ve ark., 2006) olabilir. Diğer bir açıdan ise çocukların da babalarına kıyasla annelerine karşı olumsuz duygularını daha çok sergileyebiliyor olmaları bir diğer neden olabilir (Breux ve ark., 2015). Genel olarak değerlendirildiğinde psikolojik problemi olan annelerin babalara oranla, çocuklarını daha çok kendi duygularını düzenleme araçları olarak kullanıyor olmaları söz konusu olabilir. Bu durumun da çocukların kendilerinin duygu düzenlemede yaşadıkları zorlukları artırdığı düşünülebilir. Özetle babanın psikolojik bir probleme sahip olduğu algısının, anne için sahip olunan algıya göre bireylerin duygusal dünyasını daha az etkilemesi söz konusu olabilir. Ancak bu araştırma kapsamında dikkat edilmesi gereken bir nokta bu alt probleme dair bilgilerin sadece kişisel bilgi formundaki anket tarzı kişinin algısına yönelik tek bir sorudan alınan yanıtla sınırlı olmasıdır. Diğer bir nokta ise katılımcıların sadece %6.1'inin annesinin, %5.1'in de babasının psikolojik bir rahatsızlığı olduğunu ifade etmesidir. Bu çerçevede elde edilen bu bulgu diğer araştırmalar için bir ön bilgi niteliği taşıyabilir.

**Temel araştırma problemine yönelik tartışma.** Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyini, bu bireylerin üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği düzeyinin anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığını tespit etmeyi amaçlayan alt problem analizi sonucunda, bu değişkenlerin duygu düzenlemede yaşanan zorlukları anlamlı bir düzeyde yordadıkları bulunmuştur. Hiyerarşik regresyon sunucunda elde edilen bulgular, ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Hiyerarşik regresyonun 1. adımında analiz edilen *ebeveyn duygusal erişilebilirliği* değişkeni için elde edilen bulgu hem anne hem de baba duygusal erişilebilirliğinin, katılımcıların duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyini anlamlı düzeyde yordadığıdır. Daha açık ifade edilecek olursa, duygusal erişilebilirliği yüksek ebeveynlere sahip katılımcılar duygu düzenlemede daha az zorluk yaşamaktadırlar. Literatürdeki beliren yetişkinlik dönemi (Gökçe, 2013) ve diğer gelişim dönemleri üzerinde yapılan birçok araştırma (Akman, 2019; Bosco ve ark., 2003; Easterbrooks ve ark., 2000; Eroğlu, 2019; Kogan ve Carter, 1996; Little

ve Carter, 2005; Lum ve Phares, 2005; Martins ve ark., 2012; Mercant ve ark., 2019; Özdoğan ve Cenkseven-Önder, 2018; Sorce ve Emde,1981) doğrudan veya dolaylı olarak bu bulguyu desteklemektedir.

Duygu düzenlemenin köken olarak dayandığı temel noktalardan biri de bağlanma kuramıdır (Bowlby,1969; akt., Gross ve Thompson, 2007). Bireyin dünyaya gelmesiyle birlikte bakım vereni ile kurduğu ilişki, onun duygu dünyasını şekillendiren önemli bir etken olmaktadır ve ileri yaş dönemlerindeki duygusal yaşamı da, şekillenen bu temel duygu dünyasından çeşitli duygusal örüntüler içermektedir. Bu bağlamda bireylerin duygu düzenleme gelişimi sürecinde ebeveynlerin rolüne yapılan vurguyla birlikte (Biringen ve ark., 2014; Calkins ve Hill, 2007; Cassidy, 1994; Cole ve ark., 2004; Easterbrooks ve ark., 2000; Eisenberg, Cumberland ve Spinrad, 1998; Kopp, 1989; Lum ve Phares, 2005; Martin ve ark., 2012; Mercant ve ark., 2019; Sarıtaş, 2012; Thompson, 1994; Zeman ve ark., 2006), ebeveynlerin çocuklarının şekillenen duygusal dünyalarındaki temsillerinin oldukça önemli olduğu düşünülebilir. Bu araştırma tasarlanırken, ebeveynlerin fiziksel varlıklarının ötesinde, çocuklarının duygusal dünyalarında da var olmalarını ifade eden ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin, çocuklarının duygusal yaşamlarını ve böylece duygu düzenlemede yaşadıkları zorlukları etkilemesi olası görülmüştür. Hiyerarşik regresyonun bu adımında elde edilen bulgular bu beklentiyi doğrulamıştır.

Beliren yetişkinlik dönemi, önceki gelişim dönemlerine göre bireylerin ebeveynlerinden çok daha bağımsızlaştığı bir dönemdir. İlişki bazında hayatlarında bu dönemde yakın arkadaş ve/veya romantik ilişkiler daha ön planda olmakla birlikte, ebeveynler çocukları hangi gelişim döneminde olurlarsa olsun onlar için temel bir duygusal destek kaynağıdır. Örneğin, 18 yaş üstü çocuğu olan ebeveynlerle yapılan bir çalışmada, bu ebeveynlerin %80'inin yetişkin çocuklarına hala duygusal destek sağladıklarını belirttikleri görülmüştür (Millward, 1998). Benzer şekilde bu araştırmanın Kişisel Bilgi Formunda sorulmuş olan 'en çok sosyal destek aldığınız kişi' sorusuna; katılımcıların %54.4'ü annesini, %20.9'u babasını, %9.5'i arkadaşını, %8.4'ü kardeşini, %4.4'ü de sevgilisi/eşini en çok sosyal destek aldıkları kişi olarak seçmiştir. Sosyal desteğin bir bakıma duygusal destekle ilişkili olabileceğini varsayıldığında, beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların en çok annelerini sonrasında babalarını sosyal destek kaynağı olarak seçmeleri,

ebeveynlerin bu dönemdeki duygusal varoluşlarının önemli bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Gökçe (2013) tarafından ebeveynleriyle yaşayan 16-45 yaş aralığındaki yetişkinlerle yapılan araştırma, yetişkinlik dönemindeki bireylerin de ebeveynlerini duygusal olarak erişilebilir olarak algılama durumlarının duygu düzenlemede yaşadıkları zorlukları etkilediğini ortaya koymaktadır.

Duygu düzenleme sürecini, sosyal bileşenleri ve etkilerini ele almadan düşünmek; bağlanma ve ebeveynlik stillerinin yaşamı şekillendirici etkisini, ergenlikteki bağımsızlığa geçiş periyodunu, yetişkinliğin artan sosyal ağ, yakınlık ve ilgi odağını, yaşlılık dönemindeki değişen bakış açısını göz ardı etmek demektir (Barthel ve ark., 2018). Bir başka ifade ile, hangi gelişim dönemi olursa olsun duygu düzenlemeyi sadece içsel/bireysel bir süreç olarak düşünmek, duygu düzenlemenin dışsal etkilere dönük yüzünü göz ardı etmek demektir. Aslında bağlanma kuramı açısından bebeklik dönemindeki bağlanma ve oluşan duygusal örüntü, bireyin diğer yaşam dönemlerinde de varlığını devam ettireceği için, yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygusal dünyalarında, ebeveynlerinin etkisini görmek mümkündür. Fiziksel varlıklarına rağmen duygusal açıdan çocuklarıyla ol(a)mayan annelerin çocukları, yetişkin olduklarında tam olarak farkında olmadıkları bir eksiklik ve birçok duygusal sıkıntının içindedir (Lee Cori, 2019). Öte yandan duygusal olarak erişilebilir bir ebeveyn, çocuğunun hem olumlu hem de olumsuz duygularını kabul eder, bu duyguları uygun durumlarda uygun şekillerde ifade edebilmesine yardımcı ve destekçi olur (Emde, 1989). Sonuç olarak, ebeveynlerin bu duygusal destekleri, bireylerin hayatları boyunca yaşayacakları olumlu ve olumsuz duygusal deneyimlerinde, o anki duygularını uyumlu bir biçimde düzenleyebilmelerine yardımcı olacaktır.

Sarıtaş (2012) ergenlerin duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyine ilişkin hem kendilerinden hem de annelerinden bilgi almıştır. Annelerin çocuklarının duygu düzenleme zorlukları için ifade ettiklerine kıyasla, ergenler kendileri için duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşadıklarını bildirmişlerdir. Bu fark annelerin kendi psikolojik durumlarından ya da çocuklarının psikolojik durumlarını fark etmelerinden kaynaklanıyor olabilir (Sarıtaş, 2012). Benzer bir biçimde, beliren yetişkinlik dönemi düşünüldüğünde, artan bireyselleşme ile ebeveynler ve çocukların birbirlerinin duygusal yaşamlarından haberdar olma durumlarının azalması söz konusu olabilir. Ebeveynlerin yetişkin çocuklarının psikolojik

durumlarını ve duygu dünyalarını fark etmemelerinin yanı sıra, beliren yetişkinlerin de ebeveynlerine kasıtlı veya kasıtsız bir biçimde içsel ve duygusal dünyalarını yansıtmamaları söz konusu olabilir. Riskli davranış ve eğilimlerin artabileceği, birçok olumlu ve olumsuz yeni deneyime sahne olabilecek beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler (Arnett, 2000) için, duygularını uyumlu bir biçimde düzenleyebilmelerinde; duygusal dünyalarından ebeveynlerinin haberdar olması, ebeveynlerin bu konuda farkındalıklarının artması ve ebeveynlerin çocukları için duygusal açıdan erişilebilir olmaları oldukça önemli görülmektedir.

Bu araştırmada ebeveyn duygusal erişilebilirliği açısından dikkat çeken bir bulgu ise anne ve baba duygusal erişilebilirlik düzeylerinin duygu düzenlemede yaşanan zorluklar için benzer korelasyon ve yordama katsayısını vermesidir. Eroğlu (2019), Özdoğan ve Cenkseven-Önder (2017), Gökçe (2013) ve Akman (2019) tarafından yapılan çalışmalarda da anne ve baba erişilebilirlik düzeylerinin duygu düzenleme ile olan katsayıları benzer durumdadır. Ancak genel olarak, duygusal erişilebilirlik araştırmalarında öncelikli olarak anneye odaklanılmış (Easterbrooks ve ark., 2000; Kogan ve Carter, 1996; Mercant ve ark., 2019; Sorce ve Emde, 1981), baba daha geri planda kalmıştır (Lum ve Phares, 2005). Öte yandan, literatürde baba ve annelerin çocuklarıyla olan bağlanma ve etkileşimlerinin çok benzer olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Kerns ve ark., 2000; Lieberman ve ark., 1999). Groosmann ve ark. (2002), bebeğin temel bakım ihtiyaçlarının baskın olduğu dönemden sonra, babanın da yavaş yavaş etkin bir rol oynamaya başladığını, özellikle okul öncesi dönemden sonra artış gösteren baba bağlılığı ile, bağlanmada ebeveynler arasındaki farkın azaldığını ifade etmişlerdir. Ancak bazı araştırmalarda (Kerns ve ark., 2000; Lieberman ve ark., 1999; Phares ve Renk, 1998) ise çocukların duygusal ve davranışsal işlevselliği için anne duygusal erişilebilirliği algısının baba duygusal erişilebilirliği algısına göre daha etkili olduğu bulunmuştur. Anne ve baba arasındaki bu etki farklılığı, genellikle annenin çocuk bakımında ve bağlanma sürecinde birincil muhatap olmasından kaynaklanıyor olabilir, bu bağlamda çocuk bakımında ve bağlanma sürecinde babanın birincil aktif kişi olduğu durumlarda bu etkinin yönü değişiklik gösterebilir (Lum ve Phares, 2005).

