



**T.C.
İZMİR KATİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI**

**BELİREN YETİŞKİNLERDE KİŞİLERARASI
DUYGU DÜZENLEMENİN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

SÜMEYYE SEMA YILMAZ

İZMİR-2023

T.C.
İZMİR KATİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

**BELİREN YETİŞKİNLERDE KİŞİLERARASI
DUYGU DÜZENLEMENİN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

SÜMEYYE SEMA YILMAZ

DANIŞMAN: DR. ÖĞR. ÜYESİ DEMET VURAL YÜZBAŞI

İZMİR-2023

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum "Beliren Yetişkinlerde Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

06/07/2023

Sümeyye Sema YILMAZ

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

BELİREN YETİŞKİNLERDE KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEMENİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Sümeyye Sema YILMAZ

İzmir Katip Çelebi Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Son yıllarda yapılan araştırmalar, duyguların bireysel boyutuyla birlikte sosyal bağlamlarda ortaya çıkma biçimlerini de ele almaya başlamıştır. Bu kapsamda kişilerarası duygu düzenleme kavramı incelemelere dahil edilmiştir. Son yıllarda araştırmacılar yetişkinlerin duyguları değiştirme ve yönetme deneyimlerini daha detaylı ele almak üzere kişilerarası bir duygu düzenleme modeli önermiştir. Bu model, duygu düzenlemeye dair unsurları tek bir çerçevede toplayarak sürecin sosyal bir yönüne odaklanılmasını mümkün kılmıştır.

Kişilerarası duygu düzenlemenin bağlanma, sosyal destek, duygu paylaşımı gibi çeşitli önemli yapılarla ilişkili olduğu görülmektedir. Bu tez çalışmasında bireysel, ailesel ve sosyal faktörler dahilinde kişilerarası duygu düzenlemeye bütüncül bir bakış sunmak amaçlanmıştır. Bu kapsamda söz konusu değişkenler ile kişilerarası duygu düzenleme boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada açıklayıcı sıralı karma yöntem kullanılmıştır.

Araştırmanın nicel bölümünün örneklemini 503 üniversite öğrencisi ($\bar{x} = 21.65$, $SS = 1.54$), nitel bölümünün örneklemini ise 20 üniversite öğrencisi ($\bar{x} = 21.35$, $SS = 1.34$) oluşturmaktadır. Araştırmanın nicel kısmında veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Kişilerarası Düzenleme Ölçeği, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Yetişkin Ebeveyn Kabul Ret Ölçeği- Kısa Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formu kullanılmıştır. Nitel kısmında ise Yarı-Yapılandırılmış Görüşme Formu hazırlanmıştır.

Araştırmanın nicel bulgularına göre, kişilik, duygu ifadesi, ebeveyn reddi ve sosyal destek kişilerarası duygu düzenleme ile ilişkilidir. Ayrıca dışadönüklük, geçimlilik, duygusal dengesizlik, duygu ifadesi, ebeveyn reddi ve sosyal desteğin kişilerarası duygu düzenleme boyutlarını yordadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, duygu ifadesi ve sosyal desteğin kişilik, anne reddi ve kişilerarası düzenleme arasındaki ilişkide aracı değişkenler olduğu bulunmuştur. Araştırmanın nitel bulguları ise, bireylerin hem kendilerinin hem diğerlerinin duygularını düzenlemek için sosyal bağlamda çeşitli şekillerde aktif bir katılımında bulduklarını ve bu süreçten fayda gördüklerini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: kişilerarası duygu düzenleme, kişilik, duygu ifadesi, ebeveyn kabul/reddi, sosyal destek, beliren yetişkinlik

ABSTRACT

Master's Thesis

Investigation of Interpersonal Emotion Regulation in Emerging Adults in Terms of Various Variables

Sümeyye Sema YILMAZ

İzmir Katip Çelebi University

Graduate School of Social Sciences

Department of Psychology

In recent years, research on emotions has begun to address the ways of emergence in social contexts as well as the individual dimension. In this context, the concept of interpersonal emotion regulation has been included in the research. In recent years, researchers have proposed an interpersonal model of emotion regulation to examine adults' experiences of modifying and managing emotions in more detail. This model allowed focusing on a social aspect of the process by bringing together the elements of emotion regulation in a unitary framework.

It is seen that interpersonal emotion regulation is related to various important structures such as attachment, social support, and emotion sharing. In this thesis, it is aimed to present a holistic view of interpersonal emotion regulation within individual, familial and social factors. In this scope, the relationships between these variables and the dimensions of interpersonal emotion regulation were analysed. Exploratory sequential mixed method was used in the study.

The sample of the quantitative part of the study consisted of 503 university students ($M = 21.65$, $SD = 1.54$) and the sample of the qualitative part consisted of 20 university students ($M = 21.35$, $SD = 1.34$). In the quantitative section of the study, Demographic Information Form, Interpersonal Regulation Scale, Berkeley Emotion Expression Scale, Five Factor Personality Scale, Adult Parental Acceptance Rejection Scale - Short Form, Multidimensional Perceived Social Support Scale Revised Form were used as data collection tools. In the qualitative stage, a semi-structured interview form was prepared.

According to the quantitative findings of the study, personality, emotion expression, parental rejection and social support are related to interpersonal emotion regulation. In addition, extraversion, agreeableness, emotional instability, emotional expression, parental rejection and social support were found to predict the dimensions of interpersonal emotion regulation. In addition, emotion expression and social support were found to be mediating variables in the relationship between personality, parental rejection and interpersonal emotion regulation. The qualitative findings of the research revealed that individuals actively participate in various ways in the social context to regulate their own and others' emotions and that they benefit from this process.

Keywords: interpersonal emotion regulation, personality, emotion expression, parental acceptance/rejection, social support, emerging adulthood

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	v
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
ÖN SÖZ.....	xiii
GİRİŞ	1

1. BÖLÜM

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

1.1. Duygu	4
1.1.1. Duygu kavramı.....	4
1.1.2. Duyguların İşlevleri	6
1.1.3. Duyguya Yönelik Öne Sürülen Modeller	8
1.2. Duygu Düzenleme	10
1.2.1. Duygu düzenleme kavramı.....	10
1.2.2. Duygu düzenlemenin işlevleri	11
1.2.3. Duygu düzenleme modelleri.....	11
1.2.3.1. Duygu Süreç Modeli açısından duygu düzenleme.....	11
1.2.3.2. İlişkisel açıdan duygu düzenleme	13
1.2.3.3. Gelişimsel açıdan duygu düzenleme	13
1.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme.....	14
1.3.1. Kişilerarası Duygu Düzenleme Modeli	16
1.3.2. Kişilerarası duygu düzenlemenin önemi.....	18
1.4. Duygu İfadesi.....	20
1.4.1. Duygu ifadesi ile ilişkili değişkenler	22
1.5. Kişilik	23
1.5.1. Beş Faktörlü Kişilik Yaklaşımı	26

1.6. Ebeveynlik Uygulamaları	29
1.6.1. Ebeveyn Kabul Ret Kuramı.....	30
1.6.1.1. Ebeveyn kabulü	31
1.6.1.2. Ebeveyn reddi.....	31
1.6.1.3. Ebeveyn kabul-reddinin sosyoduygusal etkileri	32
1.7. Sosyal Destek	35
1.8. Mevcut Çalışma	38
1.8.1. Araştırma soruları	38
1.8.2. Hipotezler	38
1.8.3. Sayıltı.....	39
1.8.4. Sınırlılık.....	39
1.8.5. Tanımlar	39

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni.....	41
2.2. Nicel Bölüm.....	41
2.2.1. Evren ve Örneklem	41
2.2.2. İşlem	42
2.2.3. Veri Toplama Araçları	44
2.2.3.1. Demografik Bilgi Formu	44
2.2.3.2. Kişilerarası Düzenleme Ölçeği	45
2.2.3.3. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği	45
2.2.3.4. Beş Faktör Kişilik Ölçeği.....	46
2.2.3.5. Yetişkin Ebeveyn Kabul Ret Ölçeği – Kısa Form	47
2.2.3.6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formu	48
2.2.4. İstatistiksel Analiz	48
2.3. Nitel Bölüm	48
2.3.1. Evren ve Örneklem	48
2.3.2. İşlem	50

2.3.3. Tematik Analiz	50
------------------------------------	-----------

3. BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Nicel Bulgular	52
3.1.2. Ön Analizler.....	52
3.1.2.1. Dağılımın Normalliği	52
3.1.3. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler	54
3.1.4. Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Sosyo-Demografik Değişkenler Çerçevesinde İncelenmesi	55
3.1.5. Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Diğer Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	56
3.1.6 Kişilik, Duygu İfadesi, Ebeveyn Reddi ve Algılanan Sosyal Desteğin Kişilerarası Duygu Düzenleme Boyutlarını Yordamasına İlişkin Analizler	61
3.1.6.1. Kişilerarası Duygu Düzenlemeye Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi	61
3.1.6.2. Negatif Eğilime Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi	63
3.1.6.3. Negatif Etkinliğe Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi	65
4.1.6.4. Pozitif Eğilime Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizleri.....	67
3.1.6.5. Pozitif Etkinliğe Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizleri.....	68
3.1.7. Aracılık Analizleri.....	70
3.1.7.1. Dışadönüklük ile Kişilerarası Duygu Düzenleme İlişkisinde Duygu İfadesinin Aracı Rolü	71
3.1.7.2. Deneyime Açıklık ile Kişilerarası Duygu Düzenleme İlişkisinde Duygusal İfadeselliğin Aracı Rolü.....	72
4.1.7.3. Duygusal Dengesizlik ile Kişilerarası Duygu Düzenleme İlişkisinde Duygusal İfadeselliğin Aracı Rolü.....	73
3.1.7.4. Anne Reddi ile Kişilerarası Duygu Düzenleme İlişkisinde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü	74
3.2. Nitel Bulgular	75
3.2.1. Katılımcıların kendi duygularını düzenlemeye ilişkin deneyimleri ..	75

3.2.1.1. Kişilerin yaşadıkları duygular ve duygu düzenleme stratejileri.....	75
3.2.1.2. Olumlu duyguların kişilerarası düzenlenmesi.....	77
3.2.1.3. Olumsuz duyguların kişilerarası düzenlenmesi	82
3.2.2. Katılımcıların diğerlerinin duygularını düzenlemeye ilişkin deneyimleri.....	90
3.2.2.1. Diğer bireylerin yaşadıkları duyguların fark edilmesi	90
3.2.2.2. Diğerlerinin duygularını düzenleme sürecinde kullanılan stratejiler	91
3.2.2.3. Sosyal etkileşimde kişilerarası duygu düzenleme süreçlerine sunulan katkı.....	92
3.2.2.4. Sosyal etkileşimde kişilerarası duygu düzenleme süreçlerinin etkileri	93
4. BÖLÜM	
TARTIŞMA	
4.1. Sosyodemografik Değişkenler Açısından Kişilerarası Duygu Düzenlemeye İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	97
4.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkisellik Değerlerinin Tartışılması ve Yorumu	101
4.2.1. Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Duygu İfadesi.....	101
4.2.2. Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Kişilik	103
4.2.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Ebeveyn Kabul Reddi	105
4.2.4. Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Sosyal Destek	108
4.3. Kişilik, Duygu İfadesi, Ebeveyn Reddi ve Algılanan Sosyal Desteğin Kişilerarası Duygu Düzenleme Boyutlarına İlişkin Yordayıcılık ve Aracılık Analizlerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	110
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	117
KAYNAKÇA	120

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler.....	42
Tablo 2. Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler.....	48
Tablo3. Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	52
Tablo 4. Araştırma Değişkenlerine İlişkin İstatistiksel Bilgiler.....	53
Tablo5. Temel Değişkenlerin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması.....	54
Tablo 6. Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Diğer Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Değerleri.....	58
Tablo 7. Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları.....	62
Tablo 8. Negatif Eğilimin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları.....	64
Tablo9. Negatif Etkinliğin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları.....	66
Tablo10. Pozitif Eğilimin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları.....	67
Tablo11. Pozitif Etkinliğin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları.....	69
Tablo12. Katılımcıların Yaşamaya Yatkın Olduğu Duygular.....	74
Tablo13. Duygu Düzenlemede Kullanılan Stratejiler.....	75
Tablo14. Katılımcıların Olumsuz Duygularını Dışa Vurmama Nedenleri.....	86
Tablo15. Katılımcıların Olumsuz Duygularını Dışa Vurmamaya Dair Alternatif Tepkileri.....	87
Tablo 16. Katılımcıların Başkalarında Fark Etmeye Yatkın Oldukları Duygular....	89
Tablo 17. Katılımcıların Diğerlerinin Duygularını Düzenlemede Kullandıkları Stratejiler.....	90

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1.** Dışadönüklük ile kişilerarası duygu düzenleme ilişkisinde duygu ifadesinin aracı rolü.....71
- Şekil 2.** Duygusal dengesizlik ile kişilerarası duygu düzenleme ilişkisinde duygu ifadesinin aracı rolü.....72
- Şekil 3.** Anne reddi ile kişilerarası duygu düzenleme ilişkisinde çok boyutlu algılanansosyal desteğin aracı rolü.....73
- Şekil4.** Olumlu duyguların düzenlenmesine ilişkin deneyimler.....80
- Şekil5.** Olumsuz duyguların düzenlenmesine ilişkin deneyimler.....85
- Şekil 6.** Sosyal etkileşimde kişilerarası duygu düzenleme süreçleri.....95

ÖN SÖZ

Yüksek lisans sürecimde yanımda olarak bu tezin ortaya çıkmasında emeği ve katkısı bulunan başta hocalarım olmak üzere bazı kişilere minnet duymaktayım.

Öncelikle, ders dönemimin ilk gününden, bu tezin oluşum, yazım aşaması ve bitirme sürecine dek bana her anlamda destek olan tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Demet VURAL YÜZBAŞI'na sonsuz teşekkür ederim. Akademik bilgi ve becerilerimin şekillenmesinde çok büyük bir paya sahip olan, ihtiyacım olan her anda bana kapılarını sonuna kadar açan, akademik anlamda hep daha iyisi olmam için bana fırsatlar sunan, tezimin başından sonuna her aşamasıyla büyük bir sabır, anlayış, özveri ve titizlikle ilgilenen, öğrencisi olduğum için her bir gün kendimi çok şanslı hissettiğim, hem akademik hem kişisel gelişimime çok büyük katkı sunan değerli Demet Hocam'a ne kadar teşekkür etsem yetersiz kalır.

Psikolojiye dair bilgilerimin temellerini atan, sayesinde yer aldığım birçok akademik çalışma ve projeler doğrultusunda mesleki kararımı şekillendirmemi sağlayan, bana kazandırdığı bilgi ve deneyimler sayesinde bu aşamaya gelmemde çok büyük emeği olan, öğrencisi olmaktan büyük bir onur duyduğum Prof. Dr. Aysun DOĞAN'a çok teşekkür ederim.

Öğrencilikten mesleğe adım atma yolumda bana kazandırdığı bilgiler ile ufkumu açan, ne zaman ihtiyacım olsa çekinmeden kapısını çalabildiğim, her türlü sorumu sabırla ve içtenlikle yanıtlayan, başarılı bir akademisyen olabilmem için bana her daim yol gösteren, verdiği her geribildirim ile bakış açımı zenginleştiren, ümitsizliğe kapıldığım anlarda bana sunduğu motivasyon ve destekleri sayesinde tekrar ayağa kalkmamı sağlayan ve hem akademik hem de mesleki anlamda kıymetli bilgilerini benden hiçbir zaman esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimimin ilk dönemlerinden itibaren kendilerinden aldığım dersler ile bana kattıkları kıymetli bilgi ve deneyimleri sayesinde vizyonumu geliştiren, mesleki ve akademik anlamda bakış açımı zenginleştirerek bu tezi ortaya çıkarmamda çok büyük bir payı olan değerli bölüm hocalarımız Prof. Dr. Burcu GÜLER'e, Doç. Dr. Zümrüt GEDİK'e, Doç. Dr. Emine Sevinç TOK'a, Doç. Dr.

Filiz KÜNÜROĞLU İNAL'a, Doç. Dr. Nurcihan KİRİŞ'e ve Dr. Öğretim Üyesi Hatice EKİCİ'ye çok teşekkür ederim.

Veri toplama sürecinde bana içtenlikle destek olan, yüksek lisans süresince değerli katkılarını esirgemeyen hocalarım Dr. Öğretim Üyesi Seda ARITÜRK'e, Dr. Öğretim Üyesi Ayla HOCAOĞLU UZUNKAYA'ya ve Dr. Öğretim Üyesi Abdurrahman AKBOLAT'a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecimle birlikte adım attığım mesleki yaşantımın her anında koşulsuz biçimde yanımda olarak beni rahatlatan, akademisyenliğe dair öğrettikleri bilgi ve deneyimler ile bu zorlu süreci keyifli bir yolculuğa çeviren değerli arkadaşlarım, ilk meslektaşlarım ve hocalarım Arş. Gör. Neslihan YORTAN'a, Arş. Gör. Bükre KAHRAMANOL'a, Arş. Gör. Dr. Sinem ÖZTÜRK'e, Arş. Gör. İlkyaz KAYA YILDIRIM'a, Arş. Gör. Esra DEMİRKAN'a, Arş. Gör. Dr. Ayşe AYVAZOĞLU'na ve Arş. Gör. Dr. Beyza BOYACI'ya çok teşekkür ederim.

Yüksek lisansım süresince bana sağladığı finansal desteklerinden dolayı bursiyeri olduğum TÜBİTAK/BİDEB ve ARDEB'e çok teşekkür ederim.

Veri toplama sürecinde değerli vakitlerini ayırıp çalışmama katkı sunan tüm katılımcılara çok teşekkür ederim.

Son olarak, her anımda yanımda olarak benimle sevinip benimle birlikte üzülen, bana gerçek sevgi ve kabulü öğreten, desteklerini her zaman yanımda hissettiğim sevgili anneme, babama, ablalarım ve değerli arkadaşlarım Aybüke İrem'e, Elif'e, Barış'a ve süreç boyunca yanımda olan ismini sayamadığım tüm arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

Sümeyye Sema YILMAZ

İzmir-2023

GİRİŞ

Duygu, temel olarak bireyin içinde bulunduğu bağlam ve koşullar doğrultusunda değişebilen hisler olarak tanımlanmaktadır. Uzun yıllar boyunca duygusal süreçleri açıklamak üzere farklı açıklamalar öne sürülmüştür. İşlevselci bakış açısına göre duygular, çoğu zaman karşılaştığımız sorunlara ve çeşitli seçeneklere uygun tepkilere yol açmaktadır (Frijda, 1988; Levenson, 1999). Çağdaş duygu teorileri ise duyguların; davranışsal, motor ve fizyolojik tepkileri hazırlamada, karar vermeyi kolaylaştırmada, önemli olaylar için hafızayı güçlendirmede ve kişilerarası etkileşimleri müzakere etmedeki önemini vurgulamaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme, duygu süreçlerinin sürdürülmesi ve değiştirilmesiyle ilgili otomatik ve kontrollü eylemleri ifade etmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Bu kapsamda yapılan araştırmalar, bireylerin duygularını nasıl düzenlediğine odaklanmakla birlikte uyumlu (adaptif) ve uyumsuz (adaptif olmayan) stratejileri de ele almaktadır (Frijda, 1988; Koole, 2009). Duygu düzenleme stratejileri, duygu tepkisini deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik olmak üzere üç eksenle etkileyebilmektedir (Mauss ve ark., 2005). Örneğin, deneyime yönelik düzenleme, hoş olmayan bir duyguyu hissetmeme girişimlerini içerebilirken; davranışa yönelik düzenleme, üzgün hissetmeye rağmen gülümsemeyi içerebilir. Bununla birlikte duygu düzenleme tipik olarak sosyal bağlamlarda ortaya çıkmaktadır ve söz konusu bağlamlar daha büyük toplumsal unsurlar tarafından şekillendirilebilmektedir (Gross ve ark., 2006; Matsumoto ve Ekman, 1989).

Duygu düzenleme çerçevesinde yapılmış araştırmalar, öncelikli olarak bireyi çevreden izole şekilde değerlendirerek bu doğrultuda duyguların içsel süreçlerine odaklanmış olsalar da (örn. Griffiths, 1997; Harré, 1995; Izard, 1977) duygu düzenleme aynı zamanda etkileşimli süreçleri de içermektedir (Zaki ve Williams, 2013). Son yıllarda duygu düzenlemenin içsel bir süreçten ziyade kişilerarası yönünün de olduğu vurgulanmış ve çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmeye

başlanmıştır (Gökdağ ve Naldöken, 2021). Bu noktada karşımıza alanyazında yeni incelenmeye başlanan “kişilerarası duygu düzenleme” kavramı ortaya çıkmaktadır.

Kişilerarası duygu düzenleme, başkalarının duygularının kasıtlı olarak etkilenmesini ifade etmektedir (Niven ve ark., 2009). Diğer bir deyişle, bir bireyin başkalarının duygularını etkilemeye çalışmasını içermektedir. Araştırmalar, bireyin içinde yaşadığı çevrenin, duygu düzenleme yeteneğini ve söz konusu bütüncül süreci farklı şekillerde etkilediğini öne sürmektedir (Barthel ve ark., 2018). Bu bağlamda çevrenin desteği ile duygu düzenleme süreçleri gerçekleştirildiğinde bu sürecin daha sağlıklı ve verimli şekilde ortaya çıktığı belirtilmektedir (Hofmann, 2014; Zaki ve Williams, 2013). Bununla birlikte, kişilerarası duygu düzenleme daha büyük sosyal gruplar içinde de gerçekleşebilmektedir. Bu bağlamda kişilerarası duygu düzenleme, sahip olduğumuz önemli sosyal ilişkilerin çoğunda kullanılmaktadır (Williams ve ark., 2018). Bu kapsamda bireylerin etkileşimde bulunduğu çevresindeki diğer kişilerin duygularını etkilemeye çalıştıklarına dair girişimler, uzun yıllar boyunca araştırmalara dahil edilmiştir (bkz. Campos ve ark., 1989; Campos ve ark., 2011; Field, 1994; Rimé, 2007, 2009; Williams ve ark., 2018; Zaki ve Williams, 2013). Daha güncel çalışmalarda, ailevi ve romantik ilişkiler de dahil olmak üzere farklı sosyal ve örgütsel bağlamlarda kişilerarası duygu düzenleme süreçleri ele alınmıştır (Niven ve ark., 2009; Niven ve ark., 2012).

Yapılan araştırmalar kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine etkin katılımı ilişkili birçok olumlu bulguya işaret etmektedir. Örneğin, Williams ve arkadaşları (2018) kişilerarası stratejileri kullanma eğiliminin ve bu becerileri kullanmada etkililiğin sosyal bağlılık/yakınlık, empati ve duygu ifadesi ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Romantik ilişkiler ve arkadaşlıklar bağlamında da kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin etkin kullanımıyla ilişkili önemli sosyal kazanımlar bulunmaktadır. Örneğin, Lopes ve arkadaşları (2005), duygu düzenleme yeteneğinin bireylerin kişilerarası duygu düzenleme becerilerini kullanıma ilişkin algılarıyla ve kendilerini yakın arkadaş olarak nitelendirmeleriyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Bireylerin kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin çeşitli faktörler çerçevesinde incelendiği araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, duygu düzenleme sürecinin sosyal boyutuna değinen ve söz konusu süreç üzerinde etki

sahibi olabilecek bireysel, ailesel ve çevresel unsurları inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Ek olarak, geç ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal bağlamda duygu düzenleme süreçlerini etkileyebilecek değişkenleri ele alan araştırmaların genellikle duygu düzenlemenin içsel süreçlerine odaklandıkları ve bu faktörlerin bir veya birkaçını analizlere dahil ettiği gözlenmektedir (Gross, 2002; John ve Gross, 2004; Richards ve Gross, 2000; Spangler ve Zimmermann, 1999). Bireyin kişilerarası duygu düzenleme süreçlerinin bütüncül biçimde değerlendirilmesi alanyazına sağlayacağı katkı açısından kıymetli görülmektedir. Bu kapsamda yeni incelenmeye başlanan kişilerarası duygu düzenleme kavramına sunulacak katkı açısından, bu kavramı etkileyebilecek değişkenlerin ele alınması anlamlı bir başlangıç olarak düşünülmektedir. Dolayısıyla mevcut çalışmada kişilerarası duygu düzenleme süreci üzerinde etki sahibi olabilecek değişkenler bağlamında bireysel, ailesel ve çevresel unsurlar dahil edilerek kapsamlı bir bakış açısı sunulması hedeflenmektedir.

1. BÖLÜM

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, mevcut araştırmadaki değişkenlerle ilgili tanımlar, kavramsal açıklamalar ve bu kavramları ele alan çalışmalar sunulmuştur. Bu kapsamda ilk olarak, duygu, duygu düzenleme ve kişilerarası duygu düzenleme kavramları açıklanarak kişilerarası duygu düzenleme süreçleri ile ilişkili değişkenleri ele alan araştırmalara yer verilmiştir. İzleyen kısımda, duygu ifadesi, kişilik, ebeveynlerden algılanan kabul-ret ve sosyal destek kavramları açıklanarak bireyler üzerindeki önemi ele alınmış ve kişilerarası duygu düzenlemenin bahsedilen değişkenler ile ilişkisine değinen araştırmalar özetlenmiştir. Son kısımda ise mevcut araştırmaya yönelik bilgilere yer verilmiştir.

1.1. Duygu

1.1.1. *Duygu kavramı*

Çok eski zamanlardan beri duygular inceleme alanı olarak oldukça ilgi çekici olmuştur. Duygu kavramsallaştırmalarının eski Yunan dönemlerine dayandığı görülmektedir. Bu kapsamda, Descartes, duygu deneyiminin özünü ruha yerleştirmiş ve süreci hayvanlardan ayırarak insanlara atfetmiştir (Schultz ve Schultz, 2007; Solomon, 2008). Descartes duyguları ruha dayandırarak merak, aşk, nefret, arzu, neşe ve üzüntü gibi ilkel tutkuların hayvanlara özgü değil, insani olduğunu vurgulamıştır (Solomon, 1993). Dolayısıyla bu dönemlerde duygu, insana özgü şekilde meydana gelen çeşitli deneyimler olarak tanımlanmıştır. Daha güncel olarak Schachter ve Singer (1962) duyguyu “fizyolojik uyarılma durumu ve bu uyarılmışlık durumuna uygun biliş” olarak ele almışlardır. Griffiths (1997) ise duyguyu “üst bilişte baskın karmaşık motivasyonel süreç” olarak tanımlamaktadır (s. 243). Campos, Campos ve Barrett (1989), duyguları "kişinin diğerleri ile veya iç veya dış çevre arasındaki ilişkileri kurma, sürdürme veya bozma süreçleri" olarak

tanımlamışlardır (s. 395). Amerikan Psikoloji Derneği (APA, 2019) tarafından duygu “deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik unsurları içeren karmaşık bir reaksiyon modeli” olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlardan hareketle, duygunun öznel deneyim, fizyolojik tepki ve davranışsal yanıt oluşturan bir mekanizma olduğu söylenebilir. Görüldüğü üzere, duygunun belirli bir tanımı bulunmamakla birlikte tanımların harmanlanmış biçimiyle duygu, en genel olarak, çeşitli durumlar karşısında organizmada fizyolojik, davranışsal veya deneyimsel tepkilere yol açan kısa veya uzun süreli değişimler olarak tanımlanabilir.

Uzun yıllardır duyguların mekanizmasını ve insan yaşamındaki işlevini anlamak üzere çeşitli kuramlar öne sürülmüş ve araştırmalar gerçekleştirilmiş fakat özgül bir duygu tanımına ulaşılamamıştır. Duyguyu tanımlamadaki asıl problemin, geniş bir tepki yelpazesine sahip olmasından kaynaklandığı belirtilmektedir (Gross ve Thompson, 2007; Plutchik, 1991). Tepki yelpazesinden kasıt, duyguların, temel olarak hafif veya yoğun, olumsuz veya olumlu, genel veya özel, kısa veya uzun ve birincil (ilk duygusal tepki) veya ikincil (duygusal bir tepkiye yönelik oluşan duygusal tepki) olmalarına göre değişkenlik göstermeleridir (Izard, 2009).

Duygunun anlaşılması zor yapısını tespit etmek için araştırmacılar, prototipik bir duygusal tepkinin birkaç farklı özelliğini ortaya koymuştur (Ekman ve ark., 1980). Bu özellikler duygunun; durumsal öncüllerine, dikkate, değerlendirmeye, tepkiyi harekete geçirme ve işlenebilirlik işlevine vurgu yapmaktadır. Bu kapsamda duygunun ilk özelliği olan *durumsal öncüller*, duygunun, ne olursa olsun, psikolojik bir durumla başladığını; bu durumun dışsal ya da içsel olarak ortaya çıkabildiğini ifade etmektedir. Duygunun ikinci bir özelliği de *dikkattir*. Duygusal bir tepkinin oluşabilmesi için dışsal veya içsel durumlara dikkat edilmelidir. Duygunun üçüncü bir özelliği *değerlendirmedir*. Durumlar, kişinin halihazırda aktif olan hedefleri üzerindeki etkileri açısından değerlendirilir. Hedefler, kişinin değerlerine, kültürel ortamına, mevcut durum özelliklerine, toplumsal normlara, bireyin gelişim aşamasına ve kişiliğine dayanır. Değerlendirme süreci ise duygunun dördüncü yönü olan ayrıntılı bir *duygusal tepkiyi* harekete geçirir. Tepki aşaması deneyimsel, davranışsal ve merkezi ve çevresel fizyolojik sistemler de dahil olmak üzere farklı mekanizmaların birlikte çalışmasını gerektiren tepki eğilimlerini içermektedir (Mauss ve ark., 2005). Duygunun beşinci bir özelliği de *işlenebilirliktir*. Duygusal

tepkiler, bir kez başlatıldığında, mutlaka sabit ve kaçınılmaz bir yol izlemez, dolayısıyla yaptığımız aktiviteleri kesintiye uğratabilir. Söz konusu bileşen duygu düzenleme olasılığını ortaya çıkardığı için araştırmacılar tarafından duygu kavramsallaştırılması açısından en önemli bileşen olarak görülmektedir (Peña-Sarrionandia ve ark., 2015). Bununla birlikte, duygusal süreçlere ait tüm bu özellikler, duyguların birden fazla unsurdan etkilendiğine ve araştırmaların bu özellikler göz önünde bulundurularak gerçekleştirilmesi gerektiğine dair önemli bir veri sunmaktadır.

Duyguların mekanizmalarını anlamak üzere öne sürülen açıklamalar çerçevesinde, duyguların bireyin fizyolojik, sosyoduygusal veya bilişsel/algısal faaliyetlerini tetiklemesi açısından yaşamsal öneme sahip olduğu çıkarımı yapılabilir. Bununla birlikte, yukarıda bahsedilen duygu boyutları içerisinden, duyguların kişilerarası süreçlerini ele almak üzere özellikle deneyimsel boyutu temel alan “hedefler” özelliğine odaklanması önemli görülmektedir. Duygunun özelleşmiş işlevleri daha detaylı olarak sonraki kısımda ele alınmıştır.

1.1.2. Duyguların İşlevleri

Duygular farklı şekillerde gelişebilmekte ve bireylerin işlevselliklerini çeşitli yollarla etkileyebilmektedir. Duyguların olumsuz yönde yaşandıklarında, uygun olmayan bir bağlamda ortaya çıktıklarında, çok yoğun olduklarında veya uzun sürdüklerinde bireyin psikolojik esenliği açısından problemlile hale gelebileceği belirtilmektedir (Gross, 2014). Bir diğer ifade ile kişi açısından belirli birtakım dezavantajlara yol açabileceği gibi avantajlar sunduğu da söylenebilir (Nesse ve Ellsworth, 2009; Oatley ve Jenkins, 1996; Plutchik, 2003). Örneğin, pozitif duygular bireyler açısından olumlu algılanarak söz konusu koşulların sürdürülmesi veya geliştirilmesi yönünde bir planlama yapılmasına olanak sağlarken, negatif duygular organizma tarafından durumu bu yönde değerlendirerek kaçmayı teşvik etmesi yönünde yeniden yapılandırılır. Bu noktada, araştırmalar belirli temel duyguların organizmada bazı eylemleri tetiklediğini göstermektedir. Örneğin, korku tehlikeden kaçınmayı, öfke saldırganlığı, mutluluk mevcut durumun sürdürülmesi veya çabanın durdurulmasını, tikslenme kaçınmayı veya fiziksel reaksiyonları, üzüntü yardım

isteme veya çabadan kaçınmayı motive eder (Keltner ve Gross, 1999; Plutchik, 2003). Dolayısıyla bireyin çevresini algılamaya başladığı dönemden itibaren deneyimlediği duygular bir şekilde farklı işlevlere hizmet edebilir. Bu bakımdan kişiye sağladığı yarar açısından duygular, anlaşılması gereken ve ihtiyaç duyulduğunda yeniden düzenlenmesini gerektiren dikkate değer yapılar olarak karşımıza çıkmaktadır (Nesse ve Ellsworth, 2009).

Fizyolojik ve psikolojik katkılarıyla birlikte duygunun işlevlerine yönelik daha kapsayıcı açıklamalar da mevcuttur. Levenson (1999), duyguları değişen sosyal taleplere ilişkin uyum sağlamayı kolaylaştırıcı psikolojik-fizyolojik unsurlar çerçevesinde ele almıştır. Dolayısıyla duyguların çevrenin değişen taleplerine göre insanları yeniden konumlandırıcı bir role sahip olduğunu varsaymaktadır. Bu noktada yedi farklı faktör tanımlamaktadır. Söz konusu faktörler; (1) çevresel değişikliklerle başa çıkma; (2) olumlu duyguları "geri alma (undoing)" işlevi; (3) değişen davranışsal ve bilişsel hiyerarşiler; (4) öznel deneyim; (5) bellekte çağrışımsal yapıların sağlanması; (6) grup farklılaşması ve (7) bireysel farklılaşma şeklindedir. Tanımlanan yedi faktör duygunun içsel kazanımlarıyla ilgilidir.

Duyguların birey açısından işlevlerini daha bütüncül biçimde inceleyen diğer bir araştırmacı Rolls (2014a, 2014b), ise duygu kazanımlarını çeşitli alt boyutlarda sınıflandırmıştır. Bu kapsamda, duygular, kalp atım hızını değiştirmesi gibi otonom tepkilerin meydana gelmesinde, davranışsal tepki (ödüle ulaşmak- cezadan kaçmak için motive olmak gibi) esnekliğinin kazanımında, iletişim kurmada, sosyal bağları (örn. ebeveynin çocuğa, çocuğun ebeveyne bağlanması) güçlendirmede, mevcut ruh halini bilişsel yeniden düzenleme yoluyla değiştirmede, serebral korteks ve epizodik bellek ile anıların muhafaza edilmesinde ve geri çağırılmasında, hedefe ulaşmak için motivasyon veya davranış örüntüsü oluşturmada işlev gösterebilmektedir. Rolls (2014a) tarafından tanımlanan işlevlerin canlılar açısından adaptif şekilde fizyolojik ve sosyal boyutları içerdiği söylenebilir.

Alanyazına bakıldığında duygu işlevine yönelik araştırmaların temel olarak davranışsal, fizyolojik, çevresel, sosyal ve bilişsel kuram çerçevesinde incelendiği görülmektedir. Duygunun tanım ve işlevine yönelik net bir görüş bulunmamakla birlikte, çeşitli kuramsal yaklaşımlar ve modeller duyguyu farklı yönlerden ele almışlardır. Bu kapsamda duyguların ortaya çıkış biçimi ve işlevlerini daha anlaşılır

kılmak üzere sonraki kısımda evrimsel, fizyolojik, davranışsal ve sosyal/ilişkisel bağlamda çeşitli bakış açılarından yola çıkılarak öne sürülen açıklamalar ve modeller sunulmaktadır.

1.1.3. Duyguya Yönelik Öne Sürülen Modeller

Günümüzde, duyguların işlevlerini ve altında yatan mekanizmalarını açıklamak üzere belirli modeller öne sürülmüştür.

Evrimsel açıdan, Darwin (1859, 1872), duyguları insanlığın temel, evrensel ve ortak duygusal deneyimlerine dayandırmaktadır. Dolayısıyla, duyguların evrimsel süreçlerden geçmediğini ve doğal seçilime bağlı gerçekleşmediğini savunmuştur (akt. Strongman, 2003). Ancak duyguların ne şekilde ortaya çıktığını birey açısından sağladığı yararlar üzerinden evrimsel bakış açısıyla inceleyen araştırmacılar da mevcuttur. Örneğin, belirli duyguların evrimsel işlevlerini fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bağlamda ele alan Nesse (1990), duyguların doğal seçim tarafından biçimlendirildiğini öne sürmüştür. Bu kapsamda, Nesse (1990), kişilerde duygusal değişimlere yol açan durumların bireylerin duygudurumlarını etkilemekle birlikte, temel motivasyonları açısından da güdüleyici bir rol üstlendiğini belirtmektedir. Dolayısıyla, belirli durumlara sağlayacağı adaptif (uyum sağlayıcı) avantaj aracılığıyla, bireyler eylemlerini olumlu duyguların artırılması ve olumsuz duyguların azaltılması yönünde yeniden düzenlemeye çalışmaktadırlar (Nesse ve Ellsworth, 2009). Duyguların yanlış yorumlanıp eylemlerin bu yönde gerçekleştirildiği durumda duygu yoğunluğunun düzenlenmesinde problemler yaşanmasının yanı sıra, kişide ruhsal patolojilerle ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Frederickson ve ark., 2018). Bu nedenle, duygular, bireye bağlamsal ve sosyal ipuçları sunarak deneyimlenen durumlara göre eylemlerin yeniden düzenlenebilir hale getirilmesi açısından önemli bir konumdadır.

Fizyolojik açıdan, William James (1884) ise duygu tanımlamasını yaparken duyguların çoğunlukla fizyolojik yönüne vurgu yapmış ve duyguları bilişten ayırarak bedensel olarak duygu organları aracılığıyla ortaya çıktığını belirtmiştir. McDougall (1908) duyguları çeşitli temel biyolojik hususlara ve motivasyonlara dayandırmıştır (akt. Izard, 1977). Bu kapsamda, duygu süreçlerinin kişiye fayda sağlayacak biçimde

çevreyi ve farklı fizyolojik değişimleri algılamamızı sağlayan temel değişimlere bağlı şekilde ortaya çıktığını varsaymıştır.

Davranışsal açıdan, Watson (1930), duygu kavramını açıklamada fizyolojik süreçleri vurgulamış ve davranışsal duygu kuramlarından ilk kez bahsederek daha sonra farklı çalışmalara temel sağlayacak olan duyguların içsel boyutundan ziyade davranışsal boyuta olan vurgusunu alanyazına katmıştır (akt. Strongman, 2003).

Sosyal bağlamsal/İlişkisel açıdan Bağlanma Kuramı (Bowlby, 1969, 1973) duyguların bireyin kişilikleri ve farklı bağlamlarda kurduğu sosyal etkileşimler üzerinde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Duygusal açıdan kişinin deneyimlediği güvenlik hissini ön plana alan bağlanma olgusu, ilk gelişim dönemlerinde çocuğun bakım vereni ile kurduğu ilişkiye dayanmaktadır. Bowlby (1969, 1973), yetişkinlik dönemi ilişkileri açısından belirleyici olarak, 12-24 aylık bebeklerin ilk bakım vereni ile kurduğu ilişkilerin dünyayı ve diğer insanlar ile olan ilişkilerini anlamlandırmasında temel unsur olduğunu belirtmektedir. Bowlby'e göre duygular, bilinçli süreçleri içerdiği gibi bilinçli olarak deneyimlenmeden de ortaya çıkabilmektedir. Bu kapsamda, doğal akışında gerçekleşen bağlanmada, duygu ifadesi ve duygular arasındaki bağın önemi vurgulanmış ve bireyler açısından diğerlerinin duygularını değerlendirme becerilerinin kritik olduğu belirtilmiştir. Bu noktada özellikle bakım verenin çocuğuna duyarlılığı, çocuğu kabul veya reddetmesi, iş birliği veya kötü muamele gibi elementler sürecin sağlıklı yaşanıp yaşanmaması açısından belirleyici özellikte olduğu söylenebilir. Dolayısıyla sosyal ilişkiler bağlamında duygular gelişimsel süreçleri şekillendirici bir rol üstlenmektedir.

Söz konusu tanım ve işlevler, karmaşık bağlamlarda duruma uyum sağlayarak sosyal ve duygusal açıdan sağlıklı biçimde davranış gösterebilmenin, duyguların ve duygusal tepkilerin optimal şekilde düzenlenmesine bağlı olduğunu göstermektedir (Phelps ve LeDoux, 2005). Dolayısıyla duygular her ne kadar fizyolojik ve bilişsel olarak farklı ipuçlarının algılamasında ve eyleme geçilmesinde güdüleyici bir rol üstlense de aynı zamanda sosyoduygusal göstergelerin fark edilip bu yönde bireyin kendini düzenlemesine olanak sağlamaktadır. Bu açıdan, sosyal etkileşimde duyguların uygun şekilde düzenlenebilmesi ve olumsuz duygularla etkin biçimde başa çıkabilme becerisinin kazanımı bakımından duygusal durumlara yönelik

geliştirilen bir süreç olarak duygu düzenleme becerisinin dikkate alınması önemli görülmektedir.

1.2. Duygu Düzenleme

1.2.1. Duygu düzenleme kavramı

İnsanların çevrelerinde meydana gelen değişimleri bilişsel ve fizyolojik olduğu kadar duygusal açıdan da yorumlayıp bu doğrultuda bir yanıt oluşturmaları yaşamsal faaliyetlerini etkin biçimde sürdürmeleri açısından önemlidir. Bu doğrultuda kişilerin değişen koşullar karşısında duygusal açıdan verdikleri tepkiler üzerinde kontrol sahibi olmalarına yarayan duygu düzenleme işlevi gerekli ve yaşamsal görünmektedir (Hartley ve Phelps, 2010). Bu kapsamda araştırmacılar duygu düzenleme işlevini açıklamak üzere farklı perspektiflerden çeşitli duygu düzenleme tanımlamaları alanyazına sunmuşlardır.

Dodge (1989) duygu düzenlemeyi “bir tepki alanındaki aktivitenin başka bir tepki alanındaki aktivasyonu değiştirmeye, dengelemeye veya düzenlemeye yönelik işlev gördüğü süreç” olarak tanımlayarak duygu düzenlemeye fizyolojik bir bakış açısı sunmuştur (s. 339). Campos ve arkadaşları (1989), duyguları düzenlemenin çevre ile etkileşim anlamına geldiğini belirterek, duygunun kişilerarası boyutuna değinmektedir. Kopp (1989), duygu düzenlemeyi daha gelişimsel bir perspektiften ele alarak duygu düzenlemenin bakımveren tarafından sunulan duygusal veya çevresel müdahalelere karşılık geldiğini öne sürmüştür. Duygu düzenleme kavramının incelenmesinde önemli bir yere sahip olan araştırmacılardan Gross ve Thompson (2007)’a göre ise duygu düzenleme, duygusal tepkilerin fizyolojik, davranışsal ve deneyimsel parametreler açısından esnek ve otomatik biçimde düzenleme süreçleridir. APA (2019)’ya göre, duygu düzenleme “bireyin bir duyguyu ya da bir dizi duyguyu değiştirebilme becerisi” olarak tanımlanmaktadır.

1.2.2. Duygu düzenlemenin işlevleri

Alanyazında öne çıkan duygu düzenleme tanımlamalarına bakıldığında, duygu düzenlemenin fizyolojik veya davranışsal işleme ve yanıt oluşturma, sosyal deneyimleme ve yorumlama gibi süreçleri barındırdığı söylenebilir.

İşlevsel boyuttan bakıldığında, birey açısından erken yaşam dönemlerinden itibaren hoş olmayan uyaran veya durumlar karşısında, düşüncelerin yeniden yapılandırılması yoluyla duygular düzenlenebilmekte ve olumsuz duygular azaltılabilmektedir (Hofmann, 2014). Nitekim bu işlev, organizma açısından sıkıntılı bir durumdan kaçmak veya söz konusu durum ile başa çıkmak için harekete geçmek açısından psikolojik ve fiziksel esenliğe katkı sağlamaktadır (Hartley ve Phelps, 2010).

Duygularımızı düzenlemeye yönelik girişimlerimiz çoğunlukla otomatik biçimde gerçekleşmektedir (Strongman, 2003). Dolayısıyla düzenleme genellikle bilinçli bir süreci gerektirmediği gibi, çocukluktan itibaren duyguların değiştirilip dönüştürülmesi aracılığıyla gelişimimize katkı sunar (Mauss ve ark., 2007). Gross (1998) söz konusu düzenlemenin gerçekleşmediği ya da uyumsuz biçimde meydana geldiği durumda, DSM-IV Klinik Bozukluklar (örn. uyku, yeme, duygudurum bozuklukları) ve Kişilik Bozukluklarına eşlik edebilecek sorunlar yaşanabildiğini belirtmektedir. Bu açıdan duygu düzenlemenin araştırmacılar tarafından ruh sağlığı incelemeleri için değerli çıkarımlara sahip olduğu vurgulanmaktadır. Bu kapsamda bireye sunduğu katkıyı daha detaylı ele almak üzere duygu düzenlemenin genel işlevleri ile birlikte bu işlevleri farklı mekanizmalar ile temellendiren çeşitli modeller/görüşler aktarılacaktır.

