

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ÖZ DENETİM BECERİLERİ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜNÜN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Çiğdem GEZİCİ**

**Psikoloji Anabilim Dalı**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**AĞUSTOS 2022**

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ÖZ DENETİM BECERİLERİ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜNÜN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Çiğdem GEZİCİ  
(201287012)**

**Psikoloji Anabilim Dalı**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Neşe SARUHAN**

**AĞUSTOS 2022**



**T.C.**  
**İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

**Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi**

Enstitümüz, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (201287012) numaralı öğrencisi Çiğdem GEZİCİ'nin “Öz Denetim Becerileri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolünün İncelenmesi” adlı tez çalışması enstitümüzün 31.08.2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından Oy Birliği ile Yüksek Lisans tezi olarak Kabul edilmiştir.

**Öğretim Üyesi Adı Soyadı**

**Tez Savunma Tarihi:** 31.08.2022

**1) Tez Danışmanı:** Dr. Öğr. Üyesi Neşe SARUHAN

**2) Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

**3) Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Nesteren GAZİOĞLU

## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “ Öz Denetim Becerileri Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolünün İncelenmesi ” adlı çalışmanın akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı kapsamda çalışmada özgün olmayan bilgilere ve yararlanılan kaynaklara alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Çiğdem GEZİCİ

## ÖNSÖZ

Tüm akademik yaşantım için maddi ve manevi desteğini esirgemeyen sevgili annem Jale GEZİCİ ve sevgili babam İzzet GEZİCİ' ye sonsuz teşekkürlerimi iletmekten onur duyarım. Tez yazma sürecimde koşulsuz desteğini hep hissettiğim değerlim Mehmet EVLİ 'ye sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi iletmekten mutluluk duyarım. Koşulsuz destek ve ilgisini hep hissettiğim değerli kardeşim Gizem Nur GEZİCİ' ye sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi iletmek isterim. Tüm akademik yaşantımda desteği, ilgisi ve hoşgörüsüyle hep yanımda olan değerli dostum Elife ALTUNDAŞ' a sonsuz teşekkürlerimi iletmekten mutluluk duyarım. Zorlandığımda danıştığım ve desteğini hiç esirgemeyen sevgili meslektaşım ve değerli arkadaşım İlnur ÜNER' e teşekkürlerimi ve sevgilerimi belirtmek isterim. Yüksek lisans derslerimde desteğini esirgemeyen sevgili dostum ve değerli meslektaşım Aslıhan ERDEM UYSAL' a sevgi ve teşekkürlerimi iletmekten mutluluk duyarım. Akademik hayatımda desteğini, ilgisini ve hoşgörüsünü hep hissettiğim değerli arkadaşım Elif Nur ÖZKAN' a sonsuz teşekkür ederim. Tüm akademik yaşamımda yanımda olan maddi manevi desteklerini koşulsuz hissettiğim sevdiklerime ve değerli hocalarıma sonsuz teşekkürlerimi bir borç bilirim.

**Ağustos 2022**

**Çiğdem GEZİCİ**

---

## İÇİNDEKİLER

### Sayfa

<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>v</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	3
1.2. Araştırma Soruları .....	3
1.3. Araştırma Hipotezleri .....	3
1.3. Araştırma Modeli .....	4
1.4. Sayaltılar.....	4
1.5. Sınırlılıklar .....	4
<b>2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>6</b>
2.1. Öz Denetim .....	6
2.1.1. Öz denetimin tanımı .....	7
2.1.2. Öz denetim kuramları .....	8
2.1.3. Öz denetimde güç modeli .....	11
2.1.4. Öz denetim alanında yapılan çalışmalar .....	11
2.2. Duygu Düzenleme.....	12
2.2.1. Duygu düzenleme tanımı.....	12
2.2.2. Duygu düzenlemenin gelişim süreci.....	14
2.2.3. Duygu düzenleme ve kültür arasındaki ilişki .....	16
2.2.4. Duygu düzenleme kuramları .....	17
2.2.5. Duygu düzenleme güçlüğü .....	18
2.2.6. Duygu düzenleme alanında yapılan çalışmalar .....	18
2.3. Psikolojik Sağlamlık .....	19
2.3.1. Psikolojik sağlamlık tanımı .....	19
2.3.2. Psikolojik sağlamlığın gelişim sürecinin risk faktörleri ve koruyucu faktörleri .....	20
2.3.3. Psikolojik sağlamlığa sahip olan bireylerin özellikleri.....	22
2.3.4. Psikolojik sağlamlık alanında yapılan çalışmalar.....	22
<b>3. YÖNTEM</b> .....	<b>24</b>
3.1. Evren ve Örneklem.....	24
3.2. Veri Toplama Araçları .....	24
3.2.1. Demografik bilgi formu.....	24
3.2.2. Öz denetim ölçeği .....	24
3.2.3. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği – Kısa form .....	25
3.2.4. Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği .....	25
3.3. Veri Analizi .....	26
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>27</b>

4.1 Ölçeklerin Güvenilirliğine İlişkin Bulgular .....	28
4.2 Ölçeklerin Betimleyici Özellikleri .....	31
4.3 Korelasyon Analizi.....	35
4.4 Hipotezlerin Analizleri .....	37
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>40</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>45</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>46</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>53</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>61</b>

## KISALTMLAR

<b>%</b>	: Yüzde
<b><math>\alpha</math></b>	: Cronbach's Alpha
<b>r</b>	: Korelasyon Katsayısı
<b>N</b>	: Örneklemdaki Toplam Katılımcı Sayısı
<b>p</b>	: Hata Yapma Olasılığı
<b>n</b>	: Kişi Sayısı
<b>KMO</b>	: Kaiser–Mayer–Olkin
<b>ss</b>	: Standart Sapma
<b>ort</b>	: Ortalama
<b>min</b>	: Minimum
<b>maks</b>	: Maksimum
<b>SPSS</b>	: Statistical Package of Social Science
<b>DDGÖ</b>	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
<b>YPSÖ</b>	: Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği
<b>SCS</b>	: Self Control Scale
<b>YPS</b>	: Yetişkin Psikolojik Sağlık
<b>DDG</b>	: Duygu Düzenleme Güçlüğü
<b>ÖDÖ</b>	: Öz Denetim Ölçeği



## ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 4.1: Demografik Bilgiler .....	27
Çizelge 4.2: Faktör ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları .....	28
Çizelge 4.3: Öz Denetim Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları .....	29
Çizelge 4.4: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları.....	30
Çizelge 4.5: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları.....	31
Çizelge 4.6: Betimleyici İstatistikler .....	32
Çizelge 4.7: Değişkenlerin Katılımcıların Cinsiyetleri Açısından Karşılaştırılması.	32
Çizelge 4.8: Değişkenlerin Katılımcıların Yaşları Açısından Karşılaştırılması.....	33
Çizelge 4.9: Değişkenlerin Katılımcıların Eğitim Durumları Açısından Karşılaştırılması.....	34
Çizelge 4.10: Değişkenlerin Katılımcıların İlişki Durumları Açısından Karşılaştırılması.....	35
Çizelge 4.11: Değişkenler Arası Korelasyon.....	36
Çizelge 4.12: Değişkenler Arası Toplam Puanların Korelasyonu.....	37
Çizelge 4.13: Öz Denetim ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki.....	37
Çizelge 4.14: Öz Denetim ile Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki.....	38
Çizelge 4.15: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık ile Duygu Düzenleme Güçlüğü arasındaki ilişki.....	38
Çizelge 4.16: Öz Denetim, Yetişkin Psikolojik Sağlamlık, Duygu Düzenleme Güçlüğü değişkenlerinde aracı rolünün incelenmesi.....	39

## ŞEKİL LİSTESİ

	<b><u>Sayfa</u></b>
<b>Şekil 1.1:</b> Araştırmanın Modeli .....	4

# ÖZ DENETİM BECERİLERİ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, öz denetim ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmaya Türkiye’de çeşitli illerden 218 kadın 115 erkek olmak üzere toplam 333 kişi katılmıştır.

Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Öz Denetim Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği–Kısa Form ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği uygulanmıştır. Testler sonucunda elde edilen verilerin analizi için SPSS 25 programından yararlanılmıştır. Öz Denetim Ölçeği için non-parametrik yöntemler kullanılırken diğer ölçeklerin analizleri için parametrik yöntemler kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizi yapılmış; Cronbach Alpha katsayıları Öz Denetim Ölçeği için .69, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği–Kısa Form için .93 ve Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği için .90 olarak bulunmuştur. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, Çoklu Varyans Analizi, korelasyon ve regresyon yöntemleri kullanılmıştır. Çalışmada analizler sonucunda Öz Denetim ile Duygu Düzenleme Güçlüğü arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken; Öz Denetim ile Psikolojik Sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Psikolojik Sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucunda Öz Denetim ve Psikolojik Sağlamlık puanları Duygu Düzenleme Güçlüğü’nü anlamlı bir düzeyde yordamakta olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** *Öz denetim, Duygu düzenleme güçlüğü, Psikolojik sağlamlık*

# INVESTIGATION OF THE MEDIATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL SKILLS AND EMOTION REGULATION

## ABSTRACT

The aim of this study is to examine the mediating role of psychological resilience in the relationship between self-control and difficulty in emotion regulation. A total of 333 people, 218 women and 115 men, from various provinces in Turkey participated in the research.

Demographic Information Form, Self-Control Scale, Emotion Regulation Scale-Short Form and Psychological Resilience Scale were administered to the participants. SPSS 25 program was used for the analysis of the data obtained as a result of the tests. While non-parametric methods were used for the Self-Control Scale, parametric methods were used for the analysis of other scales. Reliability analysis of the scales used in the research was made. The Cronbach Alpha coefficients were found to be .69 for the Self-Control Scale, .93 for the Emotion Regulation Scale-Short Form, and .90 for the Adult Resilience Scale. Independent sample t-test, Analysis of Multiple Variance, correlation and regression methods were used in the analysis of the data. As a result of the analyzes in the study, a statistically significant positive correlation was found between Self-Control and Difficulty in Emotion Regulation. No significant relationship was found between Self-Control and Psychological Resilience. A significant negative correlation was found between Emotion Regulation Difficulty and Psychological Resilience. As a result of the regression analysis, it was seen that Self-Control and Psychological Resilience scores predicted Emotion Regulation Difficulty at a significant level.

**Keywords:** *Self-control, Difficulty in emotion regulation, Resilience*

## 1. GİRİŞ

Günümüzde bireyler yaşadığı problemler karşısında birbirlerinden farklı tepkiler verebilmektedirler. Problemlere karşı gösterdikleri yanıtların farklı olmasında bireysel özellikler ön plana çıkmaktadır. Bireyler yaşadıkları problemler karşısında kendi yaşam deneyimleri neticesinde farklı baş etme yöntemleri kullanmaktadırlar. Kişilerin tepkilerinde ise bu yaşam deneyimlerinin izleri görülmektedir. Kişinin yaşadığı problemdeki bireysel tepkilerinde çeşitli psikolojik yapıların belirleyici özellikler arasında yer aldığı düşünülmektedir. Son yıllarda önemi vurgulanan öz denetim becerisi bahsedilen yapıların içerisinde yer almaktadır. Günümüz literatüründe öz denetim becerilerinin incelendiği çalışmalar görülmektedir. Öz denetim genel olarak benliğin benlik aracılığıyla kontrol edilmesiyle kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını yönlendirme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Kızıldaş, 2019). Öz denetim becerileri kişinin amaç doğrultusunda hareket edebilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Kişideki öz denetim becerilerinin gelişmişlik düzeyi ile birlikte hayatına yön verebildiği ve amaçları çerçevesinde yaşamını devam ettirebildiği söylenebilir. Kişi öz denetim becerisi ile duygu, düşünce ve davranışlarını yönlendirebileceğinden yaşamdaki tepkilerinde ve seçimlerinde belirleyici olmaktadır. Yaşamda önemli süreçlerden olan eğitimde ise öz denetim becerilerinin kişinin yaşamına olumlu katkılar sağladığı görülmüştür (Can ve Öztürk, 2018). Dolayısıyla bireyin öz denetim becerileri hayatındaki olaylara yaklaşımını şekillendirmektedir. Kişinin yaşamındaki deneyimler neticesindeki tepkilerini etkileyen bir diğer psikolojik yapı duygu düzenleme becerisidir. İnsan hayatında duyuşsal etmenleri gösteren duygular biyolojik, psikolojik ve çevresel etkenlerin kompleks yapılanmasından oluşmaktadır (Bilge ve Sezgin, 2020). Duygu düzenleme ise duyguları tanıma, duyguları yaşadığı zamanı fark edebilme, duyguları ifade edebilme, duyguları kullanarak yönlendirme ve tepki verebilme yeteneği olarak açıklanmaktadır (Akhun, 2012). Duygu düzenleme kişinin duygusunu fark edebilmesini, tanımlayabilmesini, duygusunu izleyebilmesini ve yönlendirebilmesini barındıran bir süreçtir. Birey duygu düzenleme becerisi ile olaylara tepki geliştirmekte ve kendisini yönlendirmektedir. Duygu düzenleme becerileri gelişimsel

olarak etkilenmekle birlikte bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığı ile ilişkilidir. Literatür incelendiğinde duygu düzenlemenin ruh sağlığı üzerinde etkili bir rolü olduğu görölmüştür. Alanyazın incelendiğinde duygu düzenleme yaygın anksiyete bozukluğu ile (Ekin, 2017), depresyon ve obsesif kompülsif bozukluk ile (Aka, 2011) ilişkili olduğunu gösteren araştırmalara rastlanılmıştır. Ayrıca madde kullanımı, yeme bozuklukları, kişilik bozuklukları ile ilişkili olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu doğrultuda duygu düzenleme becerilerinin başa çıkma mekanizmalarıyla ilişkili olabileceği düşünölmektedir. Başa çıkma mekanizmalarında önemli değişkenlerden birisi de öz denetimdir. Literatür incelendiğinde öz denetim becerileri stresle başa çıkma ile (Kızıltaş, 2019), psikosomatik bozukluklar ile (Demirel, 2017), olumsuz yaşam olayları ve problem davranışlar ile (Metin ve ark., 2017) çalışıldığı görölmüştür. Bu ilişkilerden yola çıkarak öz denetim becerilerinin duygu düzenleme ile ilişkili olabileceği öngörülmektedir. Bireyin yaşantısında reaksiyonlarını etkileyen diğer belirleyici etmen psikolojik sağamlıktır. Psikolojik sağamlık; bir risk faktörü olduğunda, kişinin bu yaşantıya uyum sağlaması ve bunu aşabilmesi, bireysel bütönlüğünü sağlama becerisi olarak tanımlanmaktadır (Kandemir, 2019). Psikolojik sağamlık kişinin stresli durumlar karşısında içinde bulunduğu duruma uyum sağlaması, stresli durumlara rağmen işlevselliğini koruması ve stresli yaşam sonrasında kendini toparlaması ve iyileşme kapasitesi olarak belirtilir. Kişi, sahip olduğu psikolojik sağamlık seviyesi doğrultusunda yaşantısında deneyimlediği olaylara tepkisi şekillenir. Dolayısıyla psikolojik sağamlık ruh sağlığı üzerinde önem arz etmektedir. Literatür incelendiğinde psikolojik sağamlık faktörünün ruh sağlığı üzerinde belirleyici olduğu görölmüştür (Öz ve Yılmaz, 2009). Bozdağ (2020), araştırmalar çerçevesinde psikolojik sağamlığın anksiyete ve depresyon için koruyucu bir faktör olabileceğini söylemiştir. Psikolojik sağamlığın kişinin duygusal yönüyle ilişkili olduğu ve psikolojik sağamlığın korunmasında başa çıkma mekanizmalarının önemli olabileceği düşünölmüştür. Bu noktadan hareketle öz denetim ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ilişki olduğu ve bu ilişkide psikolojik sağamlığın rol oynadığı öngörülmüştür.

## **1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu tez çalışmasının amacı öz denetim becerileri ve duygu düzenleme güçlüğü'nün arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün değerlendirilmesidir. Ayrıca bu çalışma bireyin karşılaştığı güçlükte gösterdiği tepkiyi değerlendirmek açısından alanyazında gelecek çalışmalar için bir rehber olacağı düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde bu yapıların birlikte çalışmadığı görülerek bu amaç doğrultusunda literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

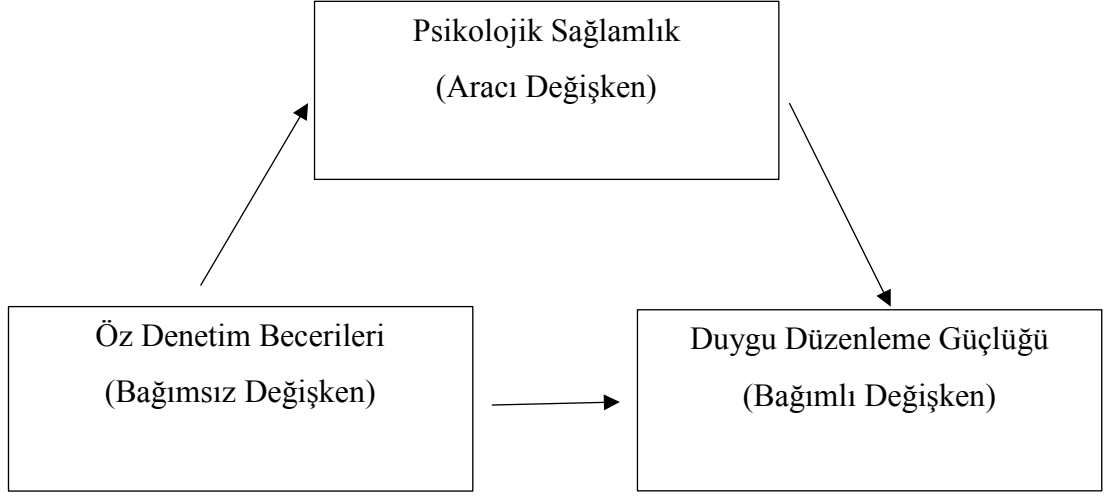
## **1.2 Araştırma Soruları**

1. Eğitim durumu açısından öz denetim becerisi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlık anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
2. Sosyo-demografik düzey açısından öz denetim becerisi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlık anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
3. Cinsiyet açısından öz denetim becerisi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlık anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

## **1.3 Araştırma Hipotezleri**

- H1. Öz denetim becerisi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H2. Öz denetim becerisi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H3. Psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H4. Öz denetim becerileri ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü bulunmaktadır.

### 1.3 Araştırma Modeli



şekil 1.1: Araştırmanın Modeli

### 1.4 Sayaltılar

1. Katılımcıların araştırma için kullanılan veri toplama araçlarını içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.
2. Araştırmada örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
3. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ‘Öz Denetim ve Duygu Düzeneleme Güçlüğü Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolünün İncelenmesi’ konusunun ölçümünde geçerli ve güvenilir yöntemler olduğu varsayılmaktadır.

### 1.5 Sınırlılıklar

1. Tüm dünyada ve ülkemizde etkili olan Covid-19 pandemisi sebebiyle kişiler arası iletişim kısıtlılığından sınırlı sayıda katılımcıya ulaşılmıştır.
2. Çalışmada katılımcılara pandemi gerekçesiyle online platform aracılığıyla ulaşılmıştır. Bu nedenle internet kullanmayan ya da bilmeyen kişilerin çalışmaya katılımı zor olmuştur.
3. Çalışmada ilköğretim eğitim düzeyine sahip katılımcıların çok az sayıda olması sebebiyle lise grubuna dahil edilerek analizi yapılmıştır.
4. Çalışmada boşanmış ve diğer ilişki durumuna mensup katılımcıların çok az sayıda olması sebebiyle analize dahil edilmemiştir.



5. Çalışmaya katılım belirli bir odaklanma ve çaba gerektirdiğinden katılımcılardan sıkılma, dikkatin dağılması ve araştırma konusuna aşına olmayış sebebiyle soruları anlamakta zorlanma gibi geri bildirimler alınmıştır.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1 Öz Denetim

Öz denetim, bireyin standartları çerçevesinde duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendirebilme becerisidir (Kızıлтаş, 2019). Öz denetim, kişinin kendini düzenleme becerisinin bir parçasıdır. Kişi öz denetim becerisiyle yaşamda amaca yönelik seçimler yaparak aksiyon alabilmektedir. Birey kendini denetleme yoluyla yaşamdaki adımlarını yönetebilmektedir. Öz denetim becerisi, bireyin yaşamdaki beklentilerini yüksek düzeye taşımasıyla insanın en güçlü, en faydalı yanlarından biri olduğu söylenebilir ve yeryüzünde insan dışındaki hiçbir canlı türü kadar amaçları doğrultusunda ilerlemek için öz denetim becerisine ihtiyaç duymamaktadır (Kızıлтаş, 2019). İnsan hedeflerini gerçekleştirebilmek için belli bir disiplin ve plan oluşturmalıdır. Oluşturacağı bu disiplin gereğince kendini denetlemesine ve düzenlemesine ihtiyaç duyacaktır. Kendini denetleme yetisi kişinin bireyselliğini geliştirebilmesi ve hayatını kendince şekillendirebilmesi açısından oldukça önemlidir. Kişinin kendi standartlarını oluşturabilmesi ve bu kriterlere uyabilmesi için öz denetim becerisi gerekecektir.

İnsan doğası gereği olumlu davranışları tekrar etme, olumsuz davranışları ise tekrar etmeme eğilimdedir. Dolayısıyla kişi kendini koruyabilmek ve yaşamını idame ettirebilmek için deneyimlerinden çıkarım yaparak kendini düzenlemesi beklenir. Kişi kendini zorlayacak durumlardan uzak kalarak ya da bu zorlayıcı deneyimlerle baş etmeye çalışarak kendini denetler. Öz denetim, kişinin stresli olaylar karşısında etkili baş etme yöntemlerini kullanabilmesini, zorlayıcı duygularını yönetebilmesini ve bu durumların üzerinden gelmesini sağlayarak kişiyi korur (Ataman, 2011; Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001; Metin ve ark., 2017). Yeryüzündeki canlıların temel yaşama motivasyonunu göz önüne alırsak insan için kendini koruma ve kollama motivasyonunu da anlayabiliriz. Olumsuz yaşam deneyimlerinden kaçınma eğilimi kişiyi hayatta tutar. Dolayısıyla birey kendini zorlayacak duygulardan korunmak isteyecektir. Kişi öz denetim becerisi ile kendini korur.

### 2.1.1 Öz denetimin tanımı

Öz denetim, bireyin kendisi ve çevresiyle daha uyumlu olabilmesi adına kendisini değiştirebilme ve düzenleyebilme veya çevresine adapte olabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Demirel, 2017). Öz denetim özelliğinin literatürde pek çok tanımı bulunmaktadır. Genel olarak öz denetim için kendini kontrol edebilme özelliği olarak tanımlanması etrafında toplanmıştır. Öz denetim, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını değiştirme çabasında olması ile ortaya çıkmaktadır (Muraven ve Baumeister, 2000; Kızıldaş, 2019). Birey öz denetim becerisi ile kendini rahatsız eden veya kendini uyumsuz hissettiren durumları minimuma indirme gayretindedir. Ayrıca öz denetim, bireyin iç tepkilerini değiştirmek veya geçersiz kılmanın yanında istenmeyen davranışları durdurabilme ve istenmeyen davranışlara yönelik edimlerden kaçınma yetisi olarak da tanımlanabilmektedir (Tangney ve ark., 2004; Kızıldaş, 2019). İstenmeyen, kişiyi zora sokan ihtimalleri birey öz denetimi ile ön görerek engeller.

Birey öz denetim becerisi ile duygu, düşünce ve davranışlarını düzenleyerek yaşamını şekillendirmektedir. Kişinin kendini kontrol edebilmesi ile olumsuz deneyimlerden ve etkilerinden uzaklaşabilmektedir. Öz denetimin, bireyin kendisiyle ve dünyayla daha iyi, daha ideal uyuma sahip olmasını sağlamasıyla birlikte kişinin kendini değiştirme ve uyarılma kapasitesi olarak ifade edildiği görülmektedir (Duyan ve ark., 2012). Kişiyi içten ve dıştan rahatsız eden uyaranlara karşı öz denetim bir sınır oluşturmaktadır. Bu sınır kişinin kendini rahatsız eden durumlardan koruyarak kişinin kendini düzenlemesine teşvik etmektedir. Ek olarak öz denetimin, bireyin stres etmenlerini ön görebilmesini, önleyici ya da azaltıcı etmenlerini planlayabilmesini ve ileriye dönük başa çıkma becerisini (proactive coping) geliştirdiği belirtilmektedir (Aspinwall ve Taylor, 1997; Metin ve ark., 2017). Böylece kişi deneysel olarak geliştirdiği öz denetim becerisi ile oluşabilecek sorunlardan kendini uzak tutabilir. Olası problemlere karşı ise öngörü ile çözüm planı geliştirir.

Her kişi farklı öz denetim becerilerine sahiptir. Kişinin sahip olduğu öz denetim becerisi kişinin tepkilerini ve deneyimlerini etkilemektedir. Bazı kişilerde yaşamlarını yönetme, öfkeleriyle başa çıkma, sözlerini tutma, diyetlerini devam ettirme, çok fazla içki içmeyi durdurma, para biriktirme, işlerinin üstesinden gelme,

sır saklama vb. durumlarda diğerk kişilerden daha iyi performans sergilemektedirler (Tangney ve ark., 2004; Duyan ve ark., 2012). Öz denetim becerisini etkili kullanabilen bireylerde istendik davranışları hayatlarına kolay entegre edebildikleri söylenebilir. Öz denetim beceri seviyesi düşük olan bireylerde istendik davranışlara olan eğilimlerinde aksama görülebilmektedir. Öz denetim başarısızlığı, karar alma, genel amaçları ve değerleriyle paralel şekilde hareket etme eksiliğı olarak görülmektedir (Duyan ve ark., 2012). Öz denetim düzeyi bireyin kendisine ve hayatına yön verebilmesini sağlamaktadır. Kişikendi önceliklerine göre yaşamını planlar, düzenler ve şekillendirir.

Rosenbaum (1993) öz denetim tutumunu onarıcı öz denetim (redressive), yenileyici öz denetim (reformative) ve yaşantısal öz denetim (experiential) olmak üzere üç fonksiyonun olduğunu söylemiştir. Onarıcı öz denetim, kişinin hedefe dönük davranışlarını etkileyen duygularını, düşüncelerini denetleyebildiğı davranışları kapsamaktadır. Bu davranışlar ile kişik problemlid durumları yeniden düzenler, dengeler yani onarıp tamir eder. Yenileyici öz denetim, kişilerdeki değışim sürecine yol gösterecek davranışları içermektedir. Yenileyici öz denetimin vurgusu dengeyi bozan davranışları yeniden şekillendirmektir. Yaşantısal özdenetim, kişinin bilişsel denetleme sürecinin sonucunda müzik, sanat, spor gibi kişiye iyi hissettiren etkinliklere yönelmeyi destekleyen davranışları barındırmaktadır (Rosenbaum, 1993; Duyan ve ark. 2012). Öz denetim davranışın arkasındaki motivasyonu belirleyen bir yapıdır. Kişinin nasıl bir aksiyon alacağı üzerinde etkiye sahiptir.

### **2.1.2 Öz denetim kuramları**

Öz denetim kavramını açıklamada çeşitli kuramsal bilgilerden yararlanılmıştır. Pek çok kuramsal perspektif öz denetim kavramının açıklanmasına ilişkin katkıda bulunmuştur. Kuramların bulunduğu ortak nokta öz denetim becerilerinde gelişimsel evrelerin önemi olmuştur. Öz denetim, kişinin erken dönem deneyimlerinden başlayarak temellenen ve yaşam boyu önem arz eden önemli özelliklerden biridir (Can ve Öztürk, 2018).

Türkeş (2004)'e göre psikanalitik kuramda öz denetim becerisinin id'in haz odaklı talepleri ve süperegonun yasaklayıcı talepleri arasında dengeyi sağlayan egonun işlevi önemlidir. Süperego ile davranış sınırları ebeveyn aracılığıyla çocuklara

yaşamın ilk yıllarında öğretilir. Aile çocuğun toplumda nasıl davranacağına ilişkin bir çerçeve belirler. Güçlü ve gerçekçi bir ego, id'in çoğunlukla cinsel ve saldırgan içerikli talepleri ile süperegounun katı yasakları arasında sağlıklı bir ilişki kurabilir. Böylece kişi dışarıdan denetlenme ihtiyacı duymaksızın kurallara uyumluluk gösterir (Türkeş, 2004). Kişi yaşamındaki çatışmalara bu dengeyi sağlayarak çözüm bulur.

Özdenetim becerisi ile kişi kendini denetleyebilir ve her zaman dışardan denetime ihtiyaç duymaz. Öz denetim becerisinin düzeyi gelişimsel olarak çizilir. Birey yetişkinliğe ilerledikçe özdenetim becerisinde artma olması beklenir. Olgunlaştıkça ego kapasitesinde gelişme olur. Öz denetim düzeyi düşük bireylerde görülen anlık tatmin eğilimi, hazzı erteleyememe ve öngörü eksikliği, id kaynaklı davranışların baskın olmasıyla birlikte psikanalitik kuramdaki açıklamalarla örtüşmektedir (Türkeş, 2004). Freud haz alma ve hazzı erteleme kavramlarına ilişkin yaptığı açıklamalarla öz denetim yapısına zemin oluşturmuştur ve buna ek olarak Freud, kişinin yaşamındaki zorluklar ve engellenmeler karşısında hazzı geciktirme ve ceza yoluyla yaşamının gerekliliğini öğrenmekte olduğunu belirtmektedir (Kızıldaş, 2019). Kişi hazzı erteleme kapasitesi ile anlık tatminler yerine gerçekliğe uygun çözüm yolları geliştirir. Böylece kişi id'in zorlayıcı talepleri ve süperegounun baskısı arasında optimal yolu bularak çatışma çözümü sağlar. Bu çözümü sağlayabilmesi için kişinin kendi istek ve taleplerini yönlendirebilmesi yani öz denetim sağlayabilmesi gerekmektedir. Öz denetim, istendik davranışlar üzerinde pozitif etki yaratmaktadır (Gökalp ve ark., 2021). Dolayısıyla öz denetim becerilerini kullanmak yaşama uyum sağlamanın yollarından birini oluşturmaktadır.

Yaşam boyu gelişimin önemini vurgulayan Erikson, gelişimsel basamaklarda bireylerin psikososyal özellikler kazandığını söylemiştir. Bireyin işleyişi içsel ve dışsal kaynakların etkileşimi ile oluşur (Yücekaya, 2019). Birbirini destekleyen gelişim basamaklarında bireylerin üstesinden gelmesi beklenen çatışmalar vardır. Bu gelişim basamaklarında çözülemeyen çatışmalar bireyin kimliğinde izler bırakmaktadır. Böylece birey çatışmayı çözemediği döneme saplanarak o dönemin özelliklerini göstermektedir. Türkeş (2004)'e göre erken dönem güvensizlik, utanma, suçluluk, değersizlik duygularının yansımaları ileriki dönemlerde etkilerini göstermektedir. Özerkliğin, girişimin, çalışkanlığın erken dönem deneyimleriyle birlikte ergenlik döneminde inşa edilmesi önemlidir. Ergenlik döneminde birey benliklerini güçlendirirler. Güçlü benlik duygusu oluşturabilen insanlar, yetişkinlik

dönemindeki sorunların üstesinden gelmek için yeterli donanıma sahiptirler (Türkeş, 2004). Böylece bireyin gelişimsel basamaklarla öz denetim becerisi kazandığı ve hayatını yönlendirebilme becerisi edindiği görülmüştür.

Bandura, iyi bir öz güçlendirmeye sahip olan kişilerin kendini tatmin hissedeceğini, kişinin kendisini ödüllendirmesinin dış dünyadaki ödüllerden daha etkili olabileceğinin altını çizmiştir (Kızıldaş, 2019). Öz denetimde kişi motivasyon kaynağını iç güçlerden almaktadır. Kişi kendi edimlerini böylelikle kendi yönlendirmektedir. Birey kendi değer ve öncelikleri doğrultusunda kendi yaşam çerçevesini oluşturarak o yönde ilerleme motivasyonunu öz denetim sayesinde gerçekleştirir.

Piaget'e göre gelişen çocuklar fiziksel ve toplumsal gerçekliğe uyumlu bir süreç içerisinde (Türkeş, 2004). Gelişim evrelerinde çocuk dönemsel özelliklerini edinerek ve kendi kendini düzenleme yolları kazanarak öz denetim becerisini ilerletmektedir. Piaget'nin bilişsel yapının gelişmesinde önemini vurguladığı soyut dönemde birey gelecek değerlendirmesi yapabilmektedir. Özdenetim gelişimindeki belirleyicilerden olan gelecek değerlendirme yapabilme becerisi ile kişi yaşamına dair öngörü sağlar (Türkeş, 2004). Baumester (2018), öz denetim becerisini benliğin karar veren, davranışı sergileyen ya da davranıştan kaçınan yürütücü işlevi olarak açıklamıştır (Yücekaya, 2019). Bu duruma ek olarak soyut kavramsal olaylara ve sorunlara yönelik değerlendirme yapabilme ve bu duruma uygun tepkiler geliştirebilme yetisi öz denetimi yüksek bireylerde görülen özelliklerin başında gelmektedir (Türkeş, 2004). Böylelikle birey ileri görüşü sayesinde problemlerin önüne geçebilmek için öz denetim sağlamaktadır.

Gelişim psikoloğu Vygotsky (1962) içsel sesin aslında öz düzenleyici olduğunu ve bu içsel sesin eylemleri kontrol etmeye yardımcı olduğunu söylemektedir. Vygotsky'e göre öz denetim, belirli bir amaca ulaşmada eylemlerin yol göstericiliğini içeren geniş kapsamlı bir beceridir (Tullett ve Inzlicht, 2010; Duyan ve ark., 2012). Birey içsel yönlendirme aracılığıyla kendi edimlerini denetleyip düzenleyebilir. Böylece kişi kendinde öz denetim sağlamış olur.

### **2.1.3 Öz denetimde güç modeli**

Öz denetimle ilgili üç farklı teori, öz denetim mekanizmasının ard arda kullanılarak gerçekleştirilen sonraki eylemde bireyin verdiği tepkileri ölçmeyi hedeflemiştir (Baumeister, 2002; Kızıлтаş, 2019).

Kızıлтаş (2019)'un değindiği üzere öz denetimde güç modeline göre öz denetim gerektiren bir eylemden sonra yapılan ikinci eylemde öz denetimin daha etkili olduğu belirtilmektedir. İlk yapılan öz denetimli eylem ikinci eylemde öz denetim becerisini kuvvetlendirmektedir. Öz denetim deneyimlerinin bir sonraki eyleme etkisiyle ilgili olan bilişsel teoriye göre ise, öz denetim gerektiren ilk eylemden sonra öz denetim şemaları aktive olur ve gerçekleştirilen ikinci eylemde öz denetim mekanizması daha güçlü hale gelmiştir. Üçüncü teori olan beceriye dayalı teoride ise ikinci eylemde öz denetimin çok az bir etkisinin olacağını söyler. Böylece uzun süreçte kademeli ilerleme anlamına gelse bile üst üste olan denemelerde beceri düzeyinde bir değişiklik olmadığını söylemektedir (Kızıлтаş, 2019).

Öz denetimin ilişkilendiği noktaları açıklamak üzere araştırmalar yapılmıştır. Öz denetimle kas arasında benzerlik olduğu söylenerek yapılan fiziksel egzersizlerin kasları kuvvetlendirmesine paralel şekilde düzenli öz denetim egzersizlerinin de iradeyi kuvvetlendireceğine değinilmiştir (Forgas ve ark., 2009; Baumeister ve ark., 2006; Muraven ve ark., 1999; Kızıлтаş, 2019). Muraven ve ark. (1999) yaptıkları çalışmada, öz denetim becerilerinin gelişmesi için sıklıkla egzersiz yapan bireylerin ilerleyen zamanlarda öz denetim kapasitelerinin egzersiz dışındaki görevlerde de arttığını belirtmişlerdir (Kızıлтаş, 2019).

### **2.1.4 Öz denetim alanında yapılan çalışmalar**

Öz denetim pek çok araştırma tarafınca çalışılmıştır. Güçlü öz denetim, daha az öfke ve suç, daha iyi psikolojik düzenleme, akıl sağlığı, akademik performans, kişisel ilişkiler, daha az finansal ve yeme bozuklukları, alkol, sigara ve diğer madde kullanım bozuklukları gibi dürtü kontrol bozukluklarıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Frieese ve Hofmann, 2009; Duyan ve ark., 2012). Öz denetim düzeyi kişinin hayatında pek çok konuyla ilişkilidir. Bireyin akademik ve kariyer yaşantısında öz denetimin rolü önemlidir. Tanglely ve ark., (2004) öz denetimin kişinin akademik başarısında belirleyici etkilerine değinmiştir. Başka bir çalışmada, düşük öz denetim

ve madde kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, okul bağlılığı ile de negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Tibbetts ve Whittimore, 2002; Kızıldaş, 2019). Bir diğer çalışmada, düşük öz denetimin ölçüsüz davranıştan ziyade suç işlemenin daha güçlü yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Arneklev ve ark., 2006; Duyan ve ark., 2012). Öz denetim hakkında yapılan çalışmaların ortak noktası, öz denetim düzeyinin bireyin yaşantısının ve yönelimlerinin tayin edici özelliklerinden biri olduğunu göstermektedir.

## **2.2 Duygu Düzenleme**

Birey yaşamındaki olaylar ile ilgili çeşitli duygusal tepki verebilmektedir. Yaşanan olay neticesinde kişinin hissettiği duyguya ilişkin duygunun yoğunluğunu ayarlayabilmesi ve hayata adapte olabilmesi beklenir. Kişinin uyum sağlamakta zorlanması, kendini yatıştırıramaması, işlevselliğinin bozulması durumunda duygu düzenlemesiyle ilgili problem yaşayabileceği düşünülebilir.

### **2.2.1 Duygu düzenleme tanımı**

Duygu düzenleme, bir amaca ulaşabilmek için kişinin duygusal tepkilerini izleyebilmesi, kontrol edebilmesi, değerlendirebilmesi ve değiştirebilmesi becerisidir (Demirkapı, 2013). Bir başka deyişle, duygu düzenleme duyguları tanıma, fark edebilme, ifade edebilme, sağlıklı bir yol ile duyguları kullanabilme ve tepki verme yetisi olarak da tanımlanabilir (Akhun, 2012). Duygu düzenlemede ilk adım duyguları fark etmek ve tanıyabilmektir. Tanımladığımız duyguyu yönlendirebilmek ise duygu düzenlemenin önemli diğer basamağıdır. Duygu düzenleme, hangi duygulara sahip olduğumuz, bu duyguları ne zaman edindiğimiz, bu duyguları nasıl yaşadığımız ve nasıl ifade ettiğimiz olarak açıklanabilmektedir (Gross, 1999; Köymen, 2019). Alanyazında duygu düzenleme genel olarak duyguları tanıma, ifade etme ve yönlendirme becerisi olarak tanımlanmıştır.

Duygu düzenleme becerisini sadece olumsuz duyguları düzenlemek için kullanmayız. Olumlu ve coşkulu duyguları düzenlemek için de duygu düzenleme yetisine ihtiyacımız vardır. Duygu düzenleme yalnız öfke, üzüntü, endişe gibi olumsuz duyguları idare etmekte değil mutluluk, ilgi, sevgi gibi olumlu duyguların yönetilmesinde ve diğer insanlarla paylaşılmasında önemlidir (Bilge ve Sezgin,



2020). Yoğun duygu deneyimi yalnız negatif duygulanımda kendini göstermez. Pozitif duygulanımda da yoğun ve taşkın duygular hissedilebilir. Duygu düzenleme becerisi bu noktada devreye girmektedir. Örnek verecek olursak, kişi yoğun sevinç duygusunu da tolere etmekte zorlanabilir ve bu duygusunu yönetebilmek için duygu düzenleme becerisine ihtiyaç duyabilir. Otomatik veyahut kontrollü, bilinçli ya da bilincinde olmadan ortaya çıkabilen duygu düzenleme süreci hem olumlu hem de olumsuz duyguları düzenlemekte kullanılmaktadır (Gross ve Thompson, 2007; Kim ve ark., 2011; Koole, 2009; Thompson, 2011; Akhun, 2012). Benzer şekilde değinildiği üzere kişide düzenlenecek duygu, ona sıkıntı veren duyguların yanı sıra yoğun olumlu duygular da olabilir. Gross ve arkadaşları (2006)'nın yaptığı araştırma sonucunda kişilerin olumsuz duyguları olumlu duygulara göre daha çok düzenleme eğiliminde oldukları görülmüştür. Araştırmada katılımcıların büyük oranını olumsuz duyguları düzenleyenler oluştururken katılımcıların çok az bir oranını olumlu duygularını daha iyi düzenleyen kişilerden oluştuğu bulunmuştur (Demirkapı, 2013). Kişi olumlu duygularını yönetmekte zorlandığı için bu duyguları için de düzenlemeye gereksinim duyabilmektedir. Duygu düzenleme becerisinin, sadece kişiye sıkıntı veren duyguların ortadan kaldırılmasında değil kişinin hayatında hem anlık hem de devam eden şartlara adapte olmasında önemi bulunmaktadır (Cole ve ark., 1994; Kalın, 2020).

Gross (2002) duygu düzenleme becerisinde iki temel yönetime dikkat çekmiştir. Yeniden değerlendirme (reappraisal) ve bastırma (suppression) bu iki temeli oluşturmaktadır. Yeniden değerlendirme yönteminde kişiyi etkileyen şeyin duygusal gücünü azaltmak için durum yeniden değerlendirilir. Yeniden değerlendirme basamağı duygu üretim sürecinde bastırmadan önce gelmektedir. Bastırmada ise duyguların belirtilerinin dışa yansımalarının engellenmesi durumu söz konusudur. Yeniden değerlendirmede bireyin olumsuz duygularını azalttığı, olumlu ve olumsuz duyguların ifade edilmesinde etkili olduğu gibi sonuçlar görülmektedir. Bastırmada bireyin tutumunda tutarsızlıkların görüldüğü, kendine güvensizlikle olumsuz duyguların deneyimlendiği gibi sonuçlara ulaşılmaktadır. Yapılan araştırmalar neticesinde yeniden değerlendirme yönteminin bastırmaya göre daha etkili olduğu görülmüştür (Demirkapı, 2013).

Duygu düzenleme becerisinde duyguların yoğunluğunu düzenleyebilmek ve uyumlu davranışlara dönüştürebilmek önemlidir. Hissettiğimiz duygulara paralel tepkiler

verebilmek ve günlük yaşamda işlevselliğimizi bozmayacak şekilde yaşamımızı idame ettirmek bir diğer önemli noktadır. Duygular bize rehberlik etmektedir. Ancak duyguların uyumsuz ve zorlayıcı durumlara yol açması durumunda birey uygunsuz davranışlar sergileyebilmektedir. Duygular destek sağlayıcı ve uyumlu olma fonksiyonlarını zararlı ve uyumsuz işlevsizliğe dönüştürerek bizi hatalı yönlendirebilir (Gross, 1999; Köymen, 2019). Uygun olmayan duygusal tepkiler, kişilerin çalışma yaşamlarını, kişiler arası ilişkilerini ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Gross ve Munoz, 1995; Köymen, 2019). Kişinin durumu değerlendirilerek o duruma uygun tepkiler vermesi uyum sağlayıcıdır. Duygularını ve tepkilerini düzenleyememesi bireyin yaşantısını etkilemektedir.

### **2.2.2 Duygu düzenlemenin gelişim süreci**

Duygu düzenleme yetisini yaşamın ilk yıllarında ediniriz. Anne ve bebek arasındaki ilişki duygu düzenleme becerisi üzerinde önemli bir yere sahiptir. Duygu düzenlemede mizaç, nörofizyolojik ve bilişsel süreçler ile birlikte, aile ortamı ve anne babanın kişilik özellikleri önemli etmenler arasında yer almaktadır (Bilge ve Sezgin, 2020). Bebeğin sahip olduğu mizaç özelliklerinin yanı sıra büyüdüğü ortamdaki insanların duygu düzenleme becerisi, kendi olumsuz duygularıyla başa çıkmada bakım vereninin tepkisi ve yönlendirmesi duygu düzenleme becerisinin gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır. Akhun (2012)' ye göre duygu düzenleme gelişimini etkileyen etmenleri içsel ve dışsal etmenler olarak değerlendirebiliriz. İçsel etmenlerin arasında bebeğin nöroregülasyon sistemi, mizacı, davranışsal ayırıcı özellikleri ve bilişsel sistemi sayılmakta iken dışsal etmenleri arasında bakım veren ile bebeğin ilişkisi sayılmaktadır. İlk yıllarda bakım verenin bebeği yatıştırması, ihtiyaçlarını görmesi ve gidermesi, duygularını anlayıp tanımlaması ve çatışma çözümü bebeğin duygu düzenleme becerisinin içselleştirilmesini sağlamaktadır (Akhun, 2012). Çocuğun duygu düzenleme becerisi, gelişim dönemi süresinde duygularının bakım vereni tarafından karşılanma biçimine göre şekillenmektedir. Duygusal ihtiyacı bakım veren tarafından görülen ve giderilen çocuk, kendi duygusal ihtiyaçlarını görebilecek ve gidebilecektir.

Çocuğun duygu düzenleme becerisini edinmekte önemli olan bakım veren, aynı zamanda çocuğun sevgi, şefkat, güvenlik, ilgi, değerli hissetme ve destek gibi birçok ihtiyacı için önemli olmakla birlikte anne baba ve çocuk ilişkisinde anne babanın

kişilik özellikleri bu ihtiyaçların nasıl karşılanacağı noktasında belirleyicidir (Bilge ve Sezgin, 2020). Çocuk bakım vereni ile olan ilişkisinden pek çok deneyim kazanmaktadır. Duygu düzenleme becerisi edinmek bu kazanımlardan biridir. Çocuk anne babasının kendi duygu düzenleme becerilerini de modelleyerek içselleştirir. Anne babanın kendi duyguları ile nasıl başa çıktıkları bu durumda önemlidir. Anne babanın kendi duygularını düzenleyebilmesi çocuklarının duygu durumu ile ilgilenmek için alan açacaktır. Böylece anne babanın kendi duygusunu düzenleyebilmesi ve çocuğunun duygusu ile ilgilenebilmesi duygu düzenleme etkileşimini sağlayacaktır. Çocuk kendinde yoğun bir duygu hissettiğinde bu duygusuyla ne yapacağı noktasında bakım vereninin desteğine ihtiyaç duyacaktır. Çocuk duygu düzenlemesini sağlayamadığı durumlarda bakım verenin yakınlık göstermesi olumsuz duygulara karşı engelleyici olmaktadır (Şen, 2021). Ek olarak, bakım verenin gelişimsel süreçte çocuk ile sıcak bir ilişki kurması duygu regülasyonunun gelişimine destek olmaktadır (Manzeske ve Dopkins, 2009; Şen, 2021). Anne babanın kendilerinde tahammül edebildikleri duygulara çocuklarında benzer duygular gördüklerinde tahammül edip destek olmaktadır. Mesela, kendi öfkeleriyle etkili bir şekilde başa çıkan ebeveynler çocukları öfkeli olduğu zaman da etkili bir şekilde başa çıkabilmektedirler. Bu nedenle duygu düzenleme becerisinin kazanımında bakım veren ve bakım verilen arasındaki etkileşimin niteliği belirleyici olmaktadır.

Kandır ve Alpan (2008)' e göre anne ve çocuk arasında kurulan sağlıklı iletişim, çocuğun sağlıklı bir kişilik geliştirmesini sağlayarak çevresiyle olumlu ilişkiler kurmasında önemlidir. Erken dönemde bakım veren ve çocuk ilişkisindeki tutarlılık, bebeğin bağlanma ve kendilik duygusunun gelişmesi için ve nesne ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde oluşması için önem arz etmektedir (Kandır ve Alpan, 2008). Bebek gelişimsel döneminde kurduğu sağlıklı ilişkilerden temel olarak gelişimsel süreçte zorlandığı durumlara daha kolay adaptasyon göstermektedir. Çocuğa bu adaptasyon sürecinde edindiği duygu düzenleme becerisi yardımcı olmaktadır.

Çocuğun duygu düzenleme becerisinin gelişiminde babanın rolü de önemlidir. Tıpkı annesiyle kurduğu iletişimin niteliğinin önemli olması gibi çocuğun babası ile kurduğu ilişkinin niteliği de duygu düzenleme becerisinin gelişimi için oldukça kıymetlidir. Çocuğun sosyal duygusal gelişiminde babanın önemli bir yeri olduğunu belirten Kandır ve Alpan (2008)'e göre anne babalarına güvenle bağlı olan

çocukların daha sosyal oldukları görülmüştür. Mcdonald (1988)' deki araştırmasına göre üç ve beş yaşları arasındaki çocukların yaşlıları tarafından ilgilenilmeyenlerin diğerlerine oranla babalarına olan sevgi ve ilgi göstergesinin daha az olduğunu görülmüştür (Kandır ve Alpan, 2008). Duygu düzenlemesinde çocuğun anne babası ile sağlıklı bir şekilde ilişkilenebilmesi ve kurulan bu ilişkinin tutarlı olması önemlidir.

### **2.2.3 Duygu düzenleme ve kültür arasındaki ilişki**

Duyguların ve beraberinde duygu düzenlemenin bireysel ve sosyal, kültürel farklılıkları ve değerleri bulunmaktadır (Butler ve Gross, 2009; Akhun, 2012). Duygu düzenleme becerileri toplumsal düzeyde belirlenmektedir. Kültür bireyin duygu düzenleme becerisi üzerinde etkiye sahiptir. Kültür yapılanmasına göre kişinin duygu regülasyonu şekillenmektedir. Akhun (2012)' ye göre duygular bireysel, sosyal, toplumsal ve kültürel düzeyde incelenmelidir.

Toplumun en küçük birimi olan aile içinde bireylerin duygularını tanıma, ifade etme ve yönlendirme becerileri temel düzlemde birbirine benzeme eğilimindedir. Bireyin sonraki yaşam döneminde deneyimleri neticesinde duygu düzenleme becerisinde değişiklik olabilmektedir. Dolayısıyla toplumdan etkilenen aile ortamındaki ilişki önemli bir nitelik taşımaktadır. Anne baba ve çocuk ilişkisi, kültürel normlar ve yaşla beraber kazanılan olgunlaşma duygu regülasyon becerisini şekillendirmektedir (Akhun, 2012). Sosyal çevre duygu düzenleme becerisini şekillendirmede oldukça etkilidir (Demirkapı, 2013). Çevrenin bireyi şekillendirdiği gerçeği duygu düzenleme becerisinde de kendini göstermektedir. Günlük yaşamda devamlı ilişki içinde olduğumuz sosyal çevrenin, kültürün etkisi yaşam boyunca kademeli olarak duyguları yönlendirme ve düzenleme üzerinde etkilidir.

Duygu düzenleme becerilerinin kişinin içinde bulunduğu toplumun kültür özelliklerinden etkilendiği çeşitli araştırmalarca gösterilmiştir. Keller ve Otto (2009), inceledikleri araştırmaya göre kırsal kesimdeki annelerin bebekleriyle olan ilişkisi batılı modern annelerin bebekleriyle olan ilişkisi birbirinden farklılık göstermektedir. Kırsal kesimdeki annelerin bebeklerinin uslu olmasına önem verdiği görülmüştür. Dolayısıyla anneler, bebeklerini susturarak, duygu ifadesini kısıtlayarak sosyalleşmesini sağlamıştır. Özerk olarak ifade edilen Alman orta sınıf annelerin ise bebekleri ağladığında ağlama sebeplerini bulmaya çalıştıkları görülmüştür (Akhun,

2012). Farklı kültürlerde farklı ebeveyn tarzları ile birlikte anne çocuk ilişkisinin değiştiği bilinmektedir. Değişen anne çocuk ilişkisi çocuğun gelişimsel düzeyde duygu düzenleme becerisini biçimlendirmektedir. Farklı toplumlarda duygulara olan atıfların da farklılaştığı görülmüştür. Japonya’da bireyin kendisini yargılayarak eleştirme sözleri ön plandayken Amerika’da mutlu olma sözleri ön plandadır. Benzer durum ebeveynlik tarzlarına da sirayet etmiştir. Japonya’da annelerin bebeklerini sakinleştirmeye çalışması söz konusuysen Amerika’da annelerin bebekleri ile daha çok konuştukları görülmüştür (Rothbaum ve ark., 2000, akt; Mesquita ve Albert, 2007; Akhun, 2012). Yapılan çalışmalar sonucunda ön görülen şekilde duyguların ve duygu düzenleme becerisinin toplumdaki kültürel değerlerden etkilendiği gösterilmiştir.

#### **2.2.4 Duygu düzenleme kuramları**

Duygu düzenlemeyi açıklamada farklı kuramsal yaklaşımlar mevcuttur. Duygu düzenlemenin oluşumuna ve gelişimine yönelik açıklamalar bulunmaktadır. Bowlby’ e göre bebeğin ayrılma vb. gibi stres durumlarında ihtiyaç duyduğu güven duygusu erken dönemde bakım veren ve bebek arasındaki bağ ile mümkündür (Akhun, 2012). Bağlanma ilişkisi, bebeğin kendini güvende hissetmesi ile birlikte gelişimsel zorluklarda adapte olmasını kolaylaştırmaktadır (Bowlby, 1998; akt; Calkins ve Hill, 2007; Akhun, 2012). Buna paralel olarak Bowlby, çocuğun kişilik gelişiminde ebeveyn ve çocuk etkileşiminin önemli bir rol oynadığını ve bu etkileşimin o ebeveynin kendi ebeveynleri ile olan etkileşimden etkilendiğine değinmiştir (Bilge ve Sezgin, 2020). Erken dönem ebeveyn ve bebek ilişkisi kişinin duygu düzenlemesi üzerinde belirleyicidir. Bireyin bağlanma özellikleri duygusunu nasıl ifade edeceği üzerinde önemli bir etkisi vardır. Bir diğer kuramla ilişkili olarak, Freud (1961), kişinin günlük işlevselliğini gerçekleştirmesi için duygu düzenlemesine özellikle gereksinim duyduğunu vurgulamıştır (Demirkapı, 2013). Psikanalitik kuram çerçevesince yoğun agresyon ve arzu içerikli duyguların gerçekliğe uyum sağlaması açısından bastırılması gerekmektedir. Bu gerçekliğe uyumu zorlaştıran duyguları bastırmak duygu düzenleme becerisinin gelişimini etkilemektedir. Sosyal öğrenme kuramcısı Bandura, insan davranışını sadece pekiştirme yoluyla olmadığını davranışsal ve çevresel belirleyicilerin olduğunu söylemiştir. Bandura, gözlemleyerek taklit etmenin önemini vurgulayarak dikkat etme, hafızaya yerleşme,

davranışın oluşumu ve güdülenmeyi içeren öğrenme sistemini açıklamıştır (Şen, 2021). Bu sisteme göre bebek temel bakım vereninin duygu düzenlemesini modelleyerek içselleştirmektedir. Duygu düzenleme yetisini açıklamada birçok yaklaşım söz konusudur. Bu yaklaşımların dayanak noktası duygu düzenleme becerisinde erken dönemin önemi ve ebeveyn çocuk ilişkisinin önemi olmuştur. Literatürde yapılan araştırmalarca bu durumun geçerliliği gösterilmiştir.

### **2.2.5 Duygu düzenleme güçlüğü**

Duygu düzenleme güçlüğü, duygulara dair farkındalığın olmayışı, duyguların anlaşılma ve kabul edilmemesi, olumsuz duygular deneyimlenirken dürtülerin kontrolünde zorluk yaşama ve amaç odaklı davranışta bulunmakta zorlanma, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine ulaşmada zorluk yaşama boyutları ile açıklanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004; Demirkapı, 2013). Bireyin olumsuz veyahut olumlu duyguları düzenlemede uyum sağlayıcı şekilde amaca yönelik hareket edebilmesi önemlidir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerde amaca yönelik hareket etmekte zorluk yaşanmaktadır. Kişi duygularını yaşamakta belirli bir esneklik gösterememekte ve bulunduğu ortama uygun davranmakta zorlanmaktadır.

Linehan (1993)'e göre duygu düzenleme güçlüğü, duygusal tepkileri yönetmedeki eksikliğin, duygusal uyarana yüksek bir hassasiyetin ve çoğunlukla güçlü ve uzun süreli tepkilerin birleşimini oluşturmaktadır (Demirkapı, 2013). Malesza (2019), tarafınca yapılan bir araştırmada kadınların erkeklere oranla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşamakta olduğu görülmüştür. Kadınlar üzgün hissettiklerinde duygu düzenleme stratejilerine erişmekte ve amaca yönelik davranışlar göstermekte erkeklerden daha fazla güçlük yaşamaktadırlar (Kalin, 2020).

### **2.2.6 Duygu düzenleme alanında yapılan çalışmalar**

Duygu düzenleme konusu araştırmaların rağbet ettiği bir konu olmuştur. Literatür incelendiğinde duygu düzenleme ile ilgili pek çok yapının ilişkilendirildiği ve incelendiği görülmüştür. Yapılan bir çalışmada, ebeveynlerin duygu düzenlemesinin gelişmiş olması ve buna ilaveten düşük nevrozizm düzeylerinin olması çocuktaki duygu düzenleme becerisi, çocuğun gelişimi ve sosyal işlevselliği ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca yüksek nevrozizm özelliklere sahip ebeveynlerde düşük duygu

düzenleme becerisi olduğu görülmüş ve daha kötü sosyal çevre edindiği bulunmuştur (Bilge ve Sezgin, 2020; Şen, 2021).

Stres yaratan deneyimler sonucunda karşılaşılan psikolojik problemlerde uyum göstermenin, kişinin yaşadığı olayla baş etmesi için gösterdiği bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili olduğu bulunmuştur (Bryant ve ark., 2001; Garnefski ve ark., 2002; Garnefski ve Kraaij, 2006; Ekin, 2017). Alanyazında yapılan çalışmalarda psikolojik problemlerle duygu düzenleme becerisi ilişkilendirilmiştir. Duygu düzenlemede yaşanan zorluklar, Travma Sonrası Stres Bozukluğunda belirti şiddeti ve olumsuz duygulanımı yönetme ile ilişkili bulunmuştur (Tull ve ark., 2007; Demirkapı, 2013).

Okul öncesi dönemde duygu düzenleme ve davranış problemleri üzerine yapılan bir araştırmada, çocukların bireysel özellikleri dikkate alınarak sınıflandırılmıştır. Böylece, duygu özelliklerini daha az seviyede kullanan çocukların daha fazla depresif ve kaygılı belirtilerinin olduğu gösterilmiştir (Cole ve ark., 1996; Şen, 2021). Araştırmalarda duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olması birey için koruyucu bir faktör sağlamaktadır.

## **2.3 Psikolojik Sağlamlık**

### **2.3.1 Psikolojik sağlamlık tanımı**

Çeşitli zorlayıcı deneyimler sonrasında bireylerin bu duruma birbirinden farklı tepkiler verdikleri görülmüştür. Buradan hareketle, yaşanan bir olay sonrasında bireyi farklı tepkiye yönelten durumun ne olabileceği üzerinde durulmaktadır. Bireyi farklı yanıtlar vermesini sağlayan durumlardan biri psikolojik sağlamlık kavramıdır. Psikolojik sağlamlık, latince ‘resilience’ kelimesinden dilimize çevrilmiştir. Bir maddenin esnek olması ve eski haline kolayca gelebilmesi anlamlarına gelmektedir (Doğan, 2015). Benzer şekilde psikolojik sağlamlık, olumsuz bir yaşantı sonrasında bireyin toparlanması ve eski haline dönebilmesi noktasında kolaylık sağlamaktadır. Literatürde psikolojik sağlamlığa yönelik çeşitli tanımlamalar mevcuttur. Psikolojik sağlamlık, önemli risk veya travma yaşantılarına karşın kişinin olumlu uyum gösterebilmesidir (Luthar, 2005; Masten ve Gewitz, 2006; Arslan, 2015).

Ungar (2016)'ya göre psikolojik sağlamlık, bireyin iyi olma haline katkı sağlayacak kaynaklara y6nelmesi, fiziksel ve sosyal kaynakları sağlama kapasitesi ve bu kaynakları anlamlı bir şekilde paylaşma kapasitesi olarak tanımlanır (Kandemir, 2019). Bir başka açıklamada ise psikolojik sağlamlık; yaşamları boyunca birçok sarsıcı, 6rseleyici ve stresli yaşam deneyimlerine maruz kalan kişilerin, bu yaşantılar neticesindeki tepkilerinde ve başa çıkma stratejilerinde belirleyici olmaktadır (Bozdağ. 2020). Psikolojik sağlamlık bir sıkıntıya dayanma becerisidir. Problemleri deneyimleri g6đ6sleyebilmesi ile ilişkilidir. Psikolojik sağlamlık, herhangi bir risk fakt6r6nde, kişinin yeni yaşantıya uyum sağlaması gerektiğinde bu duruma uyum g6stermesi, bu durumun 6stesinden gelmesi, ruhsal ve kişisel b6t6nl6đ6n6 koruyabilmesi olarak da tanımlanabilir (Kandemir, 2019). Bir başka benzer tanımlamada ise psikolojik sağlamlık, hastalıklardan, psikolojik sorunlardan, olumsuz yaşantılardan ya da stresten hızlı bir şekilde kurtulma, iyileşme ve kendini toparlayabilme g6c6 olarak tanımlanır (Doğan, 2015).

Psikolojik sağlamlık için tanımlamaların ortak noktası, bireyin olumsuz yaşam deneyimleri sonrasında hayatına, işlevselliğine çabuk d6nebilmesi ve bu olumsuz yaşantıların etkisinden hızlı bir şekilde kurtulabilmesidir.

### **2.3.2 Psikolojik sağlamlığın gelişim s6recinin risk fakt6rleri ve koruyucu fakt6rleri**

İnsanların yaşanan olumsuz deneyimler sonucunda farklı reaksiyonlar g6sterdikleri ve yaşanan olayı farklı değerlendirdikleri g6r6lm6řt6r. Bu farklılıklar bireyin olayla ilişkili durumunu, toparlanmasını ve uyum s6recini etkilemektedir. Bu noktada psikolojik sağlamlığın bireylerde farklılıklar g6sterdiği g6r6lmektedir. Bu farklılara bireysel, sosyal, ailesel, toplumsal, ekonomik, genetik vb. 6zellikler sebep olmaktadır.

Psikolojik sağlamlığın açıklanmasında koruyucu fakt6rlerin ve risk fakt6rlerinin değerlendirilmesi gereklidir. 6z ve Yılmaz (2009)'a g6re psikolojik sağlamlığın gelişiminde, maruz kalınan riskler ve bu risk fakt6rlerinin olumsuz etkilerinin azaltılmasında koruyucu fakt6rler 6nemlidir. Risk, psikolojik sağlamlığın oluşumunda bir 6n koşul niteliğindedir. Risk; bir problemin oluşma, devam etme ve daha k6t6ye gitme ihtimalini arttıran herhangi olay, durum ya da deneyimdir.



Koruyucu faktörler ise risklerin ve kötü koşulların olumsuz etkilerini azaltan ya da ortadan kaldıran etmenlerdir. Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için kayıp yaşantısı, boşanma, hastalık, yoksulluk, doğal afetler, gibi travmatik yaşantıların oluşturduğu risk durumlarında bireyin koruyucu faktörleri harekete geçirmesi beklenmektedir (Güloğlu ve Kararırmak, 2010).

Psikolojik sağlamlıkta risk faktörleri bireyin yaşantısında olumsuz sonuçların olma ihtimalini yükselten bireysel ve çevresel özelliklerdir (Iwaniec, 2006; Arslan, 2015). Fetal alkol/ilaç kullanımı, adölesan gebelik, düşük IQ seviyesi, kronik ya da ruhsal hastalık, akademik başarısızlık, ebeveynlerin boşanması veya ölümü, fiziksel ve cinsel istismar, yetersiz beslenme, toplumsal şiddete maruz kalma risk faktörleri arasında sayılmaktadır (Öz ve Yılmaz, 2009). Risk faktörleri bireyi olumlu deneyim yaşamakta zorlayan etmenlerdir. Aynı zamanda başa çıkma gücünü etkileyen etmenler arasındadır. Bireyin yaşamını riske sokacak erken doğum, tek ebeveynle yaşamak, düşük sosyoekonomik düzey, yoksulluk gibi faktörler önemli risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir (Arslan, 2015).

Psikolojik sağlamlıkta risk faktörlerinin etkisini zayıflatan koruyucu faktörler önemlidir. Psikolojik sağlamlıkta risk faktörlerinin yanı sıra yaşanan olumsuz deneyime karşı bireyin yapıcı tepki vermesini kolaylaştıran etmenler koruyucu faktörler olarak bilinmektedir (Kararırmak, 2006). Koruyucu faktörler pek çok açıdan değerlendirilmektedir. Bireysel, ailesel, çevresel, ekonomik ve toplumsal etmenler bu faktörlerin arasında yer almaktadır. Bireyin entelektüel kapasitesinin yüksek olması, sosyal ve uyumlu olması, öz yeterliliğinin ve öz güveninin olması, yüksek benlik saygısı koruyucu bireysel faktörlerdendir (Kandemir, 2019). Olumlu anne çocuk ilişkisi, çocukların geleceği için ailenin olumlu beklentiler kurması, aile ile birlikte yaşama, iyi eğitilmiş anne babaya sahip olma koruyucu ailesel faktörler arasındadır (Öz ve Yılmaz, 2009). Aile dışındaki yetişkinler ile olan bağlar, sosyal çevrede yer alma, iyi akademik yaşantı, sosyo ekonomik avantajlar diğer koruyucu faktörlerdendir (Kandemir, 2019). Bireyin koruyucu faktörlerinin olması olumsuz yaşantılarda avantaj sağlamaktadır. Risk faktörlerine karşı koruyucu faktörler kişinin psikolojik sağlamlık düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. Yeterli koruyucu özelliklere sahip bireylerin örseleyici deneyimlerde işlevselliğine dönüşünü kolaylaştırmaktadır.

### **2.3.3 Psikolojik sağlamlığa sahip olan bireylerin özellikleri**

Psikolojik sağlamlık ile ilişkilendirilen pek çok kişilik özelliği gösterilmektedir (Kararımak, 2006). Sakin ruh hali, duyarlılık, esneklik, uyum gösterme, iç kontrol odağı, mizah anlayışı, alternatif bakış açılara sahip olma, entelektüel beceriye sahip olma, ve dini inanç bu özelliklerden bazılarıdır (Masten, 1986; Werner ve Smith, 1982; Kararımak, 2006). Kişinin yaşamı boyunca getirdiği ve geliştirdiği özellikler psikolojik sağlamlığını etkilemektedir. Olumsuz olaylara olan yapıcı ve adaptif yaklaşımı bireyin psikolojik sağlamlığını beslemektedir. Böylece olumsuz yaşantılarla ilgili deneyimlerin üstesinden gelebilmektedir. Buna ek olarak erken dönem yaşantısı bireyin psikolojik sağlamlığını etkilemektedir. Psikolojik sağlamlığa sahip çoğu çocuk yaşamın ilk yıllarında ebeveyni ile yakın bağ kurar ve aile dışında duygusal destek kanalları bulurlar ve bu çocuklar olumlu mizaç özelliklerine sahiptirler (Werner, 1984; Kandemir, 2019). Psikolojik sağlamlığa sahip olan bireyler için olumlu kişiler arası iletişime sahip olduğu, problem çözümünde seçenekler oluşturduğu, kendi düşünce ve eylemlerini düzenlediği, olay ya da durumlara adapte olarak işlevselliğini sürdürdüğü söylenebilir.

### **2.3.4 Psikolojik sağlamlık alanında yapılan çalışmalar**

Son yıllarda literatürde daha çok görülen psikolojik sağlamlık yapısına ilişkin araştırmalar mevcuttur. Werner (2004) 1955’de yaptığı boylamsal çalışmada doğumda sorumlular yaşamış, ailesinde psikopatoloji öyküsü olan, ebeveynler arasında anlaşmazlık olan ya da yoksulluk içinde yetişmiş çocukların biyolojik, psikolojik ve sosyal risk etmenlerinden nasıl etkilendikleri araştırılmıştır. Araştırma sonrasında özellikle erkeklerde, ebeveynlerde alkolizm veya ruhsal rahatsızlığın olmasının kırklı yaşlara geldiği zaman olumsuz sonuçlara yatkın olduğu bulunmuştur (Öz ve Yılmaz, 2009). Psikolojik sağlamlıktaki öncü çalışmalara imza atan Werner (1989)’daki araştırmasında çocuklarda yüksek psikolojik sağlamlık hedefe eğilim, problem çözme, olumlu akran ilişkileriyle birlikte özerk, bağımsız ve empatik birey olmaları ile neticelendiğini göstermiştir (Güloğlu ve Kararımak, 2010). Ülkemizde Gizir (2004) tarafından yapılan araştırmada ekonomik düzeyi düşük çocuklar üzerinde psikolojik sağlamlığın, akademik sağlamlık boyutunu etkileyen koruyucu faktörler araştırılmıştır. Çalışma sonucunda akademik sağlamlığı olumlu etkileyen bireysel, ailesel, çevresel koruyucu faktörler gösterilmiştir (Öz ve Yılmaz, 2009). Ek olarak,

psikolojik sağlamlığı olan bireyler, kendisini daha az yalnız, umutsuz olarak görür ve yaşamlarını tehdit edebilecek eğilimlerden uzak dururlar (Rew ve ark., 2001; Güloğlu ve Kararımak, 2010). Yapılan çalışmalarda kişinin psikolojik sağlamlığının gelişiminde pek çok etmen olduğu gösterilmektedir. Böylece psikolojik sağlamlığın bireyin yaşam deneyimlerinde belirleyici faktörlerden olduğu anlaşılmaktadır.

### **3. YÖNTEM**

#### **3.1 Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini Türkiye’de bulunan 18-45 yaş arasındaki bireyler oluşturmaktadır. Araştırma verileri Ocak 2022 ve Mart 2022 tarihleri arasında Surveey çevrimiçi platform aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya katılım için 18 yaşın altında ve 45 yaşın üstünde olmaması beklenmektedir. Ayrıca katılımcının okur-yazar olması istenmektedir. Araştırmanın örnekleminde ise 218 kadın 115 erkek olmak üzere toplamda 333 katılımcı bulunmaktadır.

#### **3.2 Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın verileri İstanbul Gedik Üniversitesi’nden gerekli etik kurul izni alındıktan sonra toplanmıştır. Veri toplama işleminde katılımcılara ölçekler çevrimiçi sistem üzerinden oluşturulan bağlantı linki ile uygulama yapılmıştır. Katılımcılara gönüllük esaslı gözetilerek internet üzerinden çevrimiçi form gönderilmiştir. Uygulama öncesinde, hazırlanan bilgilendirilmiş onam metni katılımcılara aktarılmış ve onayları alındıktan sonra sorulara geçilmiştir. Katılımcıların araştırma sorularını yanıtlaması ortalama 15 dakika sürmüştür. Araştırmada Demografik Bilgi Formu, Öz Denetim Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form ve Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanılmıştır.

##### **3.2.1 Demografik bilgi formu**

Katılımcıların demografik özelliklerini öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuş bir formdur. Bu formda katılımcılara cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi ve ilişki durumu sorulmuştur.

##### **3.2.2 Öz denetim ölçeği**

Öz Denetim Ölçeği, Tangney ve ark. (2004) tarafından geliştirilmiş ve Coşkan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Duyguları, düşünceleri, dürtüleri kontrol,

performans düzenleme ve alışkanlıkları kırma konularını içermektedir. Öz denetim becerisini değerlendiren 36 maddeden oluşan ve 5’li likert tipi (1= beni hiç yansıtmıyor, 5= beni tamamen yansıtıyor) ile puanlanan bir öz bildirim ölçeğidir. Puan aralığı 36-180 arasındadır ve ölçekten alınan puanın yüksekliği öz denetimin yüksekliğini ifade eder. Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan cronbach alfa katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısını Kızıлтаş (2019) .84 olarak bulmuştur. Duyan ve ark. (2012) yaptığı çalışmada Öz Denetim Ölçeği’nin tamamının Cronbach Alpha katsayısı: .809 olarak hesaplanmıştır. Yapılan bu araştırmada iç tutarlık sayısı .689 olarak bulunmuştur.

### **3.2.3 Duygu düzenleme güclüğü ölçeği – Kısa form**

Duygu Düzenleme Güclüğü Ölçeği, Johan Bjureberg ve ark. (2016) tarafından duygu düzenleme güclüklerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 16 maddeden oluşan ve 5’li likert tipi (1 = Hemen hemen hiç, 2 = Bazen, 3 = Yaklaşık yarı yarıya, 4 = Çoğu zaman, 5 = Hemen hemen her zaman) ile puanlanan bir öz bildirim ölçeğidir. Açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme olmak üzere 5 alt ölçek bulunmaktadır. Ölçeğin toplam puanı da kullanılmakta ve yüksek puanlar, duygu düzenleme güclüğünün fazla olduğuna işaret etmektedir. Ölçekte ters kodlanan madde yoktur. Türkçeye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yiğit ve Yiğit (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .92 olarak hesaplanmış, alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayılarının ise .78 - .87 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin Türkçe formunun test- tekrar test güvenilirliği .85, iki yarım test güvenilirliği ise .88 olarak bulunduğu görülmüştür (Soysal, 2021). Ölçeğin alt boyutlara ilişkin iç tutarlık kat sayısını Sosyal (2021) .74 ile .85 arasında değiştiğini bulmuştur. Yapılan bir başka çalışmada iç tutarlılığı ilk etapta .83, ikinci etapta .85 olarak bulunmuştur (Demirkapı, 2013). Yapılan bu araştırmada iç tutarlık sayısı .93 olarak bulunmuştur.

### **3.2.4 Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği**

Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-28; Arslan, 2015; Ungar ve Liebenberg, 2011) temellendirilerek yetişkin formu oluşturulmuştur (Resilience Research Centre, 2013). Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır ve 5’li likert yapıda olan ölçme aracı “Beni tamamen tanımlıyor (5)” ile

“Hiç tanımlamıyor (1)” arasında derecelendirilmektedir. Yüksek puan yüksek psikolojik sağlamlık düzeyini belirtmektedir. Ölçeğin kültürel ve bağlamsal kaynaklar, ilişkisel kaynaklar, ailesel kaynaklar ve bireysel kaynaklar olmak üzere 4 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek ilk olarak araştırmacı tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Sonrasında üç Eğitim Bilimleri öğretim üyesi tarafından yeniden Türkçeden İngilizceye çevrilmiştir. Son olarak hem Türkçeyi hem de İngilizceyi iyi bir şekilde kullanan diğer bir öğretim üyesi tarafından çeviriler karşılaştırılarak ölçeğe son hali verilmiştir. Ölçeğin dil geçerliği kapsamında ölçme aracının orijinal formu ile Türkçe formu arasındaki korelasyon değeri .82 olarak bulunmuştur (Arslan, 2015). Ölçeğin alt boyutlara ilişkin iç tutarlık kat sayısını Arslan (2015) .94 ve .85 olarak bulmuştur. Yapılan bu araştırmada iç tutarlık sayısı .90 olarak bulunmuştur.

### **3.3 Veri Analizi**

Araştırma için katılımcılara rastgele örnekleme aracılığıyla ulaşılmıştır. Katılımcılara çevrimiçi platformdan ulaşıp veri alındıktan sonra SPSS 25 programında analizi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım bilgilerini öğrenmek için Shapiro Wilk ve Kolmogorov Smirnov normallik testleri yapılmıştır. Öz Denetim Ölçeği dışında yapılan tüm analizler için parametrik yöntemler kullanılmıştır. Öz Denetim Ölçeği için Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis non-parametrik yöntemleri kullanılmıştır. Demografik değişkinler için Bağımsız Örmeklem T testi ve One Way ANOVA testi uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Pearson Korelasyon testi yapılmıştır. Ölçeklerin birbirini yordama gücünü değerlendirmek için Tek yönlü ve Çok yönlü Regresyon analizleri yapılmıştır. Yapılan analizlerde .05 ve .01'den küçük p değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

#### 4. BULGULAR

Katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımı verilmiştir. Buna göre katılımcıların % 65'5'i (n= 218) kadın ve % 34,5'i (n=115) erkektir. Katılımcıların % 47'si 19-25 yaş aralığındadır. Araştırmaya katılanların % 61,6'sı lisans mezunudur. Katılımcıların % 56,8'i bekârdır. Çizelge 4.1'de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.1: Demografik Bilgiler**

		N	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	218	65,5
	Erkek	115	34,5
<b>Yaş</b>	18 ve altı	21	6,4
	19-25 yaş	155	47,0
	26-30 yaş	85	25,8
	31-40 yaş	53	16,1
	41 ve üzeri	16	4,8
<b>Eğitim Durumu</b>	İlköğretim	5	1,5
	Lise	43	12,9
	Lisans	205	61,6
	Lisans üstü	80	24,0
<b>İlişki Durumu</b>	Bekar	189	56,8
	İlişkisi var	55	16,5
	Evli	79	23,7
	Boşanmış	5	1,5
	Diğer	5	1,5

#### 4.1 Ölçeklerin Güvenilirliğine İlişkin Bulgular

Araştırmada değerlendirilen ölçeklerin (Öz Denetim Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği) faktör analizinin yapılabilmesi için KMO değeri ve Bartlett testi sonuçları incelenmiştir. KMO değeri, 0-1 arasında değişmekle birlikte faktör analizine uygun olabilmesi için değer en az 0,5 olması beklenmektedir.

Güvenirlik testi için Cronbach's alfa katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach's alfa katsayısı 0-1 arasında değişiklik göstermektedir. Katsayı değeri 0,00 <0,40 aralığında ise ölçek güvenilir değildir. 0,40 <0,60 aralığında ise ölçek düşük güvenilirliktedir. 0,60 <0,80 aralığında ise ölçek oldukça güvenilirliktedir. Son olarak ölçek 0,80 <1,00 aralığında ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Ölçeklerin faktör analizine uygunluğunun tespit edilebilmesi için hesaplanan KMO değerleri ve Bartlett testi anlamlılık sonuçları ile Cronbach's alfa katsayıları gösterilmiştir. Analiz sonuçlarına göre elde edilen KMO değerleri 0,5'den büyük ve Bartlett  $X^2$  testleri anlamlı bulunmuştur. Buna göre üç ölçeğin de (Öz Denetim Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği) faktör analizine uygun olduğu söylenebilir. Cronbach's alfa değerlerine bakıldığında ise Öz Denetim Ölçeğinin düşük güvenilirlikte, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeklerinin ise yüksek güvenilirlikte olduğu görülmektedir. Çizelge 4.2'de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.2:** Faktör ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları

	<b>Madde Sayısı</b>	<b>Cronbach' s alfa</b>	<b>KMO</b>	<b>p</b>	<b>X<sup>2</sup></b>
Öz Denetim Ölçeği	33	0.689	0.834	0.000	3093.864
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	16	0.934	0.909	0.000	3569.843
Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği	21	0.904	0.891	0.000	3341.062

Öz Denetim Ölçeği için yapılan faktör analizi sonucunda maddelerin faktörlere dağılımı ve faktör yükleri hesaplanmıştır. Değerlendirilen sonuca göre Öz Denetim Ölçeği maddelerinin 3 faktör altında toplandığı görülmüştür. Birinci faktör, yükleri 0.667 ve 0.479 arasında değişiklik göstermekte olup 11 maddeden oluşmaktadır. Faktörün toplam varyansı açıklama oranı %19.68'dir. İkinci faktör, yükleri 0.708 ve



0.383 arasında değişmekte ve 12 maddeden oluşmaktadır. Faktörün toplam varyansı açıklama oranı %8.03'tür. Üçüncü faktör, yükleri 0.657 ve 0.334 arasında değişmekte ve 10 maddeden oluşmaktadır. Faktörün toplam varyansı açıklama oranı %7.12'dir. Değerlendirilen üç faktöre de yüklenmeyen 21. madde ile birden fazla faktöre yüklenerek dağılımı olumsuz etkileyen 16. ve 20. madde ölçekten çıkarılmıştır. Çizelge 4.3'de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.3: Öz Denetim Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları**

	<b>Faktör 1</b>	<b>Faktör 2</b>	<b>Faktör 3</b>	<b>Açıklanan Varyans</b>
ÖDÖ29	0.667			
ÖDÖ3	0.600			
ÖDÖ28	0.590			
ÖDÖ10	0.563			
ÖDÖ19	0.554			
ÖDÖ23	0.519			19.68
ÖDÖ17	0.516			
ÖDÖ33	0.492			
ÖDÖ8	0.490			
ÖDÖ9	0.481			
ÖDÖ25	0.479			
ÖDÖ7		0.708		
ÖDÖ30		0.618		
ÖDÖ26		0.597		
ÖDÖ22		0.579		
ÖDÖ15		0.541		
ÖDÖ27		0.531		8.03
ÖDÖ18		0.490		
ÖDÖ36		0.461		
ÖDÖ13		0.448		
ÖDÖ24		0.414		
ÖDÖ5		0.383		
ÖDÖ1		0.383		
ÖDÖ11			0.657	
ÖDÖ4			0.653	
ÖDÖ12			0.631	
ÖDÖ6			0.590	
ÖDÖ31			0.545	7.12
ÖDÖ35			0.543	
ÖDÖ14			0.485	
ÖDÖ2			0.461	
ÖDÖ32			0.388	
ÖDÖ34			0.334	

Duygu Düzenleme G cl g   l eği için yapılan faktör analizi sonucunda maddelerin faktörlere dağılımları ve faktör yükleri hesaplanmıştır. Değerlendirme sonuçlarına göre ölçek maddeleri tek faktör altında toplanmıştır. Tespit edilen faktör yükleri 0.800 ile 0.615 arasında değişmekte ve 16 maddeden oluşmaktadır. Faktörün toplam varyansı açıklama oranı %51.6'dır. Çizelge 4.4'de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.4:** Duygu Düzenleme G cl g   l eği Faktör Analizi Sonuçları

	<b>Faktör 1</b>	<b>Açıklanan Varyans</b>
DDG�5	0.800	
DDG�8	0.781	
DDG�6	0.762	
DDG�10	0.753	
DDG�16	0.753	
DDG�7	0.748	
DDG�13	0.738	
DDG�15	0.738	51.60
DDG�14	0.733	
DDG�11	0.724	
DDG�12	0.717	
DDG�4	0.688	
DDG�1	0.642	
DDG�3	0.640	
DDG�9	0.629	
DDG�2	0.615	

Yetişkin Psikolojik Sağamlık  l eği için yapılan faktör analizi sonucunda maddelerin faktörlere dağılımları ve faktör yükleri hesaplanmıştır. Değerlendirme sonuçlarına göre maddeler 2 faktör altında toplanmıştır. Birinci faktör, yükleri 0.739 ve 0.465 arasında değişiklik gösterip 15 maddeden oluşmaktadır. Faktörün toplam varyansı açıklama oranı %35.30'dur. İkinci faktör, yükleri 0.801 ve 0.712 arasında değişmekte olup 6 maddeden oluşmaktadır. Faktörün toplam varyansı açıklama oranı %12.72'dir. Çizelge 4.5'de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.5:** Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

	<b>Faktör 1</b>	<b>Faktör 2</b>	<b>Açıklanan Varyans</b>
YPSÖ15	0.739		
YPSÖ11	0.683		
YPSÖ3	0.674		
YPSÖ19	0.665		
YPSÖ13	0.655		
YPSÖ16	0.646		
YPSÖ2	0.627		
YPSÖ14	0.627		35.30
YPSÖ1	0.612		
YPSÖ4	0.595		
YPSÖ10	0.561		
YPSÖ5	0.560		
YPSÖ18	0.550		
YPSÖ6	0.533		
YPSÖ9	0.465		
YPSÖ21		0.801	
YPSÖ17		0.773	
YPSÖ20		0.759	12.72
YPSÖ7		0.754	
YPSÖ8		0.717	
YPSÖ12		0.712	

#### **4.2 Ölçeklerin Betimleyici Özellikleri**

Öz Denetim Ölçeği, DDGÖ ve YPSÖ'ye ilişkin elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunun tespit edilebilmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri analiz edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal dağılım göstermesi için +3 ile -3 arasında olması gereklidir. Sonuca göre Öz Denetim Ölçeği dışında kullanılan diğer iki ölçek (DDGÖ ve YPSÖ) ve alt boyutları normal dağılım göstermektedir. Bu nedenle analizlerde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği için parametrik yöntemler tercih edilmiştir. Öz Denetim Ölçeğinin analizinde ise non-parametrik yöntemler tercih edilmiştir. Çizelge 4.6'da gösterilmektedir.

**Çizelge 4.6:** Betimleyici İstatistikler

	ort.	ss.	min.	maks.	çarpıklık	basıklık
<b>Öz Denetim Ölçeği</b>	101,36	11,95	33	137	-1,151	5,873*
Açıklık	3,46	2,14	0	8	0,262	-0,485
Amaçlar	7,15	3,12	0	12	-0,262	-0,552
Dürtü	4,24	3,34	0	12	0,633	-0,511
Stratejiler	8,54	5,42	0	20	0,239	-0,730
Kabul Etmeme	4,49	3,50	0	12	0,415	-0,897
<b>DDGÖ</b>	27,88	14,61	0	64	0,219	-0,487
İlişkisel Kaynaklar	22,60	4,73	6	30	-0,733	0,598
Bireysel Kaynaklar	20,35	3,46	5	25	-1,253	2,325
Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar	16,02	5,35	5	25	-0,331	-0,663
Ailesel Kaynaklar	19,12	4,51	5	25	-0,865	0,450
<b>YPSÖ</b>	78,10	14,29	21	105	-0,689	1,001

Katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek ve alt boyut puanlarının bağımsız örneklem t testi sonuçları gösterilmektedir. Yapılan analiz sonuçlarına göre;

Kadınların erkeklere göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Amaçlar alt boyut puanları daha yüksektir ( $p<0,05$ ). Kadınların erkeklere göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Stratejiler alt boyut puanları göre daha yüksektir ( $p<0,05$ ). Kadınların erkeklere göre Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği İlişkisel Kaynaklar alt boyut puanları daha yüksektir ( $p<0,05$ ). Kadınların erkeklere göre Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği Ailesel Kaynaklar alt boyut puanları daha yüksektir ( $p<0,05$ ). Kadınların erkeklere göre Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği puanları daha yüksektir ( $p<0,05$ ). Çizelge 4.7’de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.7:** Değişkenlerin Katılımcıların Cinsiyetleri Açısından Karşılaştırılması

	Kadın		Erkek		t	p
	ort.	ss.	ort.	ss.		
<b>Öz Denetim**</b>	100,96	11,17	102,12	13,33	1,440	0,150
Açıklık	3,54	2,14	3,31	2,14	0,926	0,355
Amaçlar	7,53	2,97	6,44	3,27	3,093	0,002*
Dürtü	4,22	3,29	4,27	3,45	-0,128	0,898
Stratejiler	9,01	5,42	7,64	5,34	2,198	0,029*
Kabul Etmeme	4,55	3,49	4,38	3,51	0,416	0,678
<b>DDGÖ</b>	28,85	14,21	26,04	15,24	1,673	0,095
İlişkisel Kaynaklar	23,26	4,30	21,36	5,26	3,341	0,001*
Bireysel Kaynaklar	20,61	3,30	19,87	3,71	1,865	0,063
Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar	16,14	5,21	15,81	5,62	0,533	0,595
Ailesel Kaynaklar	19,76	4,30	17,90	4,67	3,626	0,000*
<b>YPSÖ</b>	79,77	13,01	74,94	16,03	2,782	0,006*

Katılımcıların yaşlarına göre ölçek ve alt boyut puanlarının ANOVA testi sonuçları gösterilmektedir. Yapılan analiz sonuçlarına göre;

Yaş grupları arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Açıklık alt boyut puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, 19-25 yaş arasında olanların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Açıklık alt boyut puanı, 31 ve üzeri yaşta olanlara göre daha yüksektir. Yaş grupları arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Amaçlar alt boyut puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, 19-25 yaş arasında olanların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Amaçlar alt boyut puanı, 26-30 yaş arası ve 31 ve üzeri yaşta olanlara göre daha yüksektir. Yaş grupları arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Dürtü alt boyut puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, 19-25 yaş arasında olanların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Dürtü alt boyut puanı, 26-30 yaş arası olanlara göre daha yüksektir. Yaş grupları arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Stratejiler alt boyut puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, 19-25 yaş arasında olanların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Stratejiler alt boyut puanı, 26-30 yaş arası olanlara göre daha yüksektir. Yaş grupları arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, 19-25 yaş arasında olanların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanı, 26-30 yaş arası olanlara göre daha yüksektir. Çizelge 4.8’de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.8:** Değişkenlerin Katılımcıların Yaşları Açısından Karşılaştırılması

	19-25 yaş		26-30 yaş		31 yaş ve üstü		F	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
<b>Öz Denetim Ölçeği**</b>	101,92	13,17	101,60	11,64	98,78	9,63	5,494	0,064
Açıklık	3,72	2,27	3,20	1,92	2,77	1,54	6,708	0,002*
Amaçlar	7,65	3,13	6,51	3,01	6,48	2,96	5,537	0,004*
Dürtü	4,60	3,41	3,58	3,00	3,74	3,27	3,358	0,037*
Stratejiler	9,21	5,65	7,45	4,82	7,91	5,32	3,406	0,034*
Kabul Etmeme	4,82	3,62	3,89	3,20	4,35	3,44	2,000	0,137
<b>DDGÖ</b>	30,01	15,31	24,62	12,61	25,25	14,18	4,912	0,008*
İlişkisel Kaynaklar	22,45	5,06	23,40	3,69	21,93	5,02	2,513	0,084
Bireysel Kaynaklar	20,27	3,61	21,09	2,72	20,00	3,41	3,053	0,050
Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar	15,72	5,51	15,53	5,53	17,16	5,23	2,074	0,127
Ailesel Kaynaklar	19,25	4,84	19,49	3,82	18,44	4,86	1,109	0,332
<b>YPSÖ</b>	77,68	15,45	79,52	11,51	77,52	15,36	0,526	0,591

Katılımcıların eğitim durumlarına göre ölçek ve alt boyut puanlarının ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Yapılan analiz sonuçlarına göre;

Eğitim düzeyleri arasında Yetişkin Psikolojik Sağlığı Ölçeği Ailesel Kaynaklar alt boyut puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, lisans üstü eğitimi alanların Yetişkin Psikolojik Sağlığı Ölçeği Ailesel Kaynaklar alt boyut puanı, lise seviyesinde eğitim alanlara göre daha yüksektir. Çizelge 4.9'da gösterilmiştir.

**Çizelge 4.9:** Değişkenlerin Katılımcıların Eğitim Durumları Açısından Karşılaştırılması

	Lise		Lisans		Lisans üstü		F	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
<b>Öz Denetim Ölçeği**</b>	101,75	16,41	101,70	10,30	100,26	12,81	2,670	0,263
Açıklık	3,98	2,48	3,44	2,14	3,21	1,85	1,719	0,184
Amaçlar	7,33	3,47	6,93	3,09	7,61	2,95	1,470	0,232
Dürtü	4,90	3,69	4,03	3,37	4,36	3,05	1,368	0,256
Stratejiler	8,29	5,85	8,43	5,37	8,96	5,35	0,335	0,716
Kabul Etmeme	4,50	3,45	4,45	3,55	4,60	3,42	0,054	0,948
<b>DDGÖ</b>	29,00	15,58	27,28	14,83	28,75	13,52	0,452	0,636
İlişkisel Kaynaklar	21,40	5,84	22,64	4,53	23,24	4,44	1,787	0,172
Bireysel Kaynaklar	19,23	4,81	20,48	2,99	20,71	3,52	1,763	0,177
Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar	16,25	4,79	16,07	5,49	15,78	5,37	0,136	0,873
Ailesel Kaynaklar	17,73	5,14	19,10	4,42	20,00	4,20	3,867	0,022*
<b>YPSÖ</b>	74,60	17,18	78,28	13,61	79,73	13,92	1,983	0,139

Katılımcıların ilişki durumlarına göre ölçek ve alt boyut puanlarının ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre;

Katılımcıların ilişki durumları arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Açıklık alt boyut puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, bekar olanların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Açıklık alt boyut puanı, evli olanlara göre daha yüksektir. Katılımcıların ilişki durumları arasında Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Buna göre, evli olanların Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar alt boyut puanı, bekar ve ilişkisi olanlara göre daha yüksektir. Çizelge 4.10'da gösterilmiştir.

**Çizelge 4.10:** Değişkenlerin Katılımcıların İlişki Durumları Açısından Karşılaştırılması

	Bekar		İlişkisi var		Evli		F	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
<b>Öz Denetim Ölçeği**</b>	101,84	12,90	101,71	11,08	99,24	10,21	1,373	0,255
Açıklık	3,75	2,11	3,04	2,43	2,91	1,75	6,188	0,003*
Amaçlar	7,41	3,26	7,00	2,91	6,53	2,84	2,269	0,105
Dürtü	4,40	3,43	4,18	3,29	3,81	3,14	0,880	0,416
Stratejiler	8,69	5,51	8,84	5,31	7,67	5,11	1,162	0,314
Kabul Etmeme	4,65	3,67	4,58	3,24	3,81	3,06	1,978	0,142
<b>DDGÖ</b>	28,90	15,07	27,64	14,08	24,73	13,34	2,298	0,102
İlişkisel Kaynaklar	22,61	5,13	23,18	3,56	22,41	4,28	0,713	0,492
Bireysel Kaynaklar	20,18	3,86	21,20	2,56	20,39	2,84	2,759	0,067
Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar	15,65	5,41	15,16	5,43	17,42	5,10	3,877	0,022*
Ailesel Kaynaklar	19,00	4,65	20,02	3,64	18,91	4,63	1,246	0,289
<b>YPSÖ</b>	77,43	15,48	79,56	10,62	79,13	13,63	0,803	0,450

### 4.3 Korelasyon Analizi

Ölçeklerin (Öz Denetim Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği) ve alt boyutlarının ilişki testi sonuçları görülmektedir. Pearson korelasyon katsayılarına göre 0-0.25 çok zayıf, 0.26-0.49 zayıf, 0.50-0.69 orta, 0.70-0.89 yüksek, 0.90-1.00 ise çok yüksek ilişki olduğunu göstermektedir. Buna göre;

Öz Denetim Ölçek toplam puanı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Açıklık alt boyut puanı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ( $r = .525$ ,  $p < .01$ ). Öz Denetim Ölçek toplam puanı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Dürtü alt boyut puanı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ( $r = .528$ ,  $p < .01$ ). Öz Denetim Ölçek toplam puanı ile Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p > .05$ ). Çizelge 4.11'de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.11: Değişkenler Arası Korelasyon**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>1. Öz Denetim Ölçeği</b>												
2. Açıklık	,525**											
3. Amaçlar	,457**	,510**										
4. Dürtü	,528**	,492**	,604**									
5. Stratejiler	,447**	,518**	,711**	,677**								
6. Kabul Etmeme	,357**	,414**	,532**	,600**	,727**							
<b>7. DDGÖ</b>	,546**	,659**	,818**	,824**	,928**	,820**						
8. İlişkisel Kaynaklar	-0,016	-,177**	-,150**	-,254**	-,307**	-,264**	-,293**					
9. Bireysel Kaynaklar	0,064	-,161**	-0,037	-,190**	-,158**	-,157**	-,171**	,656**				
10. Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar	-0,002	-,122*	-,113*	-,142**	-,165**	-0,063	-,151**	,462**	,251**			
11. Ailesel Kaynaklar	0,029	-,128*	-0,054	-,145**	-,185**	-,174**	-,173**	,671**	,514**	,452**		
<b>12. YPSÖ</b>	0,019	-,184**	-,118*	-,229**	-,260**	-,204**	-,250**	,875**	,716**	,731**	,832**	

DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, YPSÖ: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği \*p<.05, \*\* p<.01



Ölçeklerin toplam puanlarına göre yapılan ilişki testi sonuçları görülmektedir. Yapılan analiz sonucuna göre;

Öz Denetim Ölçek puanı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanı arasında pozitif yönlü orta bir ilişki bulunmaktadır ( $r = .546, p < .01$ ). Öz Denetim Ölçek puanı ile Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p > .05$ ). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır ( $r = -.25, p < .01$ ). Çizelge 4.12’de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.12:** Değişkenler Arası Toplam Puanların Korelasyonu

	1	2	3
<b>1. Öz Denetim Ölçeği</b>			
<b>2. DDGÖ</b>	0,546**		
<b>3. YPSÖ</b>	0,019	-0.250**	

\*\* p<.01

#### 4.4 Hipotezlerin Analizleri

Öz Denetimin Duygu Düzenleme Güçlüğü ile arasındaki ilişkide Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği’nin aracılık etkisinin değerlendirilmesi amacıyla regresyon analizi yapılmıştır.

H1: Öz Denetim Becerisi ile Duygu Düzenleme Güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. H1’in analizi için Öz Denetimin Duygu Düzenleme Güçlüğü üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilen basit regresyon analizi verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre Duygu Düzenleme Güçlüğü’nün Öz Denetim puanlarından etkilenmesinin ölçülmesi için kurulan model anlamlıdır ( $p < 0.05$ ). Öz Denetim puanları Duygu Düzenleme Güçlüğü’nü istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamakta Duygu Düzenleme Güçlüğü puanlarındaki değişimin %29.9’u Öz Denetim puanları ile açıklanabilmektedir. Çizelge 4.13’de gösterilmektedir.

**Çizelge 4.13:** Öz Denetim ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Katsayılar			Model		
		B	t	p	F	P	R <sup>2</sup>
DDG	Sabit	-39.846	-6.935	0.000	140.886	0.000	0.299
	Öz Denetim	0.668	11.870	0.000			

H2: Öz Denetim Becerisi ile Psikolojik Sağlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. H2' nin analizi için Öz Denetimin Yetişkin Psikolojik Sağlık üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilen basit regresyon analizi verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, Yetişkin Psikolojik Sağlık'ın Öz Denetim puanlarından etkilenmesinin ölçülmesi için kurulan regresyon modeli anlamlı değildir ( $p < 0.05$ ). Çizelge 4.14'de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.14:** Öz Denetim ile Yetişkin Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Katsayılar			Model		
		B	t	p	F	P	R <sup>2</sup>
YPS	Sabit	75.809	11.305	0.000	0.118	0.731	0.000
	Öz Denetim	0.023	0.344	0.731			

H3: Psikolojik Sağlık ile Duygu Düzenleme Güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki vardır. H3'ün analizi için Yetişkin Psikolojik Sağlık'ın Yetişkin Psikolojik Sağlık üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilen basit regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Yetişkin Psikolojik Sağlık puanlarından etkilenmesinin ölçülmesi için kurulan model anlamlıdır ( $p < 0.05$ ). Yetişkin Psikolojik Sağlık puanları Duygu Düzenleme Güçlüğü'nü istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamakta ve Duygu Düzenleme Güçlüğü puanlarındaki değişimin %6.62'si Yetişkin Psikolojik Sağlık puanları ile açıklanabilmektedir. Çizelge 4.15'de gösterilmiştir.

**Çizelge 4.15:** Yetişkin Psikolojik Sağlık ile Duygu Düzenleme Güçlüğü arasındaki ilişki

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Katsayılar			Model		
		B	t	p	F	P	R <sup>2</sup>
DDG	Sabit	47.831	11.067	0.000	22.014	0.000	0.062
	YPS	-0.255	-4.692	0.000			

H4: Öz Denetim Becerileri ile Duygu Düzenleme Güçlüğü arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü vardır. H4'ün analizi için Öz Denetim ile Duygu Düzenleme Güçlüğü arasındaki ilişkide Yetişkin Psikolojik Sağlık'ın aracı rolünün incelenmesi amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizleri sonucuna göre, Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Öz Denetim ve Yetişkin Psikolojik Sağlık puanlarından etkilenmesinin ölçülmesi için kurulan çoklu regresyon modeli anlamlıdır ( $p < 0.05$ ).

Öz Denetim ve Yetişkin Psikolojik Sağlık aynı analizde bakıldığında Öz Denetimin anlamlık seviyesi ( $p=0.00$ ) korumaktadır. Yetişkin Psikolojik Sağlıkta anlamlılık seviyesi ( $p=0.00$ ) olarak çıkmıştır. Bu sonuca göre Yetişkin Psikolojik Sağlık Öz Denetim ile Duygu Düzenleme arasında aracı rolü oynamamaktadır. Sonuç olarak; H4 reddedilmiştir. Çizelge 4.16'da analizler gösterilmiştir.

**Çizelge 4.16:** Öz Denetim, Yetişkin Psikolojik Sağlık, Duygu Düzenleme Güçlüğü değişkenlerinde aracı rolünün incelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Katsayılar			Model		
		B	t	p	F	P	R <sup>2</sup>
DDG	Sabit	-19.675	-3.055	0.002	95.339	0.000	0.366
	Öz Denetim	0.674	12.578	0.000			
	YPS	-0.266	-5.935	0.000			

<b>H1.</b> Öz denetim becerisi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.	<b>KABUL</b>
<b>H2.</b> Öz denetim becerisi ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.	<b>RED</b>
<b>H3.</b> Psikolojik sağlık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KABUL</b>
<b>H4.</b> Öz denetim becerileri ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü vardır.	<b>RED</b>

## 5. TARTIŞMA

Son yıllarda araştırmacıların sıklıkla değindiği konuların başında baş etme yöntemleri gelmektedir. Yapılan bu tez çalışmasında literatür incelenerek baş etme yöntemleri arasında gösterilen öz denetim ile duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık yapılarının arasındaki ilişki incelenmiştir. Öz denetim, kişinin ileriye yönelik hedeflerini gerçekleştirmede duygu, düşünce ve davranışlarındaki çatışmayı isteyerek düzenleme çabası olarak görülürken (Duckworth, White, Matteucci, Shearer ve Gross, 2016; Kızıлтаş. 2019) ; duygu düzenleme güçlüğü duyguları anlama, ifade etme, kabul etme ve olumsuz duygular yaşarken amaç odaklı davranışı sürdürmede, dürtüsel davranışları yönetmede ve adaptif yöntemleri kullanmada güçlük yaşama olarak görülür (Gratz ve Roemer, 2004; Soysal, 2021). Psikolojik sağlamlık ise en genel anlamda sıkıntıya dayanma yetisi olarak ifade edilir (Jackson ark., 2007; Bozdağ, 2020).

Bu çalışmanın temel amacı, öz denetim becerilerinin duygu düzenleme güçlüğüyle olan ilişkisini incelemek ve bu ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemektir. Bu bölümde, çalışmanın temel amacı doğrultusunda yapılan analizlerden elde edilen bulgulara ilişkin literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Tez çalışmasında cinsiyet ile değişkenler arasındaki ilişkiye bakmak için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda, kadınların Duygu Düzenleme Güçlüğü Amaçlar ve Stratejiler alt boyutları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Buradan hareketle duygu düzenleme becerilerinin cinsiyet ile ilişkisinin olabileceği ve kadınların erkeklere göre daha çok Duygu Düzenleme Güçlüğü (Amaçlar ve Stratejiler alt boyutları kapsamında) yaşadıkları düşünülebilir. Analiz sonucunda, kadınların Psikolojik Sağlamlık İlişkisel ve Ailesel Kaynaklar alt boyutları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Akhun (2012)'nin çalışmasına göre duygu düzenleme güçlüğünün cinsiyet ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Kandemir (2019)'un çalışması ile paralel şekilde bu çalışmada kadınların psikolojik sağlamlık düzeyleri erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkek

katılımcıların psikolojik sağlıklarının kadınlara göre daha yüksek olduğu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Aslan, 2018).

Çalışmada yaş grubu ile değişkenlerin istatistiksel analizinde ANOVA testi yapılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğüne Açıklık, Amaçlar, Dürtü ve Stratejiler alt boyutlarında 19-25 arasındaki yaş grubunun ondan yaş olarak büyük olan diğer gruplara göre yani 26-30 ve 31 ve üzeri olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Akhun (2012)'nin çalışmasında kişilerin yaşları arttıkça duygu düzenleme becerilerinin geliştiği ve duygu düzenleme güçlüğüne daha az deneyimledikleri görülmüştür. Kişinin yaşı arttıkça duygu düzenleme stratejilerinin gelişmekte olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenleme becerisi gelişiminin erken dönemden başlayarak gelişen bir süreç olduğu ve yaş arttıkça olgunlaşma ile birlikte duygu düzenleme becerisinin geliştiği araştırmalarda desteklenmiştir (Gross, 2001; Livingstone ve ark., 2009; Bradley, 2003; Calkins ve Hill, 2007; Izard ve ark., 2011; Mesquita ve Albert , 2007; Akhun, 2012). Dolayısıyla bu tez çalışmasında bulunan sonuç diğer çalışmalarla tutarlıdır. Bu tez çalışması çerçevesinde öz denetim ve yaş ile ilgili istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmamıştır ancak anlamlı olarak bulunan çalışmalar mevcuttur. Boylamsal çalışmalarda, kişinin erken dönemdeki olumlu çevresel faktörlerle öz denetim becerisinin ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki öz denetim beceri düzeyini yordadığı görülmüştür (Eigsti ve ark., 2006; Casey ve ark., 2011; Yücekaya, 2019). Ergenlerin öz denetim mekanizmasındaki öncüllerden biri ödül arama ve ödüllere karşı hassasiyettir (Yücekaya, 2019). Bütün bireylerin aynı öz denetim becerisine sahip olmadığını da bilerek öz denetim düzeyinin düşük olması olumlu çevresel etmenlere duyarlılığın arttığı ergenlik döneminde olumsuz sonuçları olan davranışlar göstermede risk faktörü olabileceği düşünülmektedir (Yücekaya, 2019). Ancak belirtildiği gibi bu çalışmada bu araştırma ile tutarlı bir sonuç elde edilmemiştir.

Bu tez çalışması kapsamında katılımcıların eğitim düzeyi ile değişkenler arasındaki ilişkiye bakmak için ANOVA testi yapılmıştır. Lisans üstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların Psikolojik Sağlamlığın Ailesel Kaynaklar alt boyutunda lise grubuna göre daha yüksek sonuçları olduğu görülmüştür. Bireylerin psikolojik sağlamlığını incelediği bir çalışmada eğitim durumunun psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordandığı sonucuna ulaşılmıştır (Bozdağ, 2020).

Tez çalışmasında katılımcıların ilişki durumu ile değişkenlerin istatistiksel analizinde ANOVA testi yapılmıştır. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Açıklık alt boyutunda bekâr katılımcıların evli olanlara göre duygu düzenleme güçlüğü puanları daha yüksektir. Bireyin duygu düzenleme güçlüğü sosyoekonomik faktörlerden, ebeveynin eğitim düzeyinden etkilenmektedir (Akhun, 2012). Mevcut çalışmada Yetişkin Psikolojik Sağlamlığı Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar alt boyutunda evli olan katılımcıların bekar olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yalnız bireylerin daha zayıf psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Güloğlu ve Kararımak, 2010). Benzer şekilde yaşlılarla yapılan bir çalışmada evli olan ve ailesiyle yaşayan yaşlı kadınların psikolojik ve fiziksel iyi oluşlarının arttığı görülmüştür (An, An, O'Connor ve Wexler, 2008; Güloğlu ve Kararımak, 2010).

Tez çalışmasında H1'in test edilmesi için Öz Denetim İle Duygu Düzenleme Güçlüğü arasında istatistiksel analiz yapılmıştır. Değişkenlerin arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan istatistiksel analizler sonucunda Öz Denetim ile Duygu Düzenleme Güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < .01$ ). H1 kabul edilmiştir. Literatür incelendiğinde tez çalışması ile paralel sonuçların bulunduğu görülmüştür. Yaptığı çalışmada Demirel (2017) stresle baş etme, negatif etkiyi düzenleme ve ayartılmaya karşı direnç gösterme iyi bir öz denetim becerisi gerektirmekte olduğunu belirtmiştir. Bir başka çalışmada iyi bir öz denetimin daha iyi bir psikolojik düzenleme ile ilişkili olduğu aynı zamanda daha az psikopatolojik problemler ile daha az zararlı alışkanlıkların olduğu ve daha iyi dürtü kontrolü yapabildiği ile ilişkilendirilmiştir (Friese ve Hofmann, 2009, Duyan ve ark., 2012).

H2'nin test edilmesi amacıyla yapılan ilişki analizleri sonucunda Öz Denetim ile Psikolojik Sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p > .05$ ). H2 reddedilmiştir. Yapılan bazı çalışmalarda öz denetimin her zaman iyi bir özellik olmadığını bazen bir konuda çok istekli olmanın yapılması gereken diğer önemli şeyleri aksatabileceğine ve önemsiz ya da zarar verici hedeflerin peşinden gidilebileceğine dair sonuçlara ulaşılmıştır (Duyan ve ark., 2012). Böylece beklendiği gibi öz denetim becerilerinin her zaman psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu etkilerinin olmayacağını göstermektedir.

H3'ün test edilmesi amacıyla yapılan istatistiksel analizler sonucunda Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki

bulunmaktadır ( $p < .05$ ). H3 kabul edilmiştir. Duygu düzenleme stratejilerindeki belirleyiciler bireyin kötü olma haliyle ve hayat kalitesiyle orantılı olduğu bulunmuştur (Akhun, 2012). Kalın (2020)' ye göre bilişsel esnekliği zayıf olan bireylerde yaşadıkları sorunlar karşısında alternatif üretmekte problem yaşadıkları ve bu sebeple daha kolay ümitsizlik duygusuna kapıldıkları görülmüştür.

Tez çalışmasının ana hipotezlerinden olan H4'ün test edilmesi için yapılan analiz sonucunda Duygu Düzenleme Güçlüğü üzerinde Özdenetim'in anlamlılık seviyesinin devam ettiği ve Psikolojik Sağlamlığın da anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sebepten dolayı H4 kabul edilmemiştir. Literatür incelendiğinde Bertrams, Baumeister, Englert (2016) 'ya göre öz denetim kapasitesi yüksek olan kişilerde daha düşük seviyede kaygı yaşandığı görülmüştür (Can ve Öztürk, 2018). Öz denetim ve duygu düzenleme ilişkisiyle tutarlılık gösteren bir başka çalışmada pandemi sürecinde tedbirli olma gibi öz denetim becerisini gerektiren bir eylemin pandemi sürecinin psikolojik etkileriyle baş etmede önemli olduğu görülmüştür (Hatun ve ark., 2020). Yapılan bir çalışmada ise Ramirez (2007) psikolojik sağlamlığın depresyon ya da stresli durumlar karşısında kişinin kendinde daha hızlı toparlanma gücünü bulduğunu söylemiştir (Hoşoğlu ve ark., 2018). Duygu düzenleme ile psikolojik sağlamlık arasındaki anlamlı ilişkiyi destekler nitelikte olan Bozdağ (2020) 'nin çalışmasında depresyon ve anksiyetenin COVID-19'a karşı alınan önlemlerin psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Kasapoğlu (2020) 'nin araştırmasına göre psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek olan bireylerin belirsizliğe tahammül düzeyinin arttığı ve kaygı düzeylerinin de düştüğü görülmüştür. Bu tez çalışması kapsamında bulunan sonuçlara göre Öz Denetim ile Duygu Düzenleme Güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Psikolojik Sağlamlık arasında da anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Dolayısıyla araştırmanın temel hipotezlerinden olan H4 kapsamında Öz Denetim ile Duygu Düzenleme Güçlüğü ilişkisinde Psikolojik sağlamlığın aracı rol oynamadığı Öz Denetim ve Psikolojik Sağlamlık analizinde Öz Denetimin anlamlılık seviyesini koruduğu görülmüştür. Böylece literatür ile benzer şekilde Duygu Düzenleme Güçlüğü üzerinde Öz Denetim ve Psikolojik Sağlamlığın anlamlılığın olduğu Psikolojik Sağlamlığın aracı rolünün bulunmadığı görülmüştür.

Bu tez çalışması kapsamında yapılan analizlerde Öz Denetim'in Duygu Düzenleme Güçlüğü'nü istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamakta olduğu sonucuna

ulaşılmıştır ( $p<0.05$ ). Ulaşılan sonuca paralel şekilde Kızıltaş (2019) öz denetimin, kişinin içsel tepkilerini geçersiz kılmada ve istenmeyen eğilimleri durdurmada önemli olduğunu belirtmiştir. Çalışmada Psikolojik Sağlamlık'ın Öz Denetim'i istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılrken; Psikolojik Sağlamlık'ın Duygu Düzenleme Güçlüğü'nü istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0.05$ ). Soysal (2021) paralel şekilde, Duygu düzenleme güçlüğü'nün pek çok psikopatolojinin belirleyici nedenleri arasında görülmekte olduğunu vurgulamıştır. Araştırmada bulunan diğer bir bulguya göre Öz Denetim ve Psikolojik Sağlamlık, Duygu Düzenleme Güçlüğü'nü istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ( $p<0.05$ ). Kişinin duygu düzenleme becerisi ile psikolojik iyi oluşu pek çok çalışma tarafından değerlendirilmiş ve birbiriyle olan etkileşimi anlatılmıştır. Benzer şekilde bireylerin öz denetim ve duygu düzenleme becerileri çeşitli araştırmalarca incelenmiş ve ilişkilerine değinilmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkılarak sonuç ve öneriler ortaya konulmuştur.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde araştırma kapsamında değerlendirilen ve sonraki çalışmalar için araştırmacılara yönelik literatüre katkı sağlayacağına inanılan noktalara değinilmiştir. Bu çalışmada Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan 333 katılımcıya ulaşılmıştır. Örneklem sayısının artması ile araştırmanın genellenebilirliği yükseltilebilir. Araştırma farklı kültürdeki kişilerde daha fazla katılımcıya ulaşılarak tekrar çalışılabilir.

Araştırma sınırlılıklarından biri çevrimiçi platform aracılığıyla katılımcılara ulaşılmasıdır. Bu durum internete aşına olmayan bireyler için zorluk yaşatmaktadır. Araştırma, katılımcılara yüz yüze olarak geniş kitlelere ulaşıp çalışılabilir. Ayrıca yüz yüze çalışma, online platformun yaşatabileceği ağ problemleri nedeniyle ortaya çıkacak sorunların önüne geçebilmektedir. Ek olarak, öz bildirim dayalı ölçeklerin kullanılması tez çalışmasının bir diğer kısıtlılığı olarak görülmektedir. Araştırmada uzun soruların bulunması ve araştırma sorularının çözümünde dikkatte azalmanın olması sebebiyle ölçek seçiminde daha kısa ve az soruların olduğu ölçüm aracı seçilebilir. Vehayut araştırmanın klinik ortamda uygulama yapılarak tekrarlanması istatistiksel olarak daha güçlü sonuçlar elde edilmesini sağlayabilir.

Bu araştırma çerçevesinde belirli yaş gruplarına ulaşılmıştır. Araştırma daha geniş yaş grubuyla ve dahil edilmeyen yaş grupları ile tekrar çalışılabilir. Ek olarak, bu çalışmada katılımcıların eğitim düzeyleri açısından orantılı şekilde ulaşım sağlanamamıştır. İlköğretim düzeyindeki eğitim grubu tez çalışmasına dahil edilememiştir. Eğitim seviyesi açısından daha geniş gruplarla çalışılabilir. Bu durum araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır. Çalışmada yakın oranlarda olsalar da kadınların daha yüksek sayıda olması bir sonraki araştırmanın daha eşit sayılara ulaşılarak yapılması genellebilirlik açısından daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

Çalışmada Psikolojik Sağlık aracı değişken olarak çalışılmıştır. Sonraki yapılacak çalışmalarda değişkenler arasındaki ilişki farklı aracı değişken seçilerek çalışılabilir. Böylece farklı sonuçlar elde edilerek literatüre özgün katkılar sağlanabilir.

## KAYNAKLAR

- Aka, B. T.** (2011). *Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: Symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety, Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akhun, M.** (2012). *Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- An, J., An, K., O'Connor, L. ve Wexler, S.** (2008). Life satisfaction, self-esteem, and perceived health status among elder Korean women: Focus on living arrangements. *Journal of Transcultural Nursing*, 19(2), 151-160.
- Arneklev, B. J., Elis, L. and Medlicott, S.** (2006). Testing the general theory of crime: comparing the effects of "imprudent behavior" and an attitudinal indicator of "low selfcontrol". *Western Criminology Review* 7(3), 41-55.
- Arslan, G.** (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 73-82.
- Arslan, G.** (2015). Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 344-357.
- Aslan, E.** (2018). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeyinin kişinin mizaç özellikleri, çocukluk dönemi travma durumları, ebeveyn tutumları ve demografik özelliklerine göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Aspinwall, L. G. ve Taylor, S. E.** (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436.
- Ataman, E.** (2011). *Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Baumeister, R.** (2018). *Self-Regulation and Self-Control: Selected works of Roy F. Baumeister*. Routledge.
- Baumeister, R. F.** (2002). Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of consumer Research*, 28(4), 670- 676. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>

- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., ve Oaten, M.** (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of personality, 74*(6), 1773-1802.
- Bertrams, A., Baumeister, R. F. ve Englert, C.** (2016). Higher self-control capacity predicts lower anxiety-impaired cognition during math examinations. *Frontier Psychology, 7*, 1- 10.
- Bilge, Y. ve Sezgin, E.** (2020). Anne ve çocuk duygu düzenleme arasındaki ilişkide annenin kişilik özelliklerinin ve bağlanma stillerinin aracı rolü. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi, 21*(3).
- Bozdağ, F.** (2020). Pandemi Sürecinde Psikolojik Sağlık. *Electronic Turkish Studies, 15*(6).
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G. ve Gratz, K.** (2016). Development and Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 38*(2), 284-296. DOI: 10.1007/s10862-015-9514-x
- Bradley, S. J.** (2003). *Affect regulation and the development of psychopathology*. New York: Guilford Press.
- Bryant, R. A., Moulds, M. ve Guthrie, R. M.** (2001). Cognitive strategies and the resolution of acute stress disorder. *Journal of Traumatic Stress, 14*(1), 213-219.
- Butler, E. A. ve Gross, J. J.** (2009). Emotion and emotion regulation: Integrating and social levels of analysis. *Emotion Review, 1*, 86-87.
- Calkins, S. D. ve Hill, A.** (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. In J. J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Can, A. A. ve Öztürk, E.** (2018). Müzik öğretmeni adaylarının öz-denetim düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi, 7*(3), 2025-2038.
- Casey, B. J., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K., ... ve Glover, G.** (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 108*(36), 14998-15003.
- Cole, P. M., Michel, M. K. ve Teti, L. O. D.** (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*, 73-102.
- Cole, P., Waxler, C.Z., Fox, N.A., Usher, B.A. ve Welsh, J. D.** (1996). Individual differences in emotion regulation and behavior problems in preschool children. *Journal Of Abnormal Psychology 105*(4) 518-529.
- Coşkan, C.** (2010). *The effects of self-control and social influence on academic dishonesty: An experimental and correlational investigation* (Master's thesis, Middle East Technical University).

- Demirel, D.** (2017). *Psikosomatik bozukluklar ve öz denetim arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <http://earsiv.halic.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12473/1364>
- Demirkapı, E. Ş.** (2013). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın). Erişim adresi: [adudspace.adu.edu.tr:8080/jspui/handle/11607/511](http://adudspace.adu.edu.tr:8080/jspui/handle/11607/511)
- Doğan, T.** (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Duckworth, A.L., White, R.E., Matteucci, A.J., Shearer, A. ve Gross, J.J.** (2016) A stitch in time: *Strategic self-control in high school and college students. Journal of Educational Psychology*, 108(3), 329-341. doi: 10.1037/edu0000062
- Duyan, V., Gülden, Ç., ve Gelbal, S.** (2012). Öz-Denetim Ölçeği ÖDÖ: Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması. *Journal of Society & Social Work*, 23(1).
- Eigsti, I. M., Zayas, V., Mischel, W., Shoda, Y., Ayduk, O., Dadlani, M. B., ... ve Casey, B. J.** (2006). Predicting cognitive control from preschool to late adolescence and young adulthood. *Psychological Science*, 17(6), 478-484. doi :10.1111/j.1467-9280.2006.01732.x
- Ekin, S.** (2017). *Majör depresyon ve yaygın anksiyete bozukluğu tanısı alan kişilerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin değerlendirilmesi incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul).
- Friese, M. ve Hofmann, W.** (2009). Control me or I will control you: impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, 43, 795–805.
- Forgas, J. P., Baumeister, R. F., ve Tice, D. M.** (2009). *Psychology of self-regulation: Cognitive, affective, and motivational processes. New York: Psychology Press.*
- Garnefski, N., Van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. ve Onstein, E.** (2002). The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison Between A Clinical and A Non-Clinical Sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V.** (2006). Relationships Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: A Comparative Study of Five Specific Samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, B.** (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327.
- Gizir, C. A.** (2004). *Academic Resilience: An Investigation of Protective Factors Contributing to the Academic Achievement of Eight Grade Students in Poverty.* M.E.T.U. Institute of Social Sciences, Doctorate Thesis, Ankara.

- Gökalp, A., Uluçınar, U., Değirmenci, N. ve Yüksel, K.** (2021). Öz Denetim İle Sorumluluk Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 715-726.
- 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*, 36: 41-54.
- Gross, J. J.** (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J.** (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219.
- Gross, J. J.** (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39: 281-291.
- Gross, J. J., Richards, J. M. ve John, O. P.** (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. *Chapter 1*, 13-35.
- Gross, J. J. ve Munoz, R. F.** (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A.** (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Güloğlu, B. ve Kararımak Ö.** (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Psikolojik Sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Hatun, O., Dicle, A. N. ve Demirci, İ.** (2020). Koronavirüs salgınının psikolojik yansımaları ve salgınla başa çıkma. *Turkish Studies*, 15(4), 531-554. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44364>
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y. ve Batık, M. V.** (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 217-239.
- Iwaniec, D.** (2006). *The emotionally abused and neglected child: Identification, assessment and intervention a practice handbook*, England: JohnWileyveSon, Ltd.
- Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, S., Grossman, S. R. ve Seidenfeld, A.** (2011). Emotion knowledge, emotion utilization and emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 44-52.
- Jackson D., Firtko A. ve Edenborough M.** (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *Journal of Advanced Nursing* 60(1), 1-9. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04412.x>
- Kalm, F. N.** (2020). *Narsisizm ile dürtüsellik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolü* (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Kandemir, A.** (2019). *Psikoloji öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, duygusal zekâ ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Kandır, A. ve Alpan, U. Y.** (2008). Okul öncesi dönemde sosyal-duygusal gelişime anne-baba davranışlarının etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 33-38.
- Kararımak, Ö.** (2006). *Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler*. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal , 3 (26) , 129-142 .
- Kasapoğlu, F.** (2020). COVID-19 salgını sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Turkish Studies*, 15(4), 599- 614. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44284>
- Keller, H. ve Otto, H.** (2009). The cultural socialization of emotion regulation during infancy. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40, 996-1011.
- Kızıldaş, A.** (2019). *Üniversite öğrencilerinin öz denetim, stresle başa çıkma ve sosyal destek algıları ile alkol ve madde kullanma riskleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: [openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/handle/11655/7962](http://openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/handle/11655/7962)
- Kim, H. J., Sherman, D. K., Mojaverian, T., Sasaki, J. Y., Park, J., Sus, E. M. ve Taylor, S. E.** (2011). *Gene-culture interaction. Social Psychological and Personality Science*, 2(6), 665-672.
- Koole, S. L.** (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 29(1), 4-41.
- Köymen, E.** (2019). *Büyüklenmeci narsisizm ve kırılğan narsisizm ile bilişsel duygu düzenleme ve kişilerarası problemlerin ilişkisi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Linehan, M.** (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorders. Guilford Press, 558 pages.*
- Livingstone, K., Harper, S. ve Gillanders, D.** (2009). An exploration of emotion regulation in psychosis. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 418-430.
- Luthar, S.** (2005). Resilience at an early age and its impact on child psychosocial development. In: *Encyclopedia on early childhood development* [online]. [Elde edilme tarihi: 28 Temmuz 2013, [childencyclopedia.com/documents/LutharANGxp.pdf](http://childencyclopedia.com/documents/LutharANGxp.pdf)]
- Malesza, M.** (2019). The effects of potentially real and hypothetical rewards on effort discounting in a student sample. *Personality and Individual Differences*, 151.
- Manzeske, D. P. ve Dopkins, E. A.** (2009). *Parenting Styles and Emotion Regulation : The Role of Behavioral and Psychological Control During Young Adulthood*. 223–229. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9068->

- Masten, A. S.** (1986). Humor and competence in school-aged children. *Child Development, 57*, 461- 473.
- Masten, A. S. ve Gewirtz A. H.** (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. In: *Encyclopedia on early childhood development* [online]. [Elde edilme tarihi: 28 Temmuz 2013, [http://www.childencyclopedia.com/documents/Masten\\_ewirtzANGxp.pdf](http://www.childencyclopedia.com/documents/Masten_ewirtzANGxp.pdf)]
- Mcdonald, K.** (1988). *Social and Personality Development*. New York ve London : Plenum Press, 77-215.
- Mesquita, B. ve Albert, D.** (2007). The cultural regulation of emotions. In J. J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Metin, G. T., Harma, M., Gökçay, G. ve Bahçivan-Saydam, R.** (2017). Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerde olumsuz yaşam olayları, özdenetim becerisi ve problem davranışlar. *Türk Psikoloji Dergisi, 32*(79), 1.
- Muraven, M. ve Baumeister, R. F.** (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?. *Psychological bulletin, 126*(2), 247. doi:10.1037/0033-2909.126.2.247
- Muraven, M., Baumeister, R. F. ve Tice, D. M.** (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *The Journal of social psychology, 139*(4), 446-457. doi:10.1080/00224549909598404
- Öz, F. ve Yılmaz, E. B.** (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 16*(3), 82-89.
- Ramirez, E. R.** (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum, 42*, 73-82.
- Resilience Research Centre** (2013). *The Adult Resilience Measure: User Manual*. Halifax, NS: Resilience Research Centre, Dalhousie University.
- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y. ve Yockey, R. D.** (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship, 33*(1), 33- 40.
- Rosenbaum, M.** (1993). The three functions of self-control behavior: Redressive, reformatory, and experiential. *Work and Stress, 7*, 33-46.
- Soysal, G. C.** (2021). Uzamış Yas: Ayrılma-Bireyleşme Süreçleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Temelinde Bir İnceleme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 8*(2), 221-240.
- Şen, A. N.** (2021). *Annenin duygu düzenleme becerileri ve bağlanma stillerine göre çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul).
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. ve Boone, A. L.** (2004). High self- control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality, 72*(2), 271-324. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

- Tibbetts, S. G. ve Whittimore, J. N.** (2002). The interactive effects of low self-control and commitment to school on substance abuse among college students. *Psychological reports*, 90(1), 327-337. doi:10.2466/pr0.2002.90.1.327
- Thompson, R. A.** (2011). Emotion and emotion regulation: *Two sides of the developing coin*. *Emotion Review*, 3, 53-61.
- Tullett, A. M. ve Inzlicht, M.** (2010). The voice of self-control: blocking the inner voice increases impulsive responding. *Acta Psychologica* 135, 252-256.
- Tull M. T., Barret H. M., McMillan E. S. ve Roemer L.** (2007). A Preliminary Investigation of the Relationship Between Emotion Regulation Difficulties and Posttraumatic Stress Symptoms. *Behavior Therapy*, 38: 303-313.
- Türkeş, M. C.** (2004). *Ergenlerde sapkın davranışın nedenleri olarak özdenetim ve aile içi denetim mekanizmalarının analizi* (Doctoral dissertation, Bursa Uludağ University (Turkey)).
- Ungar, M.** (2016). *The resilience research centreadult resilience measure (RRC-ARM)*. Canada: Resilience research centre.
- Ungar, M. ve Lienbenberg, L.** (2011). Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the Child and Youth Resilience Measure. *Journal of Mixed Methods Research*, 5(2), 126-149.
- Vygotsky, L. S.** (1962). *Thought and language*. MA: The M.I.T. Press.
- Werner, E.** (1984). *Resilient children*. <https://eric.ed.gov/?id=EJ314224> erişim tarihi:14.10.2018
- Werner, E. E.** (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 72-81.
- Werner E. E.** (2004). Journeys from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery. *Pediatrics*, 492.
- Werner, E. ve Smith, R.,** (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. Adams, Bannister, and Cox, New York.
- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M.** (2017). Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 1-9. DOI: 10.1007/s12144-017-9712-7.
- Yücekaya, H. B.** (2019). *İnternet oyun oynama bozukluğu, akılcı olmayan inançlar, başa çıkma stratejileri ve öz-denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).



## EKLER

### Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

#### BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Katıldığınız bu çalışma bilimsel nitelikte bir araştırma olup, konusu ‘Öz Denetim Becerileri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü’ dür. Bu araştırma, İstanbul Gedik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı’nda yürütülmekte, Dr. Neşe Saruhan danışmanlığında araştırmacı Çiğdem Gezici’nin yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır.

Bu çalışma yaklaşık 15 dakika sürmekte ve araştırmaya katılım tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama ve çalışmanın herhangi bir aşamasında, hiçbir cezaya/yaptırıma maruz kalmaksızın, çalışmadan ayrılma hakkına sahiptir. Araştırmada yer almanız nedeniyle size hiçbir ödeme yapılmayacak ve sizden de hiçbir ücret talep edilmeyecektir. Anketi yanıtlamanız, araştırmaya **katılım için onam verdiğiniz** anlamına gelmektedir

Ankette, sizden kim olduğunuz ile ilgili hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir; elde edilen bilgiler bilimsel yayınlarda kullanılacaktır.

Çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederim.

Araştırma hakkında daha fazla bilgi almak için İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı öğrencisi Çiğdem Gezici ile iletişime geçebilirsiniz.

E posta: .....

**Araştırmanın bilgilendirilmiş onam formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı açıklama, belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.**

**Ek 2: Demografik Bilgi Formu**

**1. Cinsiyetiniz;**

Kadın Erkek

**2. Yaşınız; .....**

**3. Eğitim Düzeyiniz;**

İlköğretim Lise Lisans Lisansüstü

**4. İlişki Durumunuz;**

Evli Bekâr İlişkisi var Boşanmış Diğer

### Ek 3: Öz Denetim Ölçeği (SCS)

Aşağıdaki cümlelerin her birinin sizin tipik özelliklerinizi ne kadar yansıttığını ölçekte işaretleyerek belirtiniz.

*1 Beni hiç yansıtmıyor*

*5 Beni tamamen yansıtıyor*

	<b>Beni hiç yansıtmıyor</b>	<b>Beni yansıtmıyor</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Beni yansıtıyor</b>	<b>Beni tamamen yansıtıyor</b>
1. Baştan çıkarmalara/ayartmalara karşı direnmekte başarılıyım.	1	2	3	4	5
2. Kötü alışkanlıklarımın üstesinden gelmekte zorluk çekerim.	1	2	3	4	5
3. Tembelim.	1	2	3	4	5
4. Uygunsuz şeyler söylerim.	1	2	3	4	5
5. Asla kontrolümü kaybetmeme izin vermem/ Asla kontrolümü kaybetmem.	1	2	3	4	5
6. Kendim için kötü olan bazı şeyleri eğlenceli ise yaparım.	1	2	3	4	5
7. Plan programa uymam konusunda insanlar bana güvenir.	1	2	3	4	5
8. Sabahları kalkmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
9. Hayır demekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
10. Çoğu zaman fikrimi değiştiririm.	1	2	3	4	5
11. Aklımdakini o an söyleyiveririm.	1	2	3	4	5
12. İnsanlar beni fevri/dürtüsel olarak tanırlar.	1	2	3	4	5
13. Kendim için kötü olan şeyleri reddederim.	1	2	3	4	5
14. Çok fazla para harcarım.	1	2	3	4	5
15. Her şeyi/her yeri düzenli bırakırım.	1	2	3	4	5
16. Zaman zaman nefsimi düşünüyümdür.	1	2	3	4	5
17. Daha öz disiplinli olabilmeyi isterdim.	1	2	3	4	5
18. Güvenilir biriyim.	1	2	3	4	5

19. Duygularım beni oradan oraya götürür.	1	2	3	4	5
20. Bir sürü şeyi anlık kararlar vererek yaparım.					
21. Pekiyi sır tutamam.	1	2	3	4	5
22. İnsanlar katı bir öz disipline sahip olduğumu söyler.	1	2	3	4	5
23.Sınavlara yumurta kapıya dayanınca tüm gece boyunca çalışırım.	1	2	3	4	5
24. Kolay kolay cesaretim kırılmaz.	1	2	3	4	5
25.Bir konuda harekete geçmeden evvel düşünmeye zaman ayırsam daha iyi olurdu.	1	2	3	4	5
26. Sağlıklı yaşam tarzı sürdürürüm.	1	2	3	4	5
27. Sağlıklı yiyecekler yerim.	1	2	3	4	5
28. Keyif ve eğlence bazen beni işten alıkoyar	1	2	3	4	5
29.Odaklanmakta (konsantrasyon sağlamakta) güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
30.Uzun süreli hedeflere ulaşmak için etkin bir şekilde çaba gösteririm.	1	2	3	4	5
31.Bir şeyin yanlış olduğunu bilsem de bazen o şeyi yapmaktan kendimi alıkoyamam.	1	2	3	4	5
32.Sıklıkla tüm alternatifleri gözden geçirmeden harekete geçerim.	1	2	3	4	5
33. Kolaylıkla soğukkanlılığımı yitiririm.	1	2	3	4	5
34. Çoğunlukla insanların konuşmasını bölerim.	1	2	3	4	5
35.Bazen aşırı alkol alır ya da uyuşturucu madde kullanırım.	1	2	3	4	5
36.Her zaman dakiğimdir.	1	2	3	4	5

#### Ek 4: Duygu Dzenleme Gçlçüğü Ölçeği–Kısa Form (DDGÖ–16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleiniz.

	Hemen hemen hiç	Bazen	Yaklaşık Yarı varıya	Çoğu zaman	Hemen hemen her zaman
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşıya yaşıırım.	1	2	3	4	5
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.	1	2	3	4	5
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.	1	2	3	4	5
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	1	2	3	4	5
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşıırım.	1	2	3	4	5
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	1	2	3	4	5
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5

13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	1	2	3	4	5
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	1	2	3	4	5

**Ek 5: Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği (YPSÖ)**

		Beni hiç	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça	Beni tamamen
1.	Çevremdeki insanlar ile işbirliği içerisindeyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Nitelik veya becerilere sahip olmak ve onları geliştirmek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3.	Farklı sosyal ortamlarda nasıl davranacağımı bilirim (örneğin, iş, ev veya diğer sosyal ortamlar).	1	2	3	4	5
4.	Ailem hayatım boyunca genellikle beni desteklemiştir.	1	2	3	4	5
5.	Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımdan kim olduğumu, nelerden hoşlandığımı) .	1	2	3	4	5
6.	Başladığım faaliyetleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Dini inançlar benim için bir güç kaynağıdır.	1	2	3	4	5
8.	Sahip olduğum etnik yapıdan gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5
9.	Nasıl hissettiğim konusunda ailem/eşim ile konuşurum (örneğin üzgün veya endişeli olduğumda).	1	2	3	4	5
10.	Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya madde kullanmadan)	1	2	3	4	5
11.	Arkadaşlarımdan desteklendiğimi düşünüyorum/hissediyorum.	1	2	3	4	5
12.	Kendimi yaşadığım topluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
13.	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
14.	Arkadaşlarımda zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
15.	Çevremde yetişkin olduğumu ve sorumluluk alabileceğimi diğer insanlara gösterebileceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
16.	Güçlü yönlerimin farkındayım.	1	2	3	4	5

17.	Dini aktivitelere katılırim (ibadethaneye –camiye- gitmek gibi).	1	2	3	4	5
18.	Ailemle olduğumda kendimi güvende hissediyorum.	1	2	3	4	5
19.	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim (mesleki beceriler gibi)	1	2	3	4	5
20.	Yaşadığım toplumun kültürünü ve geleneklerini seviyorum.	1	2	3	4	5
21.	Bu ülkenin vatandaşı olduğum için gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5



## **ÖZGEÇMİŞ**

### **EĞİTİM**

**2009-2013** Oğuz Canpolat Lisesi

**2014-2019** İstanbul Ticaret Üniversitesi – Psikoloji

**2020-2022** İstanbul Gedik Üniversitesi – Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

### **MESLEKİ DENEYİM**

**2016**

#### **Maya Vakfı Grup Aktivitesi Gönüllüsü**

Bir dönem boyunca travmaya maruz kalmış çocuklara ve gençlere psikososyal destek sağlamak amacıyla gerçekleştirilen grup aktivitelerine katılım göstermek

**2017**

#### **Fröbel Kindergarten Stajı**

Gelişim psikolojisi kapsamında okul öncesi eğitim grubundaki çocuklarla bilişsel ve psikomotor becerilerini geliştirici eğitimlere katılmak ve gözlem yapmak

**2018**

#### **Türkiye Alzheimer Derneği Stajı**

Alzheimer hastalığı olan bireylerin tedavi ve rehabilitasyonunda destek sağlamak, hasta yakınlarının psikoeğitim sürecinde destek olmak

**2018**

#### **Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Stajı**

Üniversitenin ders kapsamındaki staj sürecinde hastanenin yatılı servisinde ve poliklinikte çeşitli psikopatolojik rahatsızlıklar ve tedavilerine ilişkin kapsamlı gözlem yapmak ve raporlamak

**2019**

**Psikohelp Eğitim ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi Stajı**

Bir dönem boyunca merkezde eğitimlere katılım sağlamak, ilk görüşme ve klinik beceriler kazanmak amacıyla süpervizyon almak

**2021**

**MMPI Uygulayıcı Eğitimi**

Bilgelik Enstitüsü, Psikolog Sezen Erem tarafından verilen eğitimde MMPI uygulama ve yorumlamayı öğrenmek

**2021**

**Kısa Süreli Çözüm Odaklı Danışmanlık Eğitimi**

Apamer Aktüel Psikolojik Araştırmalar Merkezi, Dr. Nevin Dölek tarafından verilen eğitimde kısa süreli çözüm odaklı danışmanlığın teorik ve uygulama bilgilerini öğrenmek

**2021-2022**

**Psike İstanbul Psikanalize Giriş Seminerleri**

Bir yıl boyunca süren eğitimde psikanalitik kuram çerçevesinde temel kuramları ve bilgilerini psikanalistler tarafından verilen eğitimde öğrenmek

**2021-2022**

**Psike İstanbul Vaka Çalışmaları**

Bir yıl boyunca süren eğitimde sunulan vakaların, psikanalistlerin süpervizyonu eşliğinde ve psikanalitik kuram çerçevesinde değerlendirilen çalışmaya katılmak

**2021-2023**

**Rorschach ve TAT Uygulayıcı Eğitimi**

Rorschach ve Projektif Testler Derneği, Dr. ve Psikanalist Elif Yavuz Sever tarafından verilen 2 yıl süren eğitimde psikanalitik kuram çerçevesinde Rorschach ve Tat testlerine dair teorik ve pratik bilgiler edinmek (Eğitim süreci devam etmekte)