Toplumsal ve kültürel açısından bakıldığında, erkeklerin duygularını daha az dışa vurduğu, daha az duygu içerikli konuşmalar yaptığı, kadınların duygusal olarak daha hassas ve duyarlı olduğu, babaların çocuk bakım ve ilgi sürecinde daha pasif



bir konumda olduğu düşünölmektedir. Bu bağlamda duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyinde anne ve baba duygusal erişilebilirliği açısından söz konusu olabilecek bir yordama düzeyi farklılığının yerine, araştırma bulguları anne ve babaların duygusal erişilebilirlik düzey etkilerinin aynı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu şu açılardan değerlendirilebilir: a) Groosman ve ark. (2002)'ın bulguları temelinde, beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için bağlanma ve duygusal bağ kurma gibi konularda anne ve baba arasındaki farklılıklar oldukça azalmış olabilir, b) bireyler anne ve baba ölçeklerini doldururken çok ciddi bir farklılık olmadığı müddetçe benzer puanları verme eğilimi göstermiş olabilir (EK-C4; ölçeklerin yan yana olması bu eğilimi arttırmış olabilir), ve c) bu analizde ebeveyn duygusal erişilebilirlik düzeylerinin birbiri ile doğrudan kıyaslanmayıp, duygu düzenlemede yaşanan zorlukları yordama katsayıların incelenmiştir, dolayısıyla anne ve baba duygusal erişilebilirlik düzeylerinde anlamlı düzeyde bir farklılık olabilir ancak bu farklılık bireylerin duygu düzenleme süreçlerine etki etmesi açısından önemli bir faktör oluşturmuyor olabilir.

Hiyerarşik regresyonun 2. adımında elde edilen bulgu ise katılımcıların genel olarak içinde buldukları *duygudurumların* duygu düzenlemede yaşadıkları zorluk düzeyini yordamasıdır. Katılımcıların keyifli duygudurum halleri (mutlu, sevgi dolu, sakin-dingin, enerjik) arttıkça duygu düzenlemede daha az zorluk yaşadıkları; keyifsiz duygudurum halleri (korku dolu, kızgın, bıkkın-yorgun, üzgün) arttıkça ise duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşadıkları görölmektedir. Bireylerin içinde buldukları duygudurumun bir olayı, durumu veya olguyu değerlendirme şekillerini etkilediğini ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Ciarrochi ve ark., 2003; Kavcıoğlu, 2011; Rusting, 2001; Schwarz ve Clore, 1983; Siemer, 2001; 2005). Literatürdeki bu bilgilerin, doğrudan duygudurum ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi ortaya koymamakla birlikte, dolaylı olarak bu araştırma bulgusunu destekledikleri düşünölebilir. Çünkü bireylerin içinde buldukları keyifli duygudurum, daha olumlu değerlendirme yapmalarına yol açarak bireylerin duygu düzenlemede daha işlevsel olabilmelerine katkı sağlayabilir. Öte yandan, keyifsiz duygudurum ise bireyleri daha olumsuz düşünce ve tutuma yönlendirip, duygu düzenlemede daha çok zorluk yaşamalarına neden olabilir. Kavcıoğlu (2011) tarafından yapılan deneysel çalışmada, bireylerin keyifsiz (nahoš) bir duygudurum içerisinde iken nötr yüzler ifadelerini daha üzgün ifadeler olarak değerlendirdikleri

bulunmuş ve yüz ifadelerindeki duyguları tanıma ve değerlendirmede bireylerin duygudurumlarının bir yanlılık oluşturduğu görülmüştür. Benzer bir şekilde bireylerin içinde bulunduğu duygudurumun kendi duygularını fark etme ve değerlendirme konusunda da bir yanlılık oluşturabileceği ve bu yanlılığın duygu düzenleme sürecini etkileyeceği düşünülebilir.

Ayrıca Ekman (1994) duygudurumu, duyguların ortaya çıkma eşiğini değiştiren ve duyguların yoğunluğunu etkileyen duygusal bir arka plan olarak ele almaktadır. Özellikle duygudurum ve ortaya çıkan duygu paralel bir duygulanım hali ise duygunun ortaya çıkma eşiği düşmekte ve yoğunluğu artmaktadır. Örneğin, eğer birey hüzünlü bir duygudurum halindeyse, yaşadığı bir kayıp veya zor bir yaşam olayı sonucunda çok daha kolay ve yoğun bir üzüntü duyacaktır. Diğer bir deyişle, içinde bulunduğu duygudurum kişiyi, o duygudurumla benzer tondaki duygulara karşı daha duyarlı hale getirecektir. Bir kişinin duygu örüntüsüne orantısız bir şekilde belirli bir duygudurum hakim olduğunda, kişi diğer duyguları algılamak, deneyimlemek veya ifade etmekte zorluk çekebilir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Duygu spekturumundaki bu daralma, güçlü olumsuz duyguları düzenleme yeteneğindeki eksiklik kadar uyumsuz (maladaptive) olabilir (Cole ve ark, 1994; Gross ve Munoz, 1995). Literatürdeki mevcut bilgilerden ve elde edilen bu araştırma bulgusundan hareketle, bireylerin içinde buldukları duygudurumun, duygulara karşı toleransı ve esnekliği etkilediği ve böylece duygu düzenleme süreçlerini etkileyen önemli bir değişken olduğu yorumu yapılabilir.

Ciarrochi ve ark. (2003) tarafından yapılan bir araştırmada, aynı duygusal yoğunlukta ancak yüksek ve düşük duygusal farkındalık seviyesinde olan bireylere duygudurum indüklemesi yapıldıktan sonraki süreçte; duygusal farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin, duygudurum yanlılığına göre daha az yargı oluşturdukları görülmüştür. Bu bağlamda, içinde buldukları duygudurumun farkında olan bireylerin, duygusal uyarılma karşısında vermiş olduğu duygusal tepkiyi daha objektif değerlendireceği ve böylece duygularını daha iyi düzenleyebileceği düşünülebilir.

Hiyerarşik regresyonun son adımında modele eklenen *üst duygu* değişkeni açısından, duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyini olumlu üst duyguların negatif yönde, olumsuz üst duyguların ise pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, bireylerin olumlu üst duyguları arttıkça duygu düzenlemede

yaşadıkları zorlukların azaldığı, olumsuz üst duyguları arttıkça ise duygu düzenlemede yaşadıkları zorlukların arttığı söylenebilir. Literatürdeki sınırlı sayıda üst duygu araştırmalarının (Couyoumdjian ve ark., 2016; Duman, 2018; Haradhvala, 2016) ve duygulara yönelik düşünce/tutum araştırmalarının (Campbell-Sills ve ark., 2006; De Castella ve ark., 2013; Gratz ve ark., 2007; Kotsou, Leys ve Fossion, 2018; Manser, Cooper ve Trefusis, 2012; Tamir ve ark., 2007; Trincas, Bilotta ve Mancini, 2016; Wolgast, Lundh ve Viborg, 2011) bu bulguyu doğrudan veya dolaylı olarak desteklediği görülmektedir, öte yandan Mitmansgruber, Beck ve Schüßler (2008) tarafından yapılan araştırma ise mevcut bulgulardan farklı sonuçlar ortaya koymaktadır.

Thompson'ın (1994) duygu düzenlemenin sadece duyguları arzu edilen bir şekle dönüştürmek değil, aynı zamanda duyguları gözlemek ve değerlendirmek olduğunu ifade eden tanımı, aslında duygu düzenlemenin üst duygu süreçlerine yönelik yüzünü içermektedir. Üst duygular, bireyi duygu düzenlemeye kanalize eden duygusal süreçlerdir (Bartsch ve ark., 2008; Medonça, 2013; Miceli ve Castelfranchi, 2019). Birincil duygular, bireyleri duyguyu ortaya çıkaran durumu sürdürmeye veya değiştirmeye motive ederken, üst duygular da bireyleri birincil duygularını sürdürmeye veya değiştirmeye motive eder (Bartsch ve ark., 2010).

Ayrıca üst duygular, temel duygunun deneyimlenme şeklini değiştirerek (Gottman ve ark., 1996; Medonça, 2013; Miceli ve Castelfranchi, 2019), aslında düzenleme sürecine dahil olan duygunun kendisini farklılaştırmaktadır. Örneğin, birey istemeden bir hata yapar ve hatasından dolayı utanç hisseder. Ardından bu hatayı istemeden yaptığını ve utanç hissetmemesi gerektiğini düşünüp, utanç duyduğu için kendisine öfkelenir (N<sup>N</sup>: utanç<sup>öfke</sup>) ya da kişi bu hatayı istemeden yaptığını, böyle şeyler olabileceğini, böyle bir durumda utanç duymasının normal olduğunu düşünüp, utanç duyan kendisine karşı şefkat gösterir (N<sup>P</sup>: utanç<sup>şefkat</sup>). Düşünüldüğünde bu iki farklı tabloda bireyin deneyimlediği utanç duygusu, aynı utanç değildir. Öfke ya da şefkat olarak deneyimlenen iki farklı üst duygu utanç duygusunun rengini ve tonunu farklılaştırmaktadır. Bu minvalde, bu araştırmada utanç<sup>öfke</sup> halinde bireyin duygu düzenlemede daha çok zorluk yaşayacağı, utanç<sup>şefkat</sup> halinin ise bireyin duygu düzenleme sürecini kolaylaştıracağı beklenmiştir. Elde edilen bulgular ise bu beklentiyi doğrulamıştır. Sonuç olarak üst duyguların, temel duygunun değişmesi ve dönüşmesine etki ederek duygu düzenleme süreçlerinde

önemli bir rol oynadığı (Bartsch ve ark., 2008; Medonça, 2013; Mitmansgruber ve ark., 2009) görülmektedir.

Olumsuz üst duygular, genel olarak duyguları kabul etmeme ve duygusal kaçınma tutumunu içerirken; olumlu üst duygular ise duyguların varlığının birey için önemli ve gerekli olduğu düşüncesini, duygulara karşı daha kabullenici bir tutumu içerir (Mitmansgruber ve ark., 2008; 2009). Yapılan birçok araştırmada, duyguları kabul etmek yerine sergilenen kaçınmacı/reddedici tutumun psikolojik açıdan olumsuz sonuçlar doğurduğu görülmektedir (Campbell-Sills ve ark., 2006; Duman, 2018; Gratz ve ark., 2007; Haradhvala, 2016; Kotsou, Leys ve Fossion, 2018; Wolgast, Lundh ve Viborg, 2011). Kotsou ve ark. (2018), yaptıkları araştırma sonucunda duygusal bozuklukların anlaşılmasında ve tedavisinde duyguları 'kabul etme' becerisinin çok merkezi bir öneme sahip olduğunun altını çizmişlerdir. Kabul ve Kararlılık Teapisi, olumsuz duygulardan kurtulmak yerine bireyin kişisel olarak değer atfettiği hedeflerine ulaşması için bu olumsuz duyguların deneyimlenmesi gerektiğini vurgular (Blackledge ve Hayes, 2001; Hayes ve ark., 1999). Deneyimlenmesi gereken olumsuz duyguların, bireyin psikolojik olarak iyi oluşuna zarar vermemesi için ise, üst duygusal süreçlerin altı çizilebilir. Olumsuz üst duygular patojenik olabilecekken (Cole, Michel ve Teti, 1994), olumlu üst duygular koruyucu olmakla birlikte geliştirici bir işleve de sahip olabilir. Benzer şekilde, duyguların 'değişmez, sabit ve kontrol edilemez' olduğu şeklinde duygulara karşı olumsuz inanç geliştiren bireylerin, duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşadıklarını ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (De Castella ve ark., 2013; Manser, Cooper ve Trefusis, 2011; Tamir ve ark., 2007; Trincas, Bilotta ve Mancini, 2016). Literatürdeki bu bilgiler, araştırmının üst duyguya dair olan bulgularını desteklemektedir.

Haradhvala (2016) araştırmasında, N<sup>N</sup> duygu-üst duygu deneyiminin bireylerin depresyon şiddetini artırdığını ve olumsuz duyguların kabulünün depresyon tedavisinde önemli olduğunu ifade etmiştir. Aynı şekilde Couyoumdjian ve ark. (2016), fobik bireylerle yaptıkları çalışmada, bireylerin korkularına karşı oluşturdukları korku duygusuna (yani üst duygularına) müdahale sonucunda, bireylerin birincil duygusal tepkileri olan korkularının da azaldığını bulmuşlardır. Bireylerin yaşadıkları psikolojik sorunlar, birincil duyguların negatif olmasının ötesinde, özellikle üst duyguların negatif olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır

(Haradhvala, 2016). Bu bağlamda, psikolojik sorunların duygusal sağaltımı sürecinde, bireylerin olumsuz üst duygularına yapılacak müdahalelerin veya olumlu üst duygu geliştirici yaklaşımların, duygu düzenleme sürecine önemli bir katkı sağlayacağı söylenilebilir.

Bulgulara dair diğer bir nokta ise, üst duygular devreden çıktığında geriye kalan temel duygu ile çalışmanın etkisi ve önemidir ki, Greenberg (2018)'in Duygu Odaklı Terapi yaklaşımında altını çizdiği nokta burasıdır. Bu yaklaşım açısından, üst duyguların (ikincil duyguların) olumsuz, yanıltıcı ve duygu yoğunluğunu şiddetlendirici etkisi olmadan temel birincil duyguların düzenlenmesi üzerinde çalışmak daha etkili sonuçlar sağlayacaktır. Greenberg (2018), ikincil duyguların paravan olma özelliği üzerinde durup terapide asıl ele alınması gerekenin birincil duygular olduğunu söylemekle birlikte, birincil duygulara ulaşmak ve etkili bir terapi süreci yürütmek için ikincil duyguların fark edilmesi ve çözümlenmesi gerektiğinin de altını çizer.

Literatürdeki bu destekleyici bulgulardan farklı olarak Mitmansgruber, Beck ve Schüßler (2008) tarafından travmatik durumlara maruz kalmış sağlık görevlileri üzerinde yapılan bir çalışmada, sağlık görevlilerin duygularını göz ardı etmeleri, kendi duygularına karşı sert ve saygısız olmaları, daha az öz-şefkat göstermeleri psikolojik iyi oluşları için faydalı bulunmuştur. Diğer bir deyişle, maruz kaldıkları olumsuz durumlar karşısında deneyimledikleri birincil duygulara karşı oluşturdukları olumsuz üst duygular, iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır. Literatürdeki araştırma bulgularına zıt yönde elde edilen bu bulgunun sebebinin, sağlık görevlilerin mesleki rolleri ve kontrol ihtiyaçları olduğu düşünülmüştür (Mitmansgruber ve ark., 2008). Araştırmacılar tarafından yapılan bu yorumla birlikte, bu bulgu aslında üst duyguların sadece ikincil seviyede oluşan duygular olmadığı, üçüncü ve diğer seviyelerde üst duyguların oluşmasının mümkün olduğu (Jäger ve Bartsch, 2006; Medonça 2013) perspektifinden düşünülebilir. Başkalarına hizmet etmek için kendi duygularını göz ardı etmenin, sağlık görevlilerinde pozitif etki yarattığı ifade edilmektedir. Bu bağlamda, bu bireyler temel duygularına karşı kabullenici olmayan daha olumsuz bir ikincil üst duygu sergiliyor olabilirler, ancak sonrasında böyle bir tutum sergileyip, bu sayede görevini aksatmadıkları için kendilerini iyi hissedebilirler. Diğer bir ifadeyle, sergiledikleri bu ikincil olumsuz üst duygularına karşı, üçüncül bir tepki olarak gurur duyma, mutlu olma gibi bir olumlu üst duygu sergiliyor olabilirler.

Bu durumun da, nihai olarak duygularını göz ardı etme sürecinin olumsuzluğunu azaltıp, iyi oluşa katkı sağladığı düşünülebilir.

Temel araştırma probleminin analizi sonucunda elde edilen bulgulardaki dikkat çeken bir nokta, olumsuz duygusal süreçlerin olumlu duygusal süreçlere göre duygu düzenlemede yaşanan zorlukları yordama gücünün daha yüksek olduğudur. Bu çalışmada, olumsuz üst duygunun olumlu üst duyguya göre; keyifsiz duygudurumun keyifli duyguduruma göre duygu düzenlemede yaşanan zorlukları daha yüksek düzeyde yordadığı görülmüştür. Olumlu ve olumsuz duygusal süreçlerin yordama düzeyleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı bu araştırma bulguları dışındadır ancak yordama düzeyleri katsayılarındaki bu eğilim dikkat çekicidir. Duygu düzenleme literatürü incelendiğinde de, büyük oranda olumsuz duyguların düzenlenmesine odaklanıldığı, pozitif duygu düzenleme süreçlerinin daha az araştırılmış olduğu görülmektedir (Gilbert, 2012; Hechtman ve ark., 2013). Benzer şekilde, yapılan araştırmalar insanların negatif duygularını pozitif duygularına göre çok daha fazla düzenlediklerini göstermektedir (Feldman Barrett ve ark., 2001; Gross, Richard ve John, 2006; Gross ve Thompson, 2007). Bunlardan hareketle, bu bulgu şu açılardan değerlendirilebilir: a) insanların algıları ve duyarlılıkları negatif duygulara karşı daha açık olabilir, b) insanları negatif duyguların varlığı, pozitif duyguların yokluğundan duygusal olarak çok daha fazla etkiliyor olabilir veya c) bu çalışmada kullanılan Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği maddelerinin “Kendimi kötü hissettiğimde, ...” şeklinde olumsuz duygu düzenlemesi üzerine odaklanması sebebiyle olumsuz duygusal süreçlerin etkisi daha yüksek çıkmış olabilir.

Hiyerarşik regresyonun son adımında bütün değişkenlerin birlikte incelendiği durumda, duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyini üç bağımsız değişken arasında en çok üst duygunun, ardından duygudurumun ve en az da ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin açıkladığı görülmüştür. Bu aşamada dikkat çeken bir diğer bulgu ise, önceki adımlarda duygu düzenlemede yaşanan zorlukları anlamlı düzeyde yordayan ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin, 3. adımda modele üst duygunun eklenmesi ile anlamlı düzeyde yordamayı bırakmasıdır. İlgili literatür incelendiğinde üst duygu kavramının, Gottman, Katz ve Hooven (1996) tarafından “ebeveyn üst duygu felsefesi” temelinde ortaya çıktığı görülmektedir ve bu araştırma bulgusu, ebeveyn üst duygu yaklaşımı açısından anlamlı olabilir. Ebeveynin hem

çocuğunun hem de kendisinin duyguları hakkındaki duygularını ifade eden bu yaklaşıma göre, ebeveynlerin çocuklarının duygularına karşı vermiş oldukları duygusal tepkiler, çocuklarının duygu düzenleme yeteneklerini etkilemektedir. Bu yaklaşımın aslında ilk noktası, ebeveynlerin çocuklarının duygusal dünyalarını fark etmesi ve çocuklarıyla duygusal bir iletişim kurmalarıdır ki, bu nokta aslında ebeveyn duygusal erişilebilirliğini ifade eden bir noktadır. Bu bağlamda, Gottman ve ark. (1996) tarafından çocuklarına duygusal koçluk yapan ebeveynler olarak tanımlanan ebeveynler, aynı zamanda Emde ve Easterbrooks (1985) tarafından duygusal olarak erişilebilir olarak tanımlanan ebeveynlerdir.

Çocukların duygusal yaşamlarında ve duygu düzenleme becerisi edinmelerinde ebeveynlerin etkisini ortaya koyan birçok araştırma bulunmaktadır. Regresyonun 3. adımında elde edilen bu bulgu ve ilgili literatür değerlendirildiğinde, üst duygu değişkeninin, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile duygu düzenlemede yaşanan zorluklar arasında aracı değişken olabileceği düşünülmüştür. Ebeveyn üst duygu felsefesi açısından bu bilgi şöyle temellenebilir: Çocuğun deneyimlemiş olduğu bir duyguya karşı, ebeveyni bir tutum sergileyecektir. Ebeveyni, çocuğun bu duygusunu görmezden gelebilir, duygusunu reddedebilir veya kabullenici-destekleyici bir duygusal tepki verebilir. Böylece çocuk, aslında temelde hissetmiş olduğu duygusuna karşı, kendisinin nasıl bir tutum geliştirmesi gerektiğini bu şekilde öğrenmeye başlar; diğer bir deyişle, ebeveynin bu tutumunu içselleştirir. Aslında çocukken dışsal bir süreç olarak başlayan bu duygu düzenleme yaklaşımı, çocuğun ebeveynlerinin tutumunu içselleştirmesiyle, ileriki yaş dönemlerinde, aynı örüntüyü kendi içsel duygu düzenleme sürecine yansıtmasıyla aynen devam edebilir. Bu açıdan, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kendi duygularına karşı oluşturdukları üst duygular; çocukluk döneminde ebeveynlerinin, kendi duygularına karşı vermiş oldukları duygusal tepkilerin devamı olması muhtemeldir.

Bu şekilde duygulara karşı genel tutumla birlikte, daha spesifik duygu süreçleri de öğrenilebilir. Örneğin, çocuk, arkadaşı oyuncağını aldığı için öfkelenir ve çeşitli şekilde bu öfkelerini dışa yansıtır. Eğer ebeveyni çocuğun öfkesine karşı öfkelenirse; çocuk, öfke hissettiği için utanabilir, korkabilir veya ebeveyni çocuğunun öfkesine karşı şefkat gösterir ve çocuğunu yatıştırmaya çalışırsa; çocuk da kendi öfkelerini kabul edip, yatıştırmayı öğrenebilir. Özetle, bireylerin çocukluk döneminde ebeveynleriyle kurdukları duygusal ilişkiler ve aldıkları duygusal tepkiler sonucunda,

ebeveynleri için algıladıkları duygusal erişilebilirlik durumu; bu kişilerin ileriki yaşam dönemlerinde duygusal kendiliklerine erişme, kendi duygularına karşılık verme veya göz ardı etme gibi durumları etkileyecektir. Bu durum da, aslında üst duygu süreçlerinin etkilenmesi anlamına gelmektedir. Sonuç olarak, üst duygunun, bu tabloda aracı değişken rolünü üstlenme durumu söz konusu olabilir. Bu bağlamda, bu bulgu ve yorum, yapılacak daha sonraki araştırmalar için bir ön bilgi niteliği taşıyabilir.

Nihai olarak bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular ve incelenen literatür açısından, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin, duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyini etkileyen birer faktör olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, duygu düzenleme araştırmalarında veya saha uygulamalarında bu değişkenleri de dikkate almak faydalı olacaktır.

## Öneriler

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular ve yapılan tartışma ışığında, araştırmacılara, saha çalışanları olarak psikolojik danışmanlara ve psikolojik danışman eğitimcilerine yönelik verilebilecek öneriler şunlar olabilir:

**Araştırmacılara öneriler.** Bu araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki duygu düzenleme zorlukları toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Bu bağlamda duygu düzenleme zorluklarının alt boyutları olan duygusal farkındalık, netlik, kabul etme, dürtü, amaç ve düzenleme stratejileri; üst duygu değişkeni ile birlikte ele alınarak daha spesifik yeni araştırmalar planlanabilir.

Ayrıca duygu düzenleme konusunda beliren yetişkinlik dönemi ve diğer gelişimsel dönemleri kapsayan, yaş ranjı daha geniş, karşılaştırmalı araştırmalar yapılabilir. Benzer şekilde ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin yaşamın ilerleyen dönemlerdeki etkisinin nasıl olduğunun daha iyi anlaşılabilmesi için, yaş ranjı daha geniş, karşılaştırmalı araştırmalar ya da boylamsal çalışmalar tasarlanabilir.

Üst duygunun duygu düzenleme süreçlerini oldukça etkileyen bir değişken olduğu görülmektedir. Diğerlerine kıyasla daha güncel olan üst duygu kavramına dair birçok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Üst duyguların nasıl şekillendiği, bireylerin üst duygu farkındalık düzeyleri veya olumlu-olumsuz üst duygu



sınıflamasının yanı sıra üst korku, üst şefkat, üst öfke gibi daha çok belirli bir duygu özelinde üst duygu araştırmaları yapılabilir.

Olumlu üst duyguların artırılması, olumsuz üst duyguların azaltılması şeklinde dizayn edilen müdahale programlarının, duygu düzenleme süreçlerine etkisini inceleyen deneysel araştırmalar tasarlanabilir.

Duygular ve duygusal süreçler kültürel bağlamdan oldukça etkilenmektedir. Bu açıdan ebeveyn duygusal erişilebilirliği, duygudurum, üst duygu ve duygu düzenleme zorlukları konusunda, Türkiye örneğine ve kültürüne has farklılık oluşturabilecek değişkenler tespit edilerek, araştırmalara dahil edilebilir.

Risk altındaki gruplar veya klinik gruplar gibi farklı çalışma gruplarıyla bu araştırma değişkenleri arasındaki ilişki durumunu tekrardan incelenebilir.

Bu araştırmada duygu düzenlemede yaşanan zorluk düzeyi için ele alınan demografik değişkenler birbirlerinden bağımsız olarak analiz edilmiştir. Demografik değişkenlerin tek başlarına olan etkilerinin ötesinde, birlikte oluşturabilecekleri (cinsiyet ve yaşın birlikte etkisi gibi, ebeveyn eğitim durumu ve SED'in birlikte etkisi gibi) etkiler, ileriki araştırmalarda incelenebilir.

Bu araştırmada travmatik yaşam olayı algısı ve bireyin kendisinin ve ebeveynlerinin psikolojik probleme sahip olduğu algısı, kişisel bilgi formunda tek bir anket sorusu ile sorulmuştur ve anlamlı bulgulara erişilmiştir. Bu bağlamda travma ve ebeveynin sahip olduğu psikolojik rahatsızlıkların, duygu düzenleme sürecine etkisine dair ayrıntılı araştırmalar tasarlanabilir ve bu araştırmalarda üst duygu bir değişken olarak ele alınabilir.

Hiyerarşik regresyonun 3. adımında üst duygunun modele eklenmesiyle ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin duygu düzenlemede yaşanan zorlukları anlamlı düzeyde yordamayı bırakması, üst duygunun ebeveynlerin duygusal erişilebilirliği ile çocuklarının duygu düzenleme süreci arasında aracı değişken olabileceğini düşündürmüştür. Ebeveynin, çocuklarının duygu düzenleme süreçlerine etkisine yönelik literatürdeki birçok araştırma göz önüne alındığında, bu etkiye aracılık eden daha çok kişinin kendisine dönük değişkenlerin tespit edilmesi önemli olabilir. Beliren yetişkinlik dönemindeki ya da yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemelerini olumsuz etkileyecek geçmiş yaşantılarına müdahale edilemeyeceği için, aracılık ettiği görülen ve iyileştirme çalışmalarında daha çok müdahalede

bulunabilecek değişkenlerin (örn. üst duygu) tespit edilmesi, alan araştırmalarına ve saha uygulamalarına önemli katkılar sağlayabilir.

**Saha çalışanlarına öneriler.** Duygu düzenleme becerisi önemli bir gelişimsel görevdir ve birey için birçok psikolojik soruna karşı koruyucu bir faktördür. Bu bağlamda koruyucu-önleyici rehberlik ve ruh sağlığı çalışmalarına, etkili duygu düzenleme gelişimi için etkinlik, atölye ve eğitim programları dahil edilebilir.

Psikolojik danışmanların verdikleri psikolojik desteğin duygusal süreçleri ele alan boyutunda, danışmanların genel duygudurumları ve sahip oldukları üst duyguların değerlendirilmesi, psikolojik danışma sürecine önemli katkılar getirebilir.

“Duygusal olarak erişilebilir bir ebeveyn olma” konusunda ebeveynlere seminerler verilebilir. Bu seminer içeriğinde, aile içindeki olumlu duygusal iklimden, ebeveynlerin çocukların duygularını fark etmeleri ve uygun tepkiler verebilmelerinin, çocuklarının yaşamlarındaki kısa ve uzun vadeli etkilerinden bahsedilebilir.

Aile ve Gençlik Merkezi, Halk Eğitim Merkezi gibi kurumlarla iş birliği içerisinde aile içi duygusal erişilebilirliğin artmasını sağlayacak, aile bireylerinin etkili duygu düzenleme becerilerini kazanmasında yardımcı olacak projeler, eğitimler hazırlanabilir. Bu kurumlarda psikolojik danışma merkezi kurulabilir, varsa programlarına duygusal süreçlere yönelik çalışmalar eklenebilir.

Üniversite öğrencilerinin kendi duygusal süreçlerini daha iyi anlamaları, duygudurum yanlılığı ve üst duygu farkındalıklarının artması, duygu düzenleme süreçlerini daha çok üst duygusal düzenleme süreçleri şeklinde yürütebilme becerileri kazanmaları için atölye çalışmaları ve etkinlikler düzenlenebilir. Üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimleri bu yönlerden güçlendirilebilir, bu bağlamda grupla psikolojik danışma ve psikoeğitim çalışmaları yapılabilir. Özellikle üniversite öğrencilerine hem kendi duygularını hem de karşıdaki kişinin duygularını kabullenici bir tutumun (olumlu üst duygu) kazandırılması etkili değişimler sağlayabilir.

Psikolojik danışman eğitimi sürecinde, aday psikolojik danışmanlara hem teorik hem de uygulamalı derslerde, danışmanların duygusal süreçleri ve uyumlu/uyumsuz duygu düzenleme becerileri hakkında bilgi ve farkındalıklarını artıracak ders içeriklerinin oluşturulması faydalı olabilir. Eğitim süreci, görece ihmal

edilen duygu boyutunun daha çok güçlendirilmesi yönünde uygulamalarla desteklenebilir.

Psikolojik danışmanların, psikolojik destek sağladıkları kişilerin duygusal süreçlerini gözlemlerinin yanı sıra, bu kişilerin duygusal süreçlerine karşı kendilerinin de nasıl bir duygusal tepki geliştirdiklerini gözlemler ve bu duygusal tepkilerini fark etmeleri terapötik ilişkiye önemli bir katkı sağlayabilir. Çünkü danışanın belirli bir duygusuna karşı, danışmanın hissettiği duygu; aynı zamanda danışmanın kendi duygularına karşı sergilediği tutumun bir yansıması olabilir. Bu bağlamda danışmanın kendi iç dünyasında duyguları nasıl değerlendirdiği ve ele aldığı konusunda farkındalık kazanması, terapötik süreci şekillendirebilir ve etkili müdahalenin yapılabilmesini daha mümkün kılabilir.

## Kaynaklar

- Adrian, M., Zeman, J., & Veits, G. (2011). Methodological implications of the affect revolution: A 35-year review of emotion regulation assessment in children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110(2), 171-197. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2011.03.009>
- Agnoli, S., Mancini, G., Andrei, F., & Trombini, E. (2019). The relationship between trait emotional intelligence, cognition, and emotional awareness: An interpretative model. *Frontier in Psychology*, 1711 (10), 1-8. doi:10.3389/fpsyg.2019.01711
- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisi* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Akman, H. (2019). *11-14 yaş çocukların duygu düzenleme güçlüklerinin anne-baba duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveynin duygusal erişilebilirliği ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Aksöz- Efe, I. (2015). *Social, cognitive and emotional strategies in the grief process* (Doctoral dissertation). METU, Ankara.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-IV). Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Anayurt, A. (2017). *Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Anderson, L. M., Reilly, E. E., Gorrell, S., Schaumberg, K., & Anderson, D. A. (2016). Gender-based differential item function for the Difficulties in Emotion

- Regulation Scale. *Personality and Individual Differences*, 92, 87-91. doi:10.1016/j.paid.2015.12.016
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. doi:10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x
- Bariola, E., Hughes, E. K., & Gullone, E. (2011). Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. *Journal of Child and Family Studies*, 21(3), 443–448. doi:10.1007/s10826-011-9497-5
- Barthel, A., Hay, A., Doan, S., & Hofmann, S. (2018). Interpersonal emotion regulation: A review of social and developmental components. *Behaviour Change*, 35(4), 203-216. doi:10.1017/bec.2018.19
- Bartsch, A., Appel, M., & Storch, D. (2010). Predicting emotions and metaemotions at the movies: The role of the need for affect in audiences' experience of horror and drama. *Communication Research*, 37(2), 167–190. doi:10.1177/0093650209356441
- Bartsch, A., Vorderer, P., Mangold, R., & Viehoff, R. (2008). Appraisal of emotions in media use: Toward a process model of metaemotion and emotion regulation. *Media Psychology*, 11(1), 7–27. doi:10.1080/15213260701813447
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect Regulation Training*. New York: Springer.
- Biringen, Z. (2000). Emotional availability: Conceptualization and research findings. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(1), 104-114.
- Biringen, Z., & Easterbrooks, M. A. (2012). Emotional availability: Concept, research, and window on developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 24(1), 1–8. doi:10.1017/s0954579411000617
- Biringen, Z., & Robinson, J. (1991). Emotional availability in mother-child interactions: A reconceptualization for research. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(2), 258–271. doi:10.1037/h0079238

- Biringen, Z., Derscheid, D., Vliegen, N., Closson, L., & Easterbrooks, M. A. (2014). Emotional availability (EA): Theoretical background, empirical research using the EA Scales, and clinical applications. *Developmental Review, 34*(2), 114-167. doi:10.1016/j.dr.2014.01.002
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology, 57*(2), 243–255. doi:10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::aid-jclp9>3.0.co;2-x
- Blanchard-Fields, F., & Coats, A. H. (2008). The experience of anger and sadness in everyday problems impacts age differences in emotion regulation. *Developmental Psychology, 44*(6), 1547–1556. <https://doi.org/10.1037/a0013915>
- Blanchard-Fields, F., Stein, R., & Watson, T. L. (2004). Age differences in emotion-regulation strategies in handling everyday problems. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 59*(6), 261–269. doi:10.1093/geronb/59.6.p261
- Boden, M. T., & Berenbaum, H. (2011). What you are feeling and why: Two distinct types of emotional clarity. *Personality and Individual Differences, 51*, 652–656. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.009>
- Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion, 15*, 399–410. doi: 10.1037/emo0000057
- Boden, M. T., Thompson, R. J., Dizen, M., Berenbaum, H., & Baker, J. P. (2013). Are emotional clarity and emotion differentiation related? *Cognition and Emotion, 27*, 961–978.
- Bosco, G. L., Renk, K., Dinger, T. M., Epstein, M. K., & Phares, V. (2003). The connections between adolescents' perceptions of parents, parental psychological symptoms, and adolescent functioning. *Journal of Applied Developmental Psychology, 24*(2), 179-200.

- Bozkurt Yükçü, Ş. (2017). *Bağımsız anaokullarına devam eden çocukların duygu düzenleme ve sosyal problem çözme becerileri ile ebeveynlerinin duygusal okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Breaux, R. P., Harvey, E. A., & Lugo-Candelas, C. I. (2015). The role of parent psychopathology in emotion socialization. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *44*(4), 731–743. doi:10.1007/s10802-015-0062-3
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, *75*(2), 340-345.
- Brummer, L., Stopa, L., & Bucks, R. (2013). The influence of age on emotion regulation strategies and psychological distress. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *42*(6), 668–681. doi:10.1017/s1352465813000453
- Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, *5*(2), 202–210. <https://doi.org/10.1177/1754073912451630>
- Calkins, S. D., & Fox, N. A. (2002). Self-regulatory processes in early personality development: A multilevel approach to the study of childhood social withdrawal and aggression. *Development and Psychopathology*, *14*(3). doi:10.1017/s095457940200305x
- Calkins, S. D., & Hill, A. (2007) Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 229-268). New York, NY: Guilford Press.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(9), 1251–1263. doi:10.1016/j.brat.2005.10.001
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, *25*(3), 394-402.

- Campos, J. J., Mumme, D. L., Kermoian, R., & Campos, R. G. (1994). A functionalist perspective on the nature of emotion. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*, 284–303. <https://doi.org/10.2307/1166150>
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*(2-3), 228–283. <https://doi.org/10.2307/1166148>
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, *54*(3-4), 546–563.
- Ciarrochi, J., Caputi, P., & Mayer, J. D. (2003). The distinctiveness and utility of a measure of trait emotional awareness. *Personality and Individual Differences*, *34*(8), 1477–1490. doi:10.1016/s0191-8869(02)00129-0
- Ciarrochi, J., Hynes, K., & Crittenden, N. (2005). Can men do better if they try harder: Sex and motivational effects on emotional awareness. *Cognition & Emotion*, *19*(1), 133–141. doi:10.1080/02699930441000102
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, *7*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006301>
- Cicchetti, D., Ganiban, J., & Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation. In J. Garber & K. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 15–48). New York: Cambridge University Press.
- Clore, C.C. (1994). Why emotions are felt. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (pp. 51-55). New York: Oxford University Press.
- Cole, P. M. (2014). Moving ahead in the study of the development of emotion regulation. *International Journal of Behavioral Development*, *38*(2), 203–207.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, *75*(2), 317-333.



- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73–100. <https://doi.org/10.2307/1166139>
- Coutlee, C. G., Politzer, C. S., Hoyle, R. H., & Huettel, S. A. (2014). An Abbreviated Impulsiveness Scale constructed through confirmatory factor analysis of the Barratt Impulsiveness Scale Version 11. *Archives of Scientific Psychology*, 2(1), 1–12. doi:10.1037/arc0000005
- Couyoumdjian, A., Ottaviani, C., Petrocchi, N., Trincas, R., Tenore, K., Buonanno, C., & Mancini, F. (2016). Reducing the meta-emotional problem decreases physiological fear response during exposure in phobics. *Frontiers in Psychology*, 7:1105. doi:10.3389/fpsyg.2016.01105
- Cummings, J. A., & Sanders, L. (2019). *Introduction to Psychology*. Saskatoon, SK: University of Saskatchewan Open Press. <https://openpress.usask.ca/psy120121>
- Davidson, R. J. (1994). On emotion, mood and related affective constructs. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (pp. 51-55). New York: Oxford University Press.
- Davis, E. L., Levine, L. J., Lench, H. C., & Quas, J. A. (2010). Metacognitive emotion regulation: Children's awareness that changing thoughts and goals can alleviate negative emotions. *Emotion*, 10(4), 498–510. doi:10.1037/a0018428
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(6), 497–505. doi:10.1080/01973533.2013.840632
- De Witte, N. A. J., Sütterlin, S., Braet, C., & Mueller, S.C. (2016). Getting to the heart of emotion regulation in youth: The role of interoceptive sensitivity, heart rate variability, and parental psychopathology. *PLoS ONE*, 11(10): e0164615. doi:10.1371/journal.pone.0164615

- Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27, 125–156.
- Dodge, K., & Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation. In J. Garber & K. Dodge (Eds.), *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (pp. 3-11). New York: Cambridge University Press.
- Duman, A. (2018). *Üst duyguların, algılanan stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Dunn, E. C., Nishimi, K., Gomez, S. H., Powers, A., & Bradley, B. (2017). Developmental timing of trauma exposure and emotion dysregulation in adulthood: Are there sensitive periods when trauma is most harmful? *Journal of Affective Disorders*, 227, 869–877. doi:10.1016/j.jad.2017.10.045
- Easterbrooks, M., Biesecker, G., & Lyons-Ruth, K. (2000). Infancy predictors of emotional availability in middle childhood: The roles of attachment security and maternal depressive symptomatology. *Attachment & Human Development*, 2(2), 170-187. doi: 10.1080/14616730050085545
- Easterbrooks, M.A., & Biringen, Z. (2000). Guest editors' introduction to the special issue: Mapping the terrain of emotional availability and attachment. *Attachment and human development*, 2(2), 123-129.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273.
- Ekman, P. (1994). Mood, emotions and traits. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (pp. 56-58). New York: Oxford University Press.
- Eldesouky, L. (2015). *Emotion regulation goals influence strategy use and outcomes* (Master's thesis). Washington University, St. Louis Missouri.
- Emde, R. N. (1989). The infant's relationship experience: developmental and affective aspects. In A. J. Sameroff & R. N. Emde (Eds), *Relationship disturbances in early childhood: A developmental approach*. New York: Basic Books.

- Emde, R. N. (2000). Next steps in emotional availability research. *Attachment and Human Development*, 2(2), 242–248.
- Emde, R., & Easterbrooks, M. A. (1985). Assessing emotional availability in early development. In W. K. Frankenburg, R. N. Emde, & J. W. Sullivan (Eds), *Early identification of children at risk* (pp. 79–102). New York: Plenum.
- Eroğlu, B. B. (2019). *Ergenlerde ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlamlık: Duygu düzenlemenin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi, Trabzon.
- Feldman Barrett, L., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713–724. doi:10.1080/02699930143000239
- Feldman- Barrett, L., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1027–1035. doi:10.1177/01461672002611001
- Fox, N., & Calkins, S. D. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27, 7–26. <https://doi.org/10.1023/A:1023622324898>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. & Hyun, H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: Mc Graw Hill.
- Frijda, N. H., Ridderinkhof, K. R., & Rietveld, E. (2014). Impulsive action: emotional impulses and their control. *Frontiers in Psychology*, 5: 518. doi:10.3389/fpsyg.2014.00518
- Frijda, N.H. (1994). On Varieties of Affect: Emotion and episodes, moods, and sentiments. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (pp. 59-67). New York: Oxford University Press.
- Garnefski, N., Karaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30,1311-1327.

- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences, 36*(2), 267–276. doi:10.1016/s0191-8869(03)00083-7
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update*. Boston: Pearson.
- Gilbert, K. E. (2012). The neglected role of positive emotion in adolescent psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*(6), 467–481. doi:10.1016/j.cpr.2012.05.005
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2000). Individual differences in emotional experience: Mapping available scales to processes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 679–697. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167200268004>
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Goldsmith, H. H. (1994). Parsing the emotional domain from a developmental perspective. In R. J. Davidson & P. Ekman (Eds.). *The Nature of Emotion*. (pp. 68-73). New York: Oxford University Press.
- Goleman, D. (2018). *Duygusal zeka* (Çev. B. Seçkin Yüksel, O. Deniztekin). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental metaemotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology, 10*(3), 243. doi:10.1037/0893–3200.10.3.243
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41–54. doi:10.1016/j.beth.2006.10.001

- Gratz, K. L., Bornovalova, M. A., Delany-Brumsey, A., Nick, B., & Lejuez, C. W. (2007). A laboratory-based study of the relationship between childhood abuse and experiential avoidance among inner-city substance users: The role of emotional nonacceptance. *Behavior Therapy, 38*(3), 256–268. doi:10.1016/j.beth.2006.08.006
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration, 12*(2), 154-189. doi: 10.1037//1053-0479.12.2.154
- Greenberg, L. S. (2008). Emotion and cognition in psychotherapy: The transforming power of affect. *Canadian Psychology, 49* (1), 49–59. doi: 10.1037/0708-5591.49.1.49
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: A clinical synthesis. *The Journal of Life Long Learning in Psychiatry, 8* (1), 32–42.
- Greenberg, L. S. (2018). *Duygu odaklı terapi; danışanlara duygu koçluğu yapmak*. (Çev. Ed. S.B. Çelik). İstanbul: Nobel Yayın.
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American Psychologist, 44*(1), 19–29. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.1.19>
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74* (1), 224-237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. doi:10.1017/s0048577201393198

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 95-103.
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2*(2), 151-164.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York, NY: Guilford Press.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Götestam Skorpen, C., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging, 12*(4), 590–599. doi:10.1037/0882-7974.12.4.590
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Cognition and Emotion Lecture at the 2010 SPSP Emotion Preconference. *Cognition & Emotion, 25*(5), 765–781. doi:10.1080/02699931.2011.555753
- Grossmann, K., Grossmann, K. E., Fremmer-Bombik, E., Kindler, H., Scheuerer-Englisch, H., & Zimmermann, P. (2002). The uniqueness of the child-father attachment relationship: Fathers' sensitive and challenging play as a pivotal variable in a 16-year longitudinal study. *Social Development, 11*(3), 301–337. doi:10.1111/1467-9507.00202
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. London: Pearson Education Limited.

- Hampson, E., Van Anders, S. M., & Mullin, L. I. (2006). A female advantage in the recognition of emotional facial expressions: Test of an evolutionary hypothesis. *Evolution and Human Behavior*, *27*, 401-416. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2006.05.002>
- Han, Z. R., & Shaffer, A. (2013). The Relation of Parental Emotion Dysregulation to Children's Psychopathology Symptoms: The Moderating Role of Child Emotion Dysregulation. *Child Psychiatry & Human Development*, *44*(5), 591–601. doi:10.1007/s10578-012-0353-7
- Haradhvala, N. (2016). *Meta-emotions in daily life: Associations with emotional awareness and depression* (Master's thesis). Washington University, St. Louis Missouri.
- Havighurst, S., & Kehoe, C. (2017). The role of parental emotion regulation in parent emotion socialization: Implications for intervention. In K. Deater-Deckard & R. Panneton (Eds.), *Parental stress and early child development: Adaptive and maladaptive outcomes* (pp. 285–307). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4_12)
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*(6), 1152-1168.
- Hechtman, L. A., Raila, H., Chiao, J. Y., & Gruber, J. (2013). Positive emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic cultural neuroscience approach. *Journal of Experimental Psychopathology*, *4*(5), 502-528. doi:10.5127/jep.030412
- Herbert, S. D., Harvey, E. A., Lugo-Candelas, C. I., & Breaux, R. P. (2013). Early fathering as a predictor of later psychosocial functioning among preschool children with behavior problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *41*, 691–703. doi:10.1007/s10802-012-9706-8.

- Hofmann, S. G. (2013). The pursuit of happiness and its relationship to the meta-experience of emotions and culture. *Australian Psychologist*, *48*(2), 94–97. doi:10.1111/ap.12004
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, *38*(5), 483–492. doi:10.1007/s10608-014-9620-1
- Izard, C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(3), 487–498. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.3.487>
- Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, E. S., Grossman, S. R., & Seidenfeld, A. (2011). Emotion Knowledge, Emotion Utilization, and Emotion Regulation. *Emotion Review*, *3*(1), 44–52. doi:10.1177/1754073910380972
- Jäger, C., & Bartsch, A. (2006). Meta-emotions. *Grazer Philosophische Studien*, *73*, 179–204. <https://doi.org/10.1163/18756735-073001011>
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, *9*(34), 188–205. doi:10.1093/mind/os-ix.34.188
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, *72*(6), 1301–1334. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x
- Jones, T., & Bodtker, A. (2001). Mediating with heart in mind: Addressing emotion in mediation practice. *Negotiation Journal*, *17*, 217–244.
- Karraker, K.H. & Lake, M.A. (1991). Normative stress and coping processes in infancy. In E.M. Cummings, A.L. Greene & K.H. Karraker (Eds.) *Life-span developmental psychology: Lifespan perspectives on stress and coping* (pp.85-108). Hillsdale: N.J: Erlbaum.
- Kavcıoğlu, F. C., & Gençöz, T. (2011). *Psychometric characteristics of Difficulties in Emotion Regulation Scale in a Turkish sample: New suggestions*. Unpublished raw data.



- Kavcıoğlu, F.C. (2011). *The role of meta-mood experience on the mood-congruency effect in recognizing emotions from facial expressions* (Master's thesis). METU, Ankara.
- Kerns, K. A., Tomich, P. L., Aspelmeier, J. E., & Contreras, J. M. (2000). Attachment-based assessments of parent-child relationships in middle childhood. *Developmental Psychology*, 36, 614–626.
- Kogan, N., & Carter, A.S. (1996). Mother-infant reengagement following the still-face: The role of maternal emotional availability in infant affect regulation. *Infant Behavior and Development*, 19, 359–370.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343–354.
- Kotsou, I., Leys, C., & Fossion, P. (2018). Acceptance alone is a better predictor of psychopathology and well-being than emotional competence, emotion regulation and mindfulness. *Journal of Affective Disorders*, 226, 142–145. doi:10.1016/j.jad.2017.09.047
- Koven, N. S. (2011). Specificity of metaemotion effects on moral decision making. *Emotion*, 11(5), 1255–1261. doi:10.1037/a0025616
- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 686–703. doi:10.1037/0022-3514.74.3.686
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., & Walker, P. A. (1990). The levels of emotional awareness scale: a cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of Personality Assessment*, 55(1-2), 124–134. doi:10.1080/00223891.1990.9674052
- Lane, R. D., Sechrest, L., Riedel, R., Shapiro, D. E., & Kaszniak, A. W. (2000). Pervasive emotion recognition deficit common to alexithymia and the repressive coping style. *Psychosomatic Medicine*, 62(4), 492–501. <https://doi.org/10.1097/00006842-200007000-00007>

- Lazarus, L., Ypsilanti, A., Powell, P., & Overton, P. (2019). The roles of impulsivity, self-regulation, and emotion regulation in the experience of self-disgust. *Motivation and Emotion, 43*, 145–158. doi:10.1007/s11031-018-9722-2
- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Lee Cori, J. (2019). *Annenin duygusal yokluğu* (Çev. B.S. Haktanır). İstanbul: Koridor Yayıncılık.
- Leith, K. P., & Baumeister, R. F. (1996). Why do bad moods increase self-defeating behavior? Emotion, risk taking, and self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(6), 1250–1267. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.6.1250>
- Lieberman, M., Doyle, A. B., & Markiewicz, D. (1999). Developmental patterns in security of attachment to mother and father in late childhood and early adolescence: Associations with peer relations. *Child Development, 70*, 202–213.
- Little, C., & Carter, A. (2005). Negative emotional reactivity and regulation in 12-month-olds following emotional challenge: contributions of maternal infant emotional availability in a low-income sample. *Infant Mental Health Journal, 26*, 354–368. doi:10.1002/imhj.20055
- Loechner, J., Sfärlea, A., Starman, K., Oort, F., Thomsen, L. A., Shulte-Körne, G. & Plat, B. (2020). Risk of depression in the offspring of parents with depression: The role of emotion regulation, cognitive style, parenting and life events. *Child Psychiatry and Human Development, 51*, 294–309. <https://doi.org/10.1007/s10578-019-00930-4>
- Lum, J. J., & Phares, V. (2005). Assessing the emotional availability of parents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 27*(3), 211–226. doi:10.1007/s10862-005-0637-3
- Mahler, M., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant*. New York: Basic Books.

- Mandler, G. (1982). The construction of emotion in the child. In C. E. Izard (Ed.), *Measuring emotions in infants and children* (pp. 335- 343). New York: Cambridge University Press.
- Manser, R., Cooper, M., & Trefusis, J. (2011). Beliefs about emotions as a metacognitive construct: Initial development of a self-report questionnaire measure and preliminary investigation in relation to emotion regulation. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *19*(3), 235–246. doi:10.1002/cpp.745
- Martins, E. C., Soares, I., Martins, C., Tereno, S., & Osório, A. (2012). Can we identify emotion over-regulation in infancy? Associations with avoidant attachment, dyadic emotional interaction and temperament. *Infant and Child Development*, *21*(6), 579–595. doi:10.1002/icd.1760
- Mauss, I. B., & Tamir, M. (2014). Emotion goals: How their content, structure, and operation shape emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.). *The handbook of emotion regulation* (pp. 361–375). (2nd ed.). New York, NY: Guilford.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, *55*(1), 102–111. doi:10.1037//0022–3514.55.1.102
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J. D., & Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*, *11*(2), 143–162. doi:10.1177/1368430207088035
- Mendonça, D. (2013). Emotions about emotions. *Emotion Review*, *5*, 390– 396. doi:10.1177/1754073913484373
- Merchant, E. K., Borders, L. D., & Henson, R. A. (2019). Attachment, parental meta-emotion, and emotion regulation in adoptive mother–child dyads. *The Family Journal*, *27*(4), 387–393. doi:10.1177/1066480719871973
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2019). Meta-emotions and the complexity of human emotional experience. *New Ideas in Psychology*, *55*, 42-49. doi:10.1016/j.newideapsych.2019.05.001

- Miguel, F. K., Giromini, L., Colombarolli, M. S., Zuanazzi, A. C., & Zennaro, A. (2016). A Brazilian investigation of the 36-and 16-item Difficulties in Emotion Regulation Scales. *Journal of Clinical Psychology, 73*(9), 1–14. doi:10.1002/jclp.22404
- Millward, C. (1998). Later life parents helping adult children. *Family Matters, 50*, 38-42.
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., & Schüßler, G. (2008). “Mindful helpers”: Experiential avoidance, meta-emotions, and emotion regulation in paramedics. *Journal of Research in Personality, 42*(5), 1358-1363. doi:10.1016/j.jrp.2008.03.012
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S., & Schüßler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and metaemotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 448–453. doi:10.1016/j.paid.2008.11.013
- Morris, W. N. (1992). A functional analysis of the role of mood in affective systems. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion: Review of personality and social psychology* (pp. 213–234). Newbury Park, CA: Sage.
- Nesse, R. M., & Ellsworth, P. C. (2009). Evolution, emotions, and emotional disorders. *American Psychologist, 64*(2), 129–139. doi:10.1037/a0013503
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 51*(6), 704–708. doi:10.1016/j.paid.2011.06.012
- Norman, E., & Furnes, B. (2016). The concept of “metaemotion”: What is there to learn from research on metacognition? *Emotion Review, 8*, 187–193. <https://doi.org/10.1177/1754073914552913>.
- Nyklíček, I., Vingerhoets, A., & Zeelenberg, M. (2011). Emotion regulation and well-being: A view from different angles. In I. Nyklíček, A. Vingerhoets & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion regulation and well-being* (pp. 1-13). New York: Guilford Press. New York: Springer.

- Oliver, M. B. (1993). Exploring the paradox of the enjoyment of sad films. *Human Communication Research*, 19(3), 315–342. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1993.tb00304.x>
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging and Mental Health*, 13, 818–826.
- Osborne, J. W. (2013). *Best practices in data cleaning. A complete guide to everything you need to do before and after collecting your data*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Özdoğan, A., & Cenkseven Önder, F. (2018). The relation between parents' emotional availability and reactive-proactive aggression in adolescents: The intermediary role of difficulties in emotion regulation. *Education and Science*, 194(43), 207-223.
- Öztürk, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olayları ile alkol/ madde kullanımı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüselliğin aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Pallant, J. (2005). *SPSS Survival Manual*. New York, NY: McGraw Hill.
- Phares, V., & Renk, K. (1998). Perceptions of parents: A measure of adolescents' feelings about their parents. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 646–659.
- Rothbart, M. K., Ziaie, H., & O'Boyle, C. G. (1992). Self-regulation and emotion in infancy. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1992(55), 7–23. doi:10.1002/cd.23219925503
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Rusting, L.C. (2001). Personality as a moderator of affective influences on cognition. In J.P. Forgas (Ed), *Handbook of Affect and Social Cognition* (pp.371-391). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York, NY: Guilford Press.

- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125–154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sarıtaş, D. (2012). *Psychological well-being of adolescents: Maternal rearing behaviors, basic personality traits and emotion regulation processes* (Doctoral dissertation). METU, Ankara.
- Sarıtaş, D., & Gençöz, T. (2011). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18 (2), 117-126.
- Saunders, H., Kraus, A., Barone, L., & Biringen, Z. (2015). Emotional availability: Theory, research, and intervention. *Frontier in Psychology*, 6:1069. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01069
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513–523. doi:10.1037/0022-3514.45.3.513
- Shaver, J. A., Veilleux, J. C., & Ham, L. S. (2013). Metaemotions as predictors of drinking to cope: A comparison of competing models. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(4), 1019–1026. doi:10.1037/a0033999
- Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: The development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Developmental Psychology*, 33(6), 906–916. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.6.906>
- Siemer, M. (2001). Mood-specific effects on appraisal and emotion judgements. *Cognition and Emotion*, 15(4), 453-585.
- Siemer, M. (2005). Mood-congruent cognitions constitute mood experience. *Emotion*, 5(3), 296-308.

- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development, 74*, 1869-1880.
- Sloan, D. M. & Kring, A. M. (2010). Introduction and Overview. In A. M. Kring & D.M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology* (pp. 1-12). New York: Guilford.
- Smith, C. A., Haynes, K. N., Lazarus, R. S., & Pope, L. K. (1993). In search of the "hot" cognitions: Attributions, appraisals, and their relation to emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(5), 916–929. doi:10.1037/0022-3514.65.5.916
- Solomon, R. C. (2008). The philosophy of emotion. In M. Levis, J. M. Haviland-Jones, & L. Feldman-Barrett (Ed.), *Handbook of emotion* (pp. 3-16). New York, NY: Guilford Press.
- Sorce, J. F., & Emde, R. N. (1981). Mother's presence is not enough: Effect of emotional availability on infant exploration. *Developmental Psychology, 17*(6), 737–745. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.17.6.737>
- Sosyal, N. (2019). *The mediator role of emotion regulation difficulties in the relationship between parental acceptance-rejection and test anxiety* (Master's thesis). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Stegge, H., & Terwogt, M. M. (2007). Awareness and regulation of emotion in typical and atypical development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 269-286). New York: Guilford Press.
- Steiner, C. (2014). *Akıllı bir kalple duygusal okuryazarlık* (Çev. M. Şahin, F. Erden). İstanbul: Nobel Yayın.
- Suveg, C., Shaffer, A., Morelen, D., & Thomassin, K. (2011). Links between maternal and child psychopathology symptoms: Mediation through child emotion regulation and moderation through maternal behavior. *Child Psychiatry and Human Development, 42*, 507-520. doi: 10.1007/s10578-011-0223-8
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.

- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 101–105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01617.x>.
- Tamir, M., John, O. P., Scrivastava S., & Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 731-744. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.92.4.731>
- Tanner, J. L. & Arnett, J. J. (2009). The emerge of 'emerging adolthood'. In A. Furlong (Ed.), *Handbook of youth and young adulthood* (pp. 39-45). New York: Routledge.
- Taylor, G. J. (1984). Alexithymia: Concept, measurement, and implications for treatment. *The American Journal of Psychiatry*, 141, 725–732.
- Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In R. A. Thompson (Ed.), *Current theory and research in motivation, Vol. 36. Nebraska Symposium on Motivation, 1988: Socioemotional development* (p. 367–467). University of Nebraska Press.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269–307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52, 250–283. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson, R. A., & Calkins, S.D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.
- Thompson, R. A., & Lagattuta, K. (2006). Feeling and understanding: Early emotional development. In K. McCartney & D. Phillips (Eds.), *The Blackwell handbook of early childhood development* (pp. 317–337). Oxford: Blackwell.
- Thompson, R. A., Lewis, M. D., & Calkins, S. D. (2008). Reassessing Emotion Regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3), 124–131. doi:10.1111/j.1750-8606.2008.00054.x



- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 53–67. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.53>
- Totan, T., İkiz, E., & Karaca, R. (2010). Duygusal Öz-yeterlik Ölçeğinin Türkçeye uyarlanarak tek ve dört faktörlü yapısının psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 71-95.
- Trincas, R., Bilotta, E. & Mancini, F. (2016). Specific beliefs about emotions are associated with different emotion-regulation strategies. *Psychology*, 7, 1682-1699. doi: 10.4236/psych.2016.713159.
- Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., & Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy*, 38, 303-313.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1),24-39.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1063-1070.
- Wegner, D.M., Schneider, D.J., Carter, S., & White, T. (1987).Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 ,5-13.
- Weiss, N. H., Tull, M. T., Viana, A. G., Anestis, M. D., & Gratz, K. L. (2012). Impulsive behaviors as an emotion regulation strategy: Examining associations between PTSD, emotion dysregulation, and impulsive behaviors among substance dependent inpatients. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3), 453–458. doi:10.1016/j.janxdis.2012.01.007
- Werner, K., & Gross, J.J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring & D.M. Sloan (Eds)., *Emotion regulation and psychopathology* (pp. 13-38). New York: Guilford.

- Williams, L. M., Brown, K. J., Palmer, D., Liddell, B. J., Kemp, A. H., Olivieri, G., & Gordon, E. (2006). The mellow years? Neural basis of improving emotional stability over age. *Journal of Neuroscience*, *26*(24), 6422–6430. doi:10.1523/jneurosci.0022-06.2006
- Wolgast, M., Lundh, L.G., & Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, *49*(12), 858-866. doi:10.1016/j.brat.2011.09.011
- Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child development*, *67*(3), 957-973.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion Regulation in Children and Adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, *27*(2), 155–168. doi:10.1097/00004703-200604000-00014
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood, and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, *38*(2), 182–194.
- Zimmermann, P., & Thompson, R. A. (2014). New directions in developmental emotion regulation research across the life span. *International Journal of Behavioral Development*, *38*(2), 139–141. doi:10.1177/0165025413519015

## EK-A: Ölçeklerin Kullanım İzinleri

### EK-A1. Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği

**ölçek kullanım izni** 2 mes

Kimden: [tgencoz](#) 2 Ekim 2019 18:55  
Kime: [Sehide KELEK](#)

[DERS\\_Turkish version.pdf \(137,9 KB\)](#) [İndir](#) | [Evrak çantası](#) | [Kaldır](#)  
[DERS.Corrected.doc \(72,5 KB\)](#) [İndir](#) | [Evrak çantası](#) | [Kaldır](#)  
[DERS.DUZELTILMIS\\_BILGI.doc \(28 KB\)](#) [İndir](#) | [Evrak çantası](#) | [Kaldır](#)  
[DERS.scoring\\_new.doc \(30,5 KB\)](#) [İndir](#) | [Evrak çantası](#) | [Kaldır](#)  
[Tüm ekleri indir](#)  
[Tüm ekleri kaldır](#)

Merhabalar,

Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. Makaleyi, olcegin son halini, degerlendirilmesi icin hazirladigim dokumani ve referans bilgilerini ekte yolluyorum.

İyi calismalar dilekleriyle,

Prof. Dr. Tülin Gençöz  
Orta Doğu Teknik Üniversitesi  
Rektör Yardımcısı  
06800 Ankara  
TÜRKİYE

### EK-A2. Üst Duygu Ölçeği

**ölçek kullanım izni hak.** 2 mesaj

Kimden: [adalet duman](#) 24 Eylül 2019 10:35  
Kime: [Sehide KELEK](#)

Merhaba,

Üst-Duygu Ölçeğini tezinizde kullanabilirsiniz. Çalışmanızda şimdiden kolaylıklar ve başarılar diliyorum.  
Selamlarımla,

---

[Sehide KELEK](#) 23 Eylül 2019 13:46  
Saygıdeğer Adalet Hocam merhabalar, İyi olduğunuzu umarak kendimi tanıtım ve durumumu izah etmek istiyorum. Ben Ş

### EK-A3. Kısa Duygudurum İe-Bakış Ölçeği

ölçek kullanım izni hak. 2 me

Kimden: fatih kavcioglu 24 Eylül 2019 15:44

Kime: Sehide KELEK

Merhaba Sehide Hanım,

Mailiniz için tesekkür ederim. Ölegi tabiki de kullanabilirsiniz.  
iyi çalışmalar,

Fatih Kavcioglu  
Quoting Sehide KELEK <sehidekelek@duzce.edu.tr>:

### EK-A4. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği

ölçek kullanım izni hak. 2 mesaj

Kimden: gozdegkce 24 Eylül 2019 10:09

Kime: Sehide KELEK

Merhaba Şehide,

Ölçeği elbette kullanabilirsin. Çalışmada başarılar diliyorum.

Sevgilerimle,  
Gözde.

Araş. Gör. Gözde Gökçe  
Ankara Üniversitesi  
Psikoloji Bölümü

Sehide KELEK 23 Eylül 2019 13:57

Saygıdeğer Gözde Hocam merhabalar, İyi olduğunuzu umarak kendimi tanıtmak ve durumumu izah etmek istiyorum. Ben Ş

## EK-B: Gönüllü Katılım Formu

...../...../.....

Değerli katılımcı,

Öncelikle yapacak olduğum araştırmaya gösterdiğiniz ilgi ve ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Bu çalışma, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik yüksek lisans öğrencisi Şehide KELEK tarafından Doç. Dr. Türkan DOĞAN danışmanlığında yürütülen ‘Duygu Düzenlemenin Yordayıcıları: Üst Duygu, Duygudurum ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği’ konulu yüksek lisans tezi amacıyla yapılmaktadır. Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemede yaşadıkları zorlukları, bu öğrencilerin üst duyguları, içinde buldukları duygudurumları ve ebeveynlerinin duygusal erişilebilirlik düzeyleri açısından incelemeyi amaçlamaktayım.

Bu araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izin alınmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ölçek, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak katılım sırasında sorulardan veya herhangi bir başka nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz katılımdan istediğiniz zaman vazgeçme hakkınız bulunmaktadır. Böyle bir durumda ölçme araçlarını uygulayan kişiye, ölçekleri tamamlamak istemediğinizi söylemeniz yeterli olacaktır. Bu durum size herhangi bir sorumluluk getirmeyecektir. Rahatsızlığınızın giderilmesi için size gerekli yardım ölçekleri uygulayan kişi tarafından sağlanacaktır. Ölçeklere vermiş olduğunuz cevaplar, bu çalışmada yer alan iki araştırmacı dışında kimseyle paylaşılmayacaktır. Yanıtlayacağınız ölçeklere isimlerinizi yazmanıza gerek yoktur. Toplanan veriler bireysel değil bütün olarak değerlendirilecektir. Araştırma sonuçları eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Bu bağlamda sorulara sizi yansıtan en doğru/içten yanıtı vermeniz ve boş bir soru bırakmamanız bizim için oldukça önemlidir.

Araştırma kapsamında size duygu düzenlemede yaşayabileceğiniz zorlukları, üst duygularınızı, duygudurumlarınızı ve ebeveynlerinizin duygusal erişilebilirlik düzeylerini ölçmeye yönelik ölçekler uygulanacaktır. Ayrıca size yönelik bazı demografik bilgileri içeren bir bilgi formu bulunmaktadır. Uygulama sırasında size özel sorular (politik görüş, cinsel yönelim, din, özel yaşam vb.) sorulmayacaktır. Araştırmanın tüm süreçlerinde kişisel bilgileriniz ihtimamla korunacaktır.

Bu formu imzalamadan önce ya da sonrasında aklınıza gelen soruları istediğiniz zaman sorabilirsiniz. Çalışmanın sonucu hakkında bilgi almak ve çalışmayla ilgili herhangi bir görüş bildirmek ya da soru sormak isterseniz bize aşağıdaki iletişim adresleri ile ulaşabilirsiniz. Size verilen bu bilgiler ışığında araştırmaya gönüllü olarak katılmayı tercih ediyorsanız, lütfen bu formu imzalayınız. Formun sizin için hiçbir yaptırımını bulunmamaktadır, vazgeçtiğiniz takdirde size geri verilecektir.

### **Katılımcının:**

Adı/Soyadı:

E-posta:

Tel:

İmza:

### **Sorumlu Araştırmacı:**

Doç. Dr. Türkan DOĞAN

Hacettepe Ü., Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Tel: 0 (312) 297-85 71 / 297-85 72

E-posta: [dogant@hacettepe.edu.tr](mailto:dogant@hacettepe.edu.tr)

İmza:

### **Araştırmacı:**

Araş. Gör. Şehide KELEK

Adres: Düzce Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik A.B.D.

Tel: 0507 547 82 88

E-posta: [sehidekelek@duzce.edu.tr](mailto:sehidekelek@duzce.edu.tr)

İmza

## EK-C: Ölçekler

### EK-C1. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz : ( ) K ( ) E
2. Üniversiteniz : ( ) Düzce Ü. ( ) Hacettepe Ü. ( ) Afyon Kocatepe Ü.
3. Fakülte ve Bölümünüz : .....
4. Sınıfınız : ( ) Hazırlık ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3  
( ) 4 ( ) 5-6 ( ) Mezun ( ) Lisansüstü
5. Yaşınız : .....
6. Anneniz sağ mı? : ( ) E ( ) H
7. Babanız sağ mı? : ( ) E ( ) H
8. Anne-Babanız : ( ) Birlikte ( ) Boşanmış ( ) Vefat sebebiyle ayrı  
( ) Evli ama ayrı yaşıyorlar ( ) Boşanmış ama aynı evde yaşıyorlar
9. Annenizin eğitim durumu: ( ) Okur Yazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise  
( ) Yüksek Okul ( ) Üniversite ( ) Yüksek lisans ( ) Doktora
10. Babanızın eğitim durumu : ( ) Okur Yazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise  
( ) Yüksek Okul ( ) Üniversite ( ) Yüksek lisans ( ) Doktora
11. Aile gelir düzeyiniz : ( ) 2.000 ve altı ( ) 2.000- 4.000 ( ) 4.000- 6.000  
( ) 6.000- 8.000 ( ) 8.000- 10.000 ( ) 10.000 ve üstü

12. Aşağıdaki kişileri kendilerinden aldığınız sosyal destek açısından sıralayınız. **En çok sosyal destek aldığınız kişiye 1 vererek sırayla devam ediniz** ve bu kişilerin aşağısındaki kutulara onlar için uygun bulduğunuz rakamları yazınız. (anne: 1 , arkadaş: 2 , öğretmen 3, baba: 4 gibi...)

Anne	Baba	Kardeş	Arkadaş	Akraba	Eş/Sevgili	Öğretmen	Diğer .....

13. Sizin için çok zor olan/travmatik bir yaşam olayı yaşadınız mı? EVET ( ) HAYIR ( )

Cevabınız evetse lütfen ne olduğunu belirtiniz.....

14. Şu an yaşadığınız herhangi bir psikolojik sorun var mı? EVET ( ) HAYIR ( )

Cevabınız evetse lütfen ne olduğunu belirtiniz.....

15. Annenizin herhangi bir psikolojik rahatsızlığı var mı? EVET ( ) HAYIR ( )

Evetse lütfen ne olduğunu belirtiniz.....

16. Babanızın herhangi bir psikolojik rahatsızlığı var mı? EVET ( ) HAYIR ( )

Evetse lütfen ne olduğunu belirtiniz.....

## EK-C2. DDZÖ (Örnek Maddeler)

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle yanıtlayınız. Yanıtınızı uygun cevap üzerine (X) koyarak işaretleyiniz.

	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Yaklaşık Yarı Yarıya	Çoğu Zaman	Neredeyse Her Zaman
1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.	1	2	3	4	5
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.	1	2	3	4	5
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	1	2	3	4	5
10. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygularımı kabul ederim.	1	2	3	4	5
13. Kendimi kötü hissettiğimde, işlerimi yapmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
16. Kendimi kötü hissettiğimde, sonuç olarak yoğun depresif duygular içinde olacağıma inanırım.	1	2	3	4	5
17. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
20. Kendimi kötü hissettiğimde, halen işlerimi sürdürebilirim.	1	2	3	4	5
24. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol altında tutabileceğimi hissederim.	1	2	3	4	5
25. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.	1	2	3	4	5
30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.	1	2	3	4	5
33. Kendimi kötü hissettiğimde, başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
34. Kendimi kötü hissettiğimde, duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.	1	2	3	4	5
36. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularım dayanılmaz olur.	1	2	3	4	5



### EK-C3. ÜDÖ (Örnek Maddeler)

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Lütfen her ifadenin size ne kadar uyduğunu belirtmek için cümlelerin yanında bulunan sayılardan birini işaretleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
2. Stresli hissettiğimde veya olumsuz duygular yaşadığımda kendime karşı şefkatli olurum.	1	2	3	4	5	6
4. Büyük bir duygusal sıkıntı yaşadığımda kendimi yatıştırırım.	1	2	3	4	5	6
5. Duygusal tepki verme şeklim hakkında bazen kendime çok kızarım.	1	2	3	4	5	6
6. Kendime hakim olmak için sık sık kendimi zorlarım.	1	2	3	4	5	6
11. Kötü hissettiğimde kendimi şımartırım.	1	2	3	4	5	6
12. Duygusal tepkilerim hakkında utandığımda başka bir şeyi çok zor düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6
14. Kendimi şiddetle eleştirdiğim durumlarla sık karşılaşırım.	1	2	3	4	5	6
15. Çoğu kez duygusal tepkimin yanlış olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
17. Hata yaptığım için suçluluk hissettiğimde kendimi kolay affetmem.	1	2	3	4	5	6
19. Kendi kendime konuşurken, genellikle kendime karşı acımasızımdır.	1	2	3	4	5	6
21. Yanlış bir şey yaptığımda, uzun bir süre kendimi affedemem.	1	2	3	4	5	6
24. Yoğun olumsuz duygular yaşadığımda kendimi rahatlatır ve cesaretlendiririm.	1	2	3	4	5	6
27. Aptalca duygusal tepkilerim yüzünden sıklıkla rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6
28. Düşüncelerim ve duygularım çoğu zaman benim için hayranlık uyandırıcı ve önemlidir.	1	2	3	4	5	6

## EK-C4. LEAP EDEÖ

Aşağıda anne ve babanızla ilgili çeşitli ifadeler yer almaktadır. Her bir ifade anneniz ve babanızın size nasıl davrandığıyla ilgilidir. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak anne ve babanızın size yönelik davranışlarını 6 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Bu ölçekte doğru-yanlış ya da verilmesi gereken bir yanıt söz konusu değildir. Bu nedenle, her bir ifadeyi lütfen kendi değerlendirmenize göre yuvarlak içine alınız. **Hem anneniz hem de babanız için işaretleme yapınız.**

Hiçbir Zaman Bazen Çok Sık

1-----2-----3-----4-----5-----6

Nadiren Sık Sık Her Zaman

	Annem	Babam
1. Bana destek olur.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
2. Üzgün olduğumda beni teselli eder (örneğin mutsuz olduğumda kendimi daha iyi hissetmemi sağlar).	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
3. Beni önemseydiğini gösterir.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
4. Benimle içten bir şekilde ilgilendiğini gösterir. (örneğin, bana değer verir ve benim için endişelenir)	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
5. Benim için önemli olan şeyleri hatırlar.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
6. Onunla ne zaman konuşmak istesem uygundur.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
7. Bana ilgisini gösterecek şekilde sorular sorar.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
8. Benimle, gerçekten istediği için vakit geçirir.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
9. Sorunlarım, sıkıntılarım konusunda benimle konuşmaya isteklidir.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
10. Sevdiğim şeylerle ilgili benimle konuşur.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
11. Düşüncelerimi önemser.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
12. Duygusal olarak erişilebilirdir. (Varlığını duygusal olarak hissederim)	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
13. İstenen biri olduğumu hissettirir.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
14. Beni takdir eder, över. (örneğin, benimle ilgili olumlu şeyler söyler)	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
15. Anlayışlıdır.	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6



## EK-Ç: Etik Komisyonu Onay Bildirimi



T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlük



Sayı : 35853172-300  
Konu : Şehide KELEK (Etik Komisyon İzni)

### EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 21.10.2019 tarihli ve 51944218-300/00000830225 sayılı yazı.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Şehide KELEK'in Doç. Dr. Türkan DOĞAN danışmanlığında yürüttüğü "Duygu Düzenlemenin Yordayıcıları: Üst Duygu, Duygudurum ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 19 Kasım 2019 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bulgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

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

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://belgedogrufirma.hacettepe.edu.tr/adresinden/d42d0cbe-b383-470f-94a6-c16bc826d03> kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Otomatik Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

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

Sevda TOP\*\*