1.2.3. Duygu düzenleme modelleri

1.2.3.1. Duygu süreç modeli açısından duygu düzenleme

Duygu düzenleme kavramsallaştırmaları arasında, Gross'un (1998) ampirik olarak doğrulanmış Süreç Modeli bugüne kadar en çok alıntı yapılan modellerden biri olarak görülmektedir. Gross (1998), daha önce psikolojik ve fiziksel sağlık olmak üzere iki boyutta incelenen duygu düzenleme kavramını Duygu Süreç Modeli

çerçevesinde ayırtmıştır. Gross (1998), süreç modelinde, duygu düzenlemeyi, “insanların hangi duygulara sahip olduklarını, bu duygulara ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimleyip ifade ettiklerini etkileme süreci” olarak tanımlamaktadır (s. 275).

Duygu üretici süreç kavramına göre, duygu düzenleme süreci herhangi bir duygunun birincil (içsel veya dışsal) ipuçlarının değerlendirilmesiyle başlamaktadır. Bu ipuçları duruma uyumlu biçimde çeşitli deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik sistemlerin koordineli biçimde çalışmasını sağlayan tepki dizilimini etkin duruma geçirmektedir. Bu tepki eğilimleri bilinçli veya otomatik olarak farklı biçimlerde düzenlenme sürecinden geçmektedir (Gross ve John, 2003).

Söz konusu modelde duygu düzenlemenin öncül odaklı ve sonuç odaklı olmak üzere iki yolu bulunmaktadır. Öncül odaklı stratejiler, “duygu tepkisi eğilimleri tamamen aktif hale gelmeden, davranışlarımızı ve fizyolojik tepkilerimizi değiştirmeden önce yaptığımız şeyleri” ifade etmektedir. Sonuç odaklı stratejiler, “tepki eğilimleri oluşturulduktan ve bir duygu zaten başladıktan sonra yaptığımız şeyleri” ifade etmektedir.

Buna göre duygular, duygu üretme sürecinde beş aşamada düzenlenebilir: (1) *durumun seçimi* (selection of the situation), (2) *durumun değiştirilmesi* (modification of the situation), (3) *dikkatin dağıtılması* (deployment of attention), (4) *bilişlerin değiştirilmesi* (modification of cognitive appraisal/cognitions) ve (5) *yanıtların modülasyonu* (modulation of responses). Söz konusu beş aşamanın ilk dört aşaması öncül odaklı, beşinci aşama ise sonuç odaklıdır.

Süreç modeli çerçevesinde duygu düzenleme süreci çeşitli stratejilerle kendini göstermektedir. Bu stratejiler içerisinde bireylerin gündelik yaşamda yaygın olarak kullanılan ve bireysel açıdan farklılıkları incelenebilen stratejiler bilişsel yeniden değerlendirme (öncül odaklı) ve bastırma (sonuç odaklı) (Gross ve John, 2003). Bilişsel yeniden değerlendirme kavramının erken dönem tanımlarına göre, bu süreç potansiyel açıdan duygu uyandırabilecek bir durumun, henüz duygu tepkisi ortaya çıkmadan kişi açısından yeniden yorumlanarak bilişsel değişime uğramasıyla gerçekleşmektedir (Gross, 1998; Lazarus ve Alfert, 1964). Bastırma ise duygu tepkilerinin davranışsal yönünü değiştirebilecek ve duyguların ifade edilmesini baskılayacak biçimde engellenmesi yönünde uygulanan bir strateji olarak ifade

edilmektedir (Gross, 1998; Gross ve John, 2003). Bastırma stratejisinin bireyin duygularını engellemek üzere ekstra bir çaba gerektirmesi nedeniyle bireyin bilişsel kaynaklarını tüketebileceği ve içsel deneyim ile çevreye ifade edilen durum arasında yaratacağı tutarsızlık ile kişi açısından olumsuz olabileceği belirtilmektedir (Rogers, 1951). Bu açıdan herhangi bir durum karşısında duyguların bastırılarak ifade edilmeme eğilimi sosyal etkileşimde daha içsel bir süreci arz etmekle birlikte psikolojik esenlik açısından kimi zaman olumsuz değerlendirilmektedir.

1.2.3.2. İlişkisel açıdan duygu düzenleme

Campos ve arkadaşları (1989), Gross'un duygu düzenleme kavramsallaştırmasının aksine duyguyu açıklamada içsel süreçlerden ziyade sosyal boyuta odaklanmışlardır. Kişilerin duygularını düzenlemesi hedefin uygun olması, diğerleri ile kurulan duygusal iletişim gibi faktörlere bağlıdır. Dolayısıyla Campos ve arkadaşları (1989) duygu düzenleme süreçlerini hem kişinin içsel süreçlerine hem de ilişkisel etkileşim bağlamına dayandırmaktadır.

Söz konusu kavramsallaştırma doğrultusunda Campos ve arkadaşları (1989) duyguların ilişkisel bağlamda incelenmesinin çeşitli sonuçları olduğu vurgulamaktadır. Söz konusu sonuçlar, motivasyonel süreçlerin ele alınması, eylem eğilimlerinin öneminin anlaşılması, ilişkisellik boyutuna değinilmesi, özerk tepkilerin ilişkisel fenomenler olarak yeniden kavramsallaştırılması ve acı, yatıştırma ve haz süreçlerine odağın artmasıdır. Bu kapsamda, duyguların ve duygu düzenleme sürecinin etkileşimsel biçimde ele alınmasının yalnızca içsel değil aynı zamanda ilişkisel süreçlere de sunduğu katkıdan bahsedilmektedir.

1.2.3.3. Gelişimsel açıdan duygu düzenleme

Duygu düzenleme sürecini içsel veya ilişkisel bağlamdan ziyade gelişimsel perspektiften inceleyen araştırmacılar da mevcuttur. Örneğin, Thompson (1990), duygu düzenleme sürecini içsel boyuttan çıkararak gelişimsel boyuta yerleştirmektedir. Bu kapsamda duygu düzenleme becerilerinin gelişim ile birlikte yaşanan bilişsel ve fizyolojik kapasite artışıyla paralel gerçekleştiğini öne sürmüştür. Diğer bir ifade ile, duygu düzenleme becerilerinin bireyin analitik becerilerinin

gelişiminden bağımsız olmadığını belirtmektedir. Özellikle dil gelişimiyle beraber sosyal etkileşim ağını zenginleştiren organizmanın duyu düzenleme süreci üzerinde artan hakimiyetinden bahsedilmektedir. Dolayısıyla Thompson (1990), bireyin duygularını düzenleyebilme yetisinin gelişimsel dönemlere bağılı olarak sosyal bağlamlar çerçevesinde şekilde şekillendiğini savunmaktadır.

Gelişimsel açıdan duyu düzenlemeyi ele alan diğere bir araştırmacı Kopp'a (1989) göre duyu düzenleme süreci ilk olarak bakım veren tarafından sunulan sinyallere bağılı olarak gerçekleşmektedir. Bu kapsamda bebeğin duygularını düzenlemesi için bakım verene bir fırsat ve misyon (örn. bebeğin kendini keşfetmesine izin vermek) yüklemektedir.

Duyu düzenleme sürecini gelişimsel çerçeveden ele alan diğere bir araştırmacı Nancy Eisenberg'dir. Eisenberg'e (1998, 2000) göre duyu düzenleme süreci, sosyoduygusal yetkinlik ve ahlaki gelişim unsurları çerçevesinde şekillenmektedir. Bu perspektifte, özellikle erken dönemde çocuğun maruz kaldığı ebeveynlik uygulamalarının veya ebeveyn özelliklerinin (örn. çocuğun duygularına verilen tepkiler, aile içinde duyguların gizlenme ve ifade edilme sıklığı gibi) çocuğun sosyoduygusal becerileri üzerinde etki sahibi olarak duyu düzenleme sürecini de bu doğrultuda şekillendirdiği belirtilmektedir. Strongman ve Overton (1999) ise benzer biçimde, duyu düzenlemeyi gelişimsel açıdan değerlendirerek duyu düzenlemenin yaşam boyu devam ettiğini savunmuşlardır.

Yukarıda bahsedilen kuramsal ve kavramsal açıklamaların duyu düzenlemeyi temel olarak içsel, bağlamsal, sosyal ve etkileşimsel süreçler çerçevesinde ele aldıkları gözlenmektedir. Bu açıdan, güncel çalışmaların duyu düzenleme üzerindeki sosyal ve gelişimsel vurgularından hareketle söz konusu süreci daha net ve anlaşılır kılmak üzere duyu düzenlemenin kişilerarası boyutuna değinmek önemli görülmektedir.

1.3. Kişilerarası Duyu Düzenleme

Araştırmacılar kişilerarası duyu düzenlemeyi kavramsallaştırmak adına bazı açıklamalar öne sürmüşlerdir. Bu kapsamda, Rimé (2007) duygusal deneyimlerin ardından bireylerin sosyal paylaşımlarına odaklanmış ve kişilerarası duyu düzenlemeyi, herhangi bir duygusal deneyimin ardından düzenleyici bir işlev gören

duygu düzenleme girişimleri şeklinde ifade etmiştir. Niven ve arkadaşları (2009) kişilerarası duygu düzenlemeyi bireyin diğerinin duygularını düzenlemeye yönelik gösterdiği çaba olarak değerlendirmektedir. Bu kapsamda Niven ve arkadaşları (2009) kişilerarası duygu düzenlemeyi "bireyi diğerlerinin duygularını değiştirmek üzere motive eden bir süreç" ve "diğerlerinin duygularını olumlu veya olumsuz yönde yeniden düzenlemeyi hedefleyen sosyal etkileşimler" olarak ele almışlardır (s. 498). Diğer bir araştırmacı Marroquín (2011) ise Gross'un (1998) duygu düzenleme süreçleriyle ilgili modelini genişleterek duygu düzenlemenin sosyal bağlam ve etkilere duyarlı olduğunu belirterek duygu düzenlemeyi kişilerarası bir çerçevede yeniden tanımlamıştır (Marroquín ve Nolen-Hoaksema, 2015). Dolayısıyla kişilerarası duygu düzenleme kavramı, tutarlı biçimde diğerinin varlığına atfedilen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Hofmann (2014) sosyal bir varlık olarak insanın çevresindeki diğerlerinin farklı özellik ve durumuna ekstra dikkat ettiğini ve duygu düzenleme süreçlerinin de bireylerin diğerlerinden yarar veya zarar beklentisine göre değişkenlik gösterdiğini öne sürmüştür. Hofmann (2014) tarafından öne sürülen kişilerarası duygu düzenleme modelinde, belirli stratejiler aracılığıyla bireylerin olumlu duygularını artırmak ve sürdürmek; olumsuz duygularını ise azaltmak üzere sosyal etkileşimde bulunduğu diğer insanlardan gördüğü fayda temele oturtulmuştur (Hofmann ve ark., 2016). Bu kapsamda Hofmann ve arkadaşları (2016) "Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği"ni geliştirmişlerdir. Kişilerarası duygu düzenleme üzerine mevcut araştırmaların çoğu bireylerin başkalarının duygularını nasıl düzenlediğini incelerken Hofmann ve arkadaşları (2016) kişinin başkalarını kullanarak kendi duygularını düzenlemesine odaklanmışlardır. Bu kapsamda "olumlu duyguyu artırma", "perspektif alma", "yatıştırma" ve "sosyal modelleme" olmak üzere dört faktör tanımlamışlardır. Pozitif duyguyu arttırma; mutluluk ve neşe duygularını arttırmak için başkalarını arama eğilimini tanımlamaktadır. Perspektif alma; endişelenmemeyi ve başkalarının daha kötü durumda olduğunu hatırlatmak için başkalarından yararlanmayı içermektedir. Yatıştırma; rahatlık ve sempati için başkalarını aramayı içermektedir. Sosyal modelleme ise belirli bir durumla nasıl başa çıktıklarını görmek için diğerlerini incelemeyi içermektedir (Hofmann ve ark., 2016).

1.3.1. Kişilerarası Duygu Düzenleme Modeli

Hofmann'ın (2014) modelinden de görüldüğü üzere, olumsuz bir yaşantı sonrasında kişiler, kendilerini iyi hissetmek veya bu zorlayıcı yaşam olayını daha hasarsız biçimde atlatmak için diğerlerine ihtiyaç duyma eğiliminde olabilmektedir. Bu noktada, kişiler duygularını veya zorlayıcı yaşam olayını diğerleriyle paylaşma gereksinimi duymaktadır (Zaki ve Williams, 2013). Benzer şekilde, olumlu bir yaşam olayının ardından kişilerin farklı motivasyonlarla duygularını diğerleriyle paylaşmaya dair çabalarına rastlanabilmektedir.

Zaki ve Williams (2013) yetişkinlerde duyguların anlamlandırılması ve yönetilmesine dair söz konusu bu süreci duygu düzenleme bağlamında ele almak üzere kişilerarası bir duygu düzenleme modeli önermiştir. Bu model, duygu düzenleme süreçlerinin içsel bir boyuttan ziyade farklı etkileşimsel unsurların tek bir çatı altına toplanarak daha sosyal bir boyutuna odaklanılmasına olanak sağlamaktadır.

Model kapsamında araştırmacılar, öncelikli olarak, bireyin kişilerarası etkileşime girme durumundaki motivasyonunu açıklığa kavuşturmaya çalışmışlardır (Zaki ve Williams, 2013). Bu noktada, bu durumlarda bireyin kendisinin ya da bir başkasının duygularını düzenlemeye dair girişimlerini incelemiştir. Bu incelemede; “a) düzenlemenin kişilerarası olup olmadığının belirlenmesi, b) kişilerarası sürecin sosyal etkileşimin olağan duygusal sonuçlarından ayrılması, c) kişilerarası süreci bireyin kendisinin veya başkasının duygularını düzenlemek için kullanıp kullanmadığının belirlenmesi, d) kişilerarası farklı süreçlerin ayrıştırılması” olmak üzere dört kavramsal düzlem ele alınmıştır. Söz konusu temalar, bireyin duygularını değiştirmek veya düzenlemek için sosyal etkileşimdeki aktif rolüne atıfta bulunularak, Gross (1998) tarafından tanımlanan “durum seçimi” boyutunun kişilerarası bağlamdaki yansıması olarak da değerlendirilebilir (Zaki ve Williams, 2013).

Zaki ve Williams (2013) modellerinde, duygu düzenlemeyi düzenleme girişiminin hedefine göre, içsel ve dışsal olarak iki gruba ayırmıştır. İçsel süreçler bireyin kendisine ait duygulara yönelik sosyal teması girdiği; dışsal süreçler ise bireyin bir başkasının duygusunu düzenlemeye katkı sağladığı durumlara işaret etmektedir. İçsel kişilerarası düzenleme, bir bireyin duygu deneyimini düzenlemek

için sosyal temas başlatma sürecini ifade etmektedir. İçsel kişilerarası duygu düzenleme durumunda, kişi başka birinin yardımıyla kendi duygularını düzenlemek ister. Dışsal duygu düzenleme, kişinin başkalarının duygularını düzenlediği süreçtir.

Bu süreci destekleyecek biçimde yanıtla bağlı (response dependent) veya yanıtla bağımsız (response independent) iki boyut daha tanımlanmıştır. Söz konusu süreçler başka birinin belirli bir yanıtına veya geribildirimine dayanıyorsa yanıtla bağımlı; etkileşim ortağının belirli bir şekilde yanıt vermesini gerektirmiyorsa yanıtla bağımsızdırlar. Örneğin, duygularını paylaşan kişi, diğer kişinin tepkisi karşısında bir rahatlama sağlıyorsa bu süreç yanıtla bağımlı gerçekleşmektedir. Yanıtla bağımsız süreçte diğer kişinin tepkisi sürece veya kişinin duygularına herhangi bir katkı sunmamaktadır.

Sonraki yıllarda Williams ve arkadaşları (2018); Zaki ve Williams (2013) tarafından geliştirilen model doğrultusunda, içsel ve dışsal süreçlerin altında yatan mekanizmalarını daha iyi anlamak için bu süreçleri *eğilim* ve *etkinlik* olmak üzere iki boyutta ele almışlardır. Eğilim, olumlu ve olumsuz duygusal yaşantılar doğrultusunda bireylerin kişilerarası duygu düzenleme tepkilerini göstermeye ne kadar meyilli olduklarına karşılık gelirken; etkinlik, bireylerin kişilerarası duygu düzenleme tepkilerinin onların duygusal dünyalarına nasıl bir katkı sağladığına ilişkin algılarını ifade etmektedir. Bu boyutların, kişilerarası duygu düzenlemeyi kullanma eğilimini ve kişilerarası duygu düzenlemenin duyguları değiştirmede ne ölçüde işe yaradığına dair inançları ampirik şekilde ortaya koyabileceği düşünülmektedir (Williams ve ark., 2018).

Söz konusu bulguları genişletmek ve daha derinlemesine incelemek adına Williams ve arkadaşları (2018) kişilerarası duygu düzenlemede eğilim ve etkinlikteki bireysel farklılıkları saptamak üzere Kişilerarası Düzenleme Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. Bu yaklaşım, kişilerarası duygu düzenlemenin farklı boyutlarını tanımlamakta, bu yapıların sosyal ve duygusal refah üzerindeki etkilerini ortaya çıkarmakta ve ilgili psikolojik olgulardan farklılaştığı yönleri açıklığa kavuşturmaktadır.

1.3.2. Kişilerarası duygu düzenlemenin önemi

Kişilerarası duygu düzenlemenin klinik ve gelişimsel açıdan önemine bakıldığında; bağlanma, sosyal destek ve duygu paylaşımı gibi diğer önemli yapılarla benzerlikler paylaştığı gözlenmektedir. Bununla beraber bazı koşullarda bireylerin psikolojik iyilik hallerini etkilediğine dair bulgular mevcuttur (Zaki ve Williams, 2013). Spesifik olarak kişilerarası duygu düzenleme, ikili ilişkilerde çift yönlü, etkileşimsel bir süreç arz etmektedir. Bu tür etkileşimler pek çok ilişkide ortak gözlenmekte ve genellikle ikilinin her iki üyesine de yarar sağlamaktadır. Ancak, kişilerarası duygu düzenlemenin esnek olmayan, verimsiz veya uygunsuz bir şekilde kullanıldığında, bireyler ve ilişkileri için işlev bozucu bir rol oynadığı da öne sürülmektedir (Williams ve ark., 2018). Bu haliyle kişilerarası duygu düzenleme, psikopatoloji için bir risk faktörü olarak hizmet edebilmektedir. Bu noktada kişilerarası duygu düzenleme süreçleri, depresyon (Hofmann, 2014; Altan-Atalay ve Sarıtaş-Atalar, 2019), anksiyete bozuklukları (Marroquín, 2011), stres (Niven ve ark., 2009) gibi psikolojik sorunların etiyolojisini ortaya koymak ve sürdürücü faktör olarak açıklanmasını sağlamak için kullanılabilir. Bununla birlikte kişilerarası duygu düzenlemenin beliren yetişkinlerde daha iyi psikososyal uyum sağlamaya ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Örneğin, Chan ve Rawana (2021) beliren yetişkinlerin kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin daha düşük içselleştirme semptomları ve daha yüksek düzeyde iyi oluşla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ek olarak, pek çok çalışma bireylerin kişilerarası duygu düzenleme sürecinde kullandıkları stratejilerin bireysel özelliklere göre farklılaşabildiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda özellikle dışadönük bireylerin daha uyumlu stratejiler kullandığı ve nörotisizm (nevrotiklik) özelliğine sahip bireylerin de adaptif olmayan stratejiler kullanarak olumsuz durumlarla karşılaştığı öne sürülmektedir (Gökdağ ve Naldöken, 2021).

Williams ve arkadaşları (2018), insanların kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini kullanma eğilimlerini ve seçilen stratejilerin algılanan etkinliğini test etmiştir. Çalışmanın sonuçları, tipik olarak yüksek etkili kişilerarası stratejiler kullanan kişilerin “duygusal olarak dışavurumcu (emotionally expressive), empatik (empathetic) ve sosyal olarak bağlı (socially connected)” olduklarını ortaya koymuştur (Williams ve ark., 2018). Bununla birlikte kişilerarası duygu düzenleme

eğilimi yüksek insanlar, deneysel olarak tetiklenen duyguların ardından daha sık başkalarını aramışlar ve kişilerarası duygu düzenleme etkinliği yüksek bireyler, duygusal olaylardan sonra sosyal destekten daha fazla yararlanmışlardır. Kişilerarası duygu düzenleme eğilimi ve etkinliği yüksek olan bireylerin de üniversitenin ilk yılında daha destekleyici ilişkiler geliştirdiği ortaya konmuştur. Bu bağlamda, insanların psikolojik ve sosyal esenliklerinin, duygu düzenleme stratejilerini kullanma eğilimlerine ve bu sürecin duygularını etkili bir şekilde değiştirebileceğine olan inançlarına göre farklılık gösterdiği söylenebilir (Gratz ve Roemer, 2004; Gross ve John, 2003). Williams ve arkadaşları (2018) kişilerin bu iki boyuttaki varyasyonlarının sosyal ve duygusal refahlarıyla ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu durum bireylerin çevrelerindeki insanların destekleyici tutumları ile yaşamlarını sürdürdüğünde ve diğerlerinden sosyal destek algıladıklarında bireysel iyi oluşlarının arttığına yönelik alanyazında yer alan önceki araştırma bulgularıyla örtüşmektedir (Cheung ve ark., 2015).

Bununla birlikte yeni bir araştırma alanı olarak kişilerarası duygu düzenleme, çeşitli disiplinler bağlamında da incelemelere dahil edilmiştir. Alanyazında, kişilerarası duygu düzenleme, çiftler arasındaki ilişkiler (örn. Butler ve ark., 2014), çocuk ebeveyn ilişkileri (örn., López-Pérez ve ark., 2016), çalışma hayatındaki ilişkiler (örn. Troth ve ark., 2017), kaygı ve depresyon düzeyi (Hofmann, 2014) gibi konular çerçevesinde ele alınmaktadır. Ancak söz konusu çalışmaların genellikle konuyu gözden geçirme çalışmaları olduğu, mevcut kavramı nitel olarak ele aldığı veya doğrudan kişilerarası duygu düzenlemeyi ampirik olarak ölçmeyen araçlardan yararlanıldığı gözlenmektedir. Ülkemizde ise kişilerarası duygu düzenleme kapsamında yapılan araştırmaların Hofmann ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'ni temel aldıkları görülmektedir (bkz. Gökdağ ve ark., 2019; Gökdağ ve Naldöken, 2021; Koç ve ark., 2019; Malkoç ve ark., 2018; Ray-Yol ve ark., 2022; Sarıcaoğlu, 2020; Sarısoy-Aksüt ve Gençöz, 2020; Saruhan ve ark., 2019).

Literatürde kişilerarası duygu düzenleme standartlaştırılmış ölçümünü sağlayan ve çeşitli değişkenlerle ilişkisini çok boyutlu şekilde inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu tez çalışmasının, kişilerarası duygu düzenleme için temel ölçüm aracı olarak kullanılabilir "Kişilerarası Düzenleme

Ölçeği” ile üniversite öğrencilerinin kişilerarası duygu düzenleme süreçlerini bireysel, ailesel ve çevresel unsurlar bakımından inceleyerek görece yeni olan bu kavrama kapsamlı bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir.

Bu kapsamda, bireysel boyutta duygu ifadesinin ve kişilik boyutlarının; ailesel boyutta ebeveyn kabulünün ve sosyal boyutta algılanan sosyal desteğin kişilerarası duygu düzenleme ile ilişkisinin incelenmesi önemli görülmektedir. O nedenle izleyen bölümlerde, bireysel faktör olarak duygu ifadesi ve kişilik, ailesel faktör olarak ebeveyn kabul reddi ve sosyal boyutta algılanan sosyal destek değişkenleri sunulacaktır.

1.4. Duygu İfadesi

Duyguların hem bireysel hem de kişilerarası düzeydeki işlevleri göz önünde bulundurulduğunda, insan yaşamındaki önemi yadsınmamaktadır. Nitekim uzun yıllar boyunca farklı kültürel deneyime sahip insanlar, yaşamlarının ilk dönemlerinden itibaren etkileşimde oldukları diğerleriyle duygularını ifade ederek sosyalliklerini geliştirme ve sürdürme imkanı bulmuşlardır (Malatesta ve Haviland, 1982). Dolayısıyla deneyimlenen duyguların dışa vurumu, birey açısından belirli tepkilere yanıt oluşturabilmesi ve uyum sağlayabilmesi açısından önemlidir (Bonanno ve ark., 2004). Bu noktada “duygu ifadesi” kavramı karşımıza çıkmaktadır.

Gross ve John (1995) duygu ifadesini gözlemlenebilir davranışsal tepkileri vurgulayan biçimde “belirli duygu deneyimleri ile birlikte ortaya çıkan davranışsal değişimler (örn. yüz ifadesi, ses, duruştaki değişim)” olarak tanımlamaktadır (s. 555). APA (2019), duygu ifadesini, “bireyin dünyayla olan ilişkisini, diğerleri aracılığıyla etkileme girişimine dair duygusal bir tepki” olarak tanımlamaktadır. Diğer araştırmacılar, daha önce bahsedilen duygu tanımlarına benzer şekilde, duygu ifadesi kavramına evrimsel, davranışsal, fizyolojik ve psikolojik bazı açıklamalar getirmişlerdir (bkz. Darwin, 1872; Ekman, 1999; Frijda, 1988; Lazarus, 1991; Keltner ve ark., 2003). Mevcut açıklamaların ortak bir tanımı olarak duygu ifadesi, bireyin duygusal durumunu diğer insanlara sunmasını sağlayan belirli karmaşık davranışsal göstergelerdir.

Duygu ifadesi kavramında kuramsal bir çerçeve sunmak üzere Gross ve John (1995), duygu ifadesinin ortaya çıkışı ile ilgili bir duygu modeli öne sürmüşlerdir. Bu modele göre, duygu ifadeleri; dışsal veya içsel bir girdinin, duyguyu (örn. neşe, öfke, üzüntü) ortaya çıkaracak biçimde değerlendirilmesi ve çeşitli yanıt eğilimleri aracılığıyla davranışsal ve fizyolojik boyutlara dönüştürülmesiyle ortaya çıkmaktadır. Duygusal dışa vurumu bir özellik olarak ele aldıkları araştırmalarında Gross ve John (1995), öz bildirim yöntemiyle geliştirdikleri duygu ifadesi ölçümünde *bireyin duygusal tepki eğilimlerinin gücü ve duygusal dürtülerin ifade edilme derecesi* olmak üzere iki boyuta odaklanmışlardır. Ölçümde duygu ifadesindeki öznel farklılıkları saptamak amacıyla, olumlu ve olumsuz duygular dahil edilerek duygusal dışa vurum, duygusal tepki eğilimleri ile davranış ifadeleri arasındaki ilişki incelenmiştir (s. 556). Mevcut araştırmada, duygu ifadesinin genel bir boyutu olarak “ifade edicilik” boyutu belirlenmiştir. Bu boyut, bireylerin herhangi bir duyguyu ifade etme eğilimine karşılık gelmektedir (Gross ve John, 1995). Bu eğilime sahip kişilerin belirli bir duyguyu ifade etme düzeyleri ile diğer duygularını ifade etme eğilimi düzeylerinin paralel olduğu vurgulanmaktadır. Söz konusu ifade edicilik, olumlu veya olumsuz duygudurumla, cinsiyetle, etnik kökenle ve belirli kişilik boyutlarıyla (dışadönüklük ve nevrotiklik) ilişkilidir (Gross ve John, 1995). Genel ifade ediciliğe ek olarak ölçekte üç faktör belirlenmiştir; *dürtü gücü*, *olumsuz duygu ifadesi* ve *olumlu duygu ifadesi*. *Dürtü gücü*; bireyin düşünce ve aksiyonlarını kontrol etmesini belirleyen biçimde duyguların gücünü ve yoğunluğunu ifade etmektedir (Gross ve John, 1995). *Olumsuz duygu ifadesi*, öfke, korku, sinirlilik gibi olumsuz duyguların ifadesi ile ilgili iken, *olumlu duygu ifadesi* mutluluk, neşe, sevinç gibi duyguların ifadesi ile ilgilidir.

Ülkemizde ise Akan ve Barışkın (2016) tarafından ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiş ve ölçeğin Türkçe formunda, Gross ve John (1995, 1997) tarafından tanımlanan dürtü gücü boyutu sabit kalarak, olumlu ve olumsuz duygu ifadesi boyutları yerine “duygusal ifadesellik” ve “gizleme” olmak üzere iki yeni boyut ele alınmıştır. Gizleme faktörü, duyguların dışa vurumundan ziyade saklanması veya bastırılması eğilimini içeren ifadelerden oluşurken; duygusal ifadesellik faktörü duyguların olağan biçimde dışa vurumunu içeren ifadelerden oluşmaktadır (Akan ve Barışkın, 2016).

1.4.1. Duygu ifadesi ile ilişkili değişkenler

Duygu ifadesinin yapısını araştırmaya yönelik çalışmaların yanı sıra, son yıllarda duygu ifadesinin birey açısından işlevlerine dönük araştırmalar önem kazanmıştır. Araştırmalar, duygu ifadesi eğiliminin farklı sosyal bağlamlarda işbirliği sağlama (Schug ve ark., 2010), olumlu duygu düzenleme becerileri gösterme (Lu ve Wang, 2012; Morelen ve ark., 2013), güvenilir olma (Boone ve Buck, 2003), sosyal ve psikolojik işlevsellik (Burgin ve ark., 2012; Perry-Parrish ve ark., 2012), olumlu kişilerarası ilişkiler kurma (Kennedy-Moore ve Waston, 2001), güvenli bağlanma (Kerr ve ark., 2003), sosyal uyum (Pollastri ve ark., 2016) gibi farklı yapıcı özelliklerle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte, duygu ifadesinin belirli kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu göze çarpmaktadır. Örneğin, Gross ve John (1995) beş faktör kişilik özelliklerinden nevrotiliğin, dürtü gücü ve olumsuz duygu ifadesi ile; dışadönüklüğün, olumlu duygu ifadesi ile; deneyime açıklık ve uyumluluğun, olumlu duygu ifadesi ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Aynı araştırmacıların sonraki yıllarda yaptıkları çalışmalarında (Gross ve John, 1998), dışadönüklüğün, pozitif duygu ifadesi, dürtü gücü ile pozitif, gizleme ile negatif yönde; nevrotiliğin, olumsuz duygu ifadesi, dürtü gücü ve gizleme ile pozitif yönde; deneyime açıklığın, olumlu duygu ifadesi ile pozitif yönde, uyumluluğun; olumlu duygu ifadesi ve dürtü gücü ile pozitif; gizleme ile negatif yönde, sorumluluğun; gizleme ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Söz konusu bulgular, bireyin duygularını açığa vurma ve bunları diğerleriyle paylaşma motivasyonunun bireysel özelliklerinden ayrı değerlendirilemeyeceğine dair güçlü kanıtlar sunmaktadır.

Duygu ifadesini kişilerarası duygu düzenleme bağlamında inceleyen çalışmalar sınırlı olmakla birlikte, araştırmaların annenin duygu ifadeselliği kapsamında erken dönem duygu düzenleme bağlamında yürütüldüğü gözlenmektedir (örn. Bariola ve ark., 2011; Cheng ve ark., 2018; Kwon ve ark., 2016; Lü ve Wang, 2012; Yousong ve ark., 2017). Ülkemizde Vural Yüzbaşı ve Durdu-Akgün (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, duygu ifadesinin kişilerarası duygu düzenlemenin tüm alt boyutları (negatif eğilim, negatif etkinlik, pozitif eğilim, pozitif etkinlik) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Dolayısıyla, içsel süreçlerde bireye sunduğu katkı ile birlikte, kişilerarası boyutta da uyum sağlayıcı bir işlev gösteren duygu ifadesinin önemli olduğu görülmektedir. Diğer bir ifade ile, duygusal ifadeler sözel veya sözel olmayan yollarla kişilerarası etkileşimde kritik bir işlev göstermektedir (Andersen ve Guerrero, 1997; Trierweiler ve ark., 2002). Duyguların sosyal bağlamdaki işlevleri düşünüldüğünde, bireylerin duygularını ifade etmeleri ve bu süreçten görecekları fayda doğrultusunda, bu tez kapsamında kişilerarası duygu düzenleme boyutlarının etkin duygu ifadesi ile ilişkili olacağı ön görülmektedir. Önceki araştırma bulgularından hareketle, bu sürecin bireyin sahip olduğu diğer bireysel (örn. kişilik) ve sosyal (örn. aile, arkadaşlar) değişkenlerle de ilişkisinin incelenmesinin duygu düzenlemenin kişilerarası boyutuna ilişkin kavramsal yapıya önemli bir katkı ve netlik sunacağı düşünülmektedir.

1.5. Kişilik

Uzun yıllar boyunca araştırmacılar insan davranışlarını incelemek üzere bireylerin benzer ve farklı yönlerini, davranışlarının altında yatan mekanizmaları veya bir bireyi diğerinden ayıran unsurların neler olduğunu anlamaya çalışmışlardır. Söz konusu sorulara cevap bulmak üzere bireysel özellikler kapsamında “kişilik” olgusu incelemelere dahil edilmiştir.

Kişilik, yüzyıllar boyunca tanımlanmaya çalışılan bir kavramdır. Yaygın görüş olarak, “kişilik” kelimesinin Yunan tiyatrolarında sanatçılar tarafından giyilen bir maskeyi ifade eden ve Latince bir kelime olan *persona*’dan geldiği savunulmaktadır (Feist ve Feist, 2006). Tarihe bakıldığında kişilik kavramsallaştırmalarının eski Yunanlılar döneminde (yaklaşık 2000 yıl öncesi) yaşayan Hipokrat ve Galen’e dayandığı görülmektedir (Hogan ve ark., 1997). Sonraki yıllarda ise kişilik kavramı daha bilimsel temele oturtularak çeşitli kuram ve yaklaşımlar çerçevesinde incelenmeye başlanmıştır. Söz konusu kuram ve yaklaşımların kişiliği genellikle ortaya çıkış biçimi ve sınıflandırılması üzerinden ele aldıkları gözlenmektedir.

Araştırmacı ve uygulayıcılar, kişilik kavramının anlamı konusunda çeşitli görüşlere sahiptirler. McCrae ve Costa (2003) kişiliği zaman ve bağlamdaki değişimden bağımsız biçimde bireyde var olan tutarlı bir düşünce, duygu ve davranış

yapılanması olarak ifade etmektedir. Genel anlamda, kişilik tanımlamalarını bütünleştiren bir önermeye sahip biçimde kişiliğin uzun süreli seyreden ve bireyi diğer insanlardan farklı kılacak biçimde duygu, düşünce ve davranışlarını belirleyen bir yapı olduğu vurgulanmaktadır (Caspi ve ark., 2005; Cervone ve Pervin, 2013).

Farklı kuramcıların kişiliğe yaklaşımlarına bakıldığında kişiliğin pek çok farklı yönden ele alındığı göze çarpmaktadır (bkz. Bandura, 1977; Cattell, 1943; Clark ve Watson, 2008; Cloninger ve ark., 1993; Depue, 1995; Freud, 1936; Rogers, 1959, 1961; Skinner, 1953). Söz konusu incelemeler arasında psikodinamik, hümanistik, davranışçı veya özellikler yaklaşımı gibi çeşitli yaklaşımların ön plana çıktığı gözlenmektedir (Cervone ve Pervin, 2013).

Psikanalitik/psikodinamik görüş kapsamında Freud (1936), insan zihnini bütüncül biçimde anlamak üzere sunduğu kavramsal modelinde kişilik yapılanmalarının oluşumundan bahsetmektedir. Modelde bilinç ve bilinçdışı olmak üzere iki temel yapı öneren Freud (1936) kişiliği id, ego ve süperegonun işleyişi ve savunma mekanizmaları üzerinden açıklamaktadır. Bununla birlikte kişiliğin ilk beş yılın sonunda biçimlendiğini öne sürmektedir. Bu açıdan kişilik yapılanmasında özellikle bilinçdışı süreçlerinin ve erken dönem yaşantılarının önemini vurgulamaktadır. Jung (1971) ise kişilik özelliklerinde içedönüklük ve dışadönüklük olmak üzere tipolojik bir ayrıma giderek kişilik sınıflandırmalarına katkı sunmuştur. Genel anlamda, bilinç ve bilinçdışı süreçler ile dürtü, ihtiyaç, çatışmalar gibi olgular, psikodinamik yaklaşım çerçevesindeki kişilik tanımlamalarının temelini oluşturmaktadır (Purnamaningsih, 2017).

Hümanistik bir bakış açısından Rogers (1951, 1959, 1961) kişilik kavramını benlik kavramı ile bütünleştirmekte ve insanların doğası gereği “iyi” olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle erken yaşam dönemlerinde ebeveynlerin veya bakım verenin koşulsuz olumlu kabulünü vurgulayan Rogers, kişilik gelişiminde “benlik kavramı (self concept)” çatısı altında benlik saygısı, benlik imajı ve ideal benlik olmak üzere üç temel alanda uyumu esas almaktadır. Her bireyin geliştirilebilecek belli potansiyeller ile dünyaya geldiğini varsayan hümanistik yaklaşım, kişiliği bireyin öznel/içsel deneyimlerine atfetmektedir.

Kişiliği davranışsal boyuttan inceleyen araştırmacılar ise erken dönem kişilik tanım ve sınıflandırmalarında davranışsal göstergeleri temele almışlardır (bkz.

Skinner, 1953). Davranışçılık ile paralel biçimde Sosyal-Bilişsel öğrenmeyi temel alan yaklaşımlar ise kişilik biçimlenmesinde çevresel değişkenler, gözlem veya öz yeterlilik gibi unsurların etki sahibi olduğunu vurgulamaktadır (Bandura, 1977, 1990). Davranışçı yaklaşımlar, kişiliği öğrenilebilen davranış veya kazanımlar olarak görerek değişebilir yapılar olduğunu öne sürmüşlerdir.

Diğer bir yaklaşım olan “Özellik yaklaşımı” (Trait approach) ise durumlardan bağımsız şekilde ilk yaşam dönemlerinden itibaren sahip olunan tutarlı bir kişilik yapılanmasından bahsetmektedir (Caspi ve ark., 2005; Eysenck, 1967; Goldberg, 1992; McCrae ve Costa, 1989). Nitekim davranışçılık haricindeki çoğu geleneksel perspektifi temel alan araştırmanın, özellik yaklaşımıyla paralel biçimde kişiliğe kendi içinde tutarlılık arz eden bir yapı olarak yaklaştığı görülmektedir (örn. Fonagy ve Luyten, 2009). Ancak Özellik yaklaşımının ortaya çıkış ve kişiliği ele alış biçimi, diğer yaklaşımlardan farklılaşmaktadır. Söz konusu bu farklılık, Dünya Savaşları sırasında ve sonrasında kişiliğin bütün bir yapı olarak ele alınmasından ziyade, öne çıkan sabit özelliklerin belirlenmesine ve ölçülmesine yönelik oluşan bir ihtiyacın sonucudur (McAdams, 1997; akt. Barenbaum ve Winter, 2008). Dolayısıyla Özellik yaklaşımının gelişiminde tarihsel açıdan önemli olayların etkisi de bulunmaktadır.

Bu kapsamda özellikle Birinci Dünya Savaşı döneminde kişilik özelliklerindeki farklılıkları ölçmek üzere geliştirilen öznel bildirim dayalı materyaller özellik yaklaşımı çerçevesindeki kişilik kavramının ölçülmesi için önemli girişimlerden kabul edilmektedir (Galton, 1930, akt. Craighill Handy ve Green Handy, 1943). II. Dünya Savaşı'nın bitiminden kısa bir süre sonra (1940'lar), kişilik psikolojisinin ana kavramları belirlenmiştir (Barenbaum ve Winter, 2008). Derecelendirme ölçekleri ve anketler, özelliklerin belirlenmesi için tercih edilen ölçüm yöntemi olarak kullanılmaya başlanmıştır (Cattell, 1957; Costa ve ark., 1986; Costa ve McCrae, 1985). Bu aşamada, faktör analizleri ile kişiliğin Beş Büyük (Big Five) boyutunu içeren çeşitli boyutları ortaya konmuştur (Cattell, 1957, 1965; Eysenck, 1970; Fiske, 1949; Guilford, 1975; Norman, 1963; Smith, 1967; Wiggins ve ark., 1969).

Costa ve McCrae'nin (1992) 240 maddeden oluşan ve her boyutta belirli bir özelliği ölçen NEO Kişilik Envanteri, beş faktör kişiliği ölçmek için nitelikli bir

ölçüm aracı olarak kabul edilmektedir (White ve ark., 2004). İlk geliştirilen haliyle ölçeğin uzun olması, daha kısa versiyonlarının geliştirilmesine yol açmıştır (Gosling ve ark., 2003). Söz konusu araçlardan biri 44 maddeden oluşan Büyük Beş Faktör Envanteri (Costa ve McCrae, 1992)'dir.

Kişilik boyutlarının ampirik olarak elde edilmesi (Cattell, 1975; Costa ve McCrae, 1992; Eysenck, 1970; Goldberg, 1992; Norman, 1963; Saucier, 1994; Wiggins, 1968), tutarlı davranış kalıpları içermesi (Winter ve ark., 1998), evrensel ve farklı kültürlerde de tutarlı olduğunun kanıtlanması (Digman, 1990; McCrae ve ark., 1998; McCrae ve Costa, 1997) ve son yıllardaki kişilik çalışmalarında sıklıkla tercih edilmesi (John ve Srivastava 1999; Roccas ve ark., 2002) nedeniyle mevcut çalışmada da kişilik olgusu, Özellik yaklaşımı temelinde ele alınmıştır.

1.5.1. Beş Faktörlü Kişilik Yaklaşımı

Son yıllarda yetişkinlik dönemi kişilik araştırmalarının beş faktör kişilik yapısı temelinde şekillendiği görülmektedir. Beş Faktör (Big-Five), kişiliği kapsamlı şekilde temsil eden “beş temel faktöre sahip hiyerarşik bir kişilik özellikleri” modelidir (McCrae ve Costa, 1999, 2008). Beş faktörlü model, bir teori olmamakla birlikte kişiliğe; bireysel olarak farklılıklar içeren, zamanda tutarlılık gösteren, bireyin sahip olduğu tutarlı duygu, düşünce ve davranış yapılanması olarak yaklaşmakta ve Özellik yaklaşımının önermelerini içermektedir (Barrett ve Eysenck, 1984; McCrae ve Costa, 1996). Kişiliğe dair belirli örüntülerin beş faktörlü model kapsamında tutarlı biçimde açıklanabileceği belirtilmektedir (Paunonen ve Ashton, 2001).

Söz konusu model, kişiliğe dair önemli çıkarımlar yapılmasına olanak sağlayan beş kişilik boyutundan bahsetmektedir. Bu özellikler dışadönüklük, geçimlilik, sorumluluk, nevrotilik (duygusal dengesizlik) ve deneyime açıklık olmak üzere ampirik olarak elde edilmiş beş boyutta sınıflandırılmaktadır (Costa ve McCrae, 1992; Digman, 1990; Eysenck, 1990; McAdams, 1992).

Costa ve McCrae (1989, 1992)'ye göre, *dışadönüklük*, “sıcaklık, girişkenlik, atılganlık, aktivite, heyecan arama ve olumlu duyguları yaşamaya yakınlık” ile

karakterizedir. *Geçimlilik*, “özgecilik, itaat, alçakgönüllülük, açık sözlülük, yumuşak başlılık ve güveni” içerir. *Deneyime açıklık*, “estetige, duygulara, hislere, eylemlere, fikirlere ve değerlere açık olmayı” içerir. *Sorumluluk*, “başarı çabası, yeterlilik, müzakere, görev bilinci, düzen ve öz disiplini” içerir. *Nevrotiklik (duygusal dengesizlik)* ise genetik bir bileşene sahip şekilde “kaygı, depresyon, düşmanlık, dürtüsellik, özbilinç ve savunmasızlığı, olumsuz duygulara yakınlığı” içerir.

Görüldüğü üzere, son yıllarda çeşitli ölçümler ile belirli kişilik boyutları elde edilmeye çalışılmış ve her bir boyutun bireyi belirli biçimlerde nitelendirdiği bulunmuştur. Bununla beraber, kişilik yapılanmasının bireyin duyum, his, algılama ve harekete geçme gibi pek çok yaşamsal boyuttaki etkileri göz ardı edilmemiştir. Nitekim kişilik olgusu her ne kadar bireyin içsel süreçlerine ilişkin bir kavram gibi görünse de kişilerarası boyutta da kendini göstermektedir. Bu açıdan bireylerin kişilik örüntüleri sosyal bağlamdaki yaşamları üzerinde etki sahibi olup önemli farklılıklar yaratmaktadır (bkz. Cattell, 1957; Cerekovic ve ark., 2016; Eysenck, 1997; Hughes ve ark., 2020; Izard, 1990; Judge ve ark., 2002; Özbağ, 2016; Purnamaningsih, 2017; Robins ve ark., 2002). Bu bağlamda, kişilik boyutlarındaki farklılaşmaların insan yaşamında meydana gelen sosyal ve duygusal değişimleri üzerindeki etkileri düşünüldüğünde kişilerarası duygu düzenleme gibi etkileşimli durumları da içeren belirli süreçleri daha anlaşılır kılmak üzere incelenmeye değer bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bununla birlikte beş boyutlu kişilik araştırmaları ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu gözlenmektedir. Yapılan araştırmalar çoğunlukla duygusal süreçler, duygu düzenleme stratejileri ve çeşitli diğer sosyal becerilere odaklanmış ve bu doğrultuda kişilik boyutları arasındaki farklılaşmaları ele almışlardır. Sözü edilen değişkenler ile beş boyutlu kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışma bulguları çoğunlukla tutarlıdır. Örneğin, Balzarotti, John ve Gross (2010) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, nevrotkliğin duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme ile negatif yönde, dışadönüklüğün ise bastırma stratejisi ile negatif yönde ve yeniden değerlendirme ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Connor-Smith ve Flachsbart'ın (2007) çalışmalarında nevrotklik; uyumsuz başa çıkma stratejileriyle, dışadönüklük ve sorumluluk ise; destek arayışı, problem çözme ve bilişsel yeniden

yapılandırma ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Barańczuk (2019) tarafından gerçekleştirilen diğer bir çalışma, nevrozluğun; uyumlu duygu düzenleme stratejileri (yeniden değerlendirme, problem çözme ve farkındalık) ile negatif, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri (kaçınma ve bastırma) ile pozitif yönde; deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluğun; uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönde ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Ülkemizde ise kişilerarası duygu düzenleme ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ele alan sınırlı sayıda çalışmalardan biri, Gökdağ ve Naldöken (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma, kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin dışadönüklük ve nörotisizm (nevrozlu) ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Dolayısıyla, duygu bağlamında yapılan araştırmaların genellikle duygu düzenleme stratejilerine odaklandığı görülmektedir. Bu bakımdan, araştırmalarda özellikle nevrozlu (duygusal dengesizlik) boyutu yüksek bireylerin duygularını ifade etmeden ziyade bastırma yoluyla başa çıktıkları görülmektedir. Bu konuda Brock ve arkadaşları (2022) nevrozlu düzeyleri yüksek bireylerin özellikle belirsiz bazı durumlara karşı stresle ve zor duygularla başa çıkmada güçlük yaşadıklarını ve bu durumun hafifletilmesi için kişilerarası duygu düzenlemenin olumlu etkisini vurgulamaktadır. Dolayısıyla söz konusu araştırmalar, her ne kadar duygu düzenleme stratejilerini ele alıyor olsalar da, duygusal süreçlere ilişkin düzenlemelerin kişilik yapısının bakımından önemi ve belirli farklılıklar arz ettiği yadsınamaz bir gerçektir.

Yukarıda sunulan araştırma bulgularından ve alanyazın değerlendirmelerinden hareketle, beş boyutlu kişilik özelliklerinden nevrozlu ve dışadönüklük boyutlarının kişilerarası duygu düzenleme süreçleri açısından anlamlı bir farklılık yaratacağı beklenmektedir.

Erken dönem kişilik açıklamalarından hareketle, duyguların bireysel ve kişilerarası düzeyde düzenlenmesi kişinin karakteristik/genetik gelişiminin yanı sıra erken yaşam evrelerinde ebeveynleri veya bakım verenleri tarafından onlara sunulan tutum ve tepkilerden de ayrı düşünülemeyeceği söylenebilir. Özellikle bireyin doğumundan itibaren ebeveyni ile kurduğu olumlu etkileşim ve buna paralel olarak duygularını açık biçimde paylaşıp bu süreçten fayda görebileceği kabullenici bir aile

ortamının sürece katkı sunacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla kişilerarası duygu düzenlemeyi etkileyebilecek unsurlar arasından aile boyutunda, ebeveynlerin kabul ve ret davranışlarını ele almak önemli görülmektedir.

1.6. Ebeveynlik Uygulamaları

İnsanlar ilk yaşam dönemlerinden itibaren, gelişimsel süreçlerini şekillendiren pek çok farklı uyarana maruz kalmaktadır. Maccoby (1984), çocuğun sosyalleşme ve kendini keşfetme aşamasında çevresindeki pek çok değişken içerisinde ailenin en önemli etkiye sahip faktörlerden biri olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde araştırmalar, bireylerin duygusal gelişimlerinde küçük yaşlardan itibaren maruz kaldıkları, yaşamlarının hemen her aşamasında etki sahibi olan aile bağlamı ve ebeveynlik uygulamalarının çok yönlü etkiye sahip olabileceğini göstermektedir (Calkins ve Johnson, 1998; Eisenberg ve ark., 1998; Gottman ve ark., 1996; Grolnick ve ark., 1998). Dolayısıyla aile dinamikleri ve ebeveyn çocuk ilişkilerinin bireylerin yaşamlarına ilişkin çeşitli alanlarda yadsınamayacak ölçüde bir değişim gücüne sahip olduğu konusunda fikir birliğine varılmaktadır. Bu noktada bireylerin duygusal gelişimlerini sağlıklı şekilde sürdürmelerini sağlayacak biçimde ebeveynleri ile olumlu etkileşimi önem kazanmaktadır.

Ebeveynlik uygulamalarının farklı yaş dönemlerindeki çocukların uyum (Lie ve ark., 2006), akademik başarı (Dornbusch ve ark., 1987), psikolojik iyi oluş (Aquilino ve Supple, 2001), benlik saygısı (Bean ve ark., 2003; García ve ark., 2018) gibi farklı alanlardaki sosyal uyum becerilerinin yanında, fiziksel sağlıkları (Jackson ve ark., 1998) üzerinde de etki sahibi olduğu belirtilmektedir. Mevcut fiziksel ve sosyal etkiler ile birlikte, ebeveyn davranışlarının çocuk ve gençlerin duygusal gelişimleri (duygu düzenleme becerileri) ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Boediman ve Desnawati, 2019; Jabeen ve ark., 2013; Manzeske ve Dopkins Stright, 2009). En genel anlamda, Morris ve arkadaşları (2007) duygu düzenleme sürecinde ailedeki duygusal atmosferin ve ebeveynlik uygulamalarının kritik olduğunu vurgulamaktadır. Dolayısıyla, araştırmalar ebeveynlik uygulamalarının farklı yaş gruplarında tutarlı biçimde, çocukların duygusal gelişimleri bağlamında duygu düzenleme becerileri üzerinde etki sahibi olduğunu göstermektedir.

Ebeveyn pratiklerine daha tanımlayıcı ve özelleşmiş bir yerden bakmak gerekirse, ebeveynlerin çocuk yetiştirme sürecinde çocuğa sundukları belirli tutumlardan bahsedilebilir. Söz konusu bu tutumlara dair ilk sistematik incelemeler Baldwin'e (1955) dayanmaktadır . Baldwin (1955), sosyal psikoloji alanında Lewin ve arkadaşları (1939) tarafından liderlik becerileri ile ilgili yapılan bir çalışmayı ebeveynlik pratiklerine uyarlamıştır. Baldwin (1955) tarafından ebeveyn davranışları temel olarak, "sıcaklığa karşı düşmanlık" ve "otonomiye karşı kontrol" olmak üzere farklı boyutlarda ele alınmıştır. Sonraki yıllarda özellikle Baumrind (1967) öncülüğünde yapılan çalışmalarla, kabul, duyarlılık ve talepkarlık, disiplin gibi boyutlar da dahil edilerek bu davranışlar çeşitlendirilmiştir (Baldwin, 1948; Baumrind, 1967; Maccoby ve Martin, 1983). Ele alınan bu tutumlar, en genel anlamda cezalandırıcılık, katılık, sıcaklık, şefkat gibi göstergelerle ebeveynin çocuğuna yönelik duygusal, davranışsal ve zihinsel yansımalarını içermektedir (Grusec, 2019).

Ebeveynlik uygulamaları yukarıda sunulduğu üzere belirli davranışsal örüntülerle kendini göstermektedir. Söz konusu bu örüntüler sonraki yıllarda Rohner (1975) tarafından genişletilerek kabul ve ret olmak üzere iki boyutta incelemelere dahil edilmiştir.

1.6.1. Ebeveyn Kabul Ret Kuramı

Ebeveyn Kabul Ret Kuramı (Rohner, 1975, 1986), dünya çapında ebeveynlerin kabul veya ret uygulamalarını ele almak üzere geliştirilmiş, üç tamamlayıcı alt teoriden (*kişilik, başa çıkma, sosyokültürel sistemler*) oluşan bir yaşam boyu gelişim teorisidir. Kişilik (personality) alt teorisi, çocukluk ve yetişkinlikte algılanan ebeveyn kabul-reddinin bireylerin ilerleyen dönemlerdeki kişilik yapılanmaları ve psikolojik esenlikleri ile ilgili etkilerini ele almaktadır. Başa çıkma (coping) alt teorisi, ebeveyn reddine maruz kalan bazı çocukların bu deneyimle diğer çocuklara göre duygusal açıdan ne şekilde daha başarılı başa çıkabildiklerini açıklamaktadır. Sosyokültürel sistemler (sociocultural systems) alt teorisi ise, ebeveynler arasında sıcaklık, sevecenlik veya ihmalkar-reddedici özellikler arasındaki farklılaşmaların kaynağını ve söz konusu farklılıkların kültürel ve toplumsal etkilerini açıklamaya çalışmaktadır (Rohner, 2004).

Bu kuram kapsamında (Rohner, 1975, 2004, 2021), ebeveyn davranışları kabul ve ret olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır. Söz konusu bu boyutlar, ebeveynlerin sevgi ve şefkatinden, tiksinti, nefret veya kınamasına kadar değişen davranışları yansıtan tutumlar dizisidir. Bu davranışların, süreklilik arz eden biçimde tek bir boyutta farklı seviyelerde yer aldığı ifade edilmektedir. Dolayısıyla, boyutun bir ucunda reddedilme, diğer ucunda ise sıcaklık ve şefkat yer almaktadır. Rohner (1975), tüm bireylerin çocukluk yaşantılarında yoğunluğu değişen biçimde kabul veya ret gördüğünü, bu nedenle her yetişkinin bu süreklilikte yer aldığını belirtmektedir.

1.6.1.1. Ebeveyn kabulü

Bu kuram çerçevesinde (Rohner, 1975, 2004) ebeveyn kabulü, ebeveynlerin çocuklarına gösterdikleri sıcaklık ve şefkat ifadelerinin fiziksel, sözel veya sembolik yansımalarını içermektedir. Kabullenici ebeveyn biçimi, tipik olarak çocukları ile oyun oynayan, onları teselli eden, rahatlatan, bakımveren, iltifat eden, temasta bulunan, iyilik haliyle ilgilenen ebeveyn özelliklerinden oluşmaktadır. Kısacası, kabul boyutunda yer alan ebeveynler çocuklarına koşulsuz ve onaylayıcı biçimde sevgiyi, şefkati ve ilgiyi hissettiren eylemlerde bulunmaktadır.

1.6.1.2. Ebeveyn reddi

Sürekliliğin diğer ucunda yer alan ebeveyn reddi ise ebeveyn sıcaklığının, şefkatinin, onayının, ilgisinin, bakımının veya sevgisinin olmamasına, bu ifadelerin oldukça sınırlı biçimde gösterilmesine veya fiziksel ve psikolojik açıdan hasar verici davranışların varlığına karşılık gelmektedir (Rohner, 1975). Çocuklarını reddeden ebeveynlerin özellikleri, kabullenici davranışların aksine çoğunlukla çocuklarını sevmemek, onaylamamak, çocuğu bir yük gibi görmek gibi göstergelere sahiptir. Rohner (1975) başlangıçta reddetme boyutunun evrensel biçimde, çocuğa karşı açık veya gizil biçimde düşmanlık/saldırganlık veya kayıtsızlık/ihmal şeklinde ortaya çıktığı ifade etmiştir. Sonraki yıllarda, bu iki göstergeye ayrışmamış ret olarak ifade edilen bir boyut daha eklenmiştir (Rohner, 2004; Khaleque ve Rohner 2002; Rohner ve Khaleque 2005; Rohner, 2021). Dolayısıyla ebeveyn kabul reddi çerçevesinde

nihai biçimde tanımlanan dört ebeveynlik uygulaması; sıcaklık-sevgi (veya tersi, soğukluk-sevgi eksikliği), düşmanlık-saldırganlık, kayıtsızlık-ihmal ve farklılaşmamış/ayrışmamış ret şeklindedir (Rohner, 1975, 1986; Khaleque ve Rohner, 2002). Ebeveyn reddine ilişkin diğer ebeveyn uygulamaları aşağıda açıklanmaktadır:

Düşmanlık/saldırganlık: Ebeveyn düşmanlığı tipik olarak çocuğa duyulan öfkenin fiziksel (örn., vurma, tokat atma, çimdikleme, ısırma), sözel (örn., alay etme, sövme, azarlama) veya duygusal bir dışavurumdur. En genel haliyle, ebeveyn düşmanlığı sinirlilik, eleştirel ve engelleyici olma, sert ve küçümseyici konuşma, kaba-cezalandırıcı biçimde davranma şeklinde kendini göstermektedir.

Kayıtsızlık/ihmal: Kayıtsızlık/ihmal boyutunda ise çocuğa ve çocuğun ihtiyaçlarına gösterilen sınırlı bir ilgiden bahsedilmektedir. Bu davranışları benimseyen ebeveynler, anlayışsız, soğuk, mesafeli, dikkatsiz, ilgisiz veya erişilmez olabilmektedir.

Ayrışmamış ret: Farklılaşmamış/ayrışmamış reddetme ise, çocukların ebeveynlerine ilişkin inançlarını içermektedir. Ebeveynlerin ihmal edici, şefkatsiz veya saldırgan olduğuna dair açık davranışsal göstergeler olmasa dahi, çocukların ebeveynleri tarafından umursanmadığı veya sevilmediğine dair inançlarına karşılık gelmektedir.

1.6.1.3. Ebeveyn kabul-reddinin sosyoduygusal etkileri

Rohner (1975, 1986), ebeveynlerden alınan sevginin, çocukların duygusal ve sosyal gelişim süreçlerinde birincil etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır. Çocukların güvenlik, rahatlık ve esenlik duygularının ebeveynleri ile olan erken dönem ilişkilerinin kalitesine bağlı olduğunu öne süren Rohner (1975, 2004, 2006), özellikle ret boyutunun çocuk üzerindeki etkilerinin daha yıkıcı ve belirgin olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle aile atmosferinde olumlu deneyimler ile kısıtlı biçimde karşılaşan çocukların ilerleyen dönemlerde şefkat görmeye dair sahip oldukları yoğun ihtiyaçlarla birlikte düşük benlik saygısına sahip, güvensiz ve bağımlı yetişkinlere dönüşmeleri olası görülmektedir. Bununla birlikte, reddedilen çocukların duygusal göstergelere karşı yalıtılmış bir ortamda büyümelerine bağlı olarak

yetişkinlikteki kişilerarası ilişkilerinde de sosyal ve duygusal ipuçlarına etkin biçimde yanıt veremedikleri düşünülmektedir.

Bu kuram kapsamında tanımlanan alt boyutlar bağlamında sosyoduygusal etkiler incelendiğinde, kişilik alt teorisine göre, ebeveynden algılanan reddin yoğunluğuna ve sıklığına bağlı olarak çocuklukta ve yetişkinlikte gözlemlenebilecek belirli duygusal tepki eğilimleri bulunmaktadır (Khaleque ve Rohner, 2002). Söz konusu eğilimler (1) düşmanlık, saldırganlık, pasif saldırganlık veya düşmanlık ve saldırganlığın yönetimi ile ilgili problemler; (2) bağımlılık veya bağımsızlık; (3) düşük benlik saygısı; (4) düşük öz yeterlilik; (5) duygusal tepkisizlik; (6) duygusal dengesizlik ve (7) olumsuz dünya görüşü eğilimleridir. Bu eğilimler, bireylerde meydana gelebilecek psikolojik uyumsuzluk ölçütünü belirlemek üzere birlikte değerlendirilmektedir (Khaleque ve Rohner, 2002; Rohner ve Cournoyer, 1994).

Bu eğilimler içerisinden özellikle bağımlılık özelliği öne çıkmaktadır. Bu noktada Rohner (1975, 1986) çocukluk döneminde gerekli ilgi, sevgi veya bakım gibi birincil duygusal ihtiyaçlardan mahrum kalan bireylerin kaygılı ve güvensiz hissetme eğiliminde olduklarını öne sürmektedir. Gelişimleri boyunca veya gelişmelerinin bir bölümünde reddedilme algılayan bireyler, deneyimledikleri zorlayıcı duyguların üstesinden gelebilmek için diğerlerinden alabilecekleri olumlu geribildirim ihtimallerini artırmak amacıyla onlara bağımlı hale gelebilmektedir.

Öte yandan, bireylerin reddedilmenin getireceği hasar verici sonuçlardan kendilerini korumak adına “savunmacı bağımsızlık (defensive indepenence)” denilen, kendilerini sosyal bağlamların kazanımlarından izole edecek biçimde bir strateji geliştirebilmeleri de muhtemeldir (Khaleque ve Rohner, 2002). Bu problemler genellikle kişilerarası düzlemde görülmeye devam etmektedir. Bu kapsamda, kişiler yaşadıkları reddedilme doğrultusunda yoğun öfke ve güvensizlik hisleriyle birlikte içe kapanma belirtileri gösterebilmektedir. Özellikle sevgi ifadelerini diğerlerine yansıtmakta güçlük çeken kişiler, aynı şekilde bu sinyalleri almakta problem yaşarlar. Sevgi ve güven ihtiyaçları reddedilen kişiler, kabul gören kişilere göre duygusal açıdan daha tutarsız bir eğilimde olabilmektedir (Khaleque ve Rohner, 2002). Daha açık bir ifadeyle, kabul algılayan bireyler zorlayıcı durumlar karşısında duygularını açık biçimde ifade edebilmektedirler. Diğer bir yandan ret algılayan kişilerin ise dünyaya ilişkin erken dönemden getirdikleri olumsuz inançlarla birlikte,

zorlayıcı duygularını dışarıya yansıtmakta güçlük çektikleri veya bu eylemden fayda görme derecelerinin görece düştüğü söylenebilir (Rohner, 1975, 1986, 2021; Rohner ve ark., 2007).

Erken dönemde algılanan kabul veya reddin etkileri göz önünde bulundurulduğunda, çocukların ilk sosyalleştikleri bağlamda kabul göreceğine ilişkin inançları doğrultusunda duygularını açık biçimde ifade etmeyi öğrenmeleri de farklılık arz edecektir. Dolayısıyla, bireylerin duygularını dışa vurma veya bundan fayda görme derecelerinin ebeveynlerinden gördükleri kabul veya reddin ölçüsüne göre değişkenlik göstereceği düşünülebilir. O nedenle içsel veya kişilerarası duygu düzenleme becerilerini ele almada söz konusu ebeveynlik pratiklerinin önemi göz önünde bulundurularak bu doğrultuda incelemeler yapmak önemli görülmektedir. Bu doğrultuda, ebeveyn kabul reddi çerçevesinde sosyoduygusal ve duygu düzenleme becerilerini inceleyen araştırmalar son yıllarda artmıştır.

Di Giunta ve arkadaşları (2022) tarafından ergenler ile gerçekleştirilen güncel bir araştırmada, algılanan anne reddinin, saldırganlık, depresif belirti ve daha düşük öz yeterlilikle pozitif; duygu düzenleme becerisiyle negatif yönde ilişkili bulunduğu bildirilmiştir. Hodges ve arkadaşları (2021) ise ebeveyn kabul ret boyutlarının bireylerin duygularını düzenleme, diğerlerinin duygularını anlama ve nitelikli ilişkiler kurma becerileriyle ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Bu kapsamda araştırmada ebeveyn reddinin akran kabulünü (peer acceptance) olumlu yönde yordadığı gözlenmiştir. Sarıtaş ve arkadaşlarının (2013) araştırmalarında annenin düşmanlığı/reddi veya sıcaklığı anne ve ergen arasındaki duygu düzenleme ilişkisinde aracı olarak değerlendirilmiş ve anne reddinin ve düşmanlığının anne ve ergen arasındaki duygu düzenleme becerisine pozitif yönde aracılık ettiği gözlenmiştir. Alçın ve arkadaşları (2022) tarafından yetişkinlerle gerçekleştirilen diğer çalışmada, ebeveynlerden algılanan ret düzeyleri duygu düzenleme güçlükleri ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Çalışma bulgularına göre, ebeveynlerden algılanan reddedilme, duygu düzenleme güçlüklerini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Mevcut araştırmaların ortak bulgusu, bireylerin ebeveynleriyle kurdukları etkileşimde algıladıkları kabul veya reddin duygu düzenleme becerileri üzerinde etki sahibi olduğu yönündedir. Bu doğrultuda ebeveyn kabul reddinin bireylerin kişilerarası boyutta duygularını paylaşma düzeyindeki yansımalarını saptamanın da

önemli olduğu düşünülmektedir. Ancak alanyazında buna ilişkin bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kuramın bireyler üzerindeki sosyoduygusal etkilerine dair varsayımları ve duygu düzenleme araştırmalarından hareketle, bahsedilen ebeveynlik uygulamalarının bireylerin olumlu ve olumsuz duygusal yaşantılarda kişilerarası duygu düzenleme boyutlarından eğilim ve etkinlik açısından farklılaşacağı öngörülmektedir.

Çalışma kapsamında vurgulanan ebeveynlik boyutuyla birlikte, bireyin ilerleyen dönemde sosyalleştiği diğer bağlamlarda kurduğu bağların ve bu ilişkilerden algıladığı destek boyutunun da kişilerarası duygu düzenleme sürecini şekillendirmede etki sahibi olabileceği düşünülmektedir. O nedenle, aile boyutuyla birlikte diğer sosyal etkilerin incelenmesi önem arz etmektedir.

1.7. Sosyal Destek

Sosyal bir varlık olan insan, doğumundan itibaren sosyalleşme ihtiyacını karşılayabileceği ilişkilere ihtiyaç duymuştur. Her birey zorlayıcı yaşam deneyimleri karşısında yakınlarından belirli ölçülerde destek bekleme eğilimine sahiptir. Diğeriyle kurulan sosyal bağlar, destekleyici olmaları ölçüsünde bireyin ruh sağlığını koruması açısından kritiktir (Turner, 1999). Bununla birlikte, kişilerin yakınlarından aldıkları destekten gördükleri fayda veya bu desteği algılama biçimleri değişkenlik gösterebilir (Goldsmith, 2004).

Bu açıdan araştırmacılar uzun yıllardır bireylerin diğerlerinden duyduğu ihtiyaçları karşılayan bir destek sistemi olan sosyal destek kavramını çeşitli yönlerden ele almışlardır. Turner (1999)'a göre sosyal destek, bireyin sosyal bağlarıyla birlikte sosyal açıdan bütünleşebileceği grup ilişkilerine karşılık gelmektedir. Shumaker ve Brownell (1984), sosyal desteği, "en az iki kişi arasında gerçekleşen, alıcı kişinin iyilik halini artırmayı amaçlayan bir kaynak alışverişi" olarak tanımlamışlardır (s. 13). Lin (1986) sosyal desteği "algılanan veya fiili araçsal ve/veya ifade edici biçimde topluluk, sosyal ağlar ve güvenilir kişiler/ortaklar tarafından sağlanan kaynaklar" olarak tanımlamıştır (s. 18). APA (2019) tarafından sosyal destek, "biyolojik, psikolojik ve sosyal stres etkenleriyle başa çıkmaya yardımcı olmak için başkalarına sağlanan yardım veya rahatlık" şeklinde tanımlanmaktadır. Söz konusu tanımda destek kaynağının bireyin aile üyeleri,

arkadaşları, komşuları, dini kurumlar, meslektaşları, bakıcıları veya destek gruplarını içeren sosyal ağındaki herhangi bir kişilerarası ilişki olabileceği belirtilmiştir. Tanımların harmanlanmış biçimiyle sosyal destek, bireyin farklı motivasyonlarla (örn. kendini anlaşılmış, güvende, rahatlamış hissetme, stresle başa çıkma) sosyal ihtiyaçlarını karşılamak üzere girdiği etkileşimler olarak tanımlanabilir.

Sosyal desteğin anlaşılması güç yapısını ölçmek üzere belirli ölçümler geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçümler yaygın olarak “yapısal destek (structural support)” ve “işlevsel destek (functional support)” olmak üzere iki temel boyutta ele alınmaktadır (Rodriguez ve Cohen, 1998). Yapısal destek kapsamında bireyin sosyal ilişkilerinin kalitesiyle birlikte sosyal ağların yapısal özellikleri ele alınırken, işlevsel destek kapsamında sosyal ağların sağladığı kaynaklar değerlendirilmektedir. Yapısal destek ölçütleri kapsamında bireyin sosyal ağlarının yapısı, desteğin sağlanması için önemli bir kriterdir. İşlevsel destek bağlamında ise daha çok bireyin kişilerarası ilişkilerindeki psikolojik ve maddi kaynakların varlığı ele alınmaktadır (Rodriguez ve Cohen, 1998).

Mevcut kavramsal ayrımlara rağmen, sosyal destek yapısının ele alınma biçimi henüz netliğe kavuşmamıştır (Funch ve Mettlin, 1982; Procidano ve Heller, 1983). Bu bakımdan araştırmalar, sosyal ağların işlevlerinden ve yapısal özelliklerinden ziyade, bireyin algıladığı sosyal destek boyutuna yönelmeye başlamıştır.

Yukarıda bahsedilen yapısal ve işlevsel boyutlar, sosyal ağların bir özelliğiysen, algılanan sosyal destek, sosyal ağlarda bireye sunulan destek, bilgi ve diğer ihtiyaçların birey tarafından özümseme ve karşılanma derecesine ilişkin inançlarını içermektedir ve bu inançlar bireysel özelliklerden etkilenmektedir (Procidano ve Heller, 1983). Bununla birlikte, algılanan desteğin doğrudan sunulan desteğe göre bireyin duygusal ve psikolojik esenliği açısından daha kritik olduğu belirtilmektedir (Andrews ve ark., 1978; Brown ve Harris, 1978; Hofmann, 2014; Lazarus ve ark., 1974; Williams ve ark., 2002; Zimet ve ark., 1988). Bu açıdan, sosyal desteğin varlığından ziyade bireyin bu desteğe ilişkin algısını ölçmek üzere belirli araçlar geliştirilmiştir. Bu noktada araştırmacılar, algılanan sosyal desteğin çok faktörlü bir yapı arz ettiğini ve bireyin sahip olduğu çeşitli sosyal boyutlarda (örn. aile, arkadaş) ele alınması gerektiğinin önemini vurgulamaktadır (Dean ve Lin

1977; Procidano ve Heller, 1983; Schaefer ve ark.,1981; Zimet ve ark., 1988). Bu açıdan bireyin maddi, sosyal ve duygusal ihtiyaçlarının yakın çevresini içeren aile, arkadaşlar ve kendisi için önemli diğerleri tarafından ne ölçüde karşılandığını değerlendirmek kıymetlidir. Söz konusu değerlendirmeyi yapmak üzere Zimet ve arkadaşları (1988) bireyin öznel değerlendirme ve algısına dayanan ve aile, arkadaşlar ve diğer önemli kişileri kapsayan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'ni geliştirmişlerdir.

Bireyin yakın çevresinden algıladıkları desteğin, duygularını açık biçimde karşısındakine ifade etmesinin bu süreçten göreceği fayda üzerinde etki sahibi olabileceği düşünülmektedir. Bu noktada zorlayıcı yaşam olayları ile başa çıkmak için gerekli desteğin aranması, desteğe ihtiyaç duyan ve destek sunan kişi arasındaki ilişkinin öznel doğasına ve karşılıklı anlayışına dayanmaktadır (Kim ve ark., 2008). Dolayısıyla mevcut ilişkinin doğası çerçevesinde sunulan destekten görülen fayda çok yönlü olabilmektedir. Bu kapsamda çeşitli örneklerde yapılan araştırmalar, aileden, arkadaştan veya her ikisinden algılanan desteğin, psikolojik esenliğin korunmasında (Reinhardt, 2001), depresyon (Hickey ve ark., 2017), anksiyete (Maly ve ark., 2005; Mariani ve ark., 2020) ve sosyal anksiyete (Coyle ve Malecki, 2018; Van Zalk ve Van Zalk, 2015) belirtilerinin azaltılmasında, yaşam doyumlarının karşılanmasında (Edwards ve Lopez, 2006), stresörlerle etkin başa çıkmada (Catanzaro ve Laurent, 2004; Klink ve ark., 2008), yaşamdan memnuniyet ve yalnızlık algısında (Riggio ve ark., 1993) etkili olduğunu bildirmektedir. Yapılan araştırmalar aileden, arkadaştan veya özel birinden algılanan desteğin, bireylerin sosyoduygusal zorlanmaları açısından kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir.

Sosyal ilişkilerin bireylerin bireysel veya çevresel olarak duygularını düzenleme becerileri üzerindeki etkilerini gösteren araştırmalar (Marroquín ve Nolen-Hoeksema, 2015; Wu ve ark., 2020) mevcut olsa da doğrudan sosyal destek ve duygu düzenleme becerilerini inceleyen çalışmalara rastlanmamaktadır.

Diğer bir yandan, bireylerin duygularını paylaştığı veya bundan fayda gördüğü bir süreç olarak kişilerarası duygu düzenleme açısından da sosyal destek arayışına girme ve algılanan sosyal destekten görülen faydanın farklılaştığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Gökdağ, 2021; Hofmann, 2014; Karaer ve

Akdemir, 2019; Marroquín, 2011; Williams ve ark., 2018). Araştırmaların ortak bulguları, duygularını paylaşma eğilimi yüksek kişilerin sosyal destekten gördükleri faydanın daha fazla olduğu yönündedir. Bu açıdan, bu araştırmada da bireylerin algıladıkları sosyal destek boyutlarının kişilerarası duygu düzenleme açısından eğilim ve etkinlik ile ilişkili olacağı ve eğilim ve etkinlik boyutunda yüksek puan alan kişilerin çok boyutlu biçimde aileden, arkadaştan veya özel kişilerden algılayacakları sosyal desteğin artacağı öngörülmektedir.

1.8. Mevcut Çalışma

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde duygu ifadesi, kişilik özellikleri, ebeveyn kabul reddi ve algılanan sosyal destek ile kişilerarası duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkileri incelemektir. Alanyazında bireylerin kişilerarası duygu düzenlemeye yönelik eğilim ve etkinlik derecelerini bireysel, ailesel ve sosyal özellikler bağlamında bütüncül biçimde inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Konuya ilişkin çalışmaların çoğunluğu kişilerarası düzlemde Hofmann ve arkadaşlarının (2016) geliştirdiği Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği uyarlama ve psikometrik özellikleri belirleme çalışmaları doğrultusunda gerçekteşirilmıştır. Bu bakımdan, mevcut araştırmanın yeni incelenmeye başlanan bir kavram olarak kişilerarası duygu düzenleme süreçlerinin kapsamlı biçimde ele alınması ve söz konusu süreç üzerinde etki sahibi değişkenlerin saptanması açısından önemli olduğu düşünölmektedir.

1.8.1. Araştırma soruları

1. Kişilerarası duygu düzenleme ile bireysel, ailesel ve sosyal faktörler arasındaki ilişki nedir?
2. Kişilerarası duygu düzenleme süreçleri nasıl deneyimlenmektedir?

1.8.2. Hipotezler

Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki şekildedir;

1.a. Kişilerarası duygu düzenleme boyutlarında kadınların erkeklerden daha yüksek puanlar alacağı beklenmektedir.

1.b. Kişilerarası duygu düzenlemenin duygusal ifadesellik, dışadönüklük, ebeveyn kabulü, sosyal destek ile pozitif; duygusal dengesizlik ve ebeveyn reddi ile negatif yönde ilişkili olacağı beklenmektedir.

1.c. Kişilik, duygu ifadesi, anne ve baba reddi ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin kişilerarası duygu düzenlemeyi yordaması beklenmektedir.

1.8.3. Sayıltı

Katılımcıların; Kişilerarası Düzenleme Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Boyutları Ölçeği, Yetişkinler İçin Ebeveyn Kabul Ret Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'ni içten yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.8.4. Sınırlılık

Katılımcılardan elde edilen veriler Kişilerarası Düzenleme Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Boyutları Ölçeği, Yetişkinler İçin Ebeveyn Kabul Ret Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.8.5. Tanımlar

Bu araştırmada yer alan temel kavramların tanımları aşağıda sunulmaktadır:
Kişilerarası Duygu Düzenleme: Bireyin kendisinin veya başkalarının duygusal durumlarını değiştirmek ve düzenlemek üzere gerçekleştirdiği girişimlerin bütünü ifade etmektedir (Williams ve ark., 2018).

Duygu İfadesi: Belirli duygu deneyimleri ile birlikte ortaya çıkan davranışsal değişimler (örn. yüz ifadesi, ses, duruştaki değişim) olarak tanımlanmaktadır (Gross ve John, 1995)

Kişilik: Bireysel olarak farklılıklar içeren, zamanda tutarlılık gösteren, sahip olunan tutarlı duygu, düşünce ve davranış yapılarıdır (Eysenck, 1984; McCrae ve Costa, 2008).

Ebeveyn Kabulü: Ebeveynlerin çocuklarına gösterdikleri sıcaklık ve şefkat ifadelerinin fiziksel, sözel veya sembolik yansımalarıdır (Rohner, 1975, 2004).

Ebeveyn Reddi: Psikolojik ve fiziksel açıdan hasar verici biçimde, ebeveynlik pratiklerinden sıcaklık, şefkat, ilgi, onay veya bakımın yer almaması veya bu özelliklerin kısıtlı olmasını ifade etmektedir (Rohner, 1975, 2004).

Sosyal Destek: Bireylerin çeşitli sosyal bağlamlardan (örn. aile, arkadaş, özel bir kişi) algıladıkları desteği ifade etmektedir (Eker ve Arkar, 1995; Zimet ve ark., 1988).

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırmada, karma yöntemli desenler arasında yer alan “açımlayıcı sıralı karma yöntem” kullanılmıştır. Karma yöntemli desen, nitel ve nicel verilerin birleştirilerek değerlendirilmesini gerektiren bir desendir (Creswell, 2013). Açımlayıcı sıralı karma yöntem ise nicel bulguların analiz edilmesinin ardından daha geniş ve kapsamlı değerlendirmelere ulaşmak üzere nitel araştırmanın da gerçekleştirildiği bir desen türüdür (Creswell, 2013). Kişilerarası duygu düzenleme süreçlerini daha detaylı inceleyebilmek için bu desen türü tercih edilmiştir. Araştırma kapsamında, kişilerarası duygu düzenleme süreçlerini yordayan değişkenler olarak kişilik, ebeveyn kabul reddi ve sosyal destek nicel yaklaşımla incelenmiştir. Bireylerin kişilerarası duygu düzenleme sürecini nasıl deneyimlediklerini daha detaylı incelemek üzere ise nitel yaklaşım kullanılmıştır. Nicel ve nitel araştırmaların evren, örneklem, işlem, veri toplama araçları ve analiz açısından farklılaşması nedeniyle araştırmanın nicel ve nitel bölümleri iki ayrı başlık altında sunulmuştur.

2.2. Nicel Bölüm

2.2.1. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın nicel bölümdeki evrenini 2021/2022 eğitim öğretim döneminde öğrenim görmekte olan 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu araştırmaya veri toplama süresince toplam 521 katılımcıya ulaşılmıştır; anketin %10'unundan fazla kısmını boş bırakma ve anne/babası hayatta olmayan kişilerin bu kısım ile ilgili soruları yanıtlamaması gibi nedenlerle 18 kişinin anketi değerlendirmeye alınmamıştır. Nihai durumda, örneklem İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi ve Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören 503 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların 397'si (% 78.9) kadın, 106'sı (% 21.1) ise erkek öğrencilerdir. Araştırma konusunun üniversite

öğrencilerine yönelik olması ve çalışmanın hedef kitlesinin beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler olması sebebiyle katılımcılar 18-25 yaş aralığından seçilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 21.65 ($SS = 1.54$)'tir. Katılımcılara ilişkin diğer demografik bilgiler Tablo 1'de detaylı olarak sunulmaktadır.

2.2.2. İşlem

Araştırmanın gerçekleşmesi için öncelikle İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Karar No: 2022/06-07) (Bkz. Ek-1). Söz konusu süreçte, araştırmada yer alan veri toplama araçlarını geliştiren ve/veya uyarlayan araştırmacılardan gerekli yazılı izinler alınmıştır. Veri toplama işleminin gerçekleştirilmesi amacıyla üniversitedeki belirli fakülte ve bölüm öğretim üyeleri ile iletişime geçilerek uygun gün ve ders saati belirlenmiştir. Veri toplama işleminden önce katılımcılara anketlerle ilgili gerekli bilgi verilerek çalışmanın amacı açıklanmıştır. Bu bağlamda çalışmanın sonuçlarının yalnızca bilimsel amaçla kullanılacağına ve yayınlarda kullanılabileceğine ilişkin bilgi verilerek araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Veri toplama işlemi, her fakülte ve bölümde yer alan üniversite öğrencilerinin ders saatleri içinde sınıflarda toplu olarak yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Anketlerin cevaplanma süresi ile birlikte veri toplama işlemi yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Daha fazla katılımcıya ulaşmak adına, 340 katılımcının verileri yapılandırılmış biçimde online anket yöntemiyle elde edilmiştir.

Tablo 1.

Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler

Değişkenler	F	%
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	397	78.9
Erkek	106	21.1
<i>Bölüm</i>		
Psikoloji	331	65.8
Sosyoloji	52	10.3
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	40	8
Tıp	24	4.8
Felsefe	22	4.3
İnşaat Mühendisliği	15	3
İngiliz Dili ve Edebiyatı	10	2
Sosyal Hizmetler	6	1.2
Gazetecilik	5	1
<i>Sınıf</i>		
1. sınıf	151	30
2. sınıf	123	24.5
3. sınıf	98	19.5
4. sınıf	107	21.3
Lisansüstü	24	4.8
<i>Anne babanın medeni durumu</i>		
Evli	433	86.1
Boşanmış	42	8.3
Ayrı yaşıyorlar	13	2.6
Annem hayatta değil	6	1.2
Babam hayatta değil	9	1.8
<i>Annenin eğitim düzeyi</i>		
Okuma yazma bilmiyor	20	4
İlkokul mezunu	180	35.8
Ortaokul mezunu	73	14.5
Lise mezunu	146	29
Üniversite mezunu	80	15.9
Yüksek lisans/doktora	4	.8
<i>Babanın eğitim düzeyi</i>		
Okuma yazma bilmiyor	3	.6
İlkokul mezunu	126	25
Ortaokul mezunu	89	17.7
Lise mezunu	135	26.8
Üniversite mezunu	140	27.8
Yüksek lisans/doktora	10	2

Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler (devamı)

<i>Annenin çalışma durumu</i>			
	Çalışıyor	149	29.4
	Çalışmıyor	315	62.1
	Emekli	43	8.5
<i>Babanın çalışma durumu</i>			
	Çalışıyor	335	66.6
	Çalışmıyor	41	8.2
	Emekli	127	25.2
<i>Sosyoekonomik düzey</i>			
	Çok düşük	2	.4
	Düşük	85	16.9
	Orta	373	74.2
	Yüksek	43	8.5
<i>Romantik ilişki durumu</i>			
	İlişkisi var	203	40.4
	İlişkisi yok	300	59.6
<i>Kardeş sayısı</i>			
	0	47	9.3
	1	227	45.1
	2	150	29.8
	3	43	8.5
	4	24	4.8
	5 ve üzeri	12	2.4
<i>Yaşadığı yer</i>			
	Aile ile birlikte	172	34.2
	Yurtta (özel/devlet)	183	36.4
	Arkadaşlar ile	96	19.1
	Tek başına evde	42	8.3
	Diğer (akraba yakını ve apart)	10	2

2.2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada kullanılan ölçeklere ait bilgiler izleyen kısımda sunulmaktadır. Araştırmadaki demografik bilgi formu ve ölçek madde örnekleri Ek-2'de sunulmaktadır.

2.2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgi formunda katılımcıların yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, anne ve babanın medeni durumu, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi, annenin ve babanın bir işte çalışıp çalışmadığı, ailenin ekonomik durumu, devam eden romantik ilişkinin olup olmadığı ve kardeş sayısına ilişkin çeşitli sorular yer almaktadır.

2.2.3.2. Kişilerarası Düzenleme Ölçeği

Kişilerarası Düzenleme Ölçeği, Williams ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Vural Yüzbaşı ve Durdu Akgün (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin amacı, bireylerin kişilerarası duygu düzenleme davranışlarını gösterme eğilimlerini ve söz konusu davranışların kişiler üzerindeki etkilerini, dolayısıyla bundan ne kadar faydalandıklarını belirlemektir. Ölçek 16 madde ve 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçekler negatif eğilim (4 madde), negatif etkinlik (4 madde), pozitif eğilim (4 madde) ve pozitif etkinlik (4 madde) olarak belirlenmiştir. Ölçek maddeleri 7'li Likert tipi (1 = kesinlikle katılmıyorum, 7 = kesinlikle katılıyorum) bir ölçek üzerinde değerlendirme gerektirmektedir. Ölçekte ters madde yer almamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 112'dir. Orijinal ölçeğin, Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları negatif eğilim alt ölçeği için .90; negatif etkinlik alt ölçeği için .85; pozitif eğilim alt ölçeği için .89 ve pozitif etkinlik alt ölçeği için .83 olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışmaları sonucunda ise ölçeğin toplam Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .88; negatif eğilim için .72, negatif etkinlik için .77, pozitif eğilim için .80 ve pozitif etkinlik için .82 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı eğilim için .83, etkinlik için .75, toplam ölçek için .87'dir. Alt ölçeklerin Cronbach alfa değerleri ise negatif eğilim için .80; negatif etkinlik için .64; pozitif eğilim için .80; pozitif etkinlik için .75 bulunmuştur.

2.2.3.3. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği

Ölçek Gross ve John (1995) tarafından bireylerin duygularını davranışları aracılığıyla ne ölçüde dışarıya yansıttıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 16 madde ve 3 faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları olumlu duygu ifadesi, olumsuz duygu ifadesi ve dürtü gücü şeklindedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .82 - .86 arasında değişmektedir. Alt faktörler için ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları olumlu duygu ifadesi için .65 - .71, olumsuz duygu ifadesi için .68 - .74 ve dürtü gücü için .73 - .80 arasında değişmektedir. Ölçek maddeleri 7'li Likert tipi (1 = hiç katılmıyorum, 7 = tamamen katılıyorum) bir ölçek üzerinde değerlendirme gerektirmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek

puan ise 112'dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireylerin kullandığı yüksek düzeydeki duygu ifadesine karşılık gelmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Akan ve Barışkın (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Söz konusu çalışmada ölçeğin üç faktörlü yapısı olduğu belirtilmiştir. Bu faktörler duygusal ifadesellik (8 madde), dürtü gücü (6 madde) ve gizleme (2 madde) olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık değeri .81, test tekrar-test güvenirligi ise .78 olarak saptanmıştır. Alt faktörlere ilişkin iç tutarlık katsayıları ise duygusal ifadesellik için .92, dürtü gücü için .85 ve gizleme için .82 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında, gizleme alt boyutları (8. ve 9. madde) ters madde şeklinde kodlanarak analizlere dahil edilmiştir. Alt faktörlere ilişkin iç tutarlık katsayıları duygusal ifadesellik için .85, dürtü gücü için .72 ve gizleme için .58; ölçeğin toplam puan iç tutarlılık katsayısı ise .86 olarak hesaplanmıştır.

2.2.3.4. Beş Faktör Kişilik Ölçeği

Ölçek John ve arkadaşları (1991) tarafından bireylerin kendilerini nitelendirdikleri kişilik özellikleri boyutları bakımından ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 44 madde ve dışadönüklük (8 madde), uyumluluk/geçimlilik (9 madde), sorumluluk (9 madde), nevrotiklik/duygusal dengesizlik (8 madde) ve deneyime açıklık (10 madde) olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 5'li Likert tipi (1 = hiç katılmıyorum, 5 = çok fazla katılıyorum) bir ölçek üzerinde değerlendirme gerektirmektedir. Ölçeğin 2, 6, 8, 9, 12, 18, 21, 23, 24, 27, 31, 34, 35, 37, 41 ve 43. maddeleri ters madde şeklinde kodlanmaktadır. John ve arkadaşlarının (1991) elde ettikleri güvenilirlik katsayıları duygusal dengesizlik için .84; dışadönüklük için .88; geçimlilik için .79; sorumluluk için .82 ve açıklık için .81 şeklindedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve güvenilirlik çalışması Alkan (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmakla birlikte, faktör çözümlemesi de orijinal ölçeğin faktör yapısıyla örtüşecek biçimde 5 alt ölçek sunmuştur. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları ise dışadönüklük için .89; geçimlilik için .67; sorumluluk için .79; duygusal dengesizlik için .79 ve açıklık için .79 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise alt ölçeklere yönelik iç tutarlılık katsayıları dışadönüklük için .88; sorumluluk ve açıklık için .82; geçimlilik için .69 ve duygusal dengesizlik için .81 olarak bulunmuştur.

2.2.3.5. Yetişkin Ebeveyn Kabul Ret Ölçeği – Kısa Form

Ölçek Rohner (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı, bireylerin çocukluk döneminde deneyimledikleri ebeveyn kabul-ret anılarını değerlendirmektir. Mevcut ölçek, yetişkin ebeveyn kabul ret ölçeğinin ölçek yapısı korunarak yeniden düzenlenmiş kısa formudur. Ölçek, anne ve baba için ayrı ayrı ölçümü gerektirmektedir. Ölçeğin kısa formu, 24 madde ve dört alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları sıcaklık/şefkat (8 madde), düşmanlık/saldırganlık (6 madde), kayıtsızlık/ihmal (6 madde) ve ayrışmamış ret (4 madde) şeklindedir. Ölçek maddeleri 4'lü Likert tipi (1 = hiçbir zaman doğru değil, 4 = hemen hemen her zaman doğru) bir ölçek üzerinde değerlendirme gerektirmektedir. Her bir alt ölçeğin toplam puanı, o alt boyuttaki ebeveynden algılanan sıcaklığa veya redde karşılık gelmektedir. Ölçek toplam puanı, tüm alt ölçek puanlarının toplanması ile elde edilmekle birlikte tüm sıcaklık/şefkat maddelerinin ters kodlanmasını gerektirmektedir. Dolayısıyla daha yüksek bir toplam puan, bireylerin ebeveynleri ile olan ilişkilerinden daha fazla düzeyde ret algıladıkları anlamına gelmektedir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 24'tür ve en yüksek düzeyde ebeveyn kabulüne karşılık gelmektedir. En yüksek puan ise 96'dır ve en yüksek düzeyde redde karşılık gelmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Dedeler ve arkadaşları (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda, alt ölçeklerin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları anne formunda sıcaklık/şefkat için .88; düşmanlık/saldırganlık için .79; kayıtsızlık/ihmal için .77 ve ayrışmamış ret için ise .75'tir. Baba formunda ise alt ölçeklerin Cronbach alfa katsayıları sıcaklık/şefkat için .95; düşmanlık/saldırganlık için .86; kayıtsızlık/ihmal için .85 ve ayrışmamış ret için ise .88'dir. Bu araştırmada anne formunda algılanan ret ölçeği için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .95; alt ölçeklerin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları sıcaklık/şefkat için .93; düşmanlık/saldırganlık için .87; kayıtsızlık/ihmal için .80; ayrışmamış ret için .86'dır. Baba formunda algılanan ret Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .96; alt ölçeklerin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları ise sıcaklık/şefkat için .95; düşmanlık/saldırganlık için .85; kayıtsızlık/ihmal için .84; ayrışmamış ret için .86 olarak bulunmuştur.

2.2.3.6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formu

Ölçek Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı bireylerin çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin düzeyini ve niteliğini ölçmektir. Ölçek maddeleri 7'li Likert tipi (1 = kesinlikle hayır, 7 = kesinlikle evet) bir ölçek üzerinde değerlendirme gerektirmektedir. Ölçek 12 madde ve aile (4 madde), arkadaş (4 madde) ve özel bir kişiden (4 madde) algılanan destek olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Aile boyutunun iç tutarlık Cronbach alfa katsayısı .87; arkadaş boyutunun .85 ve özel bir kişi boyutunun ise .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmış ve daha sonra ölçek Eker ve arkadaşları (2001) tarafından gözden geçirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları aile için .80; arkadaş için .85 ve özel bir insan için .92 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .88; alt ölçeklerin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları aile için .92, arkadaş için .93; özel bir insan için .98 olarak hesaplanmıştır.

2.2.4. İstatistiksel Analiz

Araştırmadan elde edilen veriler IBM SPSS 25.0 istatistik paket programıyla analiz edilmiştir. Analiz sürecinde betimsel istatistikler, ortalama puan karşılaştırmaları ve ilişkisellik incelenmiştir. Bu kapsamda söz konusu değerlendirmeler frekans analizi, bağımsız örneklem T testi, varyans analizi, hiyerarşik regresyon ve aracılık analizleri ile gerçekleştirilmiştir.

2.3. Nitel Bölüm

2.3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın nitel yöntem örneklemini 2021/2022 eğitim öğretim döneminde İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü'nde öğrenim gören 13'ü (% 65) kadın, 7'si (% 35) erkek olmak üzere toplam 20 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Nitel bölümünde yer alan katılımcıların yaş ortalaması 21.35 (SS = 1.34)'tir. Araştırmaya katılan 4 öğrenci (%)

20) 1. sınıf, 7 öğrenci (% 35) 2. sınıf, 5 öğrenci (% 25) 3. sınıf, 4 öğrenci (% 20) 4. sınıftır. Katılımcılara ilişkin daha detaylı demografik özellikler Tablo 2’de sunulmaktadır. Her bir katılımcının demografik özelliklerine ilişkin detaylı bilgiler Ek-3’te sunulmaktadır.

Tablo 2.

Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler

Değişkenler	F	%
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	13	65
Erkek	7	35
<i>Anne babanın medeni durumu</i>		
Evli	18	90
Boşanmış	2	10
<i>Annenin eğitim düzeyi</i>		
Okuma yazma bilmiyor	2	10
İlkokul mezunu	4	20
Ortaokul mezunu	4	20
Lise mezunu	9	45
Üniversite mezunu	1	5
<i>Babanın eğitim düzeyi</i>		
İlkokul mezunu	3	15
Ortaokul mezunu	2	10
Lise mezunu	9	45
Üniversite mezunu	6	30
<i>Annenin çalışma durumu</i>		
Çalışıyor	6	30
Çalışmıyor	13	65
Emekli	1	5
<i>Babanın çalışma durumu</i>		
Çalışıyor	15	75
Emekli	5	25
<i>Sosyoekonomik düzey</i>		
Düşük	3	15
Orta	17	85
<i>Romantik ilişki durumu</i>		
İlişkisi var	9	45
İlişkisi yok	11	55
<i>Kardeş sayısı</i>		
0	1	5
1	9	45
2	5	25
3	2	10
4	3	15

2.3.2. İşlem

Nitel yöntem bölümünde yarı yapılandırılmış mülakatlar sayesinde kişilerarası duygu düzenleme boyutlarını derinlemesine incelemek üzere üniversite öğrencileri ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerin gerçekleştirilebilmesi amacıyla öncelikle İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyeleriyle iletişime geçilerek çalışmaya ilişkin bilgilendirmeler yapılmış ve görüşme takvimi öğrencilere ulaştırılmıştır. Görüşmeler öncesinde katılımcılara çalışmanın amacı açıklanarak, çalışmanın sonuçlarının bilimsel yayınlarda kullanılabileceğine ilişkin bilgi verilmiş ve araştırmaya katılmayı kabul edenlerden bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Görüşmeler örnekleme yer alan üniversite öğrencilerinin görüşme takviminde daha önce belirledikleri gün ve saatlerde İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde yüz yüze olarak gerçekleştirilmiştir. Görüşme öncesinde katılımcılar araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formunu doldurmuşlardır. Bu süreç yaklaşık 3-4 dakika sürmüştür. Görüşmelerden önce katılımcılardan ses kaydı için izin alınmış ve katılımcıların tümü ses kaydı alınmasına izin vermiştir. Yarı yapılandırılmış görüşmeler 8 ile 32 dakika arasında sürmüştür. Toplam görüşme süresi 359 dakika 56 saniyedir. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda 14 soru (Bkz. Ek-4) yer almaktadır. Bu sorular bireylerin kişilerarası duygu düzenleme süreçlerini ne şekilde deneyimlediklerini daha detaylı incelemek üzere pozitif eğilim, pozitif etkinlik, negatif eğilim, negatif etkinlik, duygu dışı vurumu, duygu farkındalığı ve duygu paylaşımına ilişkin temaları içermektedir. Daha spesifik olarak, pozitif ve negatif duygu durumlarında neler yaşadıklarını, bunları ne ölçüde gösterme eğiliminde oldukları, bu süreçlerde neler deneyimlediklerine ilişkin konuları içermektedir.

2.3.3. Tematik Analiz

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek üzere araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgi formundaki soruların analizi SPSS 25 istatistik analiz programı ile gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerden elde edilen nitel veriler ise tematik analiz yöntemiyle analiz edilmiştir. Bu analiz genellikle olguyu tanımlayan temaların ortaya çıkarılması veya durumun kavramsallaştırılmasını

hedeflemektedir (Bogdan ve Biklen, 2007; Creswell, 2013; Yıldırım ve Şimşek, 2013). Analiz öncesinde görüşmeler sırasında elde edilen veriler yazıya aktarılmış ve düzenlenmiştir. Veri setinin okunmasının ardından veri setindeki anlamlı veri birimleri saptanarak taslak kodlama işlemine başlanmıştır. Yapılan taslak kodlamanın ardından 20 katılımcıdan elde edilen kodlar bütünleştirilerek yeni bir kod listesine ulaşılmıştır. Oluşturulan kod listesine uygun bir biçimde veriler yeniden kodlanmıştır. Bu kodlamanın ardından birbiriyle ilişkili kodlar bir araya getirilerek temalara ulaşılmıştır. Elde edilen kodların ve temaların örgütlenmesi amacıyla bir Excel çalışma sayfası oluşturulmuştur. Ardından analiz sürecine geçilmiştir.

3. BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Nicel Bulgular

3.1.2. Ön Analizler

3.1.2.1. Dağılımın Normalliği

Araştırmada kullanılan değişkenlere ilişkin parametrik istatistiksel analizlerin gerçekleştirilebilmesi adına öncelikle değişkenlerin normallik sayıltısı değerlendirilmiştir. Bu kapsamda, veri setinin normal dağılıma sahip olup olmadığı çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Alanyazında, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında veya -2 ile +2 arasında olması, normal dağılım açısından kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (George ve Mallery, 2012; Tabachnick ve Fidell, 2013). Mayers (2013) ise örneklem sayısının 100'den büyük olduğu durumlarda çarpıklık ve basıklığın -3.29 ile +3.29 arasındaki değerlerinde normal dağılımı kabul etmektedir.

Bu araştırmadaki veri setinin çarpıklık basıklık değerleri incelendiğinde ebeveyn kabul reddi dışındaki tüm değerlerin +1 ve -1 aralığında, ebeveyn kabul ret boyutlarından ayrılmamış reddin ise +3.29 ve -3.29 aralığında yer aldığı saptanmıştır. Dolayısıyla verilerin normal dağılıma sahip olduğu gözlenmektedir (bkz. Tablo 3).

Tablo 3.

Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri (N = 503)

Değişkenler	Çarpıklık değeri	Basıklık değeri
Kişilerarası Duygu Düzenleme		
Negatif eğilim	-.025	-.928
Negatif etkinlik	-.865	.942
Pozitif eğilim	-.422	-.180
Pozitif etkinlik	-.349	.001
Toplam	-.148	-.340
Duygu İfadesi		
Duygusal ifadesellik	-.551	.012
Dürtü gücü	-.668	.194
Gizleme	.222	-.624
Toplam	-.359	-.057
Beş Faktörlü Kişilik		
Dışadönüklük	-.138	-.523
Sorumluluk	-.172	-.541
Açıklık	-.123	-.455
Geçimlilik	-.286	-.317
Duygusal dengesizlik	.031	-.506
Ebeveyn Kabul Reddi		
Anne		
Sıcaklık/şefkat	-1.198	.597
Düşmanlık/saldırganlık	1.480	1.484
Kayıtsızlık/ihmal	1.385	1.703
Ayrışmamış ret	1.970	3.215
Toplam ret	1.348	1.137
Baba		
Sıcaklık/şefkat	-.648	-.726
Düşmanlık/saldırganlık	1.492	1.676
Kayıtsızlık/ihmal	.937	.032
Ayrışmamış ret	1.734	2.103
Toplam ret	.996	.177
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek		
Aile	-.959	.151
Arkadaş	-1.03	.702
Özel bir kişi	-.418	-1.374

3.1.3. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Araştırmada kullanılan ölçek ve alt boyutlarına ilişkin istatistiksel veriler Tablo 4’te sunulmaktadır.

Tablo 4.

Araştırma Değişkenlerine İlişkin İstatistiksel Bilgiler (N = 503)

Değişkenler	\bar{x}	SS	Ranj	Cronbach α
Kişilerarası Duygu Düzenleme				
Negatif eğilim	16.03	5.19	24	.80
Negatif etkinlik	21.78	3.62	20	.64
Pozitif eğilim	18.31	4.8	24	.80
Pozitif etkinlik	20.78	3.93	21	.75
Toplam	76.92	13.28	74	.86
Duygu İfadesi				
Duygusal ifadesellik	38.99	8.59	42	.85
Dürtü gücü	33.06	5.73	29	.72
Gizleme	8.94	2.81	12	.58
Toplam	79.12	13.87	80	.86
Beş Faktörlü Kişilik				
Dışadönüklük	26.08	6.63	31	.88
Sorumluluk	30.24	6.31	31	.82
Açıklık	36.67	6.36	35	.82
Geçimlilik	34.36	4.73	25	.69
Duygusal dengesizlik	27.12	5.79	28	.81
Ebeveyn Kabul Reddi				
Anne				
Sıcaklık/şefkat	29.94	6.66	27	.93
Düşmanlık/saldırganlık	9.51	4.24	18	.87
Kayıtsızlık/ihmal	7.84	3.13	15	.80
Ayrışmamış ret	5.68	2.82	12	.86
Toplam ret	38.11	15.06	72	.95
Baba				
Sıcaklık/şefkat	26.67	7.91	27	.95
Düşmanlık/saldırganlık	9.44	4.10	18	.85
Kayıtsızlık/ihmal	9.28	3.96	15	.84
Ayrışmamış ret	5.86	2.94	12	.86
Toplam ret	42.92	16.90	71	.96
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek				
Aile	21.68	6.01	24	.92

Arkadaş	23	4.93	24	.93
Özel bir kişi	18.40	9.09	24	.98

3.1.4. Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Sosyo-Demografik Değişkenler Çerçevesinde İncelenmesi

Kişilerarası duygu düzenleme boyutlarının sosyo-demografik özellikler (cinsiyet, sınıf düzeyi, sosyoekonomik durum, anne ve babanın eğitim düzeyi) açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırmadaki temel değişkenlerin *cinsiyet* açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, kişilerarası duygu düzenleme değişkeninin negatif etkinlik ve pozitif eğilim boyutu, cinsiyet açısından farklılaşmaktadır. Yapılan analiz sonucunda, kadınların ($\bar{x} = 21.99$, $SS = 3.58$) negatif etkinlik ortalamasının erkeklerden ($\bar{x} = 21$, $SS = 3.69$) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ek olarak, kadınların ($\bar{x} = 18.58$, $SS = 4.56$) pozitif eğilim ortalamalarının, erkeklerden ($\bar{x} = 17.28$, $SS = 5.51$) istatistiksel açıdan anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t(501) = 2.49$, $p < .05$). Cinsiyet açısından elde edilen bulgular Tablo 5'te sunulmaktadır.

Tablo 5.

Temel Değişkenlerin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

Değişken	Kadın		Erkek		<i>t</i>	F
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS		
Kişilerarası Duygu Düzenleme						
Negatif eğilim	16.11	5.32	15.74	4.64	0.65	7.23
Negatif etkinlik	21.99	3.58	21	3.69	2.48*	1.20
Pozitif eğilim	18.58	4.56	17.28	5.51	2.24*	6.41
Pozitif etkinlik	20.94	3.93	20.17	3.89	1.79	0

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

Kişilerarası duygu düzenleme boyutlarının *sınıf düzeyi* açısından farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA analizi ile incelenmiştir. Bulgular, negatif eğilim ($F(4,502) = 1.10$, $p > .05$), negatif etkinlik ($F(4,502) = .65$, $p > .05$), pozitif eğilim

($F(4,502) = 2.08, p > .05$), pozitif etkinlik ($F(4,502) = 1.75, p > .05$) boyutlarının sınıf düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

Kişilerarası duygu düzenlemenin *sosyoekonomik durum* açısından farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, negatif eğilim ($F(3,502) = 1.53, p > .05$), negatif etkinlik ($F(3,502) = 1.46, p > .05$), pozitif eğilim ($F(3,502) = 0.07, p > .05$) ve pozitif etkinlik ($F(3,502) = .97, p > .05$) boyutları bireylerin sosyoekonomik düzeylerine göre farklılaşmamaktadır.

Anne ve babanın eğitim düzeyi açısından kişilerarası duygu düzenlemenin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA analizinden elde edilen bulgular, negatif eğilim ($F(5,502) = 0.39, p > .05$), negatif etkinlik ($F(5,502) = 1.06, p > .05$), pozitif eğilim ($F(5,502) = .75, p > .05$) ve pozitif etkinlik ($F(5,502) = .73, p > .05$) boyutlarının annenin eğitim düzeyi açısından farklılaşmadığını göstermektedir. Benzer şekilde, negatif eğilim ($F(5,502) = .38, p > .05$), negatif etkinlik ($F(5,502) = 0.43, p > .05$), pozitif eğilim ($F(5,502) = 1.13, p > .05$) ve pozitif etkinlik ($F(5,502) = 1.21, p > .05$) boyutları babanın eğitim düzeyi açısından farklılaşmamaktadır. Özetle, kişilerarası duygu düzenleme boyutları demografik değişkenler açısından yalnızca cinsiyet bakımından farklılaşma göstermektedir.

Yaş değişkeninin kişilerarası duygu düzenleme boyutları ile ilişkisi ise korelasyonel açıdan incelenmiş ve yalnızca pozitif etkinlik boyutu ($r = -.09, p < .05$) ile negatif yönde ilişki bulunmuştur.

3.1.5. Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Diğer Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Araştırmada yer alan değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkilerinin gücünü ve yönünü tespit edebilmek amacıyla ölçek toplam puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile analiz edilmiştir. Bunun için kişilerarası duygu düzenleme boyutunun toplam puan ve alt boyutlar toplam puanlarının diğer değişkenler ile ilişkisi ele alınmıştır (bkz. Tablo 6).

Kişilerarası duygu düzenleme toplam puanı; toplam duygu ifadesi ($r = .52, p < .05$), duygusal ifadesellik ($r = .55, p < .05$), dürtü gücü ($r = .37, p < .05$),

dışadönüklük ($r = .21, p < .05$), geçimlilik ($r = .16, p < .05$), duygusal dengesizlik ($r = .12, p < .05$), anne sıcaklık/şefkati ($r = .16, p < .05$), baba sıcaklık/şefkati ($r = .09, p < .05$), aileden ($r = .24, p < .05$), arkadaştan ($r = .31, p < .05$), özel bir kişiden ($r = .08, p < .05$) ve toplam algılanan sosyal destek ($r = .25, p < .05$) ile pozitif yönde ilişkilidir. Öte yandan, duygu gizleme ($r = -.12, p < .05$), anne düşmanlık/saldırganlık ($r = -.15, p < .05$), anne kayıtsızlık/ihmal ($r = -.19, p < .05$), anne ayrışmamış ret ($r = -.15, p < .05$), anne toplam ret ($r = -.18, p < .05$), baba kayıtsızlık/ihmal ($r = -.09, p < .05$) ve baba toplam ret ($r = -.09, p < .05$) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Negatif eğilim boyutu; toplam duygu ifadesi ($r = .47, p < .05$), duygusal ifadesellik ($r = .51, p < .05$), dürtü gücü ($r = .29, p < .05$), dışadönüklük ($r = .14, p < .05$), duygusal dengesizlik ($r = .16, p < .05$), anne sıcaklık/şefkati ($r = .16, p < .05$), aileden ($r = .19, p < .05$), arkadaştan ($r = .20, p < .05$), özel bir kişiden ($r = .12, p < .05$) ve toplam algılanan sosyal destek ($r = .22, p < .05$) ile pozitif yönde ilişkilidir. Öte yandan duygu gizleme ($r = -.15, p < .05$), açıklık ($r = -.14, p < .05$), anne düşmanlık/saldırganlık ($r = -.12, p < .05$), anne kayıtsızlık ihmal ($r = -.17, p < .05$), ayrışmamış ret ($r = -.15, p < .05$), anne toplam ret ($r = -.17, p < .05$), baba kayıtsızlık ihmal ($r = -.10, p < .05$) ve anne ve babadan algılanan toplam ret ($r = -.13, p < .05$) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. *Negatif etkinlik boyutu* ise toplam duygu ifadesi ($r = .40, p < .05$), duygusal ifadesellik ($r = .39, p < .05$), dürtü gücü ($r = .34, p < .05$), dışadönüklük ($r = .13, p < .05$), geçimlilik ($r = .20, p < .05$), anne sıcaklık/şefkat ($r = .14, p < .05$), aileden ($r = .21, p < .05$), arkadaştan ($r = .25, p < .05$) ve toplam algılanan sosyal destek ($r = .22, p < .05$) ile pozitif yönde ilişkilidir. Öte yandan, anne düşmanlık/saldırganlık ($r = -.16, p < .05$), anne kayıtsızlık/ihmal ($r = -.14, p < .05$), anne ayrışmamış ret ($r = -.14, p < .01$), anne toplam ret ($r = -.17, p < .05$) ve anne ve babadan algılanan toplam ret ($r = -.13, p < .05$) ile negatif yönde ilişkilidir.

Pozitif eğilim boyutu; toplam duygu ifadesi ($r = .36, p < .05$), duygusal ifadesellik ($r = .39, p < .05$), dürtü gücü ($r = .23, p < .05$), dışadönüklük ($r = .11, p < .05$), duygusal dengesizlik ($r = .13, p < .05$), aileden ($r = .15, p < .05$), arkadaştan ($r = .19, p < .05$) ve toplam algılanan sosyal destek ($r = .16, p < .05$) ile pozitif yönde ilişkilidir. Öte yandan, duygu gizleme ($r = -.09, p < .05$), anne kayıtsızlık ihmal ($r = -$

.10, $p < .05$) ile negatif yönde ilişkilidir. *Pozitif etkinlik boyutu* ise toplam duygu ifadesi ($r = .34, p < .05$), duygusal ifadesellik ($r = .36, p < .05$), dürtü gücü ($r = .26, p < .05$), dışadönüklük ($r = .28, p < .05$), geçimlilik ($r = .23, p < .05$), anne sıcaklık/şefkat ($r = .13, p < .05$), baba sıcaklık/şefkat ($r = .10, p < .05$), aileden ($r = .17, p < .05$), arkadaştan ($r = .31, p < .05$) ve toplam algılanan sosyal destek ($r = .17, p < .05$) ile pozitif yönde ilişkilidir. Öte yandan, anne düşmanlık/saldırganlık ($r = -.14, p < .05$), anne kayıtsızlık/ihmal ($r = -.14, p < .05$), anne ayrışmamış ret ($r = -.11, p < .05$), anne toplam ret ($r = -.15, p < .05$), baba toplam ret ($r = -.10, p < .05$) ve anne ve babadan algılanan toplam ret ($r = -.14, p < .05$) ile negatif yönde ilişkilidir.

Tablo 6.

Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Diğer Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.Kişilerarası duygu düzenleme toplam	-													
2.Negatif eğilim	.82**	-												
3.Negatif etkinlik	.71**	.48**	-											
4.Pozitif eğilim	.77**	.50**	.35**	-										
5.Pozitif etkinlik	.70**	.39**	.41**	.38**	-									
6.Toplam duygu ifadesi	.53**	.47**	.40**	.36**	.34**	-								
7.Duygusal ifadesellik	.56**	.51**	.39**	.39**	.37**	.92**	-							
8.Dürtü gücü	.37**	.30**	.34**	.24**	.26**	.81**	.58**	-						
9.Duygu gizleme	-.14**	-.16**	-.07	-.09*	-.05	-.46**	-.31**	-.16**	-					
10.Dışadönüklük	.22**	.14**	.13**	.12**	.28**	.27**	.23**	.17**	-.27**	-				
11.Sorumluluk	.01	-.05	.07	-.02	.04	.05	.03	.07	-.04	.25**	-			
12.Açıklık	-.06	-.14**	.05	-.07	.01	.09*	.03	.16**	-.01	.36**	.21**	-		
13.Geçimlilik	.16**	.03	.21**	.07	.23**	.18**	.19**	.19**	.06	.19**	.33**	.28**	-	
14.Duygusal dengesizlik	.13**	.16**	.07	.13**	-.01	.33*	.26**	.40**	-.03	-.26**	-.24**	-.02	-.18**	-
15.Anne sıcaklık/şefkat	.17**	.17**	.15**	.06	.14**	.14**	.17**	.00	-.16**	.11**	.18**	.03	.18**	-.20**
16.Anne düşmanlık/saldırganlık	-.16**	-.12**	-.17**	-.06	-.14**	-.09*	-.13**	.04	.12**	-.09*	-.19**	.02	-.20**	.22**
17.Anne kayıtsızlık/ihmal	-.19**	-.17**	-.15**	-.10*	-.14**	-.14**	-.17**	-.01	.15**	-.09*	-.18**	-.02	-.19**	.16**
18.Anne ayrışmamış ret	-.16**	-.16**	-.14**	-.06	-.11*	-.08	.13**	.05	.10*	-.05	-.13**	.01	-.17**	.19**
19.Anne toplam ret	-.19**	-.17**	-.17**	-.08	-.15**	-.13**	-.17**	.02	.15**	-.11*	-.19**	-.01	-.21**	.22**
20.Baba sıcaklık/şefkat	.09*	.06	.08	.04	.11*	.07	.08	-.03	-.16**	.05	.17**	-.02	.11*	-.15**
21.Baba düşmanlık/saldırganlık	-.07	-.03	-.07	-.04	-.09	-.03	-.06	.03	.05	-.01	-.17**	.06	-.17**	.15**
22.Baba kayıtsızlık/ihmal	-.09*	-.10*	-.07	-.04	-.06	-.03	-.05	.05	.12**	.03	-.11*	.04	-.07	.11*
23.Baba ayrışmamış ret	-.07	-.06	-.06	-.03	-.07	-.00	-.02	.05	.06	.01	-.11*	.04	-.10*	.11*
24.Baba toplam ret	-.09*	-.07	-.08	-.04	-.10*	-.05	-.06	.04	.13**	-.02	-.16**	.04	-.13**	.15**
25.Aile desteği	.24**	.19**	.21**	.15**	.17**	.19**	.22**	.05	-.20**	.15**	.20**	.02	.20**	-.20**
26.Arkadaş desteği	.31**	.21**	.26**	.19**	.31**	.25**	.26**	.15**	-.12**	.27**	.12**	.16**	.23**	-.15**
27.Özel bir kişi desteği	.09*	.12**	.07	.06	-.00	.13**	.12**	.07	-.09*	.15**	.13**	.02	.06	-.07
28.Toplam sosyal destek	.26**	.23**	.22**	.16**	.17**	.24**	.25**	.11**	-.18**	.25**	.20**	.07	.20**	-.18**

Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Diğer Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Değerleri (devamı)

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
15. Anne sıcaklık/şefkat	-													
16. Anne düşmanlık/saldırganlık	-.69**	-												
17. Anne kayıtsızlık/ihmal	-.70**	.72**	-											
18. Anne ayrışmamış ret	-.69**	.81**	.74**	-										
19. Anne toplam ret	-.91**	.89**	.86**	.88**	-									
20. Baba sıcaklık/şefkat	.57**	-.42**	-.47**	-.39**	-.54**	-								
21. Baba düşmanlık/saldırganlık	-.35**	.56**	.50**	.48**	.51**	-.64**	-							
22. Baba kayıtsızlık/ihmal	-.39**	.45**	.63**	.45**	.51**	-.77**	.68**	-						
23. Baba ayrışmamış ret	-.30**	.46**	.49**	.54**	.47**	-.70**	.81**	.77**	-					
24. Baba toplam ret	-.50**	.52**	.57**	.50**	.58**	-.92**	.84**	.89**	.88**	-				
25. Aile desteği	.74**	-.59**	-.61**	-.56**	-.73**	.64**	-.44**	-.48**	-.39**	-.59**	-			
26. Arkadaş desteği	.25**	-.23**	-.26**	-.22**	-.27**	.27**	-.25**	-.22**	-.23**	-.28**	.38**	-		
27. Özel bir kişi desteği	.22**	-.14**	-.17**	-.15**	-.20**	.22**	-.18**	-.16**	-.14**	-.21**	.24**	.24**	-	
28. Toplam sosyal destek	.52**	-.41**	-.45**	-.40**	-.51**	.49**	-.37**	-.37**	-.33**	-.46**	.69**	.64**	.80**	-

* $p < .05$; ** $p < .01$

3.1.6 Kişilik, Duygu İfadesi, Ebeveyn Reddi ve Algılanan Sosyal Desteğin Kişilerarası Duygu Düzenleme Boyutlarını Yordamasına İlişkin Analizler

Araştırma sorularına cevap bulmak üzere, bireysel, ailesel ve sosyal değişkenlerin kişilerarası duygu düzenleme düzeyini ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Bu kapsamda, daha önce gerçekleştirilen korelasyon analizleri doğrultusunda kişilerarası duygu düzenleme boyutları ile ilişkili bulunan değişkenler arasından, dışadönüklük, geçimlilik, açıklık, duygusal dengesizlik; duygu ifadesi; anneden ve babadan algılanan ret ve çok boyutlu algılanan sosyal destek puanları aşamalı olarak yordayıcı değişken olarak; kişilerarası duygu düzenleme toplam puan ve alt boyutları olan negatif eğilim, negatif etkinlik, pozitif eğilim ve pozitif etkinlik yordanan değişkenler olarak analize sokulmuştur. Söz konusu incelemeler Hiyerarşik Regresyon analizi kullanılarak yapılmıştır.

Gerçekleştirilen analizlerde yordayıcı değişkenler olarak, ilk basamakta kişilik alt boyut puanları, ikinci basamakta duygu ifadesi toplam puanı, üçüncü basamakta anne babadan algılanan toplam ret puanı ve dördüncü basamakta çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanı yordayıcı değişken olarak analize dahil edilmiştir. Yordanan değişkenler olarak, kişilerarası duygu düzenleme toplam puanı ve dört alt boyutu (negatif eğilim, negatif etkinlik, pozitif eğilim, pozitif etkinlik) dahil edilmiş ve her bir yordanan değişken için ayrı ayrı beş farklı hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır.

3.1.6.1. Kişilerarası Duygu Düzenlemeye Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Hiyerarşik regresyon analizinin ilk basamağında, kişilerarası duygu düzenleme üzerinde kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisi incelenmiştir. Dışadönüklük [$\beta = .25, t = 5.58, p = .00$], geçimlilik [$\beta = .15, t = 3.52, p = .00$] ve duygusal dengesizliğin [$\beta = .22, t = 5, p = .00$] kişilerarası duygu düzenlemeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur ($F(3,502) = 19.92, p = .00$). Kişilik değişkeni tek başına kişilerarası duygu düzenleme üzerindeki varyansın %10'unu açıklarken, ikinci basamakta duygu ifadesi değişkeninin modele eklenmesiyle dört değişken

birlikte kişilerarası duygu düzenleme üzerindeki varyansın %28'ini açıklamıştır. İkinci basamakta, duygu ifadesinin [$\beta = .50, t = 11.18, p = .00$], denkleme dahil edilmesiyle dışadönüklük [$\beta = .07, t = 1.67, p = .09$], geçimlilik [$\beta = .05, t = 1.36, p = .17$] ve duygusal dengesizlik [$\beta = -.00, t = -.21, p = .83$] değişkenleri anlamlılıklarını yitirmiştir. Fakat dört değişkenin kişilerarası duygu düzenleme üzerinde pozitif yönde yordayıcı etkiye sahip olduğu model anlamlı bulunmuştur ($F(4,502) = 49.94, p = .00$). Üçüncü basamakta denkleme anne reddi değişkeni dahil edilmiş ve beş değişken ile birlikte kişilerarası duygu düzenleme üzerinde açıklanan varyans %29'a yükselmiştir. Üçüncü basamakta anne reddinin [$\beta = -.11, t = -2.30, p = .01$] kişilerarası duygu düzenlemeyi negatif yönde yordadığı saptanmakla birlikte, duygu ifadesi [$\beta = .47, t = 10.51, p = .00$] anlamlılığını sürdürmektedir. Beş değişken birlikte kişilerarası duygu düzenlemeyi pozitif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır ($F(5,502) = 35.07, p = .00$). Dördüncü basamakta, denkleme algılanan sosyal destek toplam puanı dahil edilmiş ve altı değişken ile birlikte kişilerarası duygu düzenleme üzerinde açıklanan varyans %29'dur. Sosyal destek [$\beta = .10, t = 2.10, p = .03$] değişkeninin modele eklenmesiyle, anne reddi [$\beta = -.08, t = -1.68, p = .08$] değişkeni anlamlılığını yitirmiştir. Bununla birlikte dördüncü basamakta, sosyal destek ile birlikte altı değişkenin dahil edildiği modelde kişilerarası duygu düzenlemenin anlamlı şekilde pozitif yönde yordandığı saptanmıştır ($F(7,502) = 30.90, p = .00$). Elde edilen bulgular Tablo 7'de detaylı biçimde sunulmaktadır.

Tablo 7.

Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

	B (SH)	β	t	p	F (sd)	Model p	R	R ²	
Kişilerarası Duygu Düzenleme									
1	Dışadönüklük	.49 (.08)	.24	5.58	.00	19.92 (3,502)	.000	.32***	.10
	Geçimlilik	.42 (.12)	.15	3.52	.00				
	Duygusal dengesizlik	.50 (.10)	.22	5	.00				
2	Dışadönüklük	.14 (.08)	.07	1.67	.09	49.95 (4,502)	.000	.53***	.28
	Geçimlilik	.15 (.11)	.05	1.36	.17				
	Duygusal dengesizlik	-.02 (.10)	-.01	-.21	.83				
	Duygu ifadesi	.48 (.04)	.50	11.18	.00				
3	Dışadönüklük	.15 (.08)	.08	1.81	.07	35.07 (5,502)	.000	.54***	.29
	Geçimlilik	.11 (.11)	.04	.99	.32				
	Duygusal dengesizlik	.05 (.10)	.02	.49	.62				
	Duygu ifadesi	.45 (.04)	.48	10.51	.00				
	Anne ret	-.10 (.04)	-.11	-2.38	.01				
4	Dışadönüklük	.12 (.08)	.06	1.49	.13	30.90 (6,502)	.000	.55***	.30
	Geçimlilik	.10 (.11)	.04	.92	.35				
	Duygusal dengesizlik	.07 (.10)	.03	.68	.49				
	Duygu ifadesi	.44 (.04)	.46	9.99	.00				
	Anne ret	-.07 (.04)	-.08	-1.68	.09				
	Sosyal destek	.09 (.04)	.10	2.10	.03				

3.1.6.2. Negatif Eğilime Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Negatif eğilimi yordayan değişkenleri saptamak amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinin ilk basamağında, negatif eğilim üzerinde kişilik özelliklerinin yordayıcılığı incelenmiştir. Dışadönüklük [$\beta = .28$, $t = 6.15$, $p = .00$], deneyime açıklık [$\beta = -.24$, $t = -5.34$, $p = .00$] ve duygusal dengesizliğin [$\beta = .23$, $t = 5.39$, $p = .00$] negatif eğilimi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur ($F(3,502) = 21.43$, $p = .00$). Kişilik değişkeni tek başına negatif eğilim üzerindeki varyansın

%11'ini açıklarken, ikinci basamakta duygu ifadesi değişkeninin modele eklenmesiyle dört değişken birlikte negatif eğilim üzerindeki varyansın %26'sını açıklamıştır. İkinci basamakta, duygu ifadesinin [$\beta = .44, t = 10.11, p = .00$], denkleme dahil edilmesiyle dışadönüklük [$\beta = .11, t = 2.38, p = .02$], deneyime açıklık [$\beta = -.22, t = -5.37, p = .00$] değişkenleri anlamlılıklarını sürdürürken; duygusal dengesizlik [$\beta = .04, t = .90, p = .36$] değişkeni anlamlılığını yitirmiştir. Fakat dört değişkenin negatif eğilim üzerinde pozitif yönde yordayıcı etkiye sahip olduğu model anlamlı bulunmuştur ($F(4,502) = 44.93, p = .00$). Üçüncü basamakta, denkleme anne reddi değişkeni dahil edilmiş ve beş değişken ile birlikte negatif eğilim üzerinde açıklanan varyans %28'e yükselmiştir. Üçüncü basamak incelendiğinde, anne reddinin [$\beta = -.13, t = -3.21, p = .00$] negatif eğilimi negatif yönde yordadığı saptanmakla birlikte, duygu ifadesinin [$\beta = .42, t = 9.25, p = .00$] anlamlılığını sürdürdüğü görülmektedir. Beş değişken birlikte negatif eğilimi pozitif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır ($F(5,502) = 38.68, p = .00$). Dördüncü basamakta, denkleme algılanan sosyal destek toplam puanı dahil edilmiş ve altı değişken ile birlikte negatif eğilim üzerinde açıklanan varyans %29'a yükselmiştir. Sosyal destek [$\beta = .09, t = 2, p = .04$] değişkeninin modele eklenmesiyle, anne reddi [$\beta = -.09, t = -1.91, p = .06$] değişkeni anlamlılığını yitirmiştir. Bununla birlikte dördüncü basamak incelendiğinde, sosyal destek ile birlikte altı değişkenin dahil edildiği modelde negatif eğilimin anlamlı şekilde pozitif yönde yordandığı saptanmıştır ($F(6,502) = 33.09, p = .00$). Analize ilişkin bulgular Tablo 8'de detaylı biçimde sunulmaktadır.

Tablo 8.

Negatif Eğilimin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

	B (SH)	β	t	p	F (ss)	Model p	R	R ²
Negatif eğilim								
1	Dışadönüklük	.22 (.03)	.28	6.15	21.43 (3,502)	.000	.33***	.11
	Açıklık	-.19 (.03)	-.24	-5.34				
	Duygusal dengesizlik	.21 (.03)	.23	5.39				
2	Dışadönüklük	.08 (.03)	.11	2.38	44.93 (4,502)	.000	.51***	.26
	Açıklık	-.18 (.03)	-.22	-5.37				
	Duygusal dengesizlik	.03 (.04)	.04	.90				
	Duygu ifadesi	.16 (.01)	.45	10.11				
3	Dışadönüklük	.09 (.03)	.11	2.51	38.68 (5,502)	.000	.52***	.28
	Açıklık	-.18 (.03)	-.22	-5.41				
	Duygusal dengesizlik	.07 (.04)	.08	1.75				
	Duygu ifadesi	.15 (.01)	.42	9.25				
	Anne ret	-.04 (.01)	-.13	-3.21				
4	Dışadönüklük	.08 (.03)	.10	2.27	33.09 (6,502)	.000	.53***	.29
	Açıklık	-.18 (.03)	-.22	-5.45				
	Duygusal dengesizlik	.08 (.04)	.09	1.96				
	Duygu ifadesi	.15 (.01)	.40	8.74				
	Anne ret	-.03 (.01)	-.09	-1.91				
	Sosyal destek	.03 (.01)	.09	2				

3.1.6.3. Negatif Etkinliğe Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Negatif etkinliği yordayan değişkenlerin belirlenmesi için gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinin ilk basamağında, negatif etkinlik üzerinde kişilik özelliklerinin yordayıcılık etkisi incelenmiştir. Dışadönüklük [$\beta = .10$, $t = 2.15$, $p = .03$] ve geçimliliğin [$\beta = .19$, $t = 4.25$, $p = .00$] negatif etkinliği anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur ($F(2,502) = 13.59$, $p = .00$). Kişilik değişkeni tek başına

negatif etkinlik üzerindeki varyansın %5'ini açıklarken, ikinci basamakta duygu ifadesi değişkeninin modele eklenmesiyle üç değişken birlikte negatif etkinlik üzerindeki varyansın %18'sini açıklamıştır. İkinci basamakta duygu ifadesinin [$\beta = .37, t = 8.80, p = .00$], denkleme dahil edilmesiyle geçimlilik [$\beta = .14, t = 3.32, p = .00$] değişkeni anlamlılığını sürdürürken; dışadönüklük [$\beta = .00, t = .12, p = .90$], değişkeni anlamlılığını yitirmiştir. Fakat üç değişkenin negatif etkinlik üzerinde pozitif yönde yordayıcı etkiye sahip olduğu model anlamlı bulunmuştur ($F(3,502) = 36.29, p = .00$). Üçüncü basamakta, denkleme anne reddi değişkeni dahil edilmiş ve dört değişken ile birlikte negatif etkinlik üzerinde açıklanan varyans %19'a yükselmiştir. Üçüncü basamak incelendiğinde, anne reddi [$\beta = -.10, t = -2.34, p = .02$] negatif etkinliği negatif yönde yordadığı ve duygu ifadesinin [$\beta = .37, t = 8.62, p = .00$] anlamlılığının sürdüğü görülmektedir. Dört değişken birlikte negatif etkinliği pozitif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır ($F(4,502) = 28.83, p = .00$). Dördüncü basamakta, denkleme algılanan sosyal destek toplam puanı dahil edilmiş ve beş değişken ile birlikte negatif etkinlik üzerinde açıklanan varyans %19 olmuştur. Sosyal destek [$\beta = .08, t = 1.74, p = .08$] değişkeninin modele eklenmesiyle, anne reddi [$\beta = -.06, t = -1.20, p = .23$] değişkeni anlamlılığını yitirmiştir. Bununla birlikte dördüncü basamak incelendiğinde, sosyal destek ile birlikte beş değişkenin dahil edildiği modelde negatif etkinliğin anlamlı şekilde pozitif yönde yordandığı saptanmıştır, ($F(5,502) = 23.77, p = .00$). Analize ilişkin bulgular Tablo 9'da detaylı biçimde sunulmaktadır.

Tablo 9.

Negatif Etkinliğin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

	B (SH)	β	t	p	F (ss)	Model p	R	R ²	
Negatif etkinlik									
1	Dışadönüklük	.05 (.02)	.09	2.16	.03	13.59 (2,502)	.000	.22***	.05
	Geçimlilik	.14 (.03)	.19	4.25	.00				
2	Dışadönüklük	.00 (.02)	.00	.12	.90	36.29 (3,502)	.000	.42***	.18
	Geçimlilik	.10 (.03)	.14	3.32	.00				
	Duygu ifadesi	.09 (.01)	.37	8.80	.00				
3	Dışadönüklük	.00 (.02)	.00	.01	.99	28.83 (4,502)	.000	.43***	.19
	Geçimlilik	.09 (.03)	.12	2.85	.00				
	Duygu ifadesi	.09 (.01)	.37	8.62	.00				
	Anne ret	-.02 (.01)	-.10	-2.34	.02				
4	Dışadönüklük	-.01 (.02)	-.01	-.29	.76	23.77 (5,502)	.000	.44***	.19
	Geçimlilik	.09 (.03)	.11	2.76	.00				
	Duygu ifadesi	.09 (.01)	.35	8.28	.00				
	Anne ret	-.01 (.01)	-.06	-1.20	.23				
	Sosyal destek	.02 (.01)	.08	1.74	.08				

4.1.6.4. Pozitif Eğilime Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizleri

Pozitif eğilimi yordayan değişkenleri saptamak amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinin ilk basamağında, pozitif eğilim üzerinde kişilik özelliklerinin yordayıcılığı incelenmiştir. Dışadönüklük [$\beta = .17, t = 3.65, p = .00$] ve duygusal dengesizliğin [$\beta = .17, t = 3.87, p = .00$] pozitif eğilimi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur ($F(2,502) = 11.19, p = .00$). Kişilik değişkeni tek başına pozitif eğilim üzerindeki varyansın %4'ünü açıklarken, ikinci basamakta duygu ifadesi değişkeninin modele eklenmesiyle üç değişken birlikte pozitif eğilim üzerindeki varyansın %13'ünü açıklamıştır. İkinci basamak incelendiğinde, duygu

ifadesinin [$\beta = .34, t = 7.12, p = .00$], denkleme dahil edilmesiyle dışadönüklük [$\beta = .03, t = .73, p = .46$] ve duygusal dengesizlik [$\beta = .03, t = .55, p = .58$] değişkenlerinin anlamlılıklarını yitirdiği görülmektedir. Üç değişkenin pozitif eğilim üzerinde pozitif yönde yordayıcı etkiye sahip olduğu model anlamlı bulunmuştur ($F(3,502) = 25.14, p = .00$). Üçüncü basamakta, denkleme algılanan sosyal destek toplam puanı dahil edilmiş ve dört değişken ile birlikte pozitif eğilim üzerinde açıklanan varyans %14'e yükselmiştir. Sosyal destek [$\beta = .09, t = 1.99, p = .04$] değişkeninin modele eklenmesiyle, duygu ifadesi [$\beta = .32, t = 6.35, p = .00$] değişkeni anlamlılığını sürdürmüştür. Bununla birlikte üçüncü basamaktaki analizler incelendiğinde, sosyal destek ile birlikte dört değişkenin dahil edildiği modelde pozitif eğilimin anlamlı şekilde pozitif yönde yordandığı saptanmıştır ($F(4,502) = 19.96, p = .00$). Analize ilişkin bulgular Tablo 10'da detaylı biçimde sunulmaktadır.

Tablo 10.

Pozitif Eğilimin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

	B (SH)	β	t	p	F (ss)	Model p	R	R ²	
Pozitif eğilim									
1	Dışadönüklük	.12 (.03)	.17	3.65	.00	11.19 (2,502)	.000	.20***	.04
	Duygusal dengesizlik	.15 (.03)	.17	3.87	.00				
2	Dışadönüklük	.02 (.03)	.03	.73	.46	25.14 (3,502)	.000	.36***	.13
	Duygusal dengesizlik	.02 (.04)	.03	.55	.58				
	Duygu ifadesi	.11 (.01)	.34	7.12	.00				
3	Dışadönüklük	.02 (.03)	.03	.54	.58	19.96 (4,502)	.000	.37***	.14
	Duygusal dengesizlik	.04 (.04)	.05	.99	.32				
	Duygu ifadesi	.11 (.01)	.32	6.35	.00				
	Sosyal destek	.03 (.01)	.09	1.99	.04				

3.1.6.5. Pozitif Etkinliğe Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizleri

Pozitif etkinliği yordayan değişkenleri saptamak amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinin ilk basamağında, pozitif etkinlik üzerinde kişilik özelliklerinin yordayıcılığı incelenmiştir. Dışadönüklük [$\beta = .25, t = 5.81, p = .00$] ve geçimliliğin [$\beta = .19, t = 4.33, p = .00$] pozitif etkinliği anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur ($F(2,502) = 32.13, p = .00$). Kişilik değişkeni tek başına pozitif etkinlik

üzerindeki varyansın %11'ini açıklarken, ikinci basamakta duygu ifadesi değişkeninin modele eklenmesiyle üç değişken birlikte pozitif etkinlik üzerindeki varyansın %17'sini açıklamıştır. İkinci basamakta, duygu ifadesinin [$\beta = .27, t = 6.30, p = .00$], denkleme dahil edilmesiyle dışadönüklük [$\beta = .18, t = 4.32, p = .00$] ve geçimlilik [$\beta = .15, t = 3.59, p = .00$] değişkenleri anlamlılıklarını sürdürmüştür. Üç değişkenin pozitif etkinlik üzerinde pozitif yönde yordayıcı etkiye sahip olduğu model anlamlı bulunmuştur ($F(3,502) = 36.33, p = .00$). Üçüncü basamakta, denkleme anne ve baba reddi değişkeni dahil edilmiş ve dört değişken ile birlikte pozitif etkinlik üzerinde açıklanan varyans %18 olmuştur. Anne [$\beta = -.05, t = -.97, p = .33$] ve baba [$\beta = -.03, t = -.73, p = .46$] reddi değişkenlerinin pozitif etkinliği doğrudan yordamadığı gözlenmekle birlikte, her iki değişkenin dahil edildiği modelde pozitif etkinliğin anlamlı şekilde pozitif yönde yordandığı saptanmıştır, ($F(5,502) = 22.53, p = .00$). Dördüncü basamakta, denkleme algılanan sosyal destek toplam puanı dahil edilmiş ve altı değişken ile birlikte açıklanan varyans %18'dir. Dördüncü basamaktaki analizler incelendiğinde, sosyal destek [$\beta = -.00, t = -.15, p = .88$] değişkeninin pozitif etkinliği yordamadığı ancak modelin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(6,502) = 18.75, p = .00$). Analize ilişkin bulgular Tablo 11'de detaylı biçimde sunulmaktadır.

Tablo 11.

Pozitif Etkinliğin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

	B (SH)	β	t	p	F (ss)	Model p	R	R ²	
Pozitif etkinlik									
1	Dışadönüklük	.15 (.02)	.25	5.81	.00	32.13 (2,502)	.000	.34***	.11
	Geçimlilik	.15 (.04)	-.19	4.33	.00				
2	Dışadönüklük	.11 (.02)	.11	2.38	.02	36.33 (3,502)	.000	.42***	.17
	Geçimlilik	.12 (.03)	-.22	-5.37	.00				
	Duygu ifadesi	.08 (.01)	.45	10.11	.00				
3	Dışadönüklük	.11 (.02)	.18	4.28	.01	22.53 (5,502)	.000	.43***	.18
	Geçimlilik	.11 (.03)	.14	3.21	.00				
	Duygu ifadesi	.07 (.01)	.26	6.16	.00				
	Anne ret	-.01 (.01)	-.05	-.97	.33				
	Baba ret	-.01 (.01)	-.04	-.73	.46				
4	Dışadönüklük	.11 (.03)	.18	4.22	.00	18.75 (6,502)	.000	.43***	.18
	Geçimlilik	.11 (.03)	.14	3.21	.00				
	Duygu ifadesi	.07 (.01)	.26	6.10	.00				
	Anne ret	-.01 (.01)	-.05	-.97	.33				
	Baba ret	-.01 (.01)	-.04	-.74	.46				
	Sosyal destek	-.00 (.01)	-.01	-.15	.88				

3.1.7. Aracılık Analizleri

Hiyerarşik regresyon analizlerinden hareketle, kişilerarası duygu düzenleme ile ilişkili bulunan değişkenler arasından duygu ifadesi ve çok boyutlu algılanan

sosyal desteğin aracı rolünü araştırmak amacıyla aracılık analizleri yapılmıştır. Baron ve Kenny (1986) yöntemi, aracılık hipotezlerini test etmek için kullanılan bir analiz stratejisidir. Bu aracılık yönteminde, bağımlı değişkene giden iki yol vardır. Bağımsız değişken (kişilik özellikleri, anne reddi) bağımlı değişkeni (kişilerarası duygu düzenleme) ve aracı değişkeni (duygu ifadesi, çok boyutlu algılanan sosyal destek) yordamalıdır.

Aracılık analizlerinin gerçekleştirilebilmesi için 3 koşulun karşılanması gerekmektedir (Baron ve Kenny, 1986):

1. İlk regresyon denkleminde bağımsız değişkenin aracı değişkeni etkilemesi
2. İkinci regresyon denkleminde bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni etkilemesi
3. Üçüncü denklemde bağımsız değişken ve aracı değişkenin (yordayıcı) bağımlı değişkeni (yordanan) etkilemesi

Söz konusu incelemeyi yapmak üzere PROCESS 3.5.3 versiyonu (Model 4) kullanılmıştır. Analizlerin anlamlılıkları bootstrap (5000 örneklem için) ile elde edilen %95 yanlılık payındaki güven aralıklarıyla incelenmiştir (Hayes, 2013). Dolaylı etkilerin anlamlılığı, %95 güven aralığında sıfır içerip içermediğine göre değerlendirilmektedir. Buna göre, güven aralığında sıfır yer almıyorsa, dolaylı etkiler anlamlıdır (Hayes, 2013).

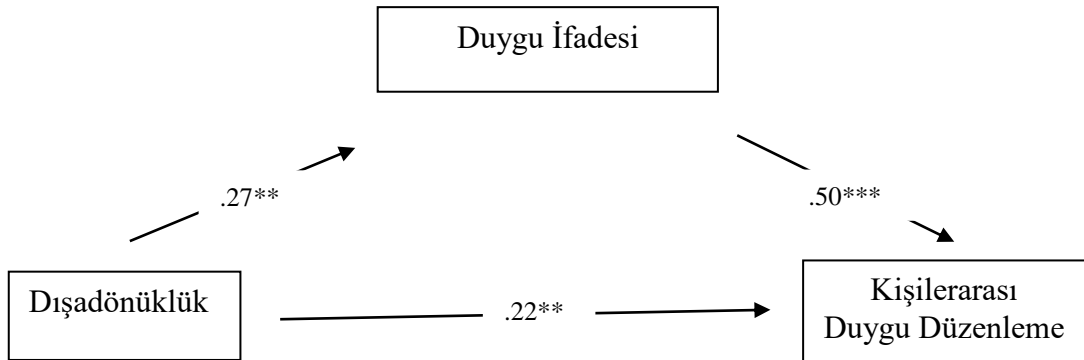
Bu araştırma kapsamında ilk olarak kişilik özelliklerinden dışadönüklük, deneyime açıklık ve duygusal dengesizlik ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkide duygu ifadesinin rolü incelenmiştir. İkinci olarak, anne reddi ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkide çok boyutlu algılanan sosyal desteğin aracı rolü incelenmiştir.

3.1.7.1. Dışadönüklük ile Kişilerarası Duygu Düzenleme İlişkisinde Duygu İfadesinin Aracı Rolü

Kişilik özelliklerinden dışadönüklüğün kişilerarası duygu düzenleme ile ilişkisinde duygu ifadesinin aracı rolü incelenmiştir (Bkz. Şekil 1). Bunun için 3 model oluşturulmuştur. Oluşturulan ilk modelde, duygu ifadesi bağımlı değişken, dışadönüklük bağımsız değişken olarak modele dahil edilmiştir. Model anlamlı bulunmuştur ($B = .56$, $SH = .09$, 95% GA [.38, .74], $p = .00$). İkinci modelde,

kişilerarası duygu düzenleme bağımlı değişken, dışadönüklük bağımsız değişken olarak modele girmiştir. Model anlamlı bulunmuştur ($B = .43$, $SH = .08$, 95% GA [.26, .60], $p = .00$). Üçüncü olarak bağımsız değişken olarak dışadönüklük ve duygu ifadesi değişkenleri birlikte modele dahil edilmiştir. Bunun sonucunda, duygu ifadesi katsayısı ($B = .48$, $SH = .03$, 95% GA [.40, .55], $p = .00$) anlamlılığını sürdürürken, dışadönüklüğün katsayısı ve anlamlılık değerinde ($B = .16$, $SH = .07$, $\beta = .08$, 95% GA [.01, .32], $p = .03$) azalma meydana gelmiştir. Dışadönüklüğün kişilerarası duygu düzenleme üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır ($B = .27$, $SH = .04$, 95% GA [.17, .36]). Dolayısıyla, duygu ifadesi, dışadönüklük ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkide kısmi aracılık özelliği göstermektedir. Model kişilerarası duygu düzenlemedeki varyansın %28'ini açıklamaktadır ($R^2 = .28$, $F(2, 501) = 98.27$, $p = .00$).

Şekil 1. Dışadönüklük ile kişilerarası duygu düzenleme ilişkisinde duygu ifadesinin aracı rolü



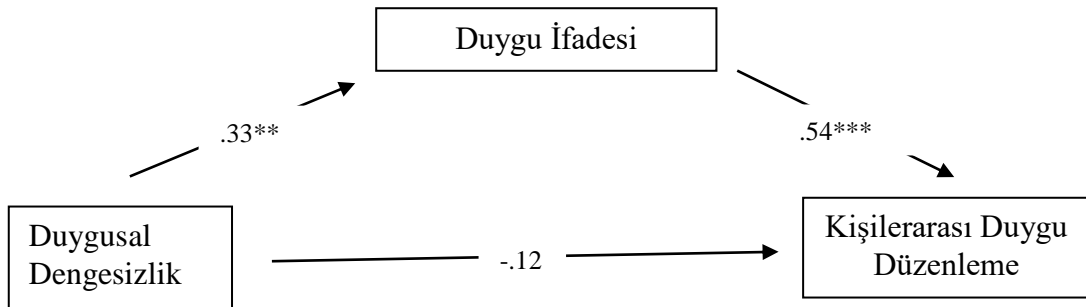
3.1.7.2. Deneyime Açıklık ile Kişilerarası Duygu Düzenleme İlişkisinde Duygusal İfadeselliğin Aracı Rolü

Kişilik özelliklerinden deneyime açıklığın kişilerarası duygu düzenleme ile ilişkisinde duygu ifadesinin aracı rolü incelenmiştir. Deneyime açıklığın duygu ifadesinin dolaylı etkisi aracılığıyla kişilerarası duygu düzenleme üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır ($B = .10$, $SH = .05$, 95% GA [-.00, .20]).

4.1.7.3. Duygusal Dengesizlik ile Kişilerarası Duygu Düzenleme İlişkisinde Duygusal İfadeselliğin Aracı Rolü

Kişilik özelliklerinden duygusal dengesizliğin kişilerarası duygu düzenleme ile ilişkisinde duygu ifadesinin aracı rolü incelenmiştir (Bkz. Şekil 2). Bunun için 3 model oluşturulmuştur. Oluşturulan ilk modelde, duygu ifadesi bağımlı değişken, duygusal dengesizlik bağımsız değişken olarak modele dahil edilmiştir. Model anlamlı bulunmuştur ($B = .79$, $SH = .10$, 95% GA [.60, .99], $p = .00$). İkinci modelde, kişilerarası duygu düzenleme bağımlı değişken, duygusal dengesizlik bağımsız değişken olarak modele girmiştir. Model anlamlı bulunmuştur ($B = .29$, $SH = .10$, 95% GA [.09, .49], $p = .00$). Üçüncü olarak bağımsız değişken olarak duygusal dengesizlik ve duygu ifadesi değişkenleri birlikte modele dahil edilmiştir. Bunun sonucunda, duygu ifadesi katsayısı ($B = .52$, $SH = .03$, 95% GA [.44, .59], $p = .00$). anlamlılığını sürdürürken, duygusal dengesizlik ($B = -.12$, $SH = .09$, $\beta = -.05$, 95% GA [-.30, .06], $p = .19$) anlamlılık değerini yitirmiştir. Duygusal dengesizliğin kişilerarası duygu düzenleme üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır ($B = .41$, $SH = .06$, 95% GA [.28, .55]). Dolayısıyla, duygu ifadesi, duygusal dengesizlik ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkide tam aracıdır. Model kişilerarası duygu düzenlemedeki varyansın %28'ini açıklamaktadır ($R^2 = .28$, $F(2, 501) = 96.86$, $p = .00$).

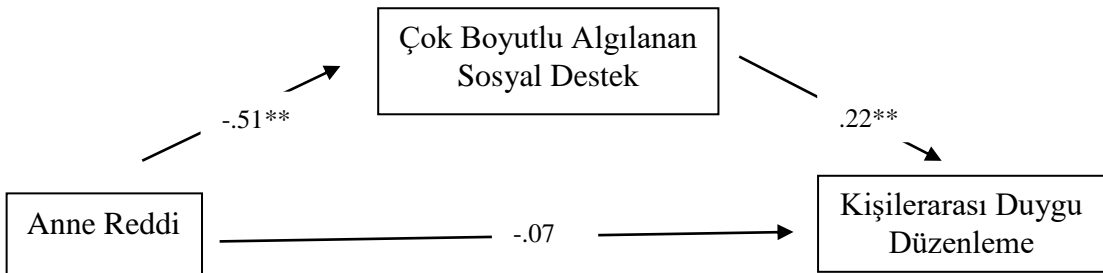
Şekil 2. Duygusal dengesizlik ile kişilerarası duygu düzenleme ilişkisinde duygu ifadesinin aracı rolü



3.1.7.4. Anne Reddi ile Kişilerarası Duygu Düzenleme İlişkisinde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü

Aile boyutunda anne reddinin kişilerarası duygu düzenleme ile ilişkisinde çok boyutlu algılanan sosyal desteğin aracı rolü incelenmiştir (Bkz. Şekil 3). Bunun için 3 model oluşturulmuştur. Oluşturulan ilk modelde, sosyal destek bağımlı değişken, anne reddi bağımsız değişken olarak modele dahil edilmiştir. Model anlamlı bulunmuştur ($B = -.50$, $SH = .03$, 95% GA $[-.57, -.42]$, $p = .00$). İkinci modelde, kişilerarası duygu düzenleme bağımlı değişken, anne reddi bağımsız değişken olarak modele girmiştir. Model anlamlı bulunmuştur ($B = -.16$, $SH = .03$, $\beta = -.18$, 95% GA $[-.24, -.08]$, $p = .00$). Üçüncü olarak bağımsız değişken olarak anne reddi ve sosyal destek değişkenleri birlikte modele dahil edilmiştir. Bunun sonucunda, sosyal destek katsayısı ($B = .20$, $SH = .04$, 95% GA $[.11, .29]$, $p = .00$). anlamlılığını sürdürürken, anne reddi ($B = -.06$, $SH = .04$, 95% GA $[-.15, .02]$, $p = .14$) anlamlılık değerini yitirmiştir. Anne reddinin kişilerarası duygu düzenleme üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır ($B = -.10$, $SH = .02$, 95% GA $[-.15, -.05]$). Dolayısıyla, sosyal destek, anne reddi ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkide tam aracı özelliği göstermektedir. Model kişilerarası duygu düzenlemedeki varyansın %7'sini açıklamaktadır ($R^2 = .07$, $F(2, 500) = 19.15$, $p = .00$).

Şekil 3. Anne reddi ile kişilerarası duygu düzenleme ilişkisinde çok boyutlu algılanan sosyal desteğin aracı rolü



3.2. Nitel Bulgular

Bu bölümde, görüşmelerden elde edilen bulgular iki temel başlık altında sunulmaktadır. Öncelikle katılımcıların kendi duygularını düzenlemeye ilişkin deneyimleri sunulmuştur. Sonrasında ise bireyin kişilerarası etkileşim sürecinde diğerlerinin duygularını düzenleme deneyimlerine değinilmiştir.

3.2.1. Katılımcıların kendi duygularını düzenlemeye ilişkin deneyimleri

Katılımcıların kendi duygularını düzenlemeye ilişkin deneyimleri; bireylerin yaşadıkları duygular ve duygu düzenleme stratejileri, olumlu duyguların kişilerarası düzenlenmesi ve olumsuz duyguların kişilerarası düzenlenmesi olmak üzere 3 ana tema çerçevesinde incelenmiştir.

3.2.1.1. Kişilerin yaşadıkları duygular ve duygu düzenleme stratejileri

Katılımcıların yaşamaya yatkın oldukları duygular/duygudurumlarına bakıldığında, katılımcıların hem olumlu (örn. mutluluk, sakinlik) hem de olumsuz (örn. kaygı, gerginlik) duygular yaşamaya yatkın oldukları görülmektedir (Bkz. Tablo 12).

Tablo 12.

Katılımcıların yaşamaya yatkın olduğu duygular

Duygular	Katılımcılar
Mutluluk/neşe	(K4, K6, K7, K9, K11, K12, K13, K14, K17, K20)
Heyecan	(K6, K8, K9, K10, K17)
Stres	(K8, K18, K20)
Kaygı	(K2, K15, K16)
Gerginlik	(K1, K18, K20)
Üzüntü	(K15, K19)
Hoşnutsuzluk	(K1)
Sakinlik	(K3)
Depresif duygular	(K5)

Her bireyin gündelik yaşantısında olumlu veya olumsuz olaylardan bağımsız şekilde yaşamaya yatkın olduğu baskın bir duygudurumu vardır. Yukarıdaki tablodan görüldüğü üzere, bu çalışmanın örneklemini oluşturan katılımcıların çoğunluğu olumlu duygular yaşarken bazı katılımcılar daha nötr ve olumsuz duygular yaşamaya yatkın olduklarını belirtmektedir. Bununla birlikte kimi katılımcılar, olumlu ve olumsuz duyguları birlikte yaşamaya yatkın görünmektedir. Katılımcıların bir kısmı yaşamaya yatkın oldukları bu duyguları aşağıdaki şekilde aktarmıştır:

“İnişli çıkışlı bir ruh halimin olduğunu düşünüyorum ama genelde olumlu ve mutlu olmaya çalışıyorum. Enerjili bir müzik dinlemeyi çok severim, çok hoşuma gider. O şekilde hayaller kurmak bana iyi gelir. Genelde olumlu ve mutlu.” (K11)

“Olumsuz duygulara daha çok yatkınım. Kaygılı olmak mesela.” (K16)

Bireylerin içinde buldukları duygudurumlarıyla baş etmek, bu duyguları değiştirmek veya düzenlemek için çeşitli stratejiler kullanabildikleri görülmektedir. Katılımcılar, ruh hallerini/duygularını değiştirmek ve düzenlemek için en çok kullandıkları ve en yararlı gördükleri stratejiyi yalnız kalarak kendilerini dinlemek olarak aktarmıştır. Katılımcıların kullandıklarını belirttikleri stratejiler ve bu stratejilerin yararlılığına dönük görüşleri Tablo 13’te sunulmaktadır.

Tablo 13.

Duyguları düzenlemede kullanılan stratejiler

Yararlı stratejiler	Yararlı olmayan stratejiler
Yalnız kalarak kendini dinlemek (K2, K6, K10, K13, K16, K8, K9, K12, K20)	Durumu görmezden gelmek (K4, K8, K10, K14, K15, K18, K19)
Fiziksel aktivite yapmak (K1, K3, K7, K11, K18, K19)	Sürekli düşünmek (K5, K7, K11, K12, K17, K20)
Müzik dinlemek (K2, K4, K5, K11, K12, K14)	Çok sayıda kişi ile paylaşım (K1, K2, K6, K16)
Diğerleriyle durumu paylaşmak (K15, K12, K17, K19)	İletişim kuramamak (K3, K9, K13, K20)
Ağlamak (K1, K13)	

Yukarıdaki tabloda, katılımcıların duygularını düzenlemek üzere paylaşımda bulunmaktan ziyade, çoğunlukla kendi başlarına kalmayı yararlı gördükleri gözlenmektedir. Bununla birlikte bazı katılımcılar için bu süreç diğerleriyle paylaşımda bulunulduğunda daha rahat atlatılmaktadır. Duyguları düzenlemek üzere durumu görmezden gelmek ve olumsuz durum üzerine sürekli biçimde düşünmek katılımcılar açısından faydasız görülmektedir. Dolayısıyla, katılımcıların duygularını düzenlemek üzere bireysel veya sosyal anlamda bir şekilde aktif bir girişimde buldukları söylenebilir.

Bununla birlikte katılımcılara duygu paylaşım deneyimlerine yönelik daha net sorular yöneltildiğinde, başkalarıyla duyguları paylaşmanın da onlar için duygu düzenleme sürecinde önemli bir strateji olduğu görülmüştür. Nitekim katılımcıların neredeyse hepsinin hem olumlu duyguların hâkim olduğu durumlarda, hem de olumsuz duygular yaşadığında duygularını paylaşma eğiliminde olduğu gözlenmiştir. Bu durum bireylerin kişilerarası düzlemde duygularını düzenleme eğiliminde olduklarına işaret etmektedir. Bu doğrultuda bireylerin deneyimleri olumlu ve olumsuz duygular ekseninde daha detaylı ele alınmıştır.

3.2.1.2. Olumlu duyguların kişilerarası düzenlenmesi

Katılımcıların olumlu duyguları dışa vurma/paylaşma eğilimine yönelik deneyimleri derinlemesine incelendiğinde bireylerin olumlu duygularını hem davranışsal (örn. espri yapmak, şarkı söylemek, dans etmek) hem de bedensel (jest, mimik) yollarla dışavurduğu görülmektedir. 10 katılımcı bu sürecin doğal akışta istemsiz şekilde (kasıtlı olmadan) gerçekleştiğini ifade ederken, 10 katılımcı duygularını karşı tarafa geçirmek için bilinçli bir şekilde davranışlarına yansıttığını belirtmiştir. Aşağıda yer alan ifadeler katılımcıların deneyimlerini örneklendirmektedir:

“Daha mutlu ediyorum beni çünkü zaten o mutluluğu gösteriyorum, düşündüğüm için gösteriyorum ve gösterdiğim için bende daha uzun etkili oluyor gösterdiğimde.” (K5)

“Aslında iyi hissettirir çünkü şöyle düşünürüm demek ki gerçekten iyi bir şey ki bu ben dışarıdan belli olacak kadar mutlu hissedebilmişim.” (K8)

“Olumlu duygularımı gösterme süreci yani biraz daha pozitifliğimin arttığını düşünüyorum bu şekilde daha hani olumluluk artıyor çünkü olumsuz bir ruh

halindeyseniz ve çevreye yansıtırsak çevremdeki kötü enerjiler daha da yükselirken onun karşısında bir tık daha öne geçiyor.” (K12)

Katılımcıların neredeyse tamamı başkalarıyla olumlu duygularını sözel olarak paylaştığını bildirirken, yalnızca bir katılımcı kişilik yapısı ve diğerlerine güvenmeme nedeniyle olumlu duygularını diğerleriyle nadiren paylaştığını belirtmiştir. Bu sözel paylaşım sürecinde katılımcıların önemli bir kısmı yaşadıkları deneyimi başkalarına detaylarıyla aktardıklarını bildirirken, 2 katılımcı olumlu duygularını yüzeysel bir şekilde anlattığını bildirmiştir. Bazı katılımcıların olumlu duygularını paylaşım süreçlerine dair ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

“Durumu mesela arkadaşlarımla paylaşacaksam onlar bilmiyorsa ilk önce durumu anlatırım, böyle böyle bir şeyler yaşadım, bu beni çok iyi hissettirdi, çok mutlu oldum derim. Neden mutlu olduğumu da anlatırım şurası benim için mesela çok önemliydi, bu sebeple kendimi çok iyi hissediyorum gibi anlatabilirim.” (K7)

“Benim şöyle bir inancım var, kendime dair güzel bir şeyi direkt insanlara bütün detaylarıyla anlatırsam onun büyüünün bozulabileceğine inanıyorum ama yine günün sonunda bir şekilde ben olayı tüm detaylarıyla anlatmış oluyorum. Başlangıçta öyle bir düşüncem olmamasına rağmen. O şekilde yani olayı bütün detaylarıyla genelde bir şekilde anlatmış oluyorum.” (K11)

“Az anlattığım için ana kısımları anlatırım, çok detaya girmeden, çok da büyük bir şeymiş gibi anlatmadan. Daha böyle kısa ve öz.” (K12)”

Olumlu duygularını kişilerarası düzlemde paylaşmayı tercih eden katılımcıların bir kısmı duygularını yüz yüze iletişim yoluyla paylaşmayı tercih ederken bazı katılımcılar telefon/mesajlaşma aracılığıyla olumlu duygularını paylaştığını ifade etmiştir. Katılımcılar deneyimlerini şu cümlelerle açıklamıştır:

“Yüz yüze tercih ederim ama o an arkadaşşıma ulaşamadığımda telefon görüşmesi de olur ya da Whatsapp’tan ses kaydı olabilir.” (K4)

“Uzaktaysa telefonla görüşürüm yakındaysa hemen yanına gidip sevincimi onunla paylaşmak isterim. En küçük ayrıntısına kadar anlatıyorum genelde.” (K17)

Katılımcıların olumlu duygularını paylaşma nedenleri arasında olumlu duyguların yoğunluğunu artırmak ve karşısındaki bireyin olumlu duygusunu artırmak öne çıkmaktadır. Bir katılımcı ise olumlu duyguları paylaşma eğilimini kişiliğine

atfetmiştir. Bazı katılımcıların duygularının yoğunluğunu değiştirmek üzere paylaşımda bulunma motivasyonları şu sözlerle daha anlaşılır hale gelmiştir:

“Çünkü paylaştığım zaman daha da artacağını düşünürüm o duygunun. Aynı şekilde üzüntülü bir şeyse de azalacağını düşünürüm.” (K2)

“Duyguların yoğunluğu ya artıyor ya azalıyor.. özellikle beni destekleyen birilerinin olması, mutluluğumu paylaştığımda benim gerçekten dostlarım var diyebiliyorum. Bu şekilde duygularımın yoğunluğu artıyor ya da azalıyor.” (K4)

Olumlu duyguları paylaşma sürecinin bir karşılıklılık arz ettiğini belirten biçimde, karşısındaki bireyin olumlu duygularını artırmak için duygularını paylaşan katılımcılardan bazıları ise paylaşma nedenlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Arkadaşlarımla ya da ailemle ya da sosyal çevremle arkadaşlarım da gün için de yaşadığım şeyleri duymaya çok istekli oluyorlar onlar da anlatıyorlar ben de dinliyorum. Ben de anlatıyorum onlar da mutlu oluyorlar sevincimi paylaşıyorlar, bazen üzüntümü anlatıyorum aynı şekilde onu da paylaşıyoruz bu bana çok iyi geliyor.” (K7)

“Çünkü benim hissettiğim duygunun aynısını o da hissetsin isterim. Birlikte mutlu olalım yani ben bir olaya mutlu olmuşum mesela o da benimle birlikte mutlu olsun.” (K8)

“Çünkü yaşadığım olumlu şeyleri sevdiğim insanlar da benim mutluluğumla mutlu olacakları için bu mutluluğu beraber yaşadığımızı düşündüğüm için.” (K9)

Olumlu duyguların kişilerarası düzenleme deneyimlerinin ise farklı sonuçlara yol açtığı görülmektedir. Bu kapsamda olumlu duygularını paylaşan katılımcıların önemli bir kısmının olumlu duygularında artış meydana geldiğini ifade ettikleri görülmektedir. Paylaşma eğilimindeki motivasyona benzer şekilde, 7 katılımcının bu süreç sonunda deneyimlediklerinin ise karşısındaki kişilerin tepkisine göre değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Katılımcılar olumlu duyguları paylaşma deneyimlerinin ardından deneyimledikleri süreci aşağıdaki sözlerle ifade etmektedir:

“Karşıdan olumlu bir etki geldiğinde daha olumlu yönde enerjim yükseliyor ama karşı taraf ilgisiz kalırsa o biraz hevesimi kırıyor.” (K5)

“Eğer gerçekten o da benimle mutlu olmuşsa hissettiğim duygu daha da yoğunlaşır, heyecanım daha da artar. Demek ki gerçekten bu iyi bir şey diye hissederim.” (K8)

“Aldığım dönüte bağlı. Eğer karşımdaki insanlar bunu anlattığımda bu duruma çok heyecanlanmazlarsa veya mutlu olmazlarsa mutluluğum azalır benim de aynı şekilde. Öbür türlü olursa mutluluğum çok daha fazla artar.” (K14)

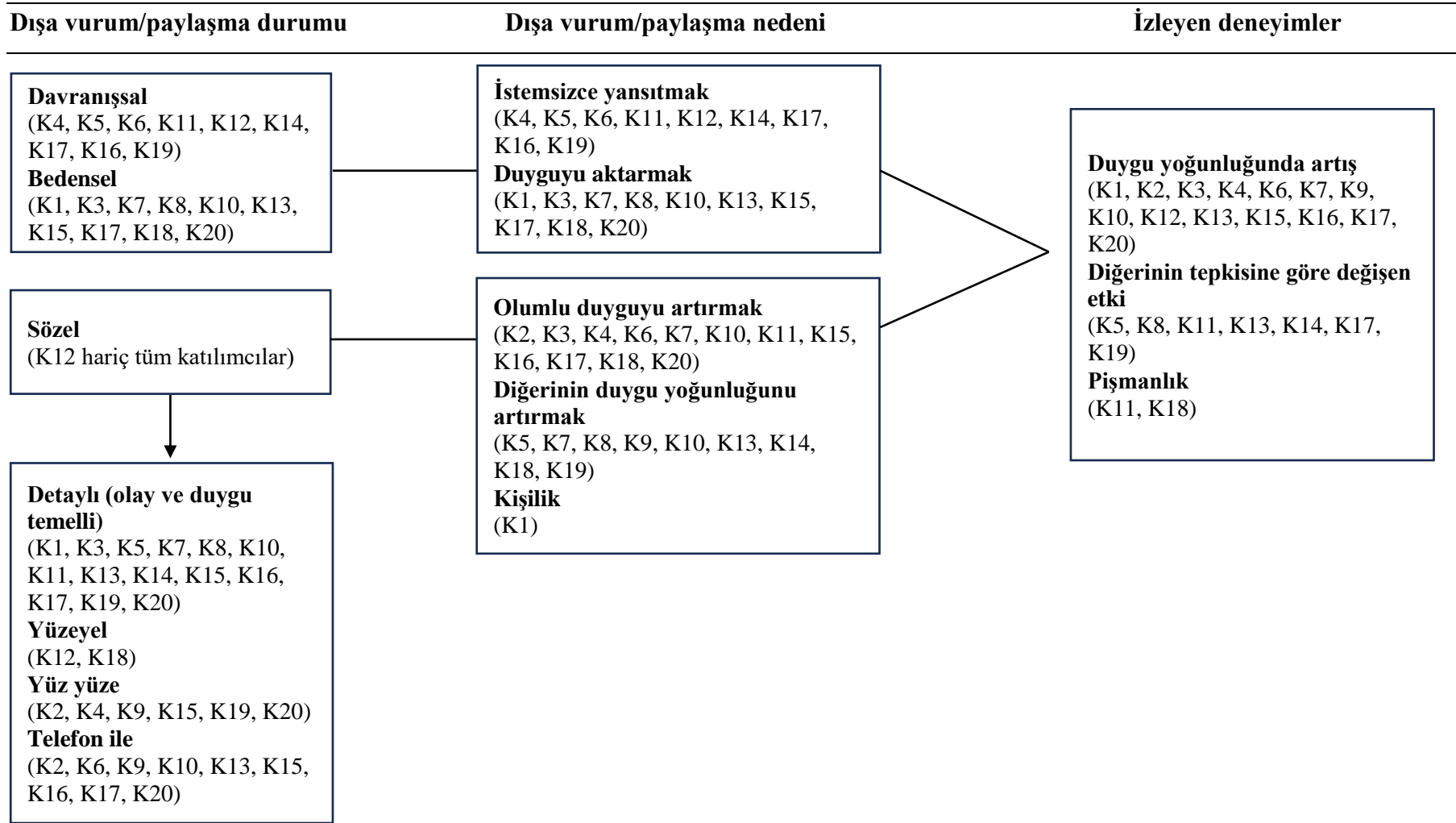
İki katılımcı olumlu duygu paylaşımının ardından pişmanlık yaşadığını belirtmiş ve değişkenlik gösteren düşüncelerini şu sözlerle ifade etmişlerdir:

“Az evvel bahsettiğim gibi olumlu durumun tüm yönlerini anlattığım zaman biraz kötü etkileyebiliyor. Yani neden anlattım ki işte büyüsü bozulacak gibi. Bu sadece bir inanış elbette bir etkisi olmayabilir. Bundan biraz muzdarip olabilirim kendi adıma ama genelde mutlu oluyorum insanlar da bu şekilde yaklaştıkları için kendimi bir şekilde mutlu hissediyorum.” (K11)

“İyi hissettirir herhalde, sonradan bazen pişman olabiliyorum o kadar anlatmasa mıydım acaba diye. Ama kime anlattığıma göre değişir.” (K18)

Özetle, katılımcıların deneyimlerine bakıldığında neredeyse tüm katılımcıların olumlu duyguları kişilerarası düzenlemeye yönelik bir eğilimlerinin olduğu, ancak bu deneyimi farklı biçimlerde yaşadıkları görülmektedir. Bununla birlikte olumlu duyguların kişilerarası düzlemde yaşanmasının çoğu katılımcı üzerinde olumlu bir etki bıraktığı söylenebilir. Olumlu duyguların kişilerarası düzenlenmesine ilişkin söz konusu veriler, katılımcı bilgileriyle birlikte Şekil 4’te detaylı şekilde sunulmaktadır.

Şekil 4. Olumlu Duyguların Düzenlenmesine İlişkin Deneyimler



3.2.1.3. Olumsuz duyguların kişilerarası düzenlenmesi

Katılımcıların olumsuz duygularını kişilerarası düzlemde paylaşma eğilimleri incelendiğinde 15 katılımcının duygularını gösterme eğiliminde olduğu, beş katılımcının ise olumsuz duygularını gösterme eğilimi taşımadığı belirlenmiştir. Olumlu duygulara yönelik deneyimlerine benzer biçimde katılımcıların hem bedensel hem de içe kapanma, ağlama gibi davranışsal yollarla dışa vurdukları görülmektedir.

Katılımcılar olumsuz duygularını dışa vurmalarının sebepleri olarak, kendini daha iyi hissetmek/rahatlamak ve destek görmek/anlaşılmak olduğunu belirtmiştir. Bazı katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

“Özellikle onların da bana destek olmasını isterim bunu bilinçli ya da bilinçdışı bilmiyorum ama etrafımdakiler bundan şikayet eder mi bilmiyorum da bunu ben fark ediyorum hani biz psikoloji okuduğumuzda fark ediyoruz ya davranışlarımızı. Sonradan ben neden o kadar surat astım diyorum kendi kendime. Onların da bana destek olması bu süreçte yanımda olmaları için surat asarım herhalde.” (K4)

“Bir şekilde fark edilmek istediğimde, bir çıkış yolu aradığım için gösteririm.” (K13)

“Sanırım insanların bana acımasını istediğim için.” (K14)

“Zaten dediğim gibi yakınlarıma gösteririm kötü duygudurumumu. Bana yardımcı olsunlar, duygumu düşüncelerimi hafifletsinler diye. Paylaşmak isterim.” (K15)

Bazı katılımcılar ise olumsuz duyguları dışa vurma sürecini herhangi bir nedeni olmadan istemsiz biçimde gerçekleştirdiklerini şu ifadelerle belirtmiştir:

“Göstermeyi tercih ettiğimden değil aslında, o anki duygunun bir getirisi bu. İçgüdüsel diyebiliriz.” (K5)

“Olumsuzları aslında ilk başta istemesem de daha sonrasında elimde olmadan biraz fazla düşündüğüm için galiba belli oluyor. Kasıtlı bir durum yok ama gerçekten anlatılması gerektiğini düşünüyorsam belli ederim ya da direkt söylerim.” (K11)

Katılımcıların deneyimlerine bakıldığında katılımcıların hepsinin olumsuz duygularını sözel olarak paylaşma eğiliminde olduğu ancak paylaşma tercihleri ve biçimlerinde bireysel farklılıkların olduğu görülmektedir. Örneğin katılımcıların bir kısmı olumsuz duygularını sadece çok yakınlarıyla paylaştığını belirtmiştir. Bununla

birlikte katılımcıların bir kısmı yüz yüze iletişim yolunu tercih ederken bir kısmı telefon ile olumsuz duygularını paylaşma eğilimi göstermektedir. Bu paylaşım sürecinde 7 katılımcı olumsuz duygularını detaylı biçimde paylaştığını belirtmiştir. Katılımcıların bazıları paylaşım deneyimlerini şu sözlerle aktarmıştır:

“Çok yoğun ve hızlı bir konuşmayla, arada ağlamayla.” (K5)

“Önce saklamaya çalışıyorum ardından sanırım yüz hatlarımdan falan anlaşılıyor sonrasında genelde bütün detaylarıyla anlatırım.” (K11)

“Konuşarak. Detaylı anlatırım. İkili bir sorun varsa karşı taraf ne düşünebilir diye anlatırım. Telefonla, mesajla buluşma gereksinimi de duyurum.” (K13)

“Geçirdiğim olumsuz durumun neden kaynaklandığını anlatırım daha sonrasında bu olay çerçevesinde nasıl hissettiğimi birebir aktarırım. Yüz yüze anlatmayı tercih ederim.” (K14)

2 katılımcı duygularını yüzeysel biçimde/detaya girmeden paylaştığını şu şekilde ifade etmektedir:

“Genelde karşı taraf bir sormuş, üzerine gitmiş olur öyle anlatırım onu da çok abartmadan. Biraz üstünkörü anlatmaya çalışırım olumsuz duyguları ama yine anlatırım yani.” (K8)

“Aynı şekilde kısa ve öz. Bu sorunu yaşayan tek benmişim gibi ya da geri dönüşü yokmuş gibi hani kendimi şey yapmam sanki bu sorun düzelmeyecek gibi dert babası derler ya o şekilde anlatmam yani.” (K12)

Katılımcıların olumsuz duygularını paylaşma deneyimlerinin altında yatan nedenlere bakıldığında, duygusal açıdan rahatlamak ve duygu yoğunluğunu azaltmak en önemli etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte bazı katılımcılar tavsiye almak/bakış açılarını değiştirmek için olumsuz duygularını paylaştıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılara ait bazı ifadeler şu şekildedir:

“Eğer ki anlatmazsam kendimi bir çıkmazın içinde bulabilirim. Bu çıkmazın içinde bulunmamak için ve diğerleri aslında durumu nasıl objektif görüyor diye onların tavsiyelerini duymak isterim. Özellikle ben duyguyu o sırada yoğun bir biçimde yaşayacağım için gerçekten objektif olamam ama çevremdekiler daha objektif olabilir ve bana doğru yolu gösterebilir.” (K4)

“Ben eğer duygusal bir haldeysem başkalarının kendi adıma yanlış düşünceleri varsa bunları görebileceklerine inanıyorum. Benim çevremde benim yanlışlarımı tespit edebileceklerine inandığım arkadaşlarım var. O yüzden onlara anlatıyorum ki eğer

benim yanlış bir fikrim düşüncem veya benim yaşamadığım bir durum varsa onlar fark ederler.” (K11)

“Yaşadığım olumsuzlukları hafifletmeye çalışmak için. Onlardan teselli görmeye çalışırım, yaptığım şeyin onlar tarafından da hafif bir şey olduğunu abartılacak bir şey olmadığını duymaya çalışırım.” (K14)

“Çok stresli olduğum durumlarda paylaşıyorum belki bana yol gösterirler diye ya da üzgün olduğumda.” (K18)

Katılımcıların olumsuz duygularını kişilerarası düzenlemelerinin ardından farklı süreçler deneyimledikleri gözlenmektedir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu olumsuz duyguları paylaşmanın kendileri açısından olumlu/rahatlatıcı bir etkisinin olduğunu belirtirken, 3 katılımcı karşısındakinin tepkisine göre duygularının yoğunluğunda bir değişim meydana geldiğini ifade etmiştir. Bazı katılımcıların bu deneyimlerine yönelik ifadeleri şu şekildedir:

“Güvende hissedirim, gerginliğim azalır, aynı zamanda da hala paylaşacak arkadaşlarımın olması ise mutlu eder. Kendi içimde şunu bile düşünüyorum acaba bunu paylaşacak arkadaş olmayanlar ne yapıyorlar.” (K9)

“Anlattıkça daha iyi baş edebiliyorum. Kendim daha iyi çıkabiliyorum o duygu durumundan.” (K15)

“Bazen gerçekten rahatlattığı oluyor ama bazen daha da kötü hissettirdiği de oluyor. O karşımdaki kişiye göre değişiyor bazen.” (K8)

“Duruma göre değişir. Kötü de olabilir, iyi de olabilir. Utandığım bir şeyse iyi olmaz. Karşı taraftan bana bununla ilgili olumlu bir tepki veya yardım gelirse o zaman iyi ki anlatmışım diyebilirim. Ama utandığım bir şeyse güzel olmaz.” (K10)

2 katılımcı ise olumsuz duygularını kişilerarası bağlamda paylaşma deneyiminin bir sonucu olarak diğer insanlara dair fikir edinme fırsatı bulduğunu şu sözlerle ifade etmiştir:

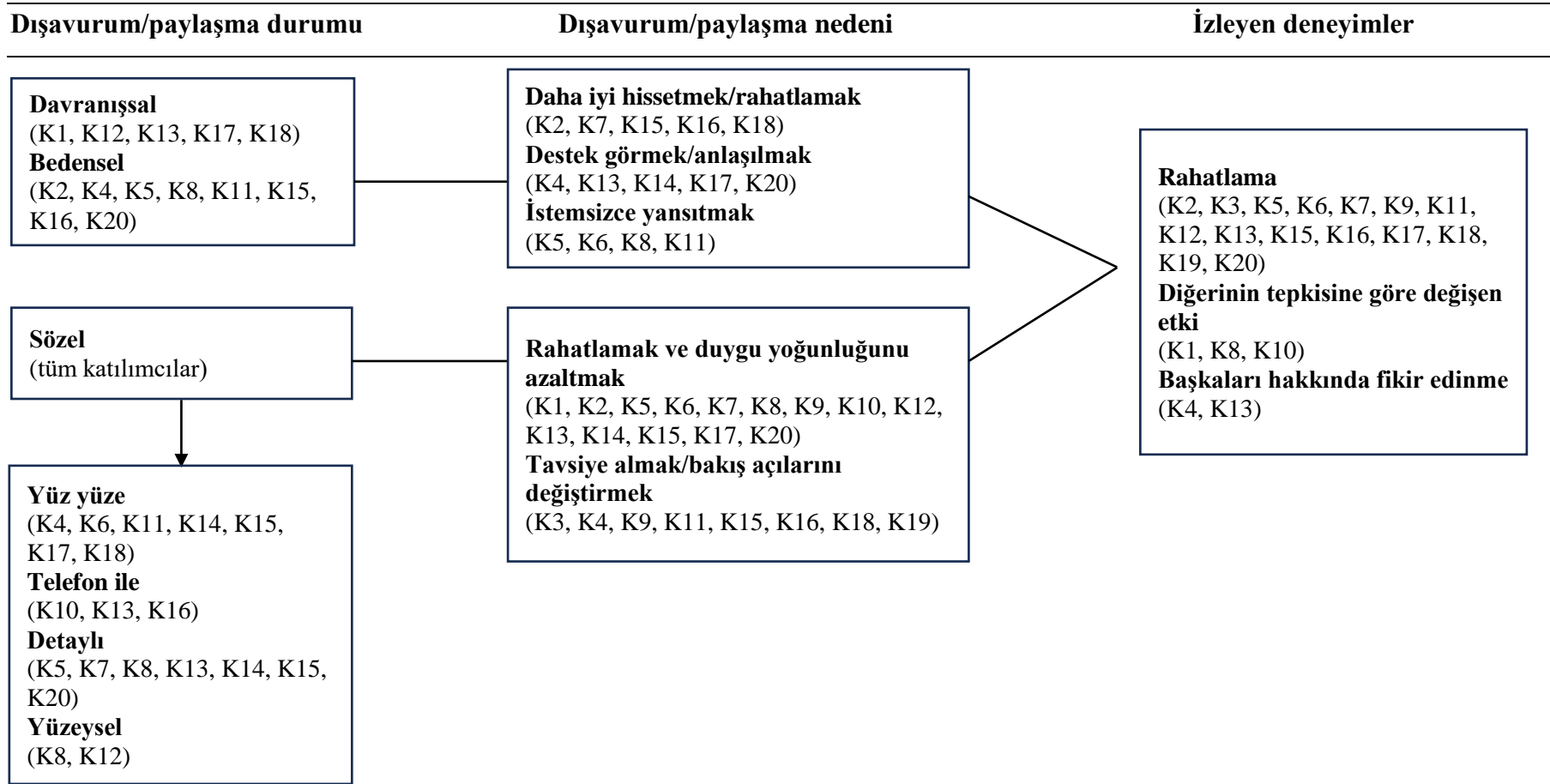
“Diğerlerinin benim hayatım üzerindeki etkisini ve onların fikirlerini daha net görebilirim. Özellikle onlar benim hakkımda ne düşünüyor ya da benim içimde bulunduğum durumu nasıl değerlendiriyorlar bunları daha net gözlemleyebilirim.” (K4)

“Bana iyi hissettiriyor, göremediğim yerleri görüyorum kendimle alakalı da. Ya da sorun yaşadığım olayla ya da kişiyle alakalı farklı bir bakış açısı sunuyor.” (K13)

Bireylerin olumsuz duygularını kişilerarası düzlemde paylaşma deneyimlerine bakıldığında tüm katılımcıların olumsuz duyguları kişilerarası

düzenlemeye yönelik bir eğilimlerinin olduğu görülmektedir. Bununla birlikte katılımcılar farklı biçimlerde ve farklı sebeplere dayanarak duygularını paylaşma eğilimi göstermektedir. Ancak bireysel farklılıklar olmakla birlikte olumsuz duyguların kişilerarası düzlemde yaşanmasının çoğu katılımcı üzerinde olumlu bir etki bıraktığı önemli bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Olumsuz duyguların kişilerarası düzenlenmesine ilişkin söz konusu veriler, katılımcı bilgileriyle birlikte Şekil 5'te detaylı şekilde sunulmaktadır.

Şekil 5. Olumsuz Duyguların Düzenlenmesine İlişkin Deneyimler



Katılımcıların hepsi olumsuz duygularını sözel olarak paylaşma eğilimi gösterdikleri belirtmiş olmakla birlikte bazı durumlarda katılımcıların olumsuz duygularını göstermekten kaçındıklarını veya kısıtlı olarak paylaştıklarını da belirtmişlerdir. Belli durumlarda olumsuz duygularını dışa vurmamayı tercih etmeyen katılımcılar dışa vurmama nedenleri olarak, karşı tarafın tepkisinden çekinmek veya diğerlerini olumsuz etkilememek gibi nedenler sıralamışlardır. Katılımcıların olumsuz duyguların dışa vurmama nedenleri daha detaylı olarak Tablo 14’te sunulmaktadır.

Tablo 14.

Katılımcıların olumsuz duygularını dışa vurmama nedenleri

Dışa vurmama nedenleri	Katılımcılar
Diğerlerini olumsuz etkilememek	(K9, K11, K12, K13, K17, K19)
Karşı tarafın tepkisinden çekinmek	(K8, K11, K13, K15, K20)
Güçlü durmak	(K5, K14, K18, K10)
Durumdan kaçınmak	(K1, K6, K16)
Durumun düzeleceğine dair umut	(K3, K12)
Hayal kırıklığına uğramamak	(K2, K7)
Kişilik özelliği	(K4)
Yalnız kalmak	(K3)

Tablodan görüldüğü üzere, katılımcıların çoğunlukla diğerlerini olumsuz etkilememek için duygularını sakladıkları ifade edilebilir. Bu kapsamda, katılımcıların diğerlerinin duygularını düzenlemek üzere etkin bir role sahip olduğu algısı varsayımı yapılabilir. Bazı katılımcıların duyguları dışa vurmama nedenlerine ilişkin ifadeleri şu şekildedir:

“Çevremdeki insanların enerjisini düşürmek istemediğimden dolayı.” (K9)

“Arkadaş olarak çok iyi bir arkadaşlığımız yoksa beni iyi tanımadıkları için iyi bir analiz yapamayacaklarını düşünürüm, beni anlamayacaklarını düşünürüm. Boş yere insanları üzmemek veya kafalarını şişirmek istemem.” (K13)

“...O olaydan uzaklaştırmak istiyorum mesela zaten olay kötü ben bunu hissediyorum onun da hissetmesine gerek yok bu olayın yansıması bir kişide kalsın daha fazla kişiye bulaşmasın ve daha fazla kişiyi mutsuz etmesin istiyorum.” (K17)

“Çünkü herkesin bir derdi var, hayatı var küçük büyük herkesin derdi var. Çok fazla insanları bunlarla etkilemek istemem.” (K19)

İki katılımcı duygularını sözel olarak paylaşma eğilimini karşısındaki insana göre düzenlediğini ve diğer insanların durumlarına veya tepkilerine göre paylaşmaktan kaçındığını şu sözlerle ifade etmektedir:

“Karşı tarafın dinlemek istemediğini anladığımda. Ya da tepkisinin sert veya bir anda öfkeleneyeceğini anladığım bir ansa o an paylaşmak istemem.” (K7)

“Eğer onlar da yakın zamanda veya halen olumsuz durumlar yaşıyorlarsa kendimde eğer olumsuz bir durum varsa bundan söz etmek istemem başlangıçta. Fakat bende fark edildiği için genelde arkadaşlarım benden söz etmemi isterler genelde olumsuz duygular veya olaylar olur.” (K11)

Bir katılımcı duygusunun yoğun olmadığı durumlarda duygu paylaşma gereksinimi olmadığını şu sözlerle ifade etmiştir:

“Eğer ufak sebeplerden birikmişsem direkt paylaşmam çok fazla bir olay olmamışsa.” (K9)

Katılımcılar olumsuz duygularını kişilerarası düzlemde paylaşmadıklarında ise duygularını saklama/bastırma, dikkatini başka yere yöneltme, yalnız kalma gibi bazı alternatif tepkiler geliştirmektedirler. Bu tepkiler daha detaylı olarak Tablo 15’te sunulmaktadır.

Tablo 15.

Katılımcıların olumsuz duygularını dışa vurmamaya dair alternatif tepkileri

Tepkiler	Katılımcılar
Duyguları saklama/bastırma	(K4, K5, K8, K11, K12, K13, K15)
Dikkatini başka yere yöneltme	(K9, K11, K16, K17)
Konuşmama	(K1, K3, K5, K19)
Sınırlı sayıda kişiyle paylaşımında bulunma	(K2, K7, K12)
Yalnız kalma	(K10, K20)
Ortama girmeme	(K1, K16)
Uyuma	(K6, K17)
Telefonu kapatma	(K14, K18)

Tablodan hareketle, katılımcıların olumsuz duygularını diğerleriyle paylaşmak istemediği durumlarda belirli tepkiler ile bu süreci atlatmaya çalıştıkları söylenebilir.

Söz konusu deneyimler sonucunda olumsuz duygu yoğunluğunda artış yaşadıklarını belirten katılımcılar şu sözleri kullanmışlardır:

“Duyguları daha yoğun yaşamama neden olur aslında. Bir de bazen daha da kafamda o konuyu uzatmama neden oluyor eğer karşıdaki kişiden kaynaklıysa yaşadığım olumsuz duygu. Ona karşı, o anki duyguyu olması gerekenden daha fazla yaşamama neden oluyor. Daha olumsuz.” (K8)

“Yıpratıcı. Zaten mutsuzum bir de bunu saklamaya çalışarak ekstra bir ruh hali çöküntülüğü yaşıyorum.” (K10)

Bir katılımcı ise sürecin sonunda kendine dönerek durumla başa çıkabildiğini şu cümlelerle ifade etmiştir:

“O an daha çok kendim düşünmek isterim. Daha kendime dönük olurum, ruh halimi kısa süre içinde değiştirebilirim.” (K3)

Sonuç olarak, ilk kısımda bireylerin kendi duygularını düzenlemedeki girişimleri olumlu ve olumsuz durumlar özelinde detaylı biçimde incelenmiştir. Katılımcıların hem olumlu hem de olumsuz duygularını paylaşma motivasyonları ve paylaşım biçimleri farklılaşmaktadır. Katılımcıların olumlu durumlarda hem kendilerinin hem de diğerlerinin duygularını düzenlemek için aktif bir girişimde buldukları gözlemlenmiştir. Bununla birlikte olumsuz durumlarda daha çok kendilerinin duygularını düzenlemek üzere bir girişimde buldukları ve bundan fayda gördükleri sonucuna varılmıştır. Benzer biçimde, duyguların dışa vurumu açısından, çoğu katılımcı olumlu ve olumsuz duygularını kolaylıkla dışa vurabildiğini ifade ederken bazı katılımcılar niyetli bir biçimde bundan kaçınmaktadırlar. Söz konusu kaçınmanın temel vurgusu ise katılımcıların kendi deneyimledikleri duygusal süreçlerin diğerleri üzerinde de bir etki sahibi olabileceği düşüncesine sahip olmalarıdır. Dolayısıyla, bireylerin kişilerarası duygu düzenleme eğilimleri yalnızca paylaşımında bulunan kişi üzerinde değil, aynı zamanda diğerlerinin üzerinde de bir etkiye sahip olacak biçimde karşılıklı bir duygusal alışverişi içermektedir.

3.2.2. Katılımcıların diğerlerinin duygularını düzenlemeye ilişkin deneyimleri

Katılımcıların kendi duygularını düzenlemeye ilişkin deneyimlerinin yanı sıra çevrelerindeki kişilerin duygu düzenleme süreçlerinde nasıl bir rol oynadıklarına ilişkin deneyimleri de araştırma kapsamında ele alınmıştır. Bu deneyimler diğer bireylerin yaşadıkları duyguların fark edilmesi, diğerlerinin duyguları düzenleme sürecinde katılımcıların kullandıkları stratejiler, diğer bireylerin duygularını kişilerarası düzlemde girişimde bulunma eğilimleri ve bu eğilimlerinin etkileri olmak üzere 4 ana tema çerçevesinde incelenmiştir.

3.2.2.1. Diğer bireylerin yaşadıkları duyguların fark edilmesi

Katılımcılara, başkalarında fark etmeye yatkın oldukları ruh hali ve/veya duygudurumları sorulduğunda, katılımcıların büyük bir kısmının daha çok olumsuz duyguları fark edebildiklerini aktardıkları görülmektedir (Bkz. Tablo 16).

Tablo 16.

Katılımcıların başkalarında fark etmeye yatkın oldukları duygular

Duygular	Katılımcılar
Üzüntü	(K2, K4, K5, K6, K10, K11, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19)
Kızgınlık/öfke	(K1, K4, K5, K7, K8, K12, K13, K14, K20)
Mutluluk	(K4, K5, K7, K8, K15, K20)
Hayal kırıklığı	(K7, K8, K13, K14)
Heyecan	(K7, K9, K10)
Kaygı	(K3, K9)
Stres	(K12)
Korku	(K10)
Depresif duygular	(K6)

Tablodan hareketle, bu örneklem için katılımcıların diğerlerinde çoğunlukla olumsuz duyguları fark edebildikleri söylenebilir.

3.2.2.2. Diğerlerinin duygularını düzenleme sürecinde kullanılan stratejiler

Katılımcılara, kişilerarası etkileşimde diğerlerinin duygu düzenleme süreçlerini desteklemek için kullandıkları ve yararlı/yararsız gördükleri stratejiler sorulmuştur. Yanıtlar doğrultusunda katılımcıların en yararlı gördükleri stratejinin diğer bireyin ihtiyaçları doğrultusunda duygusal paylaşımda bulunmak olduğu; en faydasız gördükleri stratejinin ise olumsuz duyguları tetiklemek olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 17).

Tablo 17.

Katılımcıların diğerlerinin duygularını düzenlemede kullandıkları stratejiler

Yararlı stratejiler	Yararlı olmayan stratejiler
Duygusal paylaşım (K1, K2, K3, K4, K6, K9, K10, K11, K15, K16, K17, K18, K20)	Olumsuz duyguları tetiklemek (K3, K5, K10, K12, K15, K19)
Duygu, düşünce ve öneri paylaşımı (K5, K7, K8, K12, K13, K14)	Ani tepkiler vermek (K7, K9, K13, K20)
Ortak sosyal etkinlik (K19)	İçten ve samimi olmamak (K4, K8, K11, K18)
	Yorum yapmamak (K6, K14)

Tablodan görüldüğü üzere, katılımcıların en yararlı gördüğü strateji diğerleriyle duygularını paylaşmaktır, en yararsız stratejinin ise olumsuz duyguları tetiklemek olduğu görülmektedir. Bu kapsamda katılımcıların duyguları düzenlemek üzere birincil etkiye sahip biçimde duygular üzerinde aktif bir girişimde bulunmanın olumlu veya olumsuz biçimde karşısındaki birey üzerinde etki sahibi olabileceğini vurgulamaktadırlar.

3.2.2.3. Sosyal etkileşimde kişilerarası duygu düzenleme süreçlerine sunulan katkı

Katılımcıların, sosyal etkileşimde bulunduğu kişilerin duygu düzenleme sürecine sunduğu katkıya dair görüşleri alındığında katılımcıların bir kısmı diğerlerinin duygularını düzenlemek için girişimde bulunduğunu belirterek sorumluluk/vicdan duyguları, empati duygusu ve duygusal açıdan destek sağlamak gibi motivasyonlarla bu girişimde bulduklarını belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar ise başkalarının duygularını düzenlemek için herhangi bir şey yapmamayı seçtiğini ifade etmişlerdir. Süreçte herhangi bir girişimde bulunmamayı tercih eden katılımcılar; karşı tarafın yalnız kalmasına saygı göstermek, o kişiyle yakın olmamak/yanlış anlaşılacak, karşı tarafı dinlemek istememek, haksız görmek veya yanlış müdahaleden kaçınmak gibi sebepler ile bunu yaptıklarını belirtmişlerdir. Bazı katılımcıların sunduğu sebepler şu sözlerle karşılık bulmuştur:

“Yapmadığımda üzerimde bir sorumluluk hissediyorum. İnsanlara yardım etme ihtiyacı, sorumluluk ihtiyacı doğuyor içimde.” (K1)

“Karşımdaki kişinin benim için önemli olduğunu bilmesini isterim. Ondaki duygu değişimlerini anlamam bence ona değer verdiğimin bir göstergesi. Benimle paylaşmasını isterim ki hissettiği duyguları beraber yaşayalım. Olumluysa birlikte hissedelim, olumsuzsa bana anlatsın ki olumsuz duygusu azalsın.” (K8)

“O an onu yalnız bırakıp üzüntüsünü kendisi yaşasın diye mesela. Ben ona dokunsam daha kötü olacak, daha kötü hissedecek o yüzden onu bir süreliğine yalnız bırakmışlığım olmuştur.” (K10)

“Şey daha kötü olacağını düşünebiliyorum karşı tarafın ya da konuşmak istemediğini fark ediyorum şey gibi durmak istemiyorum çok meraklıyım da o destek sistemindense kendi merakım için yapıyormuş gibi hissetmesini istemediğim için çok fazla üstelemiyorum.” (K17)

“Kendimden yola çıkmış olabilirim çünkü ilk etapta kendi kendimi dinlemenin daha önemli olduğunu düşünüyorum. O kişiye de bu fırsatı tanımış olabilirim.” (K16)

Katılımcılardan, çevrelerindeki diğer kişilerin kendileri ile duygularını paylaşma durumlarına ilişkin bilgiler alındığında katılımcılar anlayışlı olmaları ve

güven sağlamaları nedeniyle çoğunlukla herkesin kendisiyle duygularını paylaştığını şu sözlerle ifade etmişlerdir:

“Onları anlayabildiğimi düşünürler, iyi ya da kötü bir şey yaşadıklarında onları yargılamayacağımı bildikleri için.” (K2)

“Yok genelde paylaşır herkes. Güvendikleri için.” (K6)

“Evet duygularını paylaşıyorlar. Eğer kendileri paylaşmak isterlerse onları dinliyorum, güven verici biçimde dinlemeye çalışıyorum ve çok fazla kişi duygularını paylaşıyorlar.” (K20)

3.2.2.4. Sosyal etkileşimde kişilerarası duygu düzenleme süreçlerinin etkileri

Paylaşım sonucunda, dört katılımcı tarafından da paylaşımda bulunan kişilerin olumlu duygularının artarak olumsuz duygularının azaldığı ifade ettikleri görülmektedir. İki katılımcının bu etkiye dair sözleri şu şekildedir:

“Kötü bir şey yaşadılarsa her türlü yanlarında olacağımı bildikleri için rahatlama sağlarlar. Eğer güzel bir şey yaşadılarsa daha çok sevinçlerini katlayacağıma inanırım.” (K2)

“Paylaştıklarında sevinçleri artıyor, üzümlükleri azalıyor.” (K6)

Bununla birlikte bazı katılımcılar diğerlerinin duygu paylaşımlarında etkin rol almanın sonucu olarak, kendilerini ve diğer insanları daha iyi hissettirdiğini ve aralarındaki ilişki kalitesinin iyileştiğini ifade etmişlerdir. Katılımcıların önemli bir kısmı ise diğer bireylerin kendileriyle duygularını paylaşmadığı durumlar olduğunu belirtmiştir. Bu durumun olası nedenleri sorulduğunda, katılımcılar, yeterince yakın olmamaları, rahatsızlık duyarak çekinmeleri, olumsuz etkilemekten kaçınmak istemeleri, o bireyin paylaşımına hazır olmaması, kişilik özellikleri nedeniyle diğer kişinin duygularını açmak istememesi gibi olası sebeplerle bu durumun meydana gelebileceğini ifade etmiştir. Katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

“O kişiyle çok muhabbetimiz olmadığı, tanışıklığımız olmadığı için olabilir. Onun dışında benimle biraz daha vakit geçirse eminim ki anlatırdı.” (K4)

“Belki beni önemsemedikleri için olabilir, o duyguyu paylaşmalarını gerektirecek kadar önemli bir noktada değildir belki hayatlarında ya da belki hissettikleri duygunun nedeni benimdir, benim bir davranışım olabilir o yüzden paylaşmıyor olabilirler.” (K8)

“Çoğunluğu kendi karakter yapılarından kaynaklanıyor bazıları beraber vakit geçirdikçe açılabilirler veya onlar da benim paylaşmama sebebimle aynı düşünüyorlar genelde. Neden bir arkadaşına yük olayım, onun da moralini bozayım diye düşündükleri için paylaşmadıkları oluyor hatta en çok karşılaştığım bu oluyor. Sizin moralinizi bozmamak için anlatmadım diyenler oluyor, senin işlerin vardı bana yoğunlaşmanı istemedim diyenler oldu, bu sebeplerden oluyor. Benden kaynaklı da olabilir acaba ben mi konusunu açmadım, sormadım bundan da olabilir, benim dikkatim yüz ifadesini çekmemiş olabilir çünkü bazen karşıdakinin soru yönelmesi gerekiyor.” (K9)

“Benim tepkimden de çekiniyor olabilirler ben de bazen sorgulayıcı davranabiliyorum karşıdakine. Belki onlar daha da sorgulanmak istemiyorlardır, o açıdan anlatmıyor olabilirler.” (K13)

“Kendilerini o anlamda daha iyi hissettikleri için olabilir. Çünkü kimisi anlatarak daha iyi hisseder kimisi biraz daha içe kapanıktır farklı yollarla çözmeye çalışır. Kişilik farklılığı gibi.” (K18)

Katılımcılara, diğer kişilerin paylaşımında bulunmamalarının olası etkileri sorulduğunda 7 katılımcı diğer bireylerin olumsuz duygu yoğunluğunda artış meydana gelebileceğini, 5 katılımcı ise aralarındaki ilişkinin zarar görebileceğini belirtmiştir. Ayrıca paylaşımında etkin rol almamanın sonucu olarak, 9 katılımcı karşıdaki kişinin durumuna göre kendi duygularında da olumlu veya olumsuz bir değişim meydana geldiğini ifade etmiştir. Bazı katılımcılar bu konudaki görüşlerini şu şekilde ifade etmektedir:

“Duygusunu yaşamamış olabilir ve duygusunu yaşamadığı için de kendini hala o duygunun etkisi altında hissedebilir ve paylaşmadığı sürece onun için o duygu hala var olacak ve kendini kapana kısılmış gibi hissedecek hatta belki bunun uç noktası depresyona kadar bile gidebilir.” (K4)

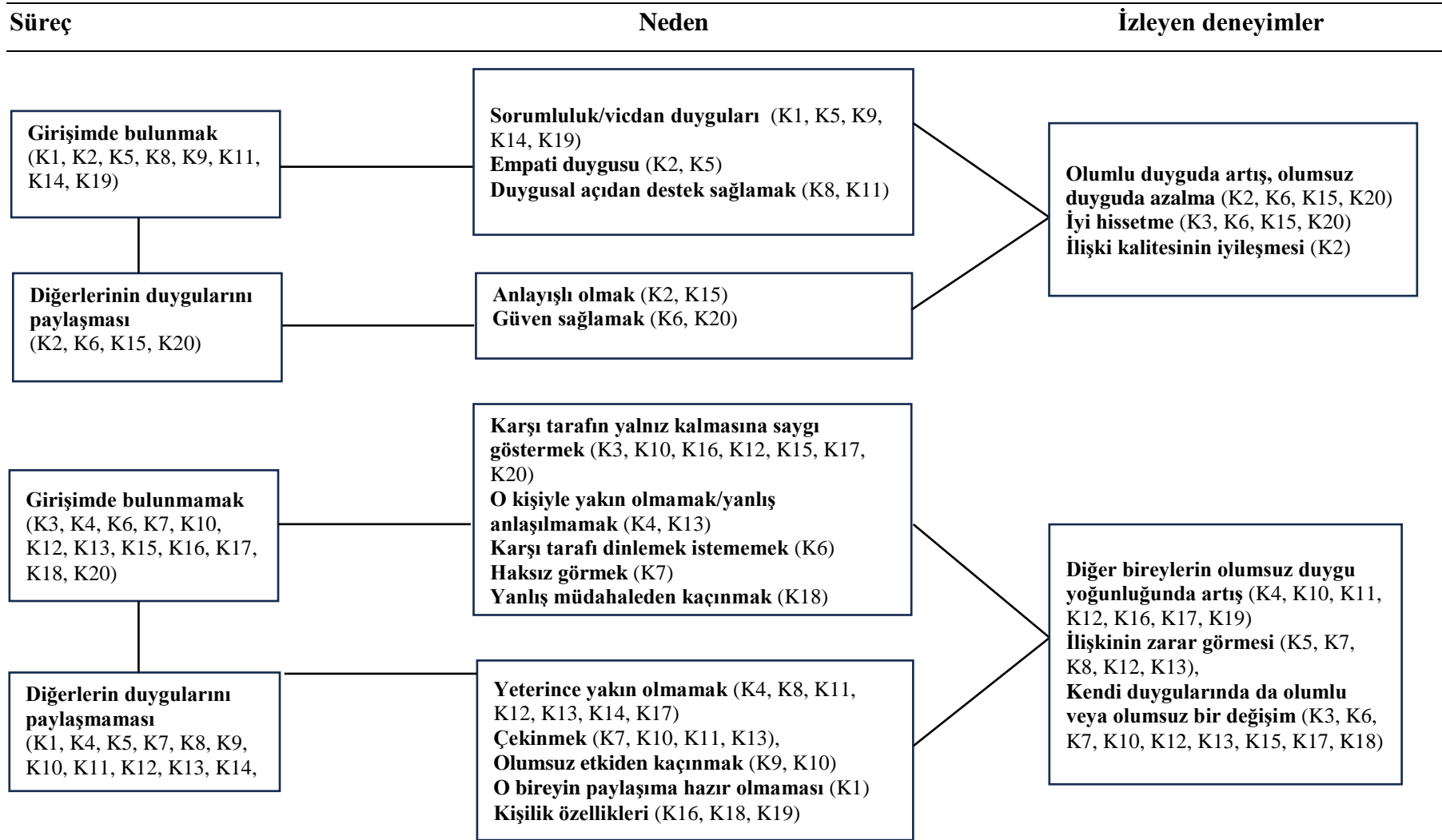
“Paylaştıkları zaman hem onu anlamam açısından iyi oluyor hem o kendini ifade etmiş oluyor ama paylaşmadığı zaman da işte sen beni anlamıyorsun, gerçekten öyle mi düşünüyorsun, çok farklı düşünüyorsun gibi şeyler oluyor. Bu da daha çok kargaşaya sebep oluyor. Duyguları paylaşmadığı zaman anlaşmazlık çıkıyor, bu tüm ilişkilerde olabilir aile, ilişki veya arkadaşlık. Anlaşmazlık birbirini anlayamamaya, empati kuramama gibi bir durum ortaya çıkmış gibi görünse o zaman ilişki kopma noktasına geliyor ama paylaşmak hem empati kurmak için hem de sorunu çözmek için daha iyi, bu şekilde yararlı olabilir ama paylaşmayınca herkes kendi penceresinden bakıyor olaya herkese göre en büyük dert benim, en çok üzülen benim diyebiliyor.” (K5)

“Bunların uzun süre saklanması biraz araya mesafe koyabiliyor, yakınsak özellikle. Özellikle sakladıklarını gördüğümde bir şekilde ben sorduğumda yine sakladıklarını gördüğümde bu hem bana kötü hissettiriyor bence karşı tarafı da zora sokuyor o yüzden paylaşılması, ısrarla paylaşılması biraz çıkmaza sokuyor gibi hissediyorum.” (K7)

“Yararsız olabilir çünkü o zaman ben neden seninle iletişimde bulunuyorum madem duygularını anlatmayacaksın neden iletişim kuruyoruz o zaman, aramızda iletişimin ve ilişkinin bozulması diyebilirim, samimiyetin azalması.” (K8)

Sonuç olarak, nitel görüşmelerin ikinci kısımda katılımcıların başkalarının duygu düzenleme deneyimleri üzerindeki rolleri ele alınmıştır. Katılımcıların diğerlerinin daha çok olumsuz duygularını fark etmeye yatkın oldukları gözlenmiştir. Bununla birlikte bazı katılımcıların daha çok kendilerine ilişkin içsel motivasyonlarla diğerlerinin duygularını düzenleme için aktif bir rol üstlendiği gözlenmektedir. Söz konusu girişimin sonucunda genellikle her iki taraf bu paylaşımdan olumlu etkilenmektedir. Çoğu katılımcı ise diğerlerinin yaşayabileceği muhtemel duygusal değişimleri göz önüne alarak sürece aktif katılımı bulunmamayı tercih etmektedirler. Bu tercihin sonuçları ve izleyen deneyimler bağlamında katılımcılar diğer kişilerin çoğunlukla olumsuz yönde etkilendiğini ifade etmişlerdir. Sosyal etkileşimde bireylerin diğerlerinin duygu düzenleme süreçlerine sunduğu katkıya ilişkin veriler, katılımcı bilgileriyle birlikte Şekil 6’da detaylı biçimde sunulmuştur.

Şekil 6. Sosyal Etkileşimde Kişilerarası Duygu Düzenleme Süreçleri



4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, nicel ve nitel kısımlardan elde edilen verilere yönelik değerlendirmeler bütünleştirilerek aktarılmıştır.

4.1. Sosyodemografik Değişkenler Açısından Kişilerarası Duygu Düzenlemeye İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın ilk basamağında, kişilerarası duygu düzenleme boyutlarının sosyodemografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, kişilerarası duygu düzenleme toplam ve alt boyutlarının (negatif eğilim, negatif etkinlik, pozitif eğilim, pozitif etkinlik) sınıf düzeyi, sosyoekonomik durum ve anne baba eğitim düzeyi açısından farklılaşmadığını göstermektedir. Dolayısıyla, kişilerin üniversitenin ilk veya son sınıflarında yer almaları; düşük, orta veya yüksek gelir düzeyine sahip olmaları; anne ve babalarının eğitim durumları duygularını diğerleriyle paylaşma ve bundan etkin biçimde yararlanma dereceleri açısından bir farklılık arz etmemektedir. Diğer bir ifade ile, bireylerin kişilerarası düzlemde duygularını ifade etme veya bundan fayda görme dereceleri sahip oldukları görece dışsal ve değişime dirençli yapılardan bağımsız şekilde kendini göstermektedir. Katılımcıların nitel görüşmelerdeki ifadelerinin de söz konusu bulguyla paralel yönde olduğu söylenebilir. Katılımcılar olumlu veya olumsuz duygularını paylaşma eğilimi veya bundan fayda göre derecelerini ifade ederken, bahsedilen sosyodemografik değişkenler açısından ek bir değerlendirmede bulunmamışlardır.

Alanyazında söz konusu değişkenleri kişilerarası duygu düzenleme bağlamında inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Mevcut çalışmaların duygu düzenlemenin daha çok bireysel boyutuna odaklandıkları ve işlevsel veya işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri bağlamında demografik değişkenleri ele aldıkları görülmüştür.

Sosyoekonomik durumu duygu düzenleme çerçevesinde ele alan çalışmalarda bu araştırmanın bulgularının aksine bir farklılaşma gözlenmektedir. Örneğin, Côté ve arkadaşları (2010) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, etkili duygu ifadesi ve işlevsel duygu düzenleme stratejileri, daha yüksek sosyoekonomik refah ve finansal başarı düzeyi ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Benzer şekilde, Singh ve Shankar (2013) tarafından yapılan bir çalışmada yüksek sosyoekonomik statü, işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ve iyi oluş ile pozitif; işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ve iyi oluş ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Sosyoekonomik risk (düşük sosyoekonomik statü, hane halkı kaosu) ve aile duygusal bağlamı (ebeveyn duygu düzenlemesi, ebeveynlik uygulamaları ve ebeveyn-ergen ilişki kalitesi) ile duygu düzenleme gelişiminin boylamsal şekilde incelendiği bir çalışmada (Herd ve ark., 2020) aile duygusal bağlamı, sosyoekonomik risk ve duygu düzenleme gelişimi arasındaki ilişkide aracı olarak tanımlanmıştır. Buna göre, daha yüksek sosyoekonomik statü ve daha düşük hane halkı kaosu daha olumlu bir aile duygusal bağlamı ile ilişkili bulunmuş ve bu da ergenlerin duygu düzenleme becerilerinde yıldan yıla olumlu gelişim ile ilişkilendirilmiştir. Ergen örneklemini ile yapılan bu araştırma, sosyoekonomik statü ve duygu düzenleme gelişimi ilişkisinde aile bağlamının da önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir.

Sosyoekonomik düzey açısından bireysel ve kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin ilişkilerini inceleyen çalışmaların yanında, Troy ve arkadaşları (2017) mevcut ilişkiselliğe farklı bir bakış açısı sunarak duygu düzenlemenin farklı sosyoekonomik düzeye sahip bireylerde farklı işlevlere hizmet edebileceğini öne sürmüşlerdir. Bu kapsamda, duygu düzenleme becerilerinden görülebilecek fayda, sosyoekonomik statünün belirleyebileceği diğer bağlamsal özelliklere göre değişebilmektedir. Diğer bir ifade ile, çevreye dair sahip olunan kısıtlı kontrol düzeyi nedeniyle düşük sosyoekonomik statüye sahip bireyler için etkili duygu düzenleme kapasitesi daha kritik bir rol oynayacaktır.

Özetle, alanyazındaki çalışmalarda sosyoekonomik durum ve diğer ailesel unsurlar, duygu düzenleme becerileri açısından güçlü bir belirleyici olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, araştırmalar daha çok duygu düzenlemenin bireysel boyutuna odaklanmakta ve düşük sosyoekonomik düzeyin işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Nitekim bu

çalışmadaki örneklem açısından olumlu ve olumsuz duyguları paylaşma ve süreçten yarar görme düzeyi sosyoekonomik düzeye göre farklılaşma göstermese de yukarıda sunulan araştırma bulguları, gelir düzeyi ve diğer dışsal unsurların da duygusal süreçler açısından belirleyici olduğunu ve göz ardı edilmemesi gerektiğini göstermektedir.

Araştırmada kişilerarası duygu düzenleme kapsamında incelenen diğer bir sosyodemografik değişken cinsiyettir. Bulgular, negatif etkinlik ve pozitif eğilim boyutlarının kadın ve erkekler arasında farklılaştığını göstermektedir. Dolayısıyla araştırmanın ilk hipotezi kısmen doğrulanmıştır. Buna göre, kadınların negatif etkinlik ve pozitif eğilim stratejilerini kullanma eğilimi erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksektir. Negatif etkinlik, kişilerarası duygu paylaşımı sürecinde, olumsuz duygu paylaşımında bireyin bundan gördüğü faydaya ilişkin algılarını ifade etmektedir. Pozitif eğilim ise kişinin olumlu duygularını paylaşma eğilimi düzeyine karşılık gelmektedir. Dolayısıyla, kadınlar yaşadıkları olumsuz durumlarda duygularını diğerleriyle paylaştığında bu süreçten erkeklere göre daha fazla fayda görmekteyler. Ek olarak mevcut bulgulardan hareketle, erkekler ile karşılaştırıldığında, kadınların deneyimledikleri olumlu duygularını diğerleriyle daha yüksek oranda paylaşma eğiliminde olduğu söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde, bulguların kişilerarası duygu düzenlemeyi kapsayan araştırmalarla benzer olduğu görülmektedir. Williams ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, kadınların kişilerarası duygu düzenlemenin dört alt boyutundan (negatif eğilim, negatif etkinlik, pozitif eğilim, pozitif etkinlik) erkeklere göre daha yüksek puan alma eğilimine sahip oldukları görülmüştür. Ding ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bir çalışmada ise kadınların negatif etkinlik ve pozitif eğilim ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Loskot (2019) tarafından diğerlerinin duygularını düzenlemek için kullanılan stratejilerin incelendiği bir çalışmada ise kadınların duyguları kabullenme ve diğerlerinin duygularını değiştirme girişimini erkeklere göre daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Benzer şekilde Nolen-Hoeksema (2012) tarafından psikopatoloji ve duygu düzenleme stratejilerinde cinsiyetin rolünü incelemek üzere gerçekleştirilen bir araştırmada kadınların erkeklere oranla daha fazla duygu düzenleme stratejisi kullandıkları saptanmıştır. Duygusal deneyim ve duygu ifadesi açısından cinsiyet

farklılıklarının araştırıldığı bir çalışmada (Deng ve ark., 2016) kadınların öfke, eğlence ve zevk uyandıran videolar karşısında, erkeklere göre daha yüksek fizyolojik uyarılma (kalp atım hızı) yaşadıkları gözlenmiştir. Ek olarak, erkekler duygusal bir tepkiye neden olan videoları izlerken daha yoğun duygusal deneyimler yaşıyor olsalar da kadınların özellikle olumsuz duygular için daha yüksek düzeyde duygusal ifadesellik gösterdikleri bulunmuştur. Dolayısıyla, duyguların ifade edilmesi bakımından görülen cinsiyet farklılaşmaları fizyolojik veriler ile de desteklenmektedir. Bununla birlikte, ülkemizde Gökdağ ve arkadaşları (2019) tarafından gerçekleştirilen uyarılma çalışmasında, kadınların kişilerarası duygu düzenleme boyutlarından “sosyal model alma” ve “olumlu duyguları artırma” boyutları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, İnce (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, kadınların kişilerarası duygu düzenleme stratejileri puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bu çalışmalar haricinde, kişilerarası duygu düzenleme uygulamalarını Zaki ve Williams (2013)’in modeli çerçevesinde doğrudan cinsiyet açısından inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak ölçüm yöntemleri ve kişilerarası duygu düzenlemeyi ölçmek üzere kullanılan ifadeler farklılaşsa da alanyazın çalışmalarının ortak bulguları bu araştırmadaki sonuçlarla benzer şekilde kadınların duygularını düzenlemek için duygularını diğer insanlarla daha fazla paylaşma ve fayda görme eğiliminde olduğu yönündedir. Dolayısıyla araştırmalar tutarlı biçimde duyguların dışa vurumu açısından kadınların daha baskın bir konumda yer aldığını göstermektedir. Söz konusu bu farklılık, kadınların kültür, cinsiyet rolleri, yetiştirilme biçimi ve erken dönem yaşantıları gibi temel faktörler doğrultusunda duygularını ifade etme eğiliminin erkeklere göre daha farklı şekillendiğini gösteren araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda şaşırtıcı değildir (Allen ve Haccoun, 1976; Block, 1976; Brody ve Hall, 1993, 2008; Cole ve ark., 2019; Kret ve De Gelder, 2012; Kring ve Gordon, 1998; Shields ve ark., 2006; Ragins ve Winkel, 2011). Benzer şekilde sosyal ve kültürel olarak duyguları dışa vurma ve paylaşmaya dair kadın ve erkeklerin farklılaşan algı (Caldwell ve Peplau, 1982) ve motivasyonları (örn. yakınlık kurmak) da söz konusu farklılığı açıklamak için güçlü bir argümandır.

Araştırmanın nitel bulguları incelendiğinde, söz konusu cinsiyet farklılığının olumsuz duygular özelinde ortaya çıktığı görülmüştür. Diğer bir ifade ile kadın ve erkek katılımcılar, olumlu duygularını eşit düzeyde paylaşma eğilimine sahipken olumsuz duygular yaşandığında kadınlar, erkeklere göre diğerleriyle daha sıklıkla paylaşımında bulduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların cinsiyet açısından farklılaşma görülmeksizin olumlu duygularını paylaşımlarındaki temel motivasyonları kendilerinin ve diğerlerinin duygu yoğunluğunu artırmak üzerinedir. Bu noktada cinsiyet açısından gözlemlenen temel farklılık olumsuz duyguları paylaşma durumu söz konusu olduğunda ortaya çıkmaktadır. Nitekim kadınların olumsuz duyguları paylaşma eğiliminin erkeklerden daha fazla olduğu görülmüştür. Aynı zamanda, olumlu duyguların aksine, kadın ve erkeklerin olumsuz duygularını paylaşma ve paylaşmama nedenleri de farklılaşmaktadır. Söz konusu nedenler daha detaylı incelendiğinde, kadınlar çoğunlukla duygusal açıdan rahatlamak, olumsuz duygunun yoğunluğunu azaltmak için; erkekler ise çoğunlukla tavsiye almak/bakış açılarını değiştirmek veya diğerlerinin desteğini hissetmek için olumsuz duygularını paylaşma eğiliminde olduklarını ifade etmişlerdir. Duyguları paylaşmama nedenlerine bakıldığında, kadınların güçlü durmak ve karşı tarafın tepkisinden çekindikleri için, erkeklerin ise diğerlerinin enerjisini düşürmemek için olumsuz duygu paylaşımından kaçındıkları gözlenmiştir. Özetle, hem nicel hem de nitel veriler cinsiyetin kişilerarası duygu düzenleme sürecini nasıl deneyimledikleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu işaret etmektedir.

4.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkisellik Değerlerinin Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın ikinci hipotezini test etmek üzere, kişilerarası duygu düzenleme boyutunun toplamı ve alt boyutlarının diğer bireysel (duygu ifadesi, kişilik), ailesel (ebeveyn kabul reddi) ve sosyal değişkenler (sosyal destek) ile ilişkisi incelenmiştir.

4.2.1. Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Duygu İfadesi

Kişilerarası duygu düzenleme ile duygu ifadesi arasındaki ilişkiye yönelik yapılan analizler, kişilerarası duygu düzenlemenin toplam puanının ve dört alt

boyutunun duygusal ifadesellik ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla araştırmanın ikinci hipotezi doğrulanmıştır.

İlişkisel analizlerinin doğası gereği, söz konusu etkileşim iki yönlü ele alınabilir. Bu açıdan, olumlu ve olumsuz durumlarda duygularını düzenlemek için diğerleriyle duygularını paylaşma eğilimi olan ve bu paylaşımdan fayda gören bireyler, duygularını ifade etme derecesi yüksek bireyler olarak değerlendirilebilir. Aynı şekilde, duygularını ifade etmekte zorlanmayan kişiler, kişilerarası düzlemde duygularını açma ve bundan fayda görme açısından daha ön plana çıkıyor olabilirler. Nitel görüşmelerde de söz konusu bulguyu destekler ifadeler rastlanmaktadır. Nitekim, katılımcılara duygularını ifade etme ve dışa vurma eğilimleri sorulduğunda, katılımcıların büyük çoğunluğu olumsuz duygularını sözel veya davranışsal biçimde dışa vurduğunu ve paylaşımın ardından olumsuz duygularında azalma, olumlu duygularında artma meydana geldiğini ifade etmiştir. Buradan hareketle, kişilerin çeşitli motivasyonlarla duygularını düzenlemek üzere duygu ifadeselliğini kişilerarası duygu düzenleme deneyimi sürecine dahil ettikleri söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde, Vural Yüzbaşı ve Durdu Akgün (2021) tarafından gerçekleştirilen ölçek uyarlama çalışmasında benzer bulgulara rastlanmaktadır. Bir başka çalışmada ise olumsuz duygularını azaltmak (negatif eğilim) ve olumlu duygu yoğunluğunu artırmak (pozitif eğilim) için kişilerarası duygu düzenlemeye başvuran kişiler daha yüksek düzeyde duygusal ifadesellik bildirilmişlerdir (Williams ve ark., 2018). Farklı örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin, Tamminen ve arkadaşları (2021) tarafından sporcuların sosyal bağlamlarda duygularını düzenlemeleriyle ilişkili yapıları araştırdıkları sistematik derleme çalışmasında, sporcuların performanslarını olumlu yönde etkileyebilecek duygusal ifadelerin, kişilerarası duygu düzenleme üzerinde etki sahibi yapılar arasında olduğu belirtilmiştir. Bu noktada kişilerarası duygu düzenlemenin gerçekleştirilebilmesi açısından duygu ifadesinin önemi karşımıza çıkmaktadır. Nitekim, duygu ifadesinin üniversiteli gençler açısından travmatik deneyimlerin ardından iyileştirici bir rol oynadığını gösteren başka araştırmalar da mevcuttur (Bonanno ve ark., 2004).

Dolayısıyla duygu ifadesinin kişilerarası duygu düzenleme sürecine olan katkısı önemli bir yer tutmaktadır. En genel haliyle bulgular, olumlu veya olumsuz

durumlarda duygularını bir biçimde düzenlemeye çalışan bireylerin bunun bir yolu olarak duygularını dışa vurma davranışına başvurduklarını göstermektedir. Benzer biçimde, duygularını ifade etme eğilimi yüksek kişiler, kişilerarası duygu düzenleme sürecinden daha yüksek oranda fayda sağlayabilmektedir. Doğası gereği insanların yaşamlarını sürdürebilmeleri adına duygularını etkin bir şekilde ifade etme gereksinimi göz önünde bulundurulduğunda, kişilerarası düzlemde bu becerinin geliştirilmesi sürece sunacağı katkı açısından önemli görülmektedir.

4.2.2. Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Kişilik

Kişilerarası duygu düzenlemenin, kişilik özellikleri ile ilişkisine bakıldığında, kişilerarası duygu düzenlemenin dışadönüklük, geçimlilik ve duygusal dengesizlik ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise negatif ve pozitif eğilim boyutlarının dışadönüklük ve duygusal dengesizlik ile; negatif ve pozitif etkinlik boyutlarının dışadönüklük ve geçimlilik ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla araştırmanın ikinci hipotezi kısmen doğrulanmıştır.

Alt boyutlara ilişkin söz konusu bulgular, bireylerin özellikle olumlu ve olumsuz durumlarda duygularını paylaşma ve bundan fayda görme derecelerinin kişilik açısından özgül biçimde değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır. Daha açık bir biçimde ifade etmek gerekirse, dışadönüklük ve duygusal dengesizlik özelliğine sahip bireylerin olumlu ve olumsuz durumlarda duygularını diğerleriyle paylaşma eğilimi daha yüksek görünmektedir. Bununla birlikte, her iki durumda bu süreçten fayda görmesi daha muhtemel kişilik özellikleri dışadönüklük ve geçimliliktir. Dolayısıyla, belirli kişilik yapılanmalarına sahip bireyler kişilerarası bağlamda kendi duygularını yönetme, paylaşımdan yarar sağlama veya diğerlerinin duyguları üzerinde etki sahibi olma açısından daha baskın bir konumda yer alıyor gibi görünmektedir. Söz konusu bulgu, kişilik özelliklerinin davranışsal yansımalarını gösteren araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda şaşırtıcı değildir (Cattell, 1957; Cerekovic ve ark., 2016; Eysenck, 1997; Hughes ve ark., 2020; Jensen-Campbell ve Graziano, 2001; Judge ve ark., 2002; Robins ve ark., 2002; Traupman ve ark., 2009; Wickett ve ark., 2023). Mevcut araştırmada gerçekleştirilen nitel görüşmelerde doğrudan kişilik özelliklerine dönük bir soru yer almamakla birlikte, belli özelliklerin

duygu dışavurumunda öne çıktığı katılımcılar tarafından da vurgulanmıştır. Daha açık bir ifade ile katılımcılar, kişilik özelliklerinin duygularını dışa vurma nedenleri kapsamında etkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, duygularını paylaşmayan veya dışavurmayan katılımcıların bir kısmı bunun nedenini kişilik özelliğine atfetmiştir. Bu bulgular da kişilik özelliklerinin duygu düzenleme süreci ile ilişkili olduğunu işaret etmektedir. Alanyazın incelendiğinde, ülkemizde kişilerarası duygu düzenleme ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Gökdağ ve Naldöken (2021) kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin dışadönüklük ve nevroitiklik(duygusal dengesizlik) ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Diğer araştırmalara bakıldığında, duygusal dengesizliğin özellikle duygu düzenleme becerileri açısından daha dezavantajlı bir rol üstlendiği gözlenmektedir (Barańczuk, 2019; Connor-Smith ve Flachsbart, 2007). Bu bakımdan, araştırmalarda özellikle nevroitiklik boyutu yüksek bireylerin duygularıyla uyumsuz stratejilerle (örn. bastırma) başa çıktıkları görülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmada da duygusal dengesizliğin kişilerarası duygu düzenleme boyutlarıyla negatif yönde ilişkili olacağı hipotez edilmiştir. Fakat hipotezimiz doğrulanmamakla birlikte, elde edilen bulgu alanyazındaki diğer araştırmalardan farklılaşmaktadır. Söz konusu farklılığın diğer araştırmalarda duygu düzenlemeye ilişkin kullanılan stratejilerin daha bireysel becerilere odaklanması ve farklı şekillerde ifade edilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ek olarak araştırmacının uygulandığı örneklem grubunun da bu farklılığa yol açabileceği muhtemeldir. Nitekim bu araştırma sosyal etkileşim açısından verimli bir konumda bulunan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla, duygusal dengesizlik özelliğine sahip bireylerin paylaşımda bulunmak için ek bir avantaja sahip olabilecekleri varsayıldığında, bu örneklem açısından değişkenler arasındaki pozitif ilişkiye dair bu bulgu daha anlaşılır görünmektedir.

Bu araştırmada ve diğer araştırmalarda gözlenen kişilerarası duygu düzenleme boyutlarının kullanımına dair mevcut farklılıkların olası nedenlerinin kişilik özelinde incelenmesi önemlidir. Bu kapsamda dışadönük kişilerin karakteristik yapıları gereği, diğer insanlarla sosyalleşme derecelerinin daha yüksek olması ve bu doğrultuda sosyal etkileşime girebileceği bağlamlarda daha sık bulunması duyguların da bu yönde düzenlenmesine olanak sağlıyor olabilir. Dışadönük insanların etkileşimde bulunduğu diğerleriyle ilişkiel dinamiklerinde

olumlu duyguları yaşama ve bunları yansıtmaya derecelerinin daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da bu varsayımı destekler niteliktedir (Chamorro-Premuzic ve Furnham, 2009; Niven ve ark., 2011). Benzer şekilde, kişilik özelliği açısından geçimli olan bireyler, sosyal çevrelerinde daha uyumlu özellikler göstermeye yatkındırlar (Costa ve McCrae, 1992). Araştırmalar, geçimlilik özelliğinin ilişkilene/bağlılık ve olumlu sosyal davranışlar ile ilişkili olduğuna dikkat çekmektedir (Austin ve ark., 2014; Graziano ve ark., 1996; Jensen-Campbell ve Graziano, 2001). Bu açıdan geçimli bireyler duygularını düzenlemek üzere diğer insanlardan fayda görmekte ve karşılıklı olarak diğerlerinin duygularını optimal seviyeye getirmek için aktif bir katılımında bulunmaktadırlar. Bu noktada, geçimli kişiliğe sahip kişilerin hem kendileri açısından hem diğerleri açısından süreçten daha olumlu etki gördükleri söylenebilir. Duygusal dengesizlik açısından mevcut bulgu değerlendirildiğinde, bu kişilerin, deneyimleyebilecekleri duygusal zorlanmaları daha sabit bir konuma getirmek için bireysel bir çabadan ziyade diğer insanların yardımıyla duygularını düzenleme girişiminde bulunmaya çalıştıkları olası görünmektedir (Brock ve ark., 2022). Bununla birlikte, duygusal dengesizlik boyutunun negatif ve pozitif eğilim ile ilişkili bulunduğu göz önüne alındığında, bu bireylerin yaşadıkları herhangi olumlu veya olumsuz durumlarda duygularını paylaşma motivasyonları daha yüksek olsa da etkinlik boyutunda herhangi bir ilişki gözlenmemesi, süreçten fayda görüp görmediklerine ilişkin inançlarına dair belirsizliği ortaya çıkarmaktadır.

Kişilerarası duygu düzenleme ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkilere bütüncül şekilde bakıldığında, dışadönük bireyler kişilerarası bağlamda duygularını paylaşmak, süreçten fayda görmek ve diğerlerinin duygularını düzenlemek adına en baskın kişilik özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte, duygusal açıdan sabit olmamanın süreçten görülen fayda üzerinde bir farklılaşmaya yol açabileceği muhtemel görünmektedir.

4.2.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Ebeveyn Kabul Reddi

Kişilerarası duygu düzenlemenin, ailesel faktörlerden ebeveyn kabul ret ile ilişkisine bakıldığında, toplam kişilerarası duygu düzenlemenin algılanan ebeveyn kabulü ile pozitif, reddi ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişilerarası

duygu düzenlemenin alt boyutları ile ebeveyn kabul reddi arasındaki ilişkilere bakıldığında ise, negatif eğilim, negatif etkinlik ve pozitif etkinlik, anne ve baba reddi ile; pozitif eğilim ise anneden algılanan kayıtsızlık ihmal boyutu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Ebeveyn kabul ret ölçeğinde, bireylerin geçmiş dönemlerdeki ebeveyn deneyimlerini değerlendirdiği göz önünde bulundurulduğunda, ebeveynlerden algılanan ret düzeyi arttıkça, olumsuz duyguların paylaşılma derecesi ve duyguları paylaşmaya dair görülen faydanın azalacağı söylenebilir. Zorlayıcı/olumsuz duyguların yanı sıra bulgular, bireylerin olumlu durumlardaki duygularını diğerleriyle paylaşma eğilimine karşılık gelen pozitif eğilimin; anne kayıtsızlık/ihmal boyutuyla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu kapsamda gelişimsel açıdan önemli bir figür olarak annenin, çocuğun duygularını görmezden gelmesi bireyin ilerleyen yaşamında olumlu duygularını paylaşma konusunda çekinceli davranmasıyla ilişkili olabilir. Diğer bir ifade ile ebeveynleri tarafından reddedilen veya ihmal edilen çocukların duygularını açma konusunda zorlanmalar yaşamaları olası görünmektedir. Dolayısıyla, bireylerin duygularını dışa vurma veya bundan fayda görme dereceleri ebeveynlerinden gördükleri kabul veya reddin ölçüsüne göre değişkenlik gösterebilmektedir. Kişilerarası duygu düzenlemenin ailesel bağlamda incelenmesine yönelik mevcut bulguların en önemli yanı, erken dönemde bireyin maruz kaldığı ebeveynlik pratiklerinin duygusal gelişim açısından öneminin vurgulanmasıdır. Bu bakımdan özellikle erken yaşam dönemlerinden itibaren olumlu duyguları almakta ve bunları diğerlerine yansıtmakta zorluk yaşayan bireyler, söz konusu becerileri yetişkinlikte de hayata geçirmekte problem yaşayabilirler. Bu varsayımı destekler biçimde, ebeveyn reddinin etkilerini detaylı biçimde açıklayan Rohner (1975) kabul algılayan bireylerin zorlayıcı durumlar karşısında duygularını açık biçimde ifade edebileceğini, ret algılayan bireylerin ise zorlayıcı duygularını ifade etmekte daha çekingen davranabildiklerini vurgulamaktadır.

Bu çalışma kapsamında, anne ve babanın rolü için ayrı ölçümler alınmış ve kişilerarası duygu düzenleme boyutları açısından anneden algılanan reddin rolü daha fazla ön plana çıkmıştır. Bununla birlikte, yetersiz veya destekleyici olmayan baba rolünün de çocukların duygusal gelişimi üzerinde olumsuz etkilerini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Fingerman ve ark., 2008; Sanders ve ark., 2015). En

genel haliyle, bireyin yaşantısındaki erken deneyimlerin kişilerarası duygu düzenleme becerilerini kullanma eğilimi ve sıklığı üzerinde bir etki sahibi olduğu söylenebilir (Barthel ve ark., 2018). Bu noktada Rogers (1961)'in teorisi söz konusu etkiyi açıklamak üzere değerli bir kuramsal alt yapı sunmaktadır. Nitekim, reddedilmekten ziyade, koşulsuz olumlu kabulün varlığı, çocukların duygu düzenleme ve yetişkinlikte etkin biçimde kullanabilme becerileri açısından kritik görünmektedir.

Alanyazın incelendiğinde kişilerarası duygu düzenleme ile ebeveyn kabul reddine ilişkin yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak, farklı olumsuz ebeveynlik biçimlerinin çocuk ve gençlerin zayıf duygu düzenleme becerileri geliştirmeleri üzerinde etki sahibi olabileceğini gösteren pek çok araştırma mevcuttur (Grolnick ve Ryan, 1989; Morris ve ark., 2016; Paley ve Hajal, 2022; Rubin ve ark., 1998). Bununla birlikte araştırmalar erken dönemde maruz kalınan ebeveynlik davranışlarının bireyin ilerleyen dönemlerdeki duygu düzenleme süreci üzerinde etki sahibi olduğunu göstermektedir (Calkins ve ark., 1998; Di Giunta ve ark., 2022; Duca ve ark., 2023; Lougheed, 2020; Lougheed ve ark., 2020; Morrill ve ark., 2019; Morris ve ark., 2007). Dolayısıyla, ebeveynler, çocukların duygu sosyalleştirmeleri açısından kritik bir konumdadır (Eisenberg ve ark., 1998). Ebeveyn kabul reddi özelinde bakıldığında ise Rohner (1975), ebeveyn reddinin evrensel bir biçimde, belirli duygusal problemlerle (örn. düşük benlik saygısı, düşük öz yeterlilik, duygusal tepkisizlik) ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Bununla birlikte, ebeveynleri tarafından reddedilen çocukların işlevselliklerinin zaman içerisinde maruz kaldığı diğer sosyal bağlamlar çerçevesinde değişebileceğini vurgulamaktadır. Diğer bir ifade ile, olumsuz ebeveyn yaşantısının çocuk üzerindeki etkileri, diğer etkin sosyal destek sistemlerinin varlığıyla olumluya dönebilir (Miller-Slough ve Dunsmore, 2016). Nitekim, bu destek sistemlerinin olmaması durumunda çocuğun erken dönemlerde ebeveynlerinden model aldığı davranışları (örn. duygusal tepkisizlik, düşmanlık vb.) sürdürmesi muhtemel görünmektedir. Dolayısıyla olumsuz yaşantıların varlığının yanında, bireyin sahip olduğu çevresel kaynakları, yaşamın getirdiği zorlanmalar ile duygusal açıdan etkin şekilde başa çıkabilme kapasitesi üzerinde önemli bir yer tutmaktadır.

4.2.4. Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Sosyal Destek

Kişilerarası duygu düzenlemeyi, çevresel faktörler açısından incelenmek üzere sosyal destek değişkeni ele alınmıştır. Bulgular kişilerarası duygu düzenleme toplamının aile, arkadaş, özel bir kişi ve toplam algılanan destek ile pozitif yönlü ilişkili olduğunu göstermiştir. Kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutları ile çok boyutlu algılanan sosyal destek arasındaki ilişkilere bakıldığında ise, negatif etkinlik, pozitif eğilim ve pozitif etkinliğin aile, arkadaş ve toplam sosyal destek ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla bireylerin algıladıkları sosyal destek arttıkça, kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini kullanma dereceleri de artıyor olabilir. Aynı şekilde, kişilerarası duygu düzenleme becerilerini etkin biçimde kullanan bireyler, bu becerileri sayesinde çevrelerinden daha yüksek oranda destek algılıyor olabilirler. Negatif eğilim boyutunda aile, arkadaş ve toplam sosyal destekle ilişkili bulunmuş ancak diğer alt boyutlardan farklı olarak, özel bir kişiden algılanan sosyal destek ile de pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, bireylerin gördüğü sosyal destek sistemi, olumsuz duygularını diğerleriyle paylaşma söz konusu olduğunda diğerlerinden farklılaşmaktadır. Katılımcıların nitel görüşmelerdeki ifadeleri söz konusu bulguyu daha anlaşılır kılmaktadır. Nitekim olumsuz durumlarda duyguları paylaşmaya ilişkin sorularda, çoğu katılımcı yalnızca çok yakınlarıyla olumsuz duygularını paylaştığını ifade etmiştir. Bu açıdan, “özel bir kişi”nin bireyin yaşantısında kendilerini yakın hissettikleri bir konumda olması doğrultusunda olumsuz duygularını paylaşma eğiliminin daha yüksek düzeyde ortaya çıkması muhtemel görünmektedir. Bu bulguyu destekler biçimde, Tanna ve MacCann (2022) ilişkiyel yakınlığın kişilerarası duygu düzenleme becerisinin şekillenmesinde etki sahibi olduğunu vurgulamaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, Gökdağ ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan araştırmada, kişilerarası duygu düzenlemenin sosyal destek ile ilişkili olduğu görülmüştür. Rami (2013) tarafından 18-22 yaş aralığında yapılan araştırmada ise aileden alınan sosyal desteğe odaklanılmış ve sosyal desteğin kalitesi arttıkça, bireylerin işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma eğiliminin de arttığı ifade edilmiştir. As (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, sosyal destek kişilerarası duygu düzenlemenin tüm boyutlarıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Aynı şekilde, Marroquín (2011), kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin sosyal

desteğin kullanıldığı etkileşimsel süreçlerde kullanılacak etkin bir yapı olarak işlev gösterebileceğini belirtmektedir. Zaki ve Williams (2013) ise, diğer bazı ilişki unsurlarla birlikte sosyal desteğin kişilerarası duygu düzenleme sürecinin önemli bir parçası olduğunu vurgulamıştır. Dolayısıyla, bireyin deneyimlerini diğerleriyle paylaşmasına dair motivasyonu temel olarak algıladığı sosyal destek tarafından belirlenebilmektedir. Bu noktada, Marroquín (2011) bireyin destekleyici bir biçimde kendisini dinleyen bir kişiyle paylaşımında bulunmasının yaşayabileceği duygusal zorlanmaları azaltacağını ifade etmektedir. Nitekim kişinin gündelik yaşantısına dair detayları ve duygularını paylaşmanın yanında görülen yakınlık ve destek süreçleri de bireye fayda sağlamaktadır (Rimé, 2009).

Sosyal desteğin duygusal açıdan avantajları daha detaylı ele alındığında, bireyin destekleyici nitelikte olan yakınlarıyla paylaşımında bulunmasının işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanabilmesinin yanında, bireysel açıdan da kendi duygularını daha etkin biçimde düzenleyebilmesine olanak sağladığı söylenebilir (DeLongis ve Holtzman, 2005; Holtzman ve ark., 2004; Marroquín, 2011). Bu yolla kişiler deneyimledikleri olumsuz duygular karşısında artan güven hisleriyle birlikte sonraki deneyimlerini paylaşmak konusunda da istekli olabileceklerdir (Barthel ve ark., 2018). Mevcut açıklamalar, bireylerin sosyal destek aracılığıyla kendilerinin duygularını düzenleme süreçlerine bir katkı sunabildiği şeklinde de değerlendirilebilir (Hofmann ve ark., 2016; Swerdlow ve Johnson, 2020). Katılımcıların nitel görüşmelerde de destek görebilecekleri yakınlarıyla duygularını paylaşım sürecinde, duygu paylaşımlarının nedenleri sorulduğunda, çoğu katılımcı destek görmek, tavsiye almak ve bu doğrultuda olumsuz duygularını azaltmak üzere bu yola başvurduğunu belirtmiştir. Duygusal katkıların yanında, sosyal desteğin varlığı fiziksel ve psikolojik sağlık açısından da kritiktir (Ozbay ve ark., 2007; Paykel, 1994; Travis ve ark., 2004; Uchino ve ark., 1996). Bunun yanında, stresli durumlarda sosyal desteğin olmaması birey açısından olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Maly, Umezawa, Leake ve Silliman, 2005; Sorkin ve ark., 2002).

Dolayısıyla, sosyal destek sistemlerin varlığı kültürel açıdan da farklılaşma gösterse de, bu sistemlerin varlığı kıymetli görünmektedir (Kim ve ark., 2008). Özellikle bu araştırmadaki örneklemin üniversiteli öğrenciler olması nedeniyle sosyal etkileşime girme derecesi açısından diğer yaş dönemlerine göre daha fazla

olanağa sahip olduğu (Lynch ve ark., 1999) göz önünde bulundurulduğunda, arkadaşlardan veya özel bir kişiden alınan destek ön plana çıkacaktır.

4.3. Kişilik, Duygu İfadesi, Ebeveyn Reddi ve Algılanan Sosyal Desteğin Kişilerarası Duygu Düzenleme Boyutlarına İlişkin Yordayıcılık ve Aracılık Analizlerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmanın üçüncü hipotezini test etmek üzere, bireysel, ailesel ve çevresel değişkenlerin kişilerarası duygu düzenlemeyi yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

Kişilerarası duygu düzenleme toplamına ilişkin regresyon bulguları dışadönüklük, geçimlilik ve duygusal dengesizliğin kişilerarası duygu düzenlemeyi yordadığı görülmüştür. Dolayısıyla araştırmanın üçüncü hipotezi doğrulanmıştır. Duygu ifadesi denkleme dahil edildiğinde, modelin varyansı artmış ve kişilik değişkenleri anlamlılık değerini yitirmiştir. Anne reddi modele dahil edildiğinde ise, duygu ifadesi değişkeni anlamlılığını sürdürürken modelin varyansında oldukça az bir artış meydana gelmiştir. Sosyal destek değişkeni modele eklendiğinde ise anne reddi değişkeni anlamlılığını yitirmiş ve modelin varyansı aynı kalmıştır. Bununla birlikte, son denklemde duygu ifadesi ve sosyal destek kişilerarası duygu düzenlemeyi pozitif yönde yordamıştır. Mevcut bulgular duygu ifadesi ve sosyal desteğin mevcut ilişkideki rolünün daha da belirgin olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, duygu ifadesi ve sosyal desteğin aracılık rolleri incelenmiştir. Elde edilen bulgular duygu ifadesinin, dışadönüklük ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkide kısmi; duygusal dengesizlik ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkide tam aracılık özelliği gösterdiği yönündedir. Sosyal destek ise, anne reddi ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkide tam aracı bulunmuştur. Dolayısıyla duygu ifadesi ve sosyal destek değişkenlerinin kişilerarası duygu düzenlemeyi etkileyebilecek bireysel ve ailesel unsurların etkilerini azaltmaları açısından çok önemli iki değişken olduğu görülmektedir.

Kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutları incelendiğinde ise her alt boyut için farklı değişkenlerin yordayıcı olarak öne çıktığı görülmektedir: Negatif eğilim boyutunu dışadönüklük ve duygusal dengesizlik değişkenleri pozitif yönde; deneyime açıklık negatif yönde yordamaktadır. Duygu ifadesi modele dahil edildiğinde açıklanan varyans yükselmiş ve duygusal dengesizlik anlamlılığını

yitirmiştir. Anne reddinin dahil edildiği denklemde, açıklanan varyansın yükseldiği ve anne reddinin negatif eğilimi negatif yönde yordadığı görülmüştür. Sosyal destek değişkeni eklendiğinde ise, modelin varyansında bir artış meydana gelmiş ve anne reddi anlamlılığını yitirmiştir. Bununla birlikte son denklemde anne reddi hariç tüm değişkenler negatif eğilimi pozitif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır.

Negatif etkinlik boyutunu ise dışadönüklük ve geçimlilik pozitif yönde yordamaktadır. Duygu ifadesi eklendiğinde modelin açıklanan varyansı yükselmekle birlikte dışadönüklük anlamlılığını yitirmiştir. Bu açıdan negatif etkinlik üzerinde geçimlilik özelliğinin en az duygu ifadesi kadar etkili olduğu söylenebilir. Anne reddi negatif etkinliği negatif yönde yordamış ve anne reddi değişkeninin varlığında duygu ifadesi anlamlılığını sürdürmeye devam etmiştir. Bu boyutta algılanan sosyal desteğin modele dahil edilmesiyle anne reddi anlamlılığını yitirmiş ve son denklemde geçimlilik ve duygu ifadesi negatif etkinliği pozitif yönde yordamıştır.

Pozitif eğilimi ise dışadönüklük ve duygusal dengesizlik pozitif yönde yordamaktadır. Duygu ifadesinin modele eklenmesiyle açıklanan varyans artmakla birlikte dışadönüklük ve duygusal dengesizlik anlamlılıklarını yitirmiştir. Pozitif eğilim boyutu anne reddi ile ilişkili bulunmadığı için bu boyut için anne reddinin yordayıcılığı incelenmemiştir. Sosyal destek değişkeni denkleme dahil edildiğinde duygu ifadesi anlamlılığını sürdürürken açıklanan varyans neredeyse aynı kalmıştır. Bununla birlikte, son denklemde duygu ifadesi ve sosyal destek pozitif eğilimi anlamlı şekilde yordamıştır.

Pozitif etkinliği dışadönüklük ve geçimliliğin pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Duygu ifadesinin dahil edilmesiyle modelin açıklanan varyansında artış meydana gelmekle birlikte dışadönüklük ve geçimlilik anlamlılıklarını sürdürmeye devam etmiştir. Ebeveyn reddi ve sosyal desteğin pozitif etkinliği yordamadığı görülmekle birlikte her iki değişkenin de modele dahil edildiği son denklemde, dışadönüklük, geçimlilik ve duygu ifadesi pozitif etkinliği anlamlı şekilde yordamıştır.

Sonuçlar bütüncül bir biçimde değerlendirildiğinde, bu araştırma için öne çıkan en önemli bulgu, duygu ifadesinin en güçlü yordayıcı özelliğe sahip olmasıdır. Nitekim, kişilerarası duygu düzenleme ve diğer alt boyutlar için duygu ifadesi çoklu regresyon analizine dahil edildiğinde, kişilik özellikleri ile birlikte modelin

açıklanma düzeyini oldukça artırmış ve diğer değişkenlerin etkisini azaltmıştır. Ebeveynden algılanan ret ve sosyal destek değişkenlerinin dahil edildiği denklemlerde modellerin açıklanma düzeylerinde önemli bir artış meydana gelmemiştir. Dolayısıyla tüm bu değişkenlerin dahil edildiği analizde, duygu ifadesi diğer değişkenlerden daha baskın bir belirleyici olarak rol oynamaktadır. Bununla birlikte, sosyal desteğin dahil edildiği modellerde anne reddinin anlamlılığını kaybetmesi, erken dönem ebeveyn davranışlarından ziyade kişilerarası duygu düzenleme üzerinde sosyal desteğin daha belirleyici ve kritik bir konumda yer aldığını düşündürmektedir. Alanyazında tüm değişkenlerin birlikte ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Fakat önceki kısımlarda da sunulan duygu ifadesi ve sosyal desteğin kişilerarası duygu düzenleme ile ilişkisini gösteren araştırmalar, mevcut bulguları önemli ölçüde desteklemektedir. Bununla birlikte kişilik özellikleri ve olumsuz ebeveyn yaşantılarının katı ve değişmez yapısının, müdahale edilebilir ve iyileştirilebilir yapılar olan duygu ifadesi (örn. Kuzucu, 2006) ve sosyal destek ile birleştiğinde, kişilerarası duygu düzenleme becerileri üzerindeki azalan etkisi, bu yapılara daha derinlikli biçimde odaklanılması gerektiğini göstermektedir.

En genel haliyle değerlendirildiğinde, bireyin deneyimledikleri olumsuz durumlar karşısında duygularını düzenleme kalitesi çeşitli açılardan oldukça önem arz etmektedir (Marroquín ve Nolen-Hoeksema, 2015; Zaki ve Williams, 2013). Duygusal deneyimler öncelikli şekilde bireysel bir süzgeçten geçiyor olsalar da, sosyal bir varlık olarak insan bir şekilde bu deneyimleri diğerleriyle paylaşma gereksinimi duymaktadır. Söz konusu paylaşımın ardından kişilerin duygulanımında olumlu veya olumsuz değişimler yaşanmaktadır. Nitekim, bireyler diğerlerinin yaşadıkları olumlu veya olumsuz durumlarda sürece aktif bir biçimde katılımda bulunarak diğer insanların duyguları üzerinde de bir etki sahibi olabilmektedirler. Bu araştırmanın nitel bölümünden elde edilen verilerden de görüldüğü üzere, bu gereksinimlerin ve girişimlerin altında yatan nedenler farklılaşmaktadır. Söz konusu girişimler, özellikle üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bu araştırma için daha anlamlı hale gelmektedir. Üniversite yaşamına geçiş ile birlikte geniş sosyal çevreye girebilme imkanı bulan gençler, bireysel deneyimlerini paylaşabilecekleri daha fazla olanağa sahip olabilmektedir (Conley ve ark., 2014). Dolayısıyla bu fırsatların

onların bireysel ve sosyal dünyalarına sunduğu katkı göz ardı edilemez. Bu noktada kişilerin psikolojik ve sosyal açıdan daha nitelikli ilişkilere sahip olabilmeleri açısından kişilerarası duygu düzenleme süreçlerini etkileyen unsurların daha derinlikli ve bütüncül şekilde incelenmesi oldukça önem arz etmektedir.

Araştırmanın nicel bölümünde temel olarak yukarıda bahsedilen değişkenlerin kişilerarası duygu düzenleme üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Ancak, nicel bölümde sorgulanmayan ve bireylerin bu süreci nasıl deneyimlediklerine ilişkin derinlenmesine bilgiler nitel veriler ile elde edilmiştir. Bu doğrultuda nitel bölümde, nicel kısımda ele alınmayan kişilerarası duygu düzenleme süreçlerinin kişisel ve sosyal göstergelerine daha somut biçimde odaklanılmıştır. Bu kapsamda ilk olarak kişilerin kendi duygularını düzenlemelerine ilişkin deneyimleri ele alınmıştır. Öncelikli olarak bireyler, yaşamaya yatkın oldukları duygudurumlarından bahsederek, söz konusu duyguları düzenlemeye dair gündelik yaşamlarında kullandıkları belirli stratejiler öne sürmüşlerdir. Bu stratejilerin bir kısmı, duygu düzenleme kavramının doğasına uygun olacak şekilde, duyguların içsel düzlemde bir işleme sürecinden geçme deneyimini içermektedir. Aynı zamanda, katılımcılar bu stratejilerin kişilerarası düzlemdeki boyutuna da değinmişlerdir. Nitekim, katılımcıların duygularını düzenlemek üzere diğer kişiler ile temas başlatma süreçlerinin de varlığı göze çarpmaktadır. Söz konusu bu temas, olumlu ve olumsuz duygular yaşandığı durumlarda daha da belirgin hale gelmektedir. Bu nedenle, mevcut deneyimler olumlu ve olumsuz duygusal yaşantılar bağlamında ayrıştırılarak incelenmiştir.

Olumlu duygular söz konusu olduğunda kişiler duygularını davranışsal veya sözel bir biçimde dışarıya yansıtmaktadırlar. Nitekim bu eylemler, ilk kısımlarda duygusal süreçlerin ortaya çıkmasına dönük ele alınan kuramsal ve kavramsal açıklamalarla paralellik göstermektedir. Olumlu duyguların dışa yansıtılma süreci bilinçli ve kasıtlı olmakla birlikte, bazı durumlarda doğal ve olağan biçimde meydana gelmektedir. Bu noktada bireylerin böyle durumlarda anlık veya sonradan, yakın veya uzak temas ile, detaylı veya yüzeysel gibi belirli biçimlerde duygularını aktarma dürtüsüne sahip olduğu görülmektedir. Duyguları aktarmaya dair bahsedilen bu farklılıklar çoğunlukla bireyin kendi özelliklerinden kaynaklanmakla birlikte, kimi zaman da olayın veya durumun yoğunluğundan

kaynaklandığı söylenebilir. O nedenle söz konusu veriler, kişilerarası duygu düzenleme sürecinde temas başlatma deneyimleri açısından gösterilen eğilimlerin çok yönlü şekilde değerlendirilmesi gerektiğini bir kez daha göz önüne sermektedir. Nitekim her birey, farklı amaçlar doğrultusunda bu eylemleri gerçekleştirme gereği duymaktadır. Özellikle olumlu duygular özelinde bakıldığında, bu eylemler bazı kişiler açısından çevrenin desteğinden güç alarak kendi duygu yoğunluğunu artırmaya hizmet ederken, bazı kişiler için diğerlerinin de duygularını düzenlemek için bir fırsat olarak değerlendirilmektedir. Söz konusu paylaşımın sonucu olarak da katılımcılar genellikle olumlu duygularında artış yaşamaya devam ederken, kişilerarası deneyimin doğasına uygun biçimde, paylaşımında bulunulan diğerlerinin tepkisi doğrultusunda da farklı duygular hissedebilmektedirler. Bununla birlikte, olumlu duyguları paylaşmaya ve süreçten görülen faydaya dair algılar her birey için aynı değildir. Nitekim bazı kişiler, sosyal ve kültürel deneyimlerden kaynaklandığı düşünülen belirli inanışlarla süreç sonunda olumsuz hissetmeye yatkın görünmektedir.

Olumsuz duygular açısından bakıldığında, çoğu kişi bu duygularını diğerlerine yansıtırken olumlu duyguların aksine bazı bireyler bu duygularını yansıtmak açısından çekingen davranmaktadır. Olumsuz duygularını yansıtan ve paylaşan kişiler, duygu dışı vurumunun doğası gereği bu süreci davranışsal veya sözel ifadeler aracılığıyla gerçekleştirmektedirler. Bu noktada yine duyguların paylaşılmasına dair bireysel farklılıklar karşımıza çıkmaktadır. Olumsuz duyguların paylaşılmasına dair girişimlerin motivasyonel kaynağı incelendiğinde, katılımcılar çoğunlukla yaşadıkları durumun getirdiği yoğun hislerden sıyrılmak üzere bu eğilime oryante olmaktadır. Bununla birlikte, bazı bireyler önceki bölümlerde de bahsedilen sosyal destek sistemlerinin olumlu getirilerinden faydalanmak üzere paylaşımında bulunmaya yönelmektedirler. Bu noktada kişiler yaşadıkları duruma dair farklı bir bakış açısı geliştirmek ve diğer insanların görüşlerini almak için duygularını düzenleme sürecinden geçmektedirler. Kimi bireyler, olumlu duygulara benzer biçimde bu süreçte diğerlerinin tepkilerini baz alarak duygulanımında bir değişim yaşamaktadır. Aynı zamanda, olumlu duyguların paylaşımının ardından görülen pişmanlık duygusunun aksine, olumsuz durumlar, bazı bireyler açısından diğer insanlar hakkında bir fikir edinmek bakımından fırsat niteliği de taşımaktadır.

Her ne kadar olumsuz duyguları paylaşmaya dair amaçlar ve süreçten görülen fayda farklılaşsa da bu duyguların paylaşılması bireyler açısından yapıcı ve yararlı görünmektedir.

Yukarıda bahsedildiği gibi, bazı katılımcılar olumsuz duygularını paylaşmamayı tercih etmektedirler. Bireylerin bu tercihleri çoğunlukla kasıtlı bazı stratejiler (örn. dikkati başka yere yönlendirmek, uyumak, telefonu kapatmak) ile gerçekleşmektedir. Dolayısıyla, dışa vurumun aksine olumsuz duyguların gizlenmesi noktasında kişilerin aktif bir çabada buldukları söylenebilir. Bu noktada, mevcut çabalar, olumsuz duyguları kişilerarası bağlamda düzenlemeye ilişkin kaçınma davranışlarına dair bir sinyal niteliği gösterebilir. Söz konusu kaçınma davranışları, bireyin durumu kendi başına ele alması ve çözümlemesi açısından bir fırsat olarak değerlendirilse de çoğu zaman katılımcılar açısından işlevsel olmayan etkilerle birlikte yaşanan olumsuz hislerin daha da artmasına neden olmaktadır.

Nitel bölümün ikinci kısmında, bireylerin sosyal etkileşimde bulunduğu diğerlerinin duygu düzenleme süreçlerine sunduğu katkı ve deneyimleri detaylandırılmıştır. Bu kapsamda bireylerin diğerlerinde daha sıklıkla fark edebildikleri duygular incelenmiş ve kişilerin diğerlerinde olumsuz duyguları daha net bir biçimde saptayabildikleri görülmüştür. Söz konusu bulgu, evrimsel açıdan getirilen açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda adaptif görünmektedir. Bununla birlikte, fark edilen duygulara müdahale açısından kişiler sıklıkla duygusal bir paylaşımında bulunmanın faydalı olduğunu düşünmektedirler. Aksi şekilde, olumsuz duyguları artıracak biçimde diğer bireyi tetikleyici davranışlarda bulunmak yararsız bir strateji olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla, olumsuz durumlarda bireylerin diğerleri üzerindeki etkilerine dair girişimleri ve bu girişimlere ilişkin niyetler daha açık biçimde görülebilmektedir.

Bu kapsamda, katılımcıların diğerlerinde gözlemlenen duygusal süreçlerine ne ölçüde katkı sunduğu incelenmiştir. Bazı kişiler belirli içsel dürtülerle süreçte aktif bir rol üstlenmeyi tercih ederken, bazı bireyler ise çoğunlukla karşısındaki bireyin deneyimlerini göz önünde bulundurarak herhangi bir girişimde bulunmamaktadır. Diğerlerinin duygularını düzenlemek üzere sorumluluk üstlenen bireylerin ortak özelliğine bakıldığında, kişilik özelliği ve içsel birtakım motivasyonlar doğrultusunda bu davranışı sergiledikleri görülmektedir. Tam tersi

olarak herhangi bir girişimde bulunmayan kişiler bu durumu kişiliklerine atfetmemektedirler. Bununla birlikte, çoğunlukla diğer kişinin mevcut durumu üzerinden bir değerlendirme yaparak daha olumsuz bir etkiye yol açmamak için aktif bir rol üstlenmemeyi tercih ettikleri görülmektedir. Sürecin sonunda, diğerlerinin duyguları üzerinde değişim gerçekleştirilen durumda etkileşimde yer alan her birey açısından olumlu etkiler görülürken, aktif bir katılımı bulunmayan durumda olumsuz duyguların artması veya ilişkinin zarar görmesi gibi her iki tarafı da etkileyen yıkıcı sonuçlar meydana gelebilmektedir.

Nitel görüşmeler aracılığıyla elde edilen tüm bu bilgiler, kişilerarası duygu düzenlemeyi etkileyen değişkenlerin yanında, sürecin gündelik yaşam içerisinde ne şekilde ortaya çıktığını bireysel deneyimler ekseninde somut biçimde ortaya koyması açısından kıymetli bir veri sunmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada alanyazındaki araştırmalardan hareketle, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kişilerarası duygu düzenleme deneyimleri üzerinde etki sahibi olan süreçler incelenmiştir. Alanyazında kişilerarası duygu düzenlemenin belirli faktörler açısından şekillenebileceği ve kişilerin gündelik yaşamlarında farklı biçimlerde ortaya çıkabileceği vurgulanmaktadır. Bu bulgudan hareketle, bireyi bir bütün olarak değerlendirmek suretiyle bireysel, ailesel ve sosyal unsurların kişilerarası duygu düzenleme ile ilişkili olabileceği ön görölmüştür. Bu kapsamda, kişilerarası duygu düzenlemenin toplam boyutu ile birlikte olumlu ve olumsuz durumlardaki eğilim ve etkinlik boyutları ayrıştırılarak incelenmiştir. Mevcut araştırmada kişilerarası duygu düzenleme boyutlarıyla birlikte duygu ifadesi, kişilik özellikleri, ebeveyn reddi ve sosyal destek değişkenlerinin rolü ele alınmıştır.

Gerçekleştirilen analizler, duygu ifadesinin, kişilik özelliklerinin (dışadönüklük, geçimlilik ve duygusal dengesizlik), anne reddinin ve sosyal desteğin kişilerarası duygu düzenleme ile ilişkili olduğunu ve söz konusu değişkenlerin kişilerarası duygu düzenlemeyi yordadığını göstermiştir. Bununla birlikte, duygu ifadesinin kişilerarası duygu düzenleme ile kişilik arasındaki ilişkide ve sosyal desteğin kişilerarası duygu düzenleme ile anne reddi arasındaki ilişkide aracılık rolüne sahip olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular, araştırmanın hipotezlerini desteklemektedir.

Araştırma bulgularının, alanyazında söz konusu değişkenleri ayrı ayrı ele alan ve duygu düzenleme doğrultusunda yapılan çalışmalar ile tutarlılık arz ettiği görölmüştür. Ancak bu tezde yer alan değişkenlerin Zaki ve Williams (2013) tarafından geliştirilen kuram temelinde bir bütün şeklinde ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Dolayısıyla bu araştırmanın kişilerarası duygu düzenlemeyi kapsamlı şekilde açıklaması bakımından alanyazına sunduğu katkı kıymetli görölmektedir. Bu kapsamda kişilik, duygu ifadesi gibi bireysel değişkenlerin, ebeveynlerden algılanan reddin ve sosyal desteğin kişilerarası duygu düzenleme eğilimini belirlemede önemli bir rol oynadığı ifade edilebilir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, nicel ve nitel bölümde kadın ve erkek katılımcılarının sayısı eşit değildir. Ayrıca nitel bölümde yarı yapılandırılmış görüşmeler kapsamında yalnızca kişilerarası duygu düzenleme süreçlerine ilişkin değerlendirme imkanı bulunmaktadır. Bununla birlikte, araştırmada yalnızca beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri üzerinden ölçümler alınmıştır. Dolayısıyla söz konusu bulgular ve sınırlılıklardan hareketle, gelecek çalışmalar için araştırmacılara bazı öneriler sunulabilir:

Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duygu düzenleme becerilerini yordadığı gözlenen değişkenler göz önünde bulundurulduğunda, söz konusu değişkenlerin altta yatan mekanizmaları ve süreçteki uzun vadeli etkilerini farklı değişkenlerle değerlendirmek üzere boylamsal çalışmalar gerekli görülmektedir.

Bu araştırma 18-25 yaş aralığındaki örneklem grubu ile gerçekleştirilmiş olup incelenen değişkenlere ait bulgular bu grup ile sınırlıdır. Bu açıdan kişilerarası duygu düzenlemeye ilişkin uygulamaların ortaya çıkabileceği muhtemel diğer bağlamlardaki (örn. iş yerleri) etkilerinin gözlenebilmesi açısından farklı yaş grubundaki ve özellikteki örneklem gruplarıyla bu değişkenlerin incelenmesi gerekli görülmektedir.

Nitel bölümdeki yarı yapılandırılmış görüşme kapsamında yalnızca kişilerarası duygu düzenlemeye ilişkin eğilimler ve aksiyonlar değerlendirilmiştir. Nicel verileri güçlendirmek adına gelecekteki araştırmaların bireysel, ailesel ve sosyal boyutta kapsamlı biçimde değerlendirebilecek görüşme soruları ile gerçekleştirilmesi süreci daha derinlikli incelemek adına alanyazına önemli bir katkı sunacaktır.

Araştırma kapsamında ebeveyn kabul reddinin kişilerarası duygu düzenlemeyi yordadığı görülmüştür. Bu açıdan olumsuz ebeveynlik davranışlarına erken dönemde müdahale edilebilmesinin olanakları göz önünde bulundurulduğunda, çocuklara ilişkin duygu sosyalleştirmeleri çalışmaları kapsamında ebeveyn kabul ret kavramının da önleme müdahale çalışmalarına dahil edilmesi önemli görülmektedir.

Çalışma beliren yetişkinlik dönemine yönelik düzenlenmiş olsa da, duygu ifadesinin önemi açısından, erken dönem ebeveynlik müdahalelerinde çocukların duygularını etkin bir biçimde ifade edebilme ve diğerlerinin duygularını

anlayabilmeye dönük temaların ebeveynlik müdahalelerine eklenmesi kritik görülmektedir.

Son olarak, kişilerarası duygu düzenleme üzerinde duygu ifadesi değişkeninin kişilik özelliklerinin ve sosyal destek değişkeninin ebeveyn reddinin etkisini azalttığı görülmüştür. Bu noktada, özellikle duygu ifadesi ve sosyal desteğin rolüne odaklanılarak kişilerarası duygu düzenlemenin etkin kullanımının sağlanacağı düşünülebilir. Bu kapsamda, yetişkinlere dönük duygu düzenlemeye ilişkin müdahale programlarında duygu ifadesi ve sosyal destek sistemlerinin geliştirilmesine yönelik uygulamalara yer verilmesinin önemli olacağı söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Akan, Ş. T. ve Barışkın, E. (2017). Reliability and validity indicators of Berkeley Expressivity Questionnaire in the context of culture and gender. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(1), 43-50.
- Alçın, B. N., Faraji, H. ve Tezcan, A. E. (2022). The relationship between mothers' parental acceptance-rejection levels and their emotion regulation skills. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 1-28.
- Alkan, N. (2007). Beş Faktör Kişilik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. Ankara: Yayınlanmamış Araştırma.
- Allen, J. G. ve Haccoun, D. M. (1976). Sex differences in emotionality: A multidimensional approach. *Human Relations*, 29(8), 711-722.
- Andersen, P. A. ve Guerrero, L. K. (Eds.). (1997). *Handbook of communication and emotion: Research, theory, applications, and contexts*. Elsevier.
- Andrews, G., Tennant, C., Hewson, D. ve Schonell, M. (1978). The relation of social factors to physical and psychiatric illness. *American Journal of Epidemiology*, 108(1), 27-35.
- American Psychology Association (2019). <https://www.apa.org> adresinden 20 Aralık 2022 tarihinde alınmıştır.
- Aquilino, W. S. ve Supple, A. J. (2001). Long-term effects of parenting practices during adolescence on well-being: Outcomes in young adulthood. *Journal of Family Issues*, 22(3), 289-308.
- As, G. (2018). *The Mediating Effects of Intra and Interpersonal Emotion Regulation Strategies On The Relationship Between Social Support and Symptoms*. [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. İstanbul.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Smith, M. ve Tohver, G. (2014). Associations of the managing the emotions of others (MEOS) scale with personality, the Dark Triad and trait EI. *Personality and Individual Differences*, 65, 8-13.
- Baldwin, A. L. (1948). Socialization and the parent-child relationship. *Child Development*, 19, 127-136.

- Baldwin, A. L. (1955). *Behavior and development in childhood*. New York: Dryden.
- Balzarotti, S., John, O. P. ve Gross, J. J. (2010). An Italian adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(1), 61–67.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(2), 128-163.
- Barańczuk, U. (2019). The five factor model of personality and emotion regulation: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 139, 217–227.
- Barenbaum, N. B. ve Winter, D. G. (2008). History of modern personality theory and research. O. P. John, R. W. Robins ve L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* içinde (s. 3–26). The Guilford Press.
- Bariola, E., Gullone, E. ve Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14, 198-212.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Barrett, P. ve Eysenck, S. (1984). The assessment of personality factors across 25 countries. *Personality and Individual Differences*, 5(6), 615-632.
- Barthel, A. L., Hay, A., Doan, S. N. ve Hofmann, S. G. (2018). Interpersonal emotion regulation: A review of social and developmental components. *Behaviour Change*, 35(4), 203-216.
- Baumrind, D. (1967). Childcare practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75, 43–88.
- Bean, R. A., Bush, K. R., McKenry, P. C. ve Wilson, S. M. (2003). The impact of parental support, behavioral control, and psychological control on the academic achievement and self-esteem of African American and European American adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 18(5), 523–541.

- Block, J. H. (1976). Issues, problems, and pitfalls in assessing sex differences: a critical review of "the psychology of sex differences". *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 22(4), 283-308.
- Boediman, L. M. ve Desnawati, S. (2019). The relationship between parenting style and children's emotional development among Indonesian population. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 10(01), 17-24.
- Bogdan, R.C. ve Biklen, S.K. (2007). *Qualitative research for education: An introduction to theory and methods (5th ed.)*. Boston: Allyn & Bacon.
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M. ve Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15(7), 482-487.
- Boone, R. T. ve Buck, R. (2003). Emotional expressivity and trustworthiness: The role of nonverbal behavior in the evolution of cooperation. *Journal of Nonverbal Behavior*, 27, 163-182.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2: Separation: anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Brock, R. L., Harp, N. R. ve Neta, M. (2022). Interpersonal emotion regulation mitigates the link between trait neuroticism and a more negative valence bias. *Personality and Individual Differences*, 196, 1-5.
- Brody, L. R. ve Hall, J. A. (1993). Gender and emotion. M. Lewis ve J. M. Haviland (Ed.), *Handbook of emotions* içinde (s. 447–460). The Guilford Press.
- Brody, L. R. ve Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barrett (Ed.), *Handbook of emotions* içinde (s. 395–408). The Guilford Press.
- Brown, G. W. ve Harris, T. (1978). Social origins of depression: A reply. *Psychological Medicine*, 8, 577-588.
- Burgin, C. J., Brown, L. H., Royal, A., Silvia, P. J., Barrantes-Vidal, N. ve Kwapil, T. R. (2012). Being with others and feeling happy: Emotional expressivity in everyday life. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 185–190.

- Butler, E. A., Hollenstein, T., Shoham, V. ve Rohrbaugh, M. J. (2014). A dynamic state-space analysis of interpersonal emotion regulation in couples who smoke. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(7), 907-927.
- Caldwell, M. A. ve Peplau, L. A. (1982). Sex differences in same-sex friendship. *Sex Roles*, 8, 721-732.
- Calkins, S. D. ve Johnson, M. C. (1998). Toddler regulation of distress to frustrating events: Temperamental and maternal correlates. *Infant Behavior and Development*, 21(3), 379-395.
- Calkins, S. D., Smith, C. L., Gill, K. L. ve Johnson, M. C. (1998). Maternal interactive style across contexts: Relations to emotional, behavioral and physiological regulation during toddlerhood. *Social Development*, 7(3), 350-369.
- Campos, J. J., Campos, R. G. ve Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394.
- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A. ve Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 26-35.
- Caspi, A., Roberts, B. W. ve Shiner, R. L. (2005). Personality development: Stability and change. *Annual Review of Psychology*, 56, 453-484.
- Catanzaro, S. J. ve Laurent, J. (2004). Perceived family support, negative mood regulation expectancies, coping, and adolescent alcohol use: Evidence of mediation and moderation effects. *Addictive Behaviors*, 29(9), 1779-1797.
- Cattell, R. B. (1943). The description of personality: basic traits resolved into clusters. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38(4), 476-506.
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. New York: World Book.
- Cerekovic, A., Aran, O. ve Gatica-Perez, D. (2016). Rapport with virtual agents: What do human social cues and personality explain?. *IEEE Transactions on Affective Computing*, 8(3), 382-395.
- Cervone, D. ve Pervin, L. (2013). *Personality: Theory and research*. New York: Wiley and Sons.

- Chamorro-Premuzic, T., Swami, V., Furnham, A. ve Maakip, I. (2009). The big five personality traits and uses of music: A replication in Malaysia using structural equation modeling. *Journal of Individual Differences*, 30(1), 20–27.
- Chan, S. ve Rawana, J. S. (2021). Examining the associations between interpersonal emotion regulation and psychosocial adjustment in emerging adulthood. *Cognitive Therapy and Research*, 45(4), 652–662.
- Cheng, F., Wang, Y., Zhao, J. ve Wu, X. (2018). Mothers' negative emotional expression and preschoolers' negative emotional regulation strategies in Beijing, China: The moderating effect of maternal educational attainment. *Child Abuse & Neglect*, 84, 74-81.
- Cheung, E. O., Gardner, W. L. ve Anderson, J. F. (2015). Emotionships: Examining people's emotion-regulation relationships and their consequences for well-being. *Social Psychological and Personality Science*, 6(4), 407-414.
- Clark, L. A. ve Watson, D. (2008). Temperament: An organizing paradigm for trait psychology. O. P. John, R. W. Robins ve L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* içinde (s. 265–286). The Guilford Press
- Cloninger, C.R., Svrakic, D.M. ve Przybeck, T.R. (1993) A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50, 975-990.
- Cole, B. P., Baglieri, M., Ploharz, S., Brennan, M., Ternes, M., Patterson, T. ve Kuznia, A. (2019). What's right with men? Gender role socialization and men's positive functioning. *American Journal of Men's Health*, 13(1), 1-12.
- Conley, C. S., Kirsch, A. C., Dickson, D. A. ve Bryant, F. B. (2014). Negotiating the transition to college. *Emerging Adulthood*, 2, 195–210.
- Connor-Smith, J. K. ve Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080–1107.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343–359.
- Costa, P. T., Busch, C. M., Zonderman, A. B. ve McCrae, R. R. (1986). Correlations of MMPI factor scales with measures of the five-factor model of personality. *Journal of Personality Assessment*, 50(4), 640–650.

- Côté, S., Gyurak, A. ve Levenson, R. W. (2010). The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. *Emotion*, 10(6), 923–933.
- Coyle, S. ve Malecki, C. K. (2018). The association between social anxiety and perceived frequency and value of classmate and close friend social support. *School Psychology Review*, 47(3), 209-225.
- Craighill Handy, E. S. ve Handy, E. G. (1943). Personality, Family and History. *The Virginia Magazine of History and Biography*, 51(1), 55–70.
- Creswell, J.W. (2013) *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 4th Edition, London: SAGE Publications, Inc.
- Darwin, C. (1859) *On the origin of species by means of natural selection*. London: John Murray.
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. John Murray.
- Dean, A. ve Lin, N. (1977). The stress-buffering role of social support: Problems and prospects for systematic investigation. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 165(6), 403-417.
- Dedeler, M., Akün, E. ve Batıgün, A. D. (2017). Yetişkin ebeveyn kabul-red ölçeği-kısa form'un uyarılama çalışması. *Düşünen Adam*, 30(3), 181-193.
- DeLongis, A. ve Holtzman, S. (2005). Coping in context: The role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of Personality*, 73(6), 1633-1656.
- Deng, Y., Chang, L., Yang, M., Huo, M. ve Zhou, R. (2016). Gender differences in emotional response: Inconsistency between experience and expressivity. *PloS One*, 11(6), 1-12.
- Depue, R. A. (1995). Neurobiological factors in personality and depression. *European Journal of Personality*, 9(5), 413–439.
- Di Giunta, L., Lunetti, C., Gliozzo, G., Rothenberg, W. A., Lansford, J. E., Eisenberg, N., ve Virzì, A. T. (2022). Negative parenting, adolescents' emotion regulation, self-efficacy in emotion regulation, and psychological adjustment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 1-18.

- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology*, 41, 417–440.
- Ding, R., He, W., Liu, J., Liu, T., Zhang, D. ve Ni, S. (2021). Interpersonal Regulation Questionnaire (IRQ): Psychometric properties and gender differences in Chinese young adolescents. *Psychological Assessment*, 33(4), 13-28.
- Dodge, K. A. (1989). Coordinating responses to aversive stimuli: Introduction to a special section on the development of emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 339–342.
- Dornbusch, S. M., Ritter, P. L., Leiderman, P. H., Roberts, D. F. ve Fraleigh, M. J. (1987). The relation of parenting style to adolescent school performance. *Child Development*, 58(5), 1244–1257.
- Duca, D. S., Ursu, A., Bogdan, I. ve Rusu, P. P. (2023). Emotions and Emotion Regulation in Family Relationships. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 15(2), 114-131.
- Edwards, L. M. ve Lopez, S. J. (2006). Perceived family support, acculturation, and life satisfaction in mexican american youth: A mixed-methods exploration. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 279–287.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, Regulation, and Moral Development. *Annual Review of Psychology*, 51, 665-697.
- Eisenberg, N., Cumberland, A. ve Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yaldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Eker, D., ve Arkar, H. (1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği' nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 17-25.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. T. Dalgleish ve M. J. Power (Ed.), *Handbook of cognition and emotion* içinde (s. 45–60). John Wiley & Sons Ltd.
- Ekman, P., Freisen, W. V. ve Ancoli, S. (1980). Facial signs of emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1125–1134.
- Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield, IL: Thomas.

- Eysenck, H. J. (1970). *The structure of human personality*. Methuen.
- Eysenck, H. J. (1990). Biological dimensions of personality. L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* içinde (s. 244–276). The Guilford Press.
- Eysenck, H. J. (1997). Personality and experimental psychology: The unification of psychology and the possibility of a paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1224–1237.
- Feist, J. ve Feist, G.J. (2006) *Theories of personality*. 6th Edition, New York: McGraw Hill.
- Field, T. (1994). The effects of mother's physical and emotional unavailability on emotion regulation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2), 208-227.
- Fingerman, K. L., Pitzer, L., Lefkowitz, E. S., Birditt, K. S. ve Mroczek, D. (2008). Ambivalent relationship qualities between adults and their parents: Implications for the well-being of both parties. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 63(6), 362-371.
- Fiske, D. W. (1949). Consistency of the factorial structures of personality ratings from different sources. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 44(3), 329.
- Fonagy, P. ve Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 21(4), 1355-1381.
- Frederickson, J. J., Messina, I. ve Grecucci, A. (2018). Dysregulated anxiety and dysregulating defenses: Toward an emotion regulation informed dynamic psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-9.
- Freud, A. (1936). The Ego and the Mechanisms of Defense. *The Writings of Anna Freud* içinde (Vol. 2, s. 3-191). New York, NY: International Universities Press.
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349–358.
- Funch, D. P. ve Mettlin, C. (1982). The role of support in relation to recovery from breast surgery. *Social Science & Medicine*, 16(1), 91-98.

- García, O. F., Serra, E., Zacarés, J. J. ve García, F. (2018). Parenting styles and short-and long-term socialization outcomes: A study among Spanish adolescents and older adults. *Psychosocial Intervention*, 27(3), 153-161.
- George, D. ve Mallery, P. (2012). IBM SPSS statistics 19 step by step. *Boston, Mass.*
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4(1), 26-42.
- Goldsmith, D. J. (2004). *Communicating social support*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J. ve Swann Jr, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504-528.
- Gottman, J. M., Katz, L. F. ve Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243-268.
- Gökdağ, C. (2021). How does interpersonal emotion regulation explain psychological distress? The roles of attachment style and social support. *Personality and Individual Differences*, 176, 1-6.
- Gökdağ, C. ve Naldöken, B. (2021). Kişilerarası duygu düzenlemenin kişilik özellikleri ve psikopatoloji belirtileriyle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(1), 41-52.
- Gökdağ, C., Sorias, O., Kıran, S. ve Ger, S. (2019). Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(1), 57-66.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Graziano, W. G., Jensen-Campbell, L. A. ve Hair, E. C. (1996). Perceiving interpersonal conflict and reacting to it: the case for agreeableness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 820-835.
- Griffiths, P. E. (1997). *What emotions really are: The problem of psychological categories*. University of Chicago Press.

- Grolnick, W. S. ve Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81(2), 143-154.
- Grolnick, W. S., Kurowski, C. O., McMenemy, J. M., Rivkin, I., & Bridges, L. J. (1998). Mothers' strategies for regulating their toddlers' distress. *Infant Behavior and Development*, 21(3), 437-450.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (s. 3–20). The Guilford Press.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 19(4), 555-568.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (1997). Revealing feelings: facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 435-448.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (1998). Mapping the domain of expressivity: multimethod evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 170-191.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., Richards, J. M. ve John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. D. K. Snyder, J. Simpson ve J. N. Hughes (Ed.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* içinde (s. 13–35). American Psychological Association.
- Gross, J.J. ve Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (s. 3-27). New York: The Guilford Press.

- Grusec, J. E. (2019). *Principles of effective parenting: How socialization works*. Guilford Publications.
- Guilford, J. P. (1975). Factors and factors of personality. *Psychological Bulletin*, 82(5), 802-814.
- Harré, R. (1995). Emotion and memory: The second cognitive revolution. A. P. Griffiths (Ed.), *Philosophy, psychology, and psychiatry içinde* (s. 25–40). New York: Cambridge University Press.
- Hartley, C. A. ve Phelps, E. A. (2010). Changing fear: the neurocircuitry of emotion regulation. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 136-146.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Herd, T., King-Casas, B. ve Kim-Spoon, J. (2020). Developmental changes in emotion regulation during adolescence: Associations with socioeconomic risk and family emotional context. *Journal of Youth and Adolescence*, 49, 1545-1557.
- Hickey, E., Fitzgerald, A. ve Dooley, B. (2017). The relationship between perceived family support and depressive symptoms in adolescence: What is the moderating role of coping strategies and gender?. *Community Mental Health Journal*, 53(4), 474-481.
- Hodges, J., Dodd, B. ve Hackathorn, J. (2021). Parental rejection and peer acceptance: The mediating role of cognitive bias. *Current Research in Social Psychology*, 21-30.
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 38(5), 483-492.
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K. ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40, 341-356.
- Hogan, R., Johnson, J. A. ve Briggs, S. R. (Ed.). (1997). *Handbook of personality psychology*. Elsevier.
- Holtzman, S., Newth, S. ve DeLongis, A. (2004). The role of social support in coping with daily pain among patients with rheumatoid arthritis. *Journal of Health Psychology*, 9(5), 677-695.

- Hu, Y., Wang, Y. ve Liu, A. (2017). The influence of mothers' emotional expressivity and class grouping on Chinese preschoolers' emotional regulation strategies. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 824-832.
- Hughes, D. J., Kratsiotis, I. K., Niven, K. ve Holman, D. (2020). Personality traits and emotion regulation: A targeted review and recommendations. *Emotion*, 20(1), 63–67.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Press.
- Izard, C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 487-498.
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1-25.
- İnce, E. (2022). *Genç Yetişkinlerin Bağlanma Stillerinin, Kişiler Arası Duygu Düzenleme Stratejilerinin ve Psikolojik İyi Oluşlarının İncelenmesi*. [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. İstanbul.
- Jabeen, F., Anis-ul-Haque, M. ve Riaz, M. N. (2013). Parenting styles as predictors of emotion regulation among adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 28(1), 85–105.
- Jackson, C., Henriksen, L. ve Foshee, V. A. (1998). The Authoritative Parenting Index: Predicting health risk behaviors among children and adolescents. *Health Education & Behavior*, 25(3), 319–337.
- James, W. (1884). What is an Emotion? *Mind*, 9(34), 188-205.
- Jensen-Campbell, L. A. ve Graziano, W. G. (2001). Agreeableness as a moderator of interpersonal conflict. *Journal of Personality*, 69(2), 323–362.
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334.
- John, O. P. ve Srivastava, S. (1999). The Big Five Trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. L. A. Pervin ve O. P. John (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* içinde (s. 102–138). Guilford Press.

- John, O. P., Donahue, E. M. ve Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory - Versions 4a and 54*. Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- Judge, T. A., Bono, J. E., Ilies, R. ve Gerhardt, M. W. (2002). Personality and leadership: A qualitative and quantitative review. *Journal of Applied Psychology*, 87(4), 765–780.
- Jung, C. G. (1971). *Psychological types*. Princeton University Press: New Jersey.
- Karaer, Y. ve Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22-27.
- Keltner, D. ve Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition & Emotion*, 13(5), 467-480.
- Keltner, D., Ekman, P., Gonzaga, G. C. ve Beer, J. (2003). Facial expression of emotion. R. J. Davidson, K. R. Scherer ve H. H. Goldsmith (Ed.), *Handbook of affective sciences* içinde (s. 415–432). Oxford University Press.
- Kennedy-Moore, E. ve Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5(3), 187–212.
- Kerr, S. L., Melley, A., Travia, L. ve Pole, M. (2003). The relationship of emotional expression and experience to adult attachment style. *Individual Differences Research*, 1(2), 108-122.
- Khaleque, A. ve Rohner, R. P. (2002). Perceived parental acceptance-rejection and psychological adjustment: A meta-analysis of cross-cultural and intracultural studies. *Journal of Marriage and Family*, 64(1), 54–64.
- Kim, H. S., Sherman, D. K. ve Taylor, S. E. (2008). Culture and social support. *American Psychologist*, 63(6), 518–526.
- Klink, J. L., Byars-Winston, A. ve Bakken, L. L. (2008). Coping efficacy and perceived family support: potential factors for reducing stress in premedical students. *Medical Education*, 42(6), 572-579.
- Koç, M. S., Türküler-Aka, B., Doğruyol, B., Curtiss, J., Carpenter, J. K. ve Hofmann, S. G. (2019). Psychometric properties of the Turkish version of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41(2), 294-303.

- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343–354.
- Kret, M. E. ve De Gelder, B. (2012). A review on sex differences in processing emotional signals. *Neuropsychologia*, 50(7), 1211–1221.
- Kring, A. M. ve Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 686–703.
- Kwon, K., Hanrahan, A. R. ve Kupzyk, K. A. (2017). Emotional expressivity and emotion regulation: Relation to academic functioning among elementary school children. *School Psychology Quarterly*, 32(1), 75–88.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. ve Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(2), 195–205.
- Lazarus, R.S., Averill, J.R. ve Opton, E.M., Jr. (1974). The psychology of coping: Issues of research and assessment. Coelho, G. V., Hamburg, D. A. ve Adams, J. E. (Ed.) *Coping and Adaptation* içinde (s. 249-315). Basic Books, New York.
- Lee, S. M., Daniels, M. H. ve Kissinger, D. B. (2006). Parental influences on adolescent adjustment: Parenting styles versus parenting practices. *The Family Journal*, 14(3), 253-259.
- Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition & Emotion*, 13(5), 481-504.
- Lewin, K., Lippit, R. ve White, R. K. (1939). Patterns of Aggressive Behaviour in Experimentally Created Social Climates. *Journal of Social Psychology*, 10, 271-301.
- Lin, N. (1986). 'Conceptualizing Social Support', in Nan Lin, Alfred Dean, and Walter Ensel (eds), *Social Support, Life Events and Depression*. Orlando: Academic Press.

- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M. ve Petty, R. E. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113-118.
- López-Pérez, B., Sánchez, J. ve Gummerum, M. (2016). Children's and adolescents' conceptions of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 17, 2431-2455.
- Loskot, T. (2019). Interpersonal Emotion Regulation: Strategies, Behaviors, and Goals. *Berkeley Undergraduate Journal*, 32(2), 1-30.
- Lougheed, J. P. (2020). Parent-adolescent dyads as temporal interpersonal emotion systems. *Journal of Research on Adolescence*, 30(1), 26-40.
- Lougheed, J. P., Brinberg, M., Ram, N. ve Hollenstein, T. (2020). Emotion socialization as a dynamic process across emotion contexts. *Developmental Psychology*, 56(3), 553–565.
- Lu, W. ve Wang, Z. (2012). Emotional expressivity, emotional regulation, and mood in college students: A Cross-ethnic Study. *Social Behavior and Personality*, 40, 319-330.
- Lynch, T. R., Mendelson, T., Robins, C. J., Krishnan, K. R. R., George, L. K., Johnson, C. S. ve Blazer, D. G. (1999). Perceived social support among depressed elderly, middle-aged, and young-adult samples: cross-sectional and longitudinal analyses. *Journal of Affective Disorders*, 55(2-3), 159-170.
- Maccoby, E. E. (1984). Socialization and developmental change. *Child Development*, 55(2), 317–328.
- Maccoby, E. E. ve Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. P. H. Mussen ve E. M. Hetherington (Ed.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development* içinde (s. 1-101). New York: Wiley.
- Malatesta, C. Z. ve Haviland, J. M. (1982). Learning display rules: The socialization of emotion expression in infancy. *Child Development*, 53(4), 991–1003.
- Malkoç, A., Gördesli, M. A., Arslan, R., Çekici, F. ve Sünbül, Z. A. (2018). Interpersonal emotion regulation scale (IERS): Adaptation and psychometric properties in a Turkish sample. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 5(4), 754-762.

- Maly, R. C., Umezawa, Y., Leake, B. ve Silliman, R. A. (2005). Mental health outcomes in older women with breast cancer: impact of perceived family support and adjustment. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 14(7), 535-545.
- Manzeske, D. P. ve Stright, A. D. (2009). Parenting styles and emotion regulation: The role of behavioral and psychological control during young adulthood. *Journal of Adult Development*, 16, 223-229.
- Mariani, R., Renzi, A., Di Trani, M., Trabucchi, G., Danskin, K. ve Tambelli, R. (2020). The impact of coping strategies and perceived family support on depressive and anxious symptomatology during the coronavirus pandemic (COVID-19) lockdown. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 11-20.
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31(8), 1276-1290.
- Marroquín, B. ve Nolen-Hoeksema, S. (2015). Emotion regulation and depressive symptoms: Close relationships as social context and influence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(5), 836–855.
- Matsumoto, D. ve Ekman, P. (1989). American-Japanese cultural differences in intensity ratings of facial expressions of emotion. *Motivation and Emotion*, 13(2), 143-157.
- Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y. J. ve Gross, J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology*, 66(2), 116–124.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H. ve Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5(2), 175-190.
- Mayers, A. (2013). *Introduction to statistics and SPSS in psychology*. Pearson Education Limited.
- McAdams, D. P. (1992). The five-factor model in personality: A critical appraisal. *Journal of Personality*, 60(2), 329-361.

- McAdams, D. P. (1997). A conceptual history of personality psychology. R. Hogan, J. A. Johnson ve S. R. Briggs (Ed.), *Handbook of personality psychology* içinde (s. 3–39). Academic Press.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T., Jr. (1989). More reasons to adopt the five-factor model. *American Psychologist*, *44*(2), 451–452.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T., Jr. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, *52*(5), 509–516.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T., Jr. (1999). A Five-Factor theory of personality. L. A. Pervin ve O. P. John (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* içinde (s. 139–153). Guilford Press.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T., Jr. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective* (2nd ed.). Guilford Press.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T., Jr. (2008). The five-factor theory of personality. O. P. John, R. W. Robins ve L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* içinde (s. 159–181). The Guilford Press.
- McCrae, R. R., Costa, P. T., Jr., Del Pilar, G. H., Rolland, J.-P. ve Parker, W. D. (1998). Cross-cultural assessment of the five-factor model: The Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *29*(1), 171–188.
- Miller-Slough, R. L. ve Dunsmore, J. C. (2016). Parent and friend emotion socialization in adolescence: Associations with psychological adjustment. *Adolescent Research Review*, *1*, 287-305.
- Morelen, D., Jacob, M. L., Suveg, C., Jones, A. ve Thomassin, K. (2013). Family emotion expressivity, emotion regulation, and the link to psychopathology: Examination across race. *British Journal of Psychology*, *104*(2), 149–166.
- Morrill, M. I., Schulz, M. S., Nevarez, M. D., Preacher, K. J. ve Waldinger, R. J. (2019). Assessing within- and between-family variations in an expanded measure of childhood adversity. *Psychological Assessment*, *31*(5), 660–673.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, *16*(2), 361-388.

- Nesse, R. M. (1990). Evolutionary explanations of emotions. *Human Nature, 1*, 261-289.
- Nesse, R. M. ve Ellsworth, P. C. (2009). Evolution, emotions, and emotional disorders. *American Psychologist, 64*(2), 129-139.
- Niven, K., Holman, D. ve Totterdell, P. (2012). How to win friendship and trust by influencing people's feelings: An investigation of interpersonal affect regulation and the quality of relationships. *Human Relations, 65*(6), 777-805.
- Niven, K., Macdonald, I. ve Holman, D. (2012). You spin me right round: Cross-relationship variability in interpersonal emotion regulation. *Frontiers in Psychology, 3*, 1-11.
- Niven, K., Totterdell, P. ve Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion, 9*(4), 498-509.
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C. B. ve Holman, D. (2011). Emotion Regulation of Others and Self (EROS): The development and validation of a new individual difference measure. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 30*(1), 53-73.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology, 8*, 161-187.
- Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *The Journal of Abnormal and Social Psychology, 66*(6), 574-583.
- Oatley, K. ve Jenkins, J. M. (1996). *Understanding emotions*. Blackwell Publishing.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan Iii, C. A., Charney, D. ve Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont), 4*(5), 35-40.
- Özbağ, G. K. (2016). The role of personality in leadership: Five factor personality traits and ethical leadership. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 235*, 235-242.
- Paley, B. ve Hajal, N. J. (2022). Conceptualizing emotion regulation and coregulation as family-level phenomena. *Clinical Child and Family Psychology Review, 25*(1), 19-43.

- Paunonen, S. V. ve Ashton, M. C. (2001). Big Five factors and facets and the prediction of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(3), 524–539.
- Paykel, E. S. (1994). Life events, social support and depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 89(377), 50–58.
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M. ve Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-27.
- Perry-Parrish, C., Waasdorp, T. E. ve Bradshaw, C. P. (2012). Peer nominations of emotional expressivity among urban children: Social and psychological correlates. *Social Development*, 21(1), 88-108.
- Phelps, E. A. ve LeDoux, J. E. (2005). Contributions of the amygdala to emotion processing: from animal models to human behavior. *Neuron*, 48(2), 175-187.
- Plutchik, R. (2003). *Emotions and life: Perspectives from psychology, biology, and evolution*. American Psychological Association.
- Plutchik, R. [1962] (1991). *The Emotions: Facts, theories, and a new model*. Lanham, MD: University Press of America.
- Pollastri, A. R., Raftery-Helmer, J. N., Cardemil, E. V. ve Addis, M. E. (2018). Social context, emotional expressivity, and social adjustment in adolescent males. *Psychology of Men & Masculinity*, 19(1), 69–77.
- Procidano, M. E. ve Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1–24.
- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53-60.
- Ragins, B. R. ve Winkel, D. E. (2011). Gender, emotion and power in work relationships. *Human Resource Management Review*, 21(4), 377-393.
- Rami, S. (2013). *Social support, emotional well-being, and emotion regulation: A mediation model* (Doctoral dissertation).
- Ray-Yol, E., Yedidağ, E., Söğüt-Kahramanlar, M., Özdemir, A. B. ve Altan-Atalay, A. (2022). Psychometric properties of interpersonal emotion regulation questionnaire in Turkish adolescents. *Current Psychology*, 1-8.

- Reinhardt, J. P. (2001). Social support and well-being in later life: studying the negative with the positive. *Applied Developmental Science*, 5(2), 66-67.
- Richards, J. M. ve Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 410-424.
- Riggio, R. E., Watring, K. P. ve Throckmorton, B. (1993). Social skills, social support, and psychosocial adjustment. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 275–280.
- Rimé, B. (2007). Interpersonal emotion regulation. *Handbook of Emotion Regulation*, 1, 466-468.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60–85.
- Robins, R. W., Caspi, A. ve Moffitt, T. E. (2002). It's not just who you're with, it's who you are: Personality and relationship experiences across multiple relationships. *Journal of Personality*, 70(6), 925-964.
- Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S. H. ve Knafo, A. (2002). The big five personality factors and personal values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 789-801.
- Rodriguez, M.S. ve Cohen, S. (1998) *Social support: Encyclopedia of mental health*. New York: Academic Press.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework. S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science. Formulations of the person and the social context* içinde (Vol. 3, s. 184-256). New York: McGraw Hill.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rohner, R. P. (1975). *They love me, they love me not: A worldwide study of the effects of parental acceptance and rejection*. New Haven, CT: HRAF Press.
- Rohner, R. P. (1986). *The warmth dimension: Foundations of parental acceptance-rejection theory*. Beverly Hills, CA: Sage Publications, Inc.

- Rohner, R. P. (2004). The parental "acceptance-rejection syndrome": Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 59(8), 830-840.
- Rohner, R. P. (2005). Parental acceptance-rejection questionnaire (PARQ): Test manual. Rohner, R. P. ve Khaleque, A. (Ed.). *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* içinde (s. 43-106). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R. P. (2021). Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory (IPARTheory) and Evidence. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(1), 1-65.
- Rohner, R. P. ve Cournoyer, D. E. (1994). Universals in youths' perceptions of parental acceptance and rejection: Evidence from factor analyses within eight sociocultural groups worldwide. *Cross-Cultural Research*, 28, 371-383.
- Rohner, R. P. ve Khaleque, A. (2005). *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed.). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R. P., Cournoyer, D. ve Khaleque, A. (2007). Basic principles of parenting. *Contemporary Family*, 1, 16- 17.
- Rolls, E. T. (2014a). *Emotion and decision-making explained*. Oxford: Oxford University Press.
- Rolls, E. T. (2014b). Emotion and decision-making explained: A précis. *Cortex*, 59, 185-193.
- Rubin, K. H., Hastings, P., Chen, X., Stewart, S. ve McNichol, K. (1998). Intrapersonal and maternal correlates of aggression, conflict, and externalizing problems in toddlers. *Child Development*, 69(6), 1614–1629.
- Sanders, W., Zeman, J., Poon, J. ve Miller, R. (2015). Child regulation of negative emotions and depressive symptoms: The moderating role of parental emotion socialization. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 402–415.
- Sarıcaoğlu, A. Ö. (2020, 24-26 Haziran). *Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması* [Bildiri sunumu]. I. Uluslararası Pedagojik Araştırmalar Kongresi, Düzce, Türkiye.
- Sarısoy-Aksüt, G. ve Gençöz, T. (2020). Psychometric properties of the interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ) in Turkish samples. *Current Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00578-2>

- Sarıtaş D., Grusec J. E. ve Gençöz T. (2013) Warm and harsh parenting as mediators of the relation between maternal and adolescent emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1093–1101.
- Saruhan, V., Başman, M. ve Ekşi, H. (2019). Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 1090-1101.
- Saucier, G. (1994). Mini-Markers: A Brief Version of Goldberg's Unipolar Big-Five Markers. *Journal of Personality Assessment*, 63, 506-516.
- Schachter, S. ve Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379–399.
- Schaefer, C., Coyne, J. C. ve Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(4), 381–406.
- Schug, J., Matsumoto, D., Horita, Y., Yamagishi, T. ve Bonnet, K. (2010). Emotional expressivity as a signal of cooperation. *Evolution and Human Behavior*, 31(2), 87–94.
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*. Kaknüs Yayınları: İstanbul.
- Shields, S. A., Garner, D. N., Di Leone, B. ve Hadley, A. M. (2006). Gender and emotion. J. E. Stets ve J. H. Turner (Ed.), *Handook of the Sociology of Emotions* içinde (s. 63–83). New York: Springer
- Shumaker, S. A. ve Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11–36.
- Singh, S. ve Shankar, B. (2013). Socio-economic status of family as a factor of emotion regulation and well-being. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4(8), 1521-1524.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Smith, G. M. (1967). Usefulness of peer ratings of personality in educational research. *Educational and Psychological Measurement*, 27(2), 967–984.
- Solomon, R. C. (2008). The philosophy of emotions. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barrett (Ed.), *Handbook of emotions* içinde (s. 3–16). The Guilford Press.

- Sorkin, D., Rook, K. S. ve Lu, J. L. (2002). Loneliness, lack of emotional support, lack of companionship, and the likelihood of having a heart condition in an elderly sample. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(4), 290-298.
- Spangler, G. ve Zimmermann, P. (1999). Attachment representation and emotion regulation in adolescents: A psychobiological perspective on internal working models. *Attachment & Human Development*, 1(3), 270–290.
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion: From everyday life to theory* (No. 19562). New York: J. Wiley & Sons.
- Strongman, K. T. ve Overton, A. E. (1999). Emotion in late adulthood. *Australian Psychologist*, 34(2), 104–110.
- Swerdlow, B. A. ve Johnson, S. L. (2022). The Interpersonal Regulation Interaction Scale (IRIS): A multistudy investigation of receivers’ retrospective evaluations of interpersonal emotion regulation interactions. *Emotion*, 22(6), 1119–1136.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tamminen, K., Wolf, S. A., Dunn, R. ve Bissett, J. E. (2022). A review of the interpersonal experience, expression, and regulation of emotions in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-38.
- Tanna, V. J. ve MacCann, C. (2022). I know you so I will regulate you: Closeness but not target’s emotion type affects all stages of extrinsic emotion regulation. *Emotion*, 1-14.
- Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In R. A. Thompson (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1988: Socioemotional development* (pp. 367–467). Nebraska: University of Nebraska Press.
- Traupman, E. K., Smith, T. W., Uchino, B. N., Berg, C. A., Trobst, K. K. ve Costa Jr, P. T. (2009). Interpersonal circumplex octant, control, and affiliation scales for the NEO-PI-R. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 457-463.
- Travis, L. A., Lyness, J. M., Shields, C.G., King, D. A. ve Cox, C. (2004). Social support, depression, and functional disability in older adult primary-care patients. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 12, 265–71.

- Trierweiler, L. I., Eid, M. ve Lischetzke, T. (2002). The structure of emotional expressivity: Each emotion counts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1023–1040.
- Troth, A. C., Lawrence, S. A., Jordan, P. J. ve Ashkanasy, N. M. (2018). Interpersonal emotion regulation in the workplace: A conceptual and operational review and future research agenda. *International Journal of Management Reviews*, 20(2), 523-543.
- Troy, A. S., Ford, B. Q., McRae, K., Zanolia, P. ve Mauss, I. B. (2017). Change the things you can: Emotion regulation is more beneficial for people from lower than from higher socioeconomic status. *Emotion*, 17(1), 141-154.
- Turner, J. C. (1999). Some current issues in research on social identity and self-categorisation theories. N. Ellemers, R. Spears ve B. Doosje (Ed.), *Social Identity: Context, Commitment, Content* içinde (s. 6-34). Oxford: Blackwell.
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T. ve Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119(3), 488–531.
- Van Zalk, N. ve Van Zalk, M. (2015). The importance of perceived care and connectedness with friends and parents for adolescent social anxiety. *Journal of Personality*, 83(3), 346-360.
- Vural Yüzbaşı, D. ve Durdu Akgün, B. (2021). Kişilerarası Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 38(2), 532-547.
- Watson, J. B. (1930). *Behaviorism (revised edition)*. Chicago: University of Chicago Press.
- White, J. K., Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (2004). Big five personality variables and relationship constructs. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1519–1530.
- Wickett, R., Muhlert, N. ve Niven, K. (2023). The influence of personality on interpersonal emotion regulation in the context of psychosocial stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 1-15.

- Wiggins, J. S. (1968). Personality structure. *Annual Review of Psychology*, 19(1), 293-350.
- Wiggins, N., Blackburn, M. ve Hackman, J. R. (1969). Prediction of first-year graduate success in psychology: Peer ratings. *The Journal of Educational Research*, 63(2), 81-85.
- Williams, R. A., Hagerty, B. M., Yousha, S. M., Hoyle, K. S. ve Oe, H. (2002). Factors associated with depression in Navy recruits. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 323-337.
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C. ve Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224-254.
- Winter, D. G., John, O. P., Stewart, A. J., Klohnen, E. C. ve Duncan, L. E. (1998). Traits and motives: Toward an integration of two traditions in personality research. *Psychological Review*, 105(2), 230-250.
- Wu, Y., Li, S. ve Yang, J. (2020). Moderating role of perceived social support in the relationship between emotion regulation and quality of life in Chinese ocean-going fishermen. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-8.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Zaki, J. ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803-810.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.

EKLER

Ek 1: Etik Kurul Onayı

T.C.
İZMİR KÂTİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

ETİK ONAY BELGESİ

ARAŞTIRMANIN BAŞLIĞI	Beliren yetişkinlerde kişilerarası duygu düzenlemenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi
SORUMLU ARAŞTIRMACININ ADI SOYADI	Sümeyye Sema YILMAZ
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ KARAR	Bu çalışmanın amacı, beliren yetişkinlik döneminde yer alan bireylerin kişilerarası duygu düzenleme becerilerini bireysel, sosyal ve çevresel değişkenler açısından kişilerarası duygu düzenleme sürecini ölçen temel bir ölçüm aracı kullanarak incelemektir.
ETİK KURUL KARARI	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın /çalışmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın / çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen kişilerle gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.
KARAR NO	2022/06-07
KARAR TARİHİ	08.03.2022

Ek 2: Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

1. Doğum tarihiniz (yıl olarak): _____
2. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek
3. Bölümünüz: _____
4. Sınıfınız: _____
5. Medeni durumunuz:
 Bekar Nişanlı-sözlü Evli
6. Anne ve babanızın medeni durumu nedir?
 Evli Boşanmış Ayrı yaşıyorlar Annem hayatta değil Babam hayatta değil
7. Annenizin eğitim düzeyi nedir?
 Okuma yazma bilmiyor İlkokul mezunu Ortaokul mezunu Lise mezunu
 Üniversite mezunu Yüksek lisans/doktora
8. Babanızın eğitim düzeyi nedir?
 Okuma yazma bilmiyor İlkokul mezunu Ortaokul mezunu Lise mezunu
 Üniversite mezunu Yüksek lisans/doktora
9. Anneniz bir işte çalışıyor mu?
 Evet Hayır Emekli
10. Babanız bir işte çalışıyor mu?
 Evet Hayır Emekli
11. Size göre, ailenizin ekonomik düzeyi nasıl?
 Çok düşük Düşük Orta Yüksek Çok yüksek
12. Şu anda devam eden romantik bir ilişkiniz (kız/erkek arkadaş) var mı?
 Evet Hayır
13. Sizin dışınızda kaç kardeşiniz var? _____
14. Şu anda nerede kalıyorsunuz?
 Ailemle birlikte Özel /Devlet yurdunda Arkadaşlarımla evde Tek başıma evde
 Diğer (belirtiniz) _____
15. Şimdiye kadar psikiyatrik bir tanınız oldu mu?
 Evet Hayır
16. Yetişkinliğe eriştiğinizi düşünüyor musunuz?
 Evet Bazı açılardan evet, bazı açılardan hayır Hayır

Kişilerarası Düzenleme Ölçeği Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki ifadelerden 1'den (kesinlikle katılmıyorum) 7'ye kadar (kesinlikle katılıyorum) olmak üzere size en uygun olanını daire içine alarak belirtiniz. Lütfen soruları objektif şekilde yanıtlayınız ve boş bırakmamaya özen gösteriniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Kötü bir şey olduğunda, ilk tepkim diğerleriyle bir araya gelmeye çabalamaktır.	1	2	3	4	5	6	7
3. İşler ters gittiğinde, hemen birinden yardım almam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
5. Zor zamanlarda başkalarının desteğini almaktan minnettar olurum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Bazen ne hissettiğimi anlamak için birine ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Problemlerimi çözmeme yardımcı olacak insanlara sahip olduğum için gerçekten minnettarım.	1	2	3	4	5	6	7
11. İşler iyi gittiğinde, başka insanları aramaya kendimi mecbur hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Diğer insanlarla birlikte olmak yüzümü güldürür.	1	2	3	4	5	6	7
16. Tanıdığım insanlarla bir arada olmaktan gerçekten keyif alırım.	1	2	3	4	5	6	7

Beş Faktörlü Kişilik Envanteri Örnek Maddeler

Aşağıda, insanların kendilerini ve kişilik özelliklerini anlatmak için kullandıkları bazı ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifadeyi okuyarak, size ne kadar uyduğunu, uygun rakamı işaretleyerek belirtiniz. Örneğin “Yardımsever biriyim” ifadesi genel özelliklerinizi düşündüğünüzde size bütünüyle uyuyorsa 5’ i, oldukça yardımseverim diyorsanız 4’ ü, biraz yardımseverim diyorsanız 3’ ü, pek yardımsever biri değilim diyorsanız 2’ yi ve hiç yardımsever birisi değilim diyorsanız 1’ i işaretleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Çok fazla katılıyorum
1. Konuşkan biriyim.	1	2	3	4	5
4. Karamsar, hüzünlü biriyim.	1	2	3	4	5
9. Rahatım, strese girmem.	1	2	3	4	5
10. Pek çok şeyi merak ederim.	1	2	3	4	5
11. Enerji doluyum.	1	2	3	4	5
14. Gergin olabilirim.	1	2	3	4	5
19. Endişeli biriyim.	1	2	3	4	5
24. Duygusal olarak dengeliyim, kolay kolay mutsuz olmam.	1	2	3	4	5
29. Duygu durumum (modum) değişkendir.	1	2	3	4	5
34. Gergin durumlarda, ortamlarda sakin kalabilirim.	1	2	3	4	5
39. Çabuk heyecanlanırım.	1	2	3	4	5
44. Sanat, müzik ve edebiyatla ilgiliyimdir.	1	2	3	4	5

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki ifadelerden 1'den (hiç katılmıyorum) 7'ye kadar (tamamen katılıyorum) olmak üzere size en uygun olanını daire içine alarak belirtiniz. Lütfen soruları objektif şekilde yanıtlayınız ve boş bırakmamaya özen gösteriniz.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Ne zaman olumlu duygular hissetsem, çevremdekiler ne hissettiğimi anlayabilirler.	1	2	3	4	5	6	7
4. Birisi bana komik gelen bir şaka yapsa kahkahalarla gülerim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Ne kadar endişeli ya da üzgün olursam olayım, dışarıdan sakın görünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Bazen istesem de duygularımı saklamayı başaramam.	1	2	3	4	5	6	7
15. Duygularımı çok yoğun bir şekilde yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Ne hissettiğim yüzümden okunur.	1	2	3	4	5	6	7

Yetişkin Ebeveyn Kabul Red Ölçeği – Kısa Form Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki ifadeleri annenizin size yönelik davranışlarını düşünerek 1'den (hiçbir zaman doğru değil) 5'e kadar (hemen hemen her zaman doğru) olmak üzere size en uygun olanını daire içine alarak belirtiniz. Lütfen soruları objektif şekilde yanıtlayınız ve boş bırakmamaya özen gösteriniz.

	Hiçbir zaman doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Hemen hemen her zaman doğru
1. Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi.				
Annem	1	2	3	4
Babam	1	2	3	4
4. Hak etmediğim zaman bile bana vururdu.				
Annem	1	2	3	4
Babam	1	2	3	4
7. Sorularımı cevaplayamayacak kadar meşguldü.				
Annem	1	2	3	4
Babam	1	2	3	4
12. Bana istenilen ve ihtiyaç duyulan biri olduğumu hissettirirdi.				
Annem	1	2	3	4
Babam	1	2	3	4
16. Eğer kötü davranırsam, beni artık sevmediğini hissettirirdi.				
Annem	1	2	3	4
Babam	1	2	3	4
20. Ne yaparsam yapayım, diğer çocukların benden daha iyi olduğunu düşünürdü.				
Annem	1	2	3	4
Babam	1	2	3	4
24. Bana karşı yumuşak ve iyi kalpliydi.				4
Annem	1	2	3	4
Babam	1	2	3	4

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği – Gözden Geçirilmiş Form Örnek

Maddeler

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

	Kesinlikle hayır						Kesinlikle evet
1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
11. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3: Nitel Bölüm Katılımcı Bilgileri

	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10
Yaş	23	22	21	21	22	21	23	22	21	21
Cinsiyet	Kadın	Kadın	Erkek	Erkek	Kadın	Kadın	Kadın	Kadın	Erkek	Kadın
Bölüm	Psikoloji	Psikoloji	Psikoloji	Psikoloji	Psikoloji	Psikoloji	Psikoloji	Psikoloji	Psikoloji	Psikoloji
Sınıf	4.sınıf	2.sınıf	2.sınıf	3.sınıf	3.sınıf	3.sınıf	4.sınıf	4.sınıf	2.sınıf	2.sınıf
Medeni durumu	Bekar	Bekar	Bekar	Bekar	Bekar	Bekar	Bekar	Bekar	Bekar	Bekar
Anne baba medeni durumu	Boşanmış	Evli	Evli	Evli	Evli	Evli	Evli	Evli	Evli	Evli
Anne eğitim durumu	Lise	İlkokul	Lise	Okuma yazma bilmiyor	Lise	Lise	Lise	İlkokul	Üniversite	İlkokul
Baba eğitim durumu	Lise	Üniversite	Üniversite	İlkokul	Lise	Lise	Üniversite	Üniversite	Üniversite	Ortaokul
Anne çalışma durumu	Çalışmıyor	Çalışmıyor	Çalışmıyor	Çalışmıyor	Çalışıyor	Çalışmıyor	Çalışmıyor	Çalışmıyor	Çalışıyor	Çalışmıyor
Baba çalışma durumu	Emekli	Çalışıyor	Çalışıyor	Emekli	Çalışıyor	Çalışıyor	Çalışıyor	Emekli	Çalışıyor	Emekli
Ekonomik durum	Orta	Düşük	Orta	Düşük	Orta	Orta	Orta	Orta	Orta	Orta
İlişki durumu	İlişkisi var	İlişkisi var	İlişkisi var	İlişkisi yok	İlişkisi var	İlişkisi var	İlişkisi yok	İlişkisi yok	İlişkisi yok	İlişkisi yok
Kardeş sayısı	0	2	1	4	2	2	1	1	1	4
Yaşadığı yer	Arkadaşlar ile evde	Yurt	Tek başına evde	Aile ile birlikte	Yurt	Yurt	Arkadaşlar ile evde	Arkadaşlar ile evde	Tek başına evde	Aile ile birlikte

Katılımcı Bilgileri (devamı)

	K11	K12	K13	K14	K15	K16	K17	K18	K19	K20
Yaş	22	23	23	21	23	20	19	19	19	21
Cinsiyet	Erkek	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Kadın	Kadın	Kadın	Erkek	Kadın
Bölüm	Psikoloji	Psikoloji	Psikoloji	Psikoloji	Psikoloji	Psikoloji	Psikoloji	Psikoloji	Psikoloji	Psikoloji
Sınıf	2.sınıf	3.sınıf	2.sınıf	2.sınıf	4.sınıf	1.sınıf	1.sınıf	1.sınıf	1.sınıf	3.sınıf
Medeni durumu	Bekar	Bekar	Bekar	Bekar	Bekar	Bekar	Bekar	Bekar	Bekar	Bekar
Anne baba medeni durumu	Evli	Evli	Evli	Evli	Evli	Boşanmış	Evli	Evli	Evli	Evli
Anne eğitim durumu	İlkokul	İlkokul	Ortaokul	Lise	Okuma yazma bilmiyor	Lise	Lise	Ortaokul	Ortaokul	Lise
Baba eğitim durumu	Lise	Lise	İlkokul	Lise	Lise	Üniversite	Lise	Ortaokul	İlkokul	Lise
Anne çalışma durumu	Çalışıyor	Çalışmıyor	Emekli	Çalışıyor	Çalışmıyor	Çalışmıyor	Çalışmıyor	Çalışıyor	Çalışmıyor	Çalışıyor
Baba çalışma durumu	Çalışıyor	Çalışıyor	Emekli	Çalışıyor	Çalışıyor	Çalışıyor	Çalışıyor	Çalışıyor	Çalışıyor	Çalışıyor
Ekonomik durum	Orta	Orta	Düşük	Orta	Orta	Orta	Orta	Orta	Orta	Orta
İlişki durumu	İlişkisi yok	İlişkisi yok	İlişkisi var	İlişkisi var	İlişkisi yok	İlişkisi yok	İlişkisi var	İlişkisi yok	İlişkisi var	İlişkisi yok
Kardeş sayısı	3	1	2	2	4	1	1	3	1	1
Yaşadığı yer	Yurt	Yurt	Yurt	Yurt	Yurt	Arkadaşları ile evde	Yurt	Yurt	Tek başına evde	Aile ile birlikte

Ek 4: Nitel Görüşme Formu Örnek Sorular

- Bazı durumlarda diğer insanlar bizimle duygularını paylaşırlar ve bunları bize açıklarlar. Siz sosyal etkileşimde bulunduğunuz kişilerin duyguları üzerinde bir etki sahibi olduğunuzu düşünür müsünüz?
- Olumsuz bir duygu yaşadığınızda bunu diğer insanlara gösterir misiniz?
- Sosyal etkileşimde bulunduğunuz insanların sizinle duygularını paylaşmadığı durumlar var mı?