T.C.

İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE BENLİK SAYGISI, ÖZ ŞEFKAT VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN; DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİ ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yeşim YÜNLÜ

İSTANBUL-2026

T.C.

İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE BENLİK SAYGISI, ÖZ ŞEFKAT VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN; DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİ ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yeşim YÜNLÜ

Danışman: Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

İSTANBUL-2026

KABUL VE ONAY

Yeşim YÜNLÜ tarafından hazırlanan "**Yetişkinlerde Benlik Saygısı, Öz Şefkat ve Psikolojik Dayanıklılığın; Duygu Düzenleme Güçlükleri Üzerindeki Yordayıcı Rolü**" adlı tez çalışmasının savunma tarihi 05.05.2026 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliğiyle İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman	
Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN	……
Üye	
Prof. Dr. Umut Mert AKSOY	…….
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU	....……..

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ……. tarih ve …… sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bülent DEMİR
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Yeşim YÜNLÜ

05.05.2026

ÖN SÖZ

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında, akademik sürecimin her aşamasında çalışmamı titizlikle takip eden; bilgi, deneyim ve yönlendirmeleriyle tezin şekillenmesine önemli katkılar sunan danışmanım Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN'e içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Tez konumu belirlememde değerli katkı ve yönlendirmeleriyle bana ilham veren, ayrıca lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca her daim desteğini hissettiğim kıymetli hocam Dr. Psk. Şennur Günay AKSOY'a içten teşekkürlerimi sunarım.

Mesleki gelişim sürecimde, psikoloji alanındaki bilgi ve deneyimleriyle bana katkıda bulunan, emeği geçen tüm değerli hocalarıma ve meslektaşlarıma teşekkür ederim.

Psikoloji yolculuğumun başından bugüne kadar en büyük motivasyon ve güç kaynağım olan oğlum Yiğit DÖRTKOL'a en büyük teşekkürüm. Varlığıyla bu sürece anlam ve ilham kattı.

Tez sürecim boyunca gösterdiği destek için kuzenim Dr. Burak Erkan KAYA'ya teşekkür ederim.

Her zaman yanımda olan, yaklaşım ve sabırlarıyla bu yolculuğu mümkün kılan aileme; varlıklarıyla bu yolculuğun bir parçası olan, isimlerini tek tek sayamasam da desteklerini her aşamada hissettiğim dostlarıma gönülden teşekkür ederim.

Yeşim YÜNLÜ

05.05.2026

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLO LİSTESİ ..... **ii**
ÖZET ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **7**
1.1. Benlik Saygısı 7
1.1.1. Benlik Saygısı Kavramı 8
1.1.2. Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler 9
1.1.3. Benlik Saygısına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar 11
1.1.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar 12
1.2. Öz Şefkat 14
1.2.1. Öz Şefkat Kavramının Tanımı 14
1.2.2. Öz Şefkati Etkileyen Etkenler 15
1.2.3. Öz Şefkate Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar 17
1.2.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar 18
1.3. Psikolojik Dayanıklılık 20
1.3.1. Psikolojik Dayanıklılığın Tanımı 20
1.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Etkenler 22
1.3.3. Psikolojik Dayanıklılığa Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar 23
1.3.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar 24
1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü 26
1.4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğünün Tanımı 26
1.4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğünü Etkileyen Etkenler 27
1.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar 28
1.4.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar 29
1.5. Benlik Saygısı İle Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkiler 31
1.6. Öz Şefkat İle Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkiler 32
1.7. Psikolojik Dayanıklılık İle Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkiler 34
BÖLÜM 2: YÖNTEM **36**
2.1. Araştırmanın Modeli 36
2.2. Evren ve Örneklem 36

2.3. Veri Toplama Süreci 36
2.4. Veri Toplama Araçları 37
2.4.1. Kişisel Bilgi Formu 37
2.4.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) 37
2.4.3. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-K) 38
2.4.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) 38
2.4.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8 (DDGÖ-8) 39
2.5. İstatistiksel Analiz 39
BÖLÜM 3: BULGULAR 41
3.1. Normal Dağılım Analizi 41
3.2. Güvenilirlik Analizi 41
3.3. Katılımcıların Sosyo-Demografik ve Klinik Özellikleri 42
3.4. Benlik Saygısı, Öz Şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Sosyodemografik ve Klinik Özelliklere Göre Karşılaştırılması 44
3.4.1. Yaşa Yönelik Bulgular 44
3.4.2. Cinsiyete Yönelik Bulgular 45
3.4.3. Medeni Duruma Yönelik Bulgular 46
3.4.4. Eğitim Durumuna Yönelik Bulgular 47
3.4.5. Çalışma Durumuna Yönelik Bulgular 48
3.4.6. Kronik Rahatsızlık Durumuna Yönelik Bulgular 50
3.4.7. Psikolojik Destek Alma Durumuna Yönelik Bulgular 51
3.4.8. Düzenli İlaç Kullanma Durumuna Yönelik Bulgular 52
3.5. Benlik Saygısı, Öz Şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları 53
3.6. Benlik Saygısı, Öz Şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Regresyon Analizi Bulguları 54
BÖLÜM 4: TARTIŞMA 57
SONUÇ VE ÖNERİLER 62
KAYNAKÇA 64
E K L E R 72
ÖZ GEÇMİŞ 80

KISALTMALAR

ANOVA : Tek Yönlü Varyans Analizi (Analysis of Variance)

CD-RISC : Connor–Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

DDG : Duygu Düzenleme Güçlüğü

DDGÖ-8 : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – 8 Maddelik Form

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

KPSÖ : Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

ÖŞÖ-K : Öz Şefkat Ölçeği – Kısa Form

RBSÖ : Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

SPSS 24.0 : Statistical Package for the Social Sciences (Sürüm 24.0)

TSSB : Travma Sonrası Stres Bozukluğu

vd. : ve diğerleri

VIF : Varyans Enflasyon Faktörü (Variance Inflation Factor)

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Normal Dağılım Analizi Sonuçları 41
Tablo 2: Güvenilirlik Analizi Sonuçları 42
Tablo 3: Katılımcıların Demografik Özellikleri 43
Tablo 4: Katılımcıların Klinik Bilgileri 43
Tablo 5: Benlik Saygısı, Öz Şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Analizi Sonuçları ... 44
Tablo 6: Benlik Saygısı, Öz Şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik t-testi Sonuçları 45
Tablo 7: Benlik Saygısı, Öz Şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik t-testi Sonuçları ... 46
Tablo 8: Benlik Saygısı, Öz Şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Analizi Sonuçları 48
Tablo 9: Benlik Saygısı, Öz Şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Analizi Sonuçları 49
Tablo 10: Benlik Saygısı, Öz Şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Kronik Rahatsızlık Duruma Göre İncelenmesine Yönelik t-testi Sonuçları 50
Tablo 11: Benlik Saygısı, Öz Şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik t-testi Sonuçları.... 51
Tablo 12: Benlik Saygısı, Öz Şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Düzenli İlaç Kullanma Duruma Göre İncelenmesine Yönelik t-testi Sonuçları..... 52
Tablo 13: Benlik Saygısı, Öz Şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları..... 54
Tablo 14: Benlik Saygısı, Öz Şefkat ve Psikolojik Dayanıklılığın Duygu Düzenleme Güçlüğünü Yordamasına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 55
Tablo 15: Sosyodemografik Değişkenler ile Benlik Saygısı, Öz Şefkat ve Psikolojik Dayanıklılığın Duygu Düzenleme Güçlüğünü Yordamasına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları..... 56

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Yetişkinlerde Benlik Saygısı, Öz Şefkat ve Psikolojik Dayanıklılığın; Duygu Düzenleme Güçlükleri Üzerindeki Yordayıcı Rolü
Yeşim YÜNLÜ
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı
Danışman: Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN
Mayıs, 2026 – 80

Bu araştırmada yetişkinlerde benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme güçlükleri üzerindeki yordayıcı rolü ile demografik farklılıklar incelenmiştir. İlişkisel tarama ve yordayıcı desende kurgulanan çalışmanın örneklemini, Türkiye'de yaşayan 342 yetişkin (%59,6 kadın, %40,4 erkek) oluşturmuştur. Veri toplama sürecinde Rosenberg Benlik Saygısı, Öz Şefkat (Kısa Form), Kısa Psikolojik Sağlamlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü-8 ölçekleri kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda; benlik saygısı ile öz şefkat (r=0.560; p<0.001) ve psikolojik dayanıklılık (r=0.466; p<0.001) arasında pozitif yönde orta düzeyde; öz şefkat ile psikolojik dayanıklılık (r=0.625; p<0.001) arasında ise pozitif yönde güçlü düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ile olan ilişkilerde; benlik saygısının (r=−0.430; p<0.001) negatif yönde orta düzeyde; öz şefkat (r=−0.594; p<0.001) ve psikolojik dayanıklılık (r=−0.517; p<0.001) değişkenlerinin ise negatif yönde güçlü düzeyde anlamlı ilişkilere sahip olduğu belirlenmiştir. Kurulan çoklu doğrusal regresyon modeli, duygu düzenleme güçlüğündeki toplam varyansın %39'unu (R^2=0.390; F=73.572; p<0.001) açıklarken; benlik saygısı (β=−0.105; p=0.044), öz şefkat (β=−0.398; p<0.001) ve psikolojik dayanıklılık (β=−0.219; p<0.001) değişkenlerinin her üçünün de güçlüğü negatif yönde anlamlı yordadığı ve en güçlü yordayıcının öz şefkat olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın yetişkinlerde duygu düzenleme süreçleri üzerinde koruyucu bir rol üstlendiği ve özellikle öz şefkatin güçlendirilmesine yönelik müdahalelerin bu güçlüklerin azaltılmasında etkili bir yaklaşım olduğu ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme güçlüğü, yetişkinler.

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

The Predictive Role of Self-Esteem, Self-Compassion, and Psychological Resilience on Difficulties in Emotion Regulation in Adults

Yeşim YÜNLÜ

Master's Thesis

Department of Psychology / Clinical Psychology Program

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

May, 2026 - 80

This study examined the predictive role of self-esteem, self-compassion, and psychological resilience on difficulties in emotion regulation in adults, as well as demographic differences. The research was conducted using relational screening and predictive designs among quantitative approaches, with a sample consisting of 342 adults (59.6% female, 40.4% male) living in Türkiye. Data were collected using the Rosenberg Self-Esteem Scale, Self-Compassion Scale (Short Form), Brief Resilience Scale, and Difficulties in Emotion Regulation Scale-8. According to the results of the correlation analysis, significant positive moderate relationships were found between self-esteem and self-compassion (r=0.560; p<0.001) and psychological resilience (r=0.466; p<0.001); whereas a significant positive strong relationship was identified between self-compassion and psychological resilience (r=0.625; p<0.001). Regarding the relationships with difficulties in emotion regulation, it was determined that self-esteem had a significant negative moderate relationship (r=−0.430; p<0.001), while self-compassion (r=−0.594; p<0.001) and psychological resilience (r=−0.517; p<0.001) had significant negative strong relationships. The established multiple linear regression model explained 39% of the total variance in difficulties in emotion regulation (R^2=0.390; F=73.572; p<0.001). It was found that self-esteem (β=−0.105; p=0.044), self-compassion (β=−0.398; p<0.001), and psychological resilience (β=−0.219; p<0.001) all significantly predicted the difficulties in a negative direction, with self-compassion identified as the strongest predictor. Consequently, it was concluded that self-esteem, self-compassion, and psychological resilience play a protective role in the emotion regulation processes of adults, and interventions specifically aimed at strengthening self-compassion serve as an effective approach to reducing these difficulties.

Keywords: Self-esteem, self-compassion, psychological resilience, difficulties in emotion regulation, adults

GİRİŞ

Günümüzde bireylerin değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilmeleri ve psikolojik sağlıklarını sürdürebilmeleri, çok boyutlu koruyucu psikolojik kaynakların işleyişiyle yakından ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenlerin, yetişkin bireylerin stresle başa çıkma biçimlerini ve duygusal süreçlerini düzenleme kapasitelerini önemli ölçüde etkilediği; buna karşılık duygu düzenleme güçlüklerinin bireyin ruhsal iyi oluşunu ve günlük işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen temel bir risk alanı oluşturduğu belirtilmektedir (Çelebi, 2023; Ayvaz Halıcı, 2022; Gün vd., 2020).

Duygu düzenleme, bireyin duygusal yaşantılarını fark etme, değerlendirme ve durumsal gerekliliklere uygun biçimde yönetebilme kapasitesini ifade etmektedir. Bu sürecin aksaması duygu düzenleme güçlüğü olarak kavramsallaştırılmaktadır. Gross'un (1998) süreç temelli modeli, duygu düzenlemenin yalnızca duygusal tepkilerin yoğunluğuyla değil, aynı zamanda bireyin duygunun ortaya çıkış sürecinde kullandığı stratejilerin niteliğiyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Gratz ve Roemer'in (2004) çok boyutlu yaklaşımı ise duygu düzenleme güçlüğünü; duyguların fark edilmesi ve kabul edilmesindeki yetersizlikler, dürtü kontrolünde yaşanan güçlükler ve etkili düzenleme stratejilerine erişimdeki sınırlılıklar üzerinden açıklamaktadır. Linehan'ın (1993) biyososyal modeli de duygusal duyarlılık ile çevresel koşulların etkileşiminin duygu düzenleme problemlerine zemin hazırladığını vurgulamaktadır. Bu kuramsal çerçeveler, duygu düzenleme güçlüklerinin çok boyutlu bir yapı olduğunu ve bireysel özelliklerle birlikte çevresel etmenlerle ilişkili olarak geliştiğini göstermektedir.

Alan yazında benlik saygısının, bireylerin duygusal süreçlerini düzenleme ve olumsuz duygularla baş etme biçimleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir (Keleş Altun ve Atagün, 2019; Çiçek ve Öztürk, 2023). Benlik saygısının düşük olduğu durumlarda, bireylerin olumsuz duygularla baş etme stratejilerinde yetersizlik yaşadığı ve bunun duygu düzenleme güçlüklerini artırdığı belirtilmektedir (İşözen ve Kolay, 2022; Yılmaz ve Cenkseven, 2020).

Öz şefkat ise bireyin kendisine yönelik anlayış, kabullenme ve sıcaklık içeren bir tutum geliştirmesi olarak tanımlanmakta; bu tutumun özellikle olumsuz duygular karşısında kendini yatıştırma ve duygusal kabul süreçlerini desteklediği ifade edilmektedir (Gür, 2021;

Kiraz, 2025). Öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin stresli yaşam olaylarına daha dengeli tepkiler verdikleri ve daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları çeşitli çalışmalarla ortaya konulmuştur (Aktaş, 2017; Gün vd., 2020; Aras vd., 2023; Yavuz, 2020).

Psikolojik dayanıklılık ise bireyin zorlu yaşam koşullarına uyum sağlama ve yeniden toparlanma kapasitesi olarak ele alınmaktadır (Şahin, 2019; Yılmaz Halıcı ve Arıkan, 2025). Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin stres ve belirsizlik karşısında daha işlevsel başa çıkma stratejileri geliştirdiği ve bu durumun duygu düzenleme süreçlerini olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir (Söğütlü vd., 2021). Buna karşılık psikolojik dayanıklılığın düşük olduğu durumlarda duygu düzenleme güçlüklerinin artış gösterdiği belirtilmektedir (Aygün vd., 2022; Yöndem vd., 2021). Ayrıca psikolojik dayanıklılığın bireyin yalnızca içsel iyi oluşunu değil, kişilerarası ilişkilerdeki uyumu da desteklediği bildirilmektedir (Tekinarslan ve Sevi Tok, 2023).

Benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkisi literatürde ayrı ayrı ele alınmış olmakla birlikte, bu üç değişkenin birlikte incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Er vd., 2025; Çamkerten ve Güloğlu, 2023). Bu değişkenlerin birlikte ele alınması, bireylerin duygusal zorluklar karşısında hangi psikolojik kaynakları ne ölçüde kullandıklarının daha bütüncül biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Düşük benlik saygısı, azalmış öz şefkat ve zayıf psikolojik dayanıklılığın, bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde daha fazla güçlük yaşamalarına ve olumsuz değerlendirmeler geliştirmelerine yol açabildiği ifade edilmektedir (Kolay ve İşözen, 2022; Aras vd., 2023). Özellikle yetişkinlik döneminde artan stres ve rol beklentileri, bu değişkenlerin önemini daha belirgin hale getirmektedir (Savaş, 2021).

Bu doğrultuda, yetişkin bireylerde benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkilerinin incelenmesi önemli görülmektedir. Bu araştırmada, söz konusu değişkenlerin duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkilerinin incelenmesi ve yordayıcı rollerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Böylece Türkiye'de yetişkin popülasyonda duygusal iyi oluşun desteklenmesine yönelik psikolojik kaynakların daha bütüncül biçimde değerlendirilmesi hedeflenmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, yetişkin bireylerde benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin duygu düzenleme güçlükleri üzerindeki yordayıcı rolünü belirlemektir. Böylece, yetişkinlerin duygusal iyi oluşuna yönelik koruyucu ve risk faktörleri bütüncül olarak ortaya konacaktır.

Bu doğrultuda, söz konusu değişkenlerin duygu düzenleme süreçleri üzerindeki etkilerinin karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi ve bireylerin duygusal işleyişlerine katkı sağlayabilecek temel psikolojik kaynakların belirlenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca, elde edilen bulguların hem klinik uygulamalara hem de gelecekte yapılacak araştırmalara katkı sunacak bir çerçeve oluşturması hedeflenmektedir.

Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, erişkin nüfusta yaygın biçimde gözlenen duygu düzenleme güçlüklerinin altında yatan benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık gibi koruyucu faktörleri bütüncül olarak ele alması bakımından önem taşımaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün (2023) depresyon ve kaygı bozukluklarındaki artışı vurgulayan güncel verileri, duygusal düzenleme problemlerinin toplum sağlığı üzerindeki ağırlığını açıkça göstermektedir. Buna karşın, söz konusu psikolojik değişkenlerin bir arada ele alındığı araştırmaların Türkiye örnekleminde sınırlı olduğu görülmektedir. Çalışmanın, alan yazındaki bu boşluğu doldurarak ruh sağlığı literatürüne özgün ve güncel kanıtlar sunacağı; bireylerin içsel kaynaklarına odaklanan müdahale programları için farkındalık yaratacağı düşünülmektedir.

Araştırma, yetişkin popülasyonda öz şefkat, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme güçlüklerini hangi oranda yordadığını test ederek literatürde yer alan dağınık bulguları aynı istatistiksel model içinde birleştirecektir. Böylece, benlik odağındaki bilişsel davranışçı yaklaşımlar ile farkındalık-temelli terapötik modelleri birleştiren bütüncül müdahale protokollerinin geliştirilmesine yol gösterici olması beklenmektedir. Aynı zamanda çalışma, ruh sağlığı profesyonellerine (psikologlar, psikiyatristler, psikolojik danışmanlar) yüksek risk gruplarını tanımlamada kullanılabilecek ampirik eşik değerleri sağlamayı amaçlamaktadır.

Uygulamada, elde edilecek bulguların;

- İşyeri iyilik hâli programları ve kurumsal psikolojik destek hizmetlerinde öz şefkat temelli eğitim ve müdahalelerin önceliklendirilmesine,
- Sağlık Bakanlığı ve belediyeler düzeyinde yetişkinlere yönelik stres yönetimi, duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılığı artırmaya odaklanan yapılandırılmış psikoeğitim paketlerinin hazırlanmasına,
- Bireysel düzeyde, danışanların duygu düzenleme güçlüklerinin altında yatan benlik saygısı, öz şefkat ve dayanıklılık profillerinin daha net biçimde belirlenmesine; buna bağlı olarak bireysel psikoterapi süreçlerinde hedef alanların daha isabetli biçimde yapılandırılmasına,
- Aile düzeyinde, ebeveyn-çocuk ve çift ilişkilerinde duygusal iklimin düzenlenmesine yönelik müdahalelerde, öz şefkat ve dayanıklılık temelli psiko-eğitim içeriklerinin geliştirilmesine; aile içi stres, eleştirel iletişim ve duygusal geçersizleştirme örüntülerinin dönüştürülmesine,
- Psikoloji ve ruh sağlığı alanında, klinik değerlendirme süreçlerinde duygu düzenleme güçlüğünün yalnızca belirti düzeyinde değil, altta yatan koruyucu ve risk faktörleriyle birlikte ele alınmasına; psikologlar, psikiyatristler ve psikolojik danışmanlar için kanıta dayalı değerlendirme ve müdahale çerçevelerinin güçlendirilmesine,
- Üniversite yaşam merkezleri ile hizmet içi personel eğitimlerinden sorumlu birimler için, genç ve yetişkin gruplara yönelik duygu düzenlemeyi kolaylaştırıcı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığı artırmayı hedefleyen atölye ve grup çalışması içeriklerinin geliştirilmesine veri sağlaması beklenmektedir.

Bu çalışma, hem bilimsel açıdan benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme güçlükleri üzerindeki etkilerini aynı model içinde bütüncül bir şekilde ele alarak literatüre özgün bir katkı sunmakta; hem de uygulama alanında bireysel, aile temelli ve toplumsal ruh sağlığı müdahalelerinin planlanmasına yönelik somut, kanıta dayalı yönelimler ortaya koymaktadır. Bu yönüyle çalışma, yetişkin ruh sağlığını koruyucu ve geliştirici politikalar için işlevsel bir referans çerçevesi sunmaktadır.

Araştırma Soruları

Bu araştırmada, yetişkinlerde benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisini ve bu değişkenlerin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki yordayıcı rolünü incelemeye yönelik araştırma soruları oluşturulmuştur. Bu kapsamda belirlenen araştırma soruları aşağıda sunulmuştur.

- Yetişkinlerde benlik saygısı ile duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Yetişkinlerde öz şefkat ile duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Yetişkinlerde benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Hipotezler

Araştırmanın ana hipotezi, yetişkinlerde benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın, duygu düzenleme güçlüğü ile anlamlı ilişkiler gösterdiği ve bu değişkenlerin duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı düzeyde yordadığı yönündedir. Bu doğrultuda oluşturulan alt hipotezler aşağıda sunulmuştur.

H_1: Yetişkinlerde benlik saygısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H_2: Yetişkinlerde öz şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H_3: Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H_4: Yetişkinlerde benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmada ulaşılan örneklemin, araştırma evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen verilerin, benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerini uygun biçimde ölçtüğü varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan bireylerin, veri toplama sürecinde kullanılan ölçme araçlarını içtenlikle ve doğru biçimde yanıtladıkları varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmada veriler özbildirim ölçekleri aracılığıyla elde edilmiş olup, katılımcıların kendi değerlendirmelerine dayanmaktadır. Bu durum, sosyal beğenirlik ve yanıt yanlılığı gibi sınırlılıklar içerebilir.
- Araştırmada elde edilen bulgular, benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin kullanılan ölçekler aracılığıyla ölçülen boyutları ile sınırlıdır.
- Araştırma verileri çevrim içi ortamda, Google Form aracılığıyla toplanmıştır. Bu durum, örneklemin internet erişimi olan ve gönüllü katılım gösteren bireylerle sınırlı kalmasına neden olmuş olabilir.
- Araştırmada incelenen bazı sosyodemografik ve klinik değişkenlerin (örneğin eğitim durumu, psikolojik destek alma durumu ve düzenli ilaç kullanımı) alt grupları örneklem büyüklükleri açısından eşit olmayan bir dağılım göstermektedir.
- Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların yaş dağılımının homojen olmaması, elde edilen bulguların farklı yaş gruplarına genellenebilirliğini sınırlayabilir.
- Araştırma kesitsel bir tasarıma sahip olduğundan, değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenebilmekte ancak nedensel çıkarımlar yapılamamaktadır.
- Araştırma bulguları, yalnızca araştırmaya katılan örneklem ile sınırlı olup, farklı örneklemlere genellenmesi dikkatle değerlendirilmelidir.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, bireyin kendisini değerli, yeterli ve kabul edilebilir görme derecesini ifade eden temel bir öz-değerlendirme bileşenidir. Benlik saygısı, yalnızca "kendini iyi hissetme" durumunu değil; bireyin kendilik algısını, sosyal ilişkilerdeki konumlanışını ve stres yaratan yaşantılar karşısındaki psikolojik düzenleyicilerini belirleyen çekirdek bir psikolojik kaynak alanını da kapsamaktadır. Bu doğrultuda yüksek benlik saygısı, daha yüksek psikolojik iyi oluş, daha işlevsel problem çözme ve daha uyumlu baş etme stratejileriyle ilişkili bulunmuştur (Çelebi, 2023). Benlik saygısının akademik başarı, öznel iyi oluş ve psikolojik belirti düzeyleriyle ilişkili olduğu; koruyucu bir değişken olarak farklı yaşam alanlarında etkisini sürdürdüğü görülmüştür (Yıldırım vd., 2016; Söğütlü vd., 2021).

Benlik saygısının duygu düzenleme süreçleri açısından önemi, duygu düzenlemenin yalnızca bilişsel stratejilerle değil, "kendilik değerlendirmesi" ile de yakından ilişkili olmasıyla açıklanabilmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerde, olumsuz duygulanımın yoğunluğu artabilmekte; duyguların kabulü zorlaşmakta ve bu durum kaçınma, bastırma veya dürtüsel davranışlar gibi işlevsiz düzenleme örüntülerini tetikleyebilmektedir. Bu süreçlerde benlik saygısı, bireyin olumsuz duygu yaşantısını "benlik değeri" ile eşitleme eğilimini azaltan bir tampon mekanizma gibi çalışabilmektedir. Diğer bir ifadeyle benlik saygısı yüksek bireylerde, olumsuz duygulanımın "kişisel yetersizlik kanıtı" olarak yorumlanma olasılığı görece azalmakta; böylece duyguların toleransı ve düzenlenmesi daha mümkün hâle gelebilmektedir. Nitekim benlik saygısının duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkisini ele alan araştırmalarda, benlik saygısının düşük oluşunun duygu düzenleme zorluklarını ve depresif belirtileri artıran bir risk zemini oluşturduğu görülmüştür (Uluer, 2021; Akcan ve Taşören, 2020).

Benlik saygısını kuramsal düzeyde açıklayan yaklaşımlarda da bu düzenleyici rolün izleri bulunmaktadır. Sosyometre kuramına göre benlik saygısı, bireyin sosyal kabul/ret durumuna ilişkin içsel bir gösterge gibi çalışmakta; sosyal bağların tehdit altında algılandığı durumlarda benlik saygısının düşmesi, olumsuz duygulanımı artırabilmektedir (Leary ve Baumeister, 2000). Benzer biçimde "benlik değerinin koşulları" yaklaşımı, bireyin benlik değerini başarı, görünüm, onay gibi dışsal standartlara bağlamasının kırılgan benlik saygısı ürettiğini; bu kırılganlığın stres ve olumsuz duygular karşısında daha yoğun düzenleme

güçlüklerine zemin hazırlayabileceğini ileri sürmektedir (Crocker ve Wolfe, 2001). Bu açıklamalar, benlik saygısının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin yalnızca yüksek-düşük düzey ile değil; benlik saygısının hangi kaynaklara dayandığı ve ne ölçüde koşullu olduğu ile de bağlantılı olabileceğine işaret etmektedir.

Bu çerçevede, benlik saygısı duygu düzenleme güçlüğü açısından hem doğrudan bir koruyucu faktör olarak hem de öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık gibi kaynakların işlevselliğini destekleyen dolaylı bir zemin değişkeni olarak değerlendirilebilmektedir (Uluer, 2021). Özellikle yetişkinlik döneminde iş, aile ve sosyal rollerin çeşitlendiği; eleştiri, başarısızlık ve belirsizlik deneyimlerinin arttığı düşünüldüğünde, benlik saygısının bireyin duygusal tepkilerini daha dengeli biçimde ele almasına katkı sağlayan temel bir psikolojik sermaye alanı oluşturduğu söylenebilmektedir.

1.1.1. Benlik Saygısı Kavramı

Benlik saygısı kavramı ilk kez James'in (1890) benlik yaklaşımında, bireyin başarı ile iddia-standartlar arasındaki denge üzerinden ele alınmış; zamanla benlik saygısının bireyin kendilik değerine ilişkin daha genel ve süreğen bir değerlendirme biçimi olduğu görüşü güçlenmiştir. Modern literatürde benlik saygısı çoğunlukla Rosenberg'in (1965) tek boyutlu "global benlik saygısı" yaklaşımıyla açıklanmakta ve ölçülmektedir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, bireyin kendisine ilişkin genel değerlik algısını (olumlu-olumsuz) yakalamayı hedefler ve farklı kültürlerde yaygın biçimde kullanılmasına bağlı olarak yüksek bir karşılaştırılabilirlik avantajı sağlamaktadır (Çelebi, 2023).

Kavramsal düzeyde benlik saygısı, bireyin kendisini değerlendirme biçiminde yargısal bir içerik taşımaktadır. Bu yargısallık, benlik saygısını öz şefkatten ayıran belirgin bir çizgi oluşturmaktadır. Öz şefkatte bireyin güçlük yaşadığı anlarda kendine karşı sıcak, anlayışlı ve insan olmanın ortak kusurluluğunu içeren bir tutum ön plandayken; benlik saygısında bireyin kendilik değerini çoğu zaman başarı standartları, sosyal karşılaştırmalar ve normatif ölçütler üzerinden tarttığı görülmektedir (Neff, 2003; Gür, 2021). Bu nedenle benlik saygısı, bazı durumlarda psikolojik iyilik hâli için koruyucu bir kaynak sağlarken; özellikle benlik değeri dışsal ölçütlere koşullu biçimde bağlandığında kırılganlaşabilmekte ve duygusal dalgalanmalara duyarlılığı artırabilmektedir (Crocker ve Wolfe, 2001).

Benlik saygısı literatüründe ayrıca istikrarlı benlik saygısı ile koşullu benlik saygısı ayrımı önem taşımaktadır. Stabil benlik saygısının, stres ve olumsuz duygular karşısında daha

dengeli tepkilerle ilişkili olabileceği; koşullu benlik saygısının ise eleştiri, başarısızlık ve reddedilme gibi yaşantılarda yoğun duygusal tepkiler ve düzenleme güçlükleri doğurabileceği belirtilmektedir (Crocker ve Wolfe, 2001; Leary ve Baumeister, 2000). Bu kavramsal ayrım, duygu düzenleme güçlüğünün yalnızca duyguların şiddetiyle değil; bu duyguların benlik değerine nasıl bağlandığıyla da yakından ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Benlik saygısının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki yordayıcı rolünün, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılıkla birlikte ele alınması anlamlı bir bütünlük sunmaktadır. Çünkü benlik saygısı daha çok kendilik değerinin algısal temelini temsil ederken; öz şefkat bu değerin zorlayıcı yaşantılarda nasıl sürdürüldüğünü, psikolojik dayanıklılık ise stres kaynakları karşısında toparlanma kapasitesini açıklayan tamamlayıcı süreçler olarak konumlanmaktadır (Neff, 2003; Masten, 2001; Richardson, 2002). Böylece benlik saygısı, yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüklerini açıklayan modellerde hem kuramsal hem de ampirik düzeyde temel bir başlangıç noktası olarak değerlendirilebilmektedir.

1.1.2. Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler

Benlik saygısının gelişiminin, bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre, yaşam deneyimleri ve kişisel başa çıkma kaynaklarının etkileşimiyle şekillenen dinamik bir süreç olduğu kabul edilmektedir. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde aile ortamı ve ebeveyn tutumları belirleyici rol oynamaktadır. Demokratik, kabul edici ve destekleyici aile ortamlarında yetişen bireylerin, kendilerini değerli ve yeterli görme eğilimlerinin daha güçlü olduğu; aşırı eleştirel, otoriter veya reddedici ebeveyn tutumlarının ise benlik saygısını zayıflattığı rapor edilmiştir (Koç Yıldırım vd., 2016; Söğütlü vd., 2021). Türkiye örnekleminde yürütülen çalışmalar, aile içi duygusal destek arttıkça benlik saygısının anlamlı biçimde yükseldiğini; düşük sosyo-ekonomik düzey, aile içi çatışma ve ebeveyn ihmali gibi stresörlerin ise benlik saygısında düşüşle ilişkili olduğunu göstermiştir (Söğütlü vd., 2021).

Benlik saygısının yalnızca aile bağlamında değil, akademik ve mesleki başarı, akran ilişkileri ve sosyal kabul ile de yakından ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Başarı deneyimlerinin bireyin öz-değer algısını güçlendirdiği; akademik başarısızlık, dışlanma veya zorbalığa maruz kalmanın ise benlik saygısını olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Koç Yıldırım vd., 2016). Bununla birlikte benlik saygısının tamamen dışsal geri bildirimlere bağlı, kırılgan bir

yapı olmadığı; bireysel başa-çıkma kaynaklarının ve içsel değerlendirme süreçlerinin de önemli belirleyiciler olduğu vurgulanmaktadır.

Bu noktada öz şefkat, bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık gibi içsel kaynaklar öne çıkmaktadır. Kiraz'ın (2025) derlemesine göre öz şefkat düzeyi yüksek bireyler, hatalarını ve kusurlarını daha kabul edilebilir şekilde değerlendirmekte; bu durum dışsal onay ihtiyacını azaltarak daha istikrarlı bir benlik saygısı gelişmesine katkı sağlamaktadır. Benzer biçimde psikolojik dayanıklılığın yüksek olması, bireyin stresörlere rağmen kendine değer atfetmeye devam edebilmesini desteklemekte; bu içsel güç, benlik saygısının korunmasında tampon işlevi görmektedir (Yılmaz ve Cenkseven, 2020). Bu nedenle benlik saygısı, yalnızca kişinin çevresel koşullara maruz kalmasıyla değil, bu koşulları nasıl anlamlandırdığı ve düzenlediğiyle de yakından bağlantılıdır.

Benlik saygısının kültürel bağlamdan etkilendiği de gösterilmiştir. Küresel literatürde bireyci kültürlerde kişisel başarı ve bireysel yetkinlik, benlik saygısının temel belirleyicisi olarak öne çıkarken; kolektivist kültürlerde sosyal aidiyet, kabul görme ve ilişkiler arası uyumun daha güçlü rol oynadığı belirtilmiştir (Simmons, Ferry ve Christopher, 2023). Türkiye bağlamında yapılan çalışmalar da bireyin hem ilişkisel bağlılık hem de özerklik deneyimlerinin benlik saygısı için önemli olduğunu göstermiş; özerk-ilişkisel benlik yapılanmasının psikolojik dayanıklılık ve öz-değer ile pozitif ilişki sergilediği ortaya konmuştur (Koç Yıldırım vd., 2016). Bu bulgular, benlik saygısının kültürle iç içe gelişen sosyo-bilişsel bir yapı olduğuna işaret etmektedir.

Cinsiyete ilişkin bulgular ise tutarsız bir görünüm sergilemektedir. Bazı araştırmalarda erkeklerin benlik saygısının bir miktar daha yüksek olduğu rapor edilirken; diğer çalışmalarda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenler kontrol edildiğinde, cinsiyet farklarının belirginliğini yitirdiği bildirilmiştir (Akcan ve Taşören, 2020). Bu durum, benlik saygısının biyolojik olmaktan çok psikososyal süreçler tarafından belirlendiğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak benlik saygısı; aile ilişkileri, sosyal çevre, başarı deneyimleri, kültürel değerler ve bireysel başa-çıkma kaynaklarının karşılıklı etkileşimi sonucunda şekillenen çok boyutlu bir yapıdır. Bu nedenle benlik saygısının değerlendirilmesinde, bireyin yalnızca kişisel özelliklerinin değil içinde bulunduğu sosyal ve kültürel bağlamın da dikkate alınması gerekmektedir.

1.1.3. Benlik Saygısına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

Benlik saygısının işlevini ve psikolojik süreçlerle ilişkisini açıklamaya yönelik kuramsal yaklaşımlar, benlik saygısının tek boyutlu ve durağan bir yapıdan ziyade, bireyin sosyal çevresi, bilişsel değerlendirmeleri ve varoluşsal ihtiyaçlarıyla sürekli etkileşim hâlinde olan dinamik bir sistem olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda literatürde öne çıkan dört temel yaklaşım, benlik saygısının duygu düzenleme süreçleriyle olan ilişkisini anlamlandırmak açısından da önemli bir kuramsal zemin sunmaktadır.

Sosyometre Kuramı, benlik saygısını bireyin sosyal kabul görme düzeyine ilişkin içsel bir geri bildirim mekanizması olarak ele almaktadır. Leary ve Baumeister'e (2000) göre benlik saygısı, bireyin grup içindeki aidiyet ve kabul durumunu sürekli izleyen bir psikolojik gösterge işlevi görmektedir. Sosyal reddedilme, dışlanma ya da değersizleştirilme sinyalleri algılandığında benlik saygısında düşüş meydana gelmekte; bu düşüş, bireyi yeniden sosyal kabul sağlayacak davranışlara yönelten bir uyarı işlevi üstlenmektedir. Bu kuramsal çerçeve, düşük benlik saygısının neden sıklıkla yoğun olumsuz duygulanım, kaygı ve duygu düzenleme güçlükleriyle birlikte seyrettiğini açıklamada işlevseldir. Sosyal ilişkilerde tehdit algısının arttığı durumlarda, benlik saygısındaki kırılganlık duygusal tepkilerin yoğunluğunu artırabilmekte ve bireyin duygularını işlevsel biçimde düzenlemesini zorlaştırabilmektedir.

Terör Yönetimi Kuramı, benlik saygısını varoluşsal kaygı bağlamında ele almakta ve benlik saygısına daha derin, ontolojik bir işlev atfetmektedir. Greenberg, Solomon ve Pyszczynski'ye (1997) göre birey, ölümün kaçınılmazlığına ilişkin farkındalığıyla başa çıkabilmek için kültürel dünya görüşlerine ve bu dünya görüşleri içinde "değerli bir varlık" olduğuna dair inanca ihtiyaç duymaktadır. Benlik saygısı, bireyin bu kültürel sistem içinde anlamlı ve değerli bir konuma sahip olduğu algısını pekiştirerek ölüm kaygısını tamponlayan bir mekanizma işlevi görmektedir. Bu yaklaşım açısından bakıldığında, benlik saygısının zayıfladığı durumlarda yalnızca sosyal değil, aynı zamanda varoluşsal düzeyde bir tehdit algısı ortaya çıkabilmekte; bu durum yoğun kaygı, korku ve çaresizlik duygularıyla birlikte duygu düzenleme güçlüklerini artırabilmektedir.

Koşullu Benlik Değeri Modeli, benlik saygısının hangi temellere dayandığını merkeze alan bir yaklaşım sunmaktadır. Crocker ve Wolfe (2001), bireylerin benlik değerlerini başarı, akademik performans, fiziksel görünüm, başkalarının onayı ya da ahlaki yeterlik gibi belirli alanlara koşullu olarak bağlayabildiklerini belirtmektedir. Bu koşullara dayalı benlik saygısı,

söz konusu alanlarda yaşanan başarısızlık ya da tehdit durumlarında hızla sarsılabilmekte ve benlik değerinde ani düşüşlere yol açabilmektedir. Koşullu benlik saygısının bu kırılgan yapısı, stresli yaşantılar karşısında yoğun utanç, suçluluk ve değersizlik duygularını tetikleyerek duygu düzenleme güçlüklerine zemin hazırlayabilmektedir. Bu bağlamda model, benlik saygısının yalnızca düzeyinin değil, niteliğinin de psikolojik uyum açısından belirleyici olduğunu vurgulamaktadır.

Öz-Belirleme Kuramı ise benlik saygısını, bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi üzerinden açıklamaktadır. Deci ve Ryan'a (2000) göre özerklik, yeterlik ve ilişki kurma ihtiyaçlarının doyurulması, benlik saygısının daha içsel, istikrarlı ve sürdürülebilir bir biçimde gelişmesini sağlamaktadır. Bu kuramda benlik saygısı, dışsal onay ya da performans göstergelerine bağımlı olmayan, içselleştirilmiş bir öz-değer algısı olarak ele alınmaktadır. İhtiyaç temelli bu benlik saygısı biçiminin, stresli yaşam olayları ve olumsuz duygulanım karşısında daha dayanıklı olduğu; dolayısıyla duygu düzenleme süreçlerini destekleyici bir rol oynadığı belirtilmektedir.

Bu kuramsal yaklaşımlar birlikte değerlendirildiğinde, benlik saygısının duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkisi çok katmanlı bir yapı sergilemektedir. Benlik saygısı bir yandan sosyal kabul ve aidiyet sinyallerine duyarlı bir izleme sistemi olarak çalışırken, diğer yandan varoluşsal kaygıyı düzenleyen, koşullu ya da koşulsuz biçimde örgütlenen ve temel psikolojik ihtiyaçlarla beslenen bir kaynak alanı oluşturmaktadır. Bu nedenle benlik saygısı, yetişkinlerde duygu düzenleme güçlüklerini açıklayan modellerde tek başına ele alınmaktan ziyade, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık gibi diğer koruyucu değişkenlerle birlikte, bütüncül bir psikolojik işleyiş çerçevesi içinde değerlendirilmesi gereken temel bir yapı olarak konumlanmaktadır.

1.1.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar

Benlik saygısına ilişkin yurt içi ve yurt dışı ampirik çalışmalar, bu yapının psikolojik dayanıklılık, öznel iyi oluş ve duygu düzenleme süreçleriyle çok yönlü ilişkiler içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Farklı yaş grupları ve sosyokültürel bağlamlarda yürütülen araştırmalar, benlik saygısının yalnızca bireysel bir öz-değerlendirme göstergesi olmadığını; aynı zamanda stresle başa çıkma, sosyal uyum ve ruhsal dayanıklılık üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Özellikle eğitim, çalışma yaşamı ve genç yetişkinlik gibi gelişimsel geçiş dönemlerinde benlik saygısının koruyucu bir psikolojik kaynak olarak işlev

gördüğü; psikolojik dayanıklılığı destekleyerek olumsuz duygulanımın düzenlenmesine katkı sağladığı bildirilmektedir. Bu bağlamda, benlik saygısına odaklanan çalışmaların bulguları, duygu düzenleme güçlüklerini açıklayan bütüncül modeller için önemli bir kuramsal ve ampirik temel sunmaktadır.

Söğütlü, İmamoğlu, Çelik ve Karabulut (2021), İstanbul'da 446 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri araştırmada çalışan öğrencilerin benlik saygısı puanlarının çalışmayan akranlarından anlamlı biçimde yüksek olduğunu, yüksek benlik saygısının özellikle "olumlu kendilik algısı" ve "sosyal yeterlilik" alt boyutlarında belirginleştiğini bulmuşlardır. Çalışma ayrıca benlik saygısı arttıkça psikolojik dayanıklılığın da yükseldiğini göstermiştir.

Koç Yıldırım, Yıldırım, Otrar ve Şirin (2016) 945 lise öğrencisini kapsayan çalışmada "özerk-ilişkisel benlik" kurgusunun psikolojik dayanıklılığı pozitif, "özerk benlik" kurgusunun ise negatif yönde yordadığını bildirmiş; kız öğrencilerin erkeklere kıyasla hem benlik saygısı hem de psikolojik dayanıklılık puanlarında daha yüksek ortalamalar sergilediğini ortaya koymuştur.

Çelebi (2023) Konya'da özel sektörde çalışan 236 yetişkin üzerinde gerçekleştirdiği yapısal eşitlik modelinde psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde benlik saygısının kısmi aracılık rolü oynadığını belirlemiştir. Bulgular, örgütsel stresle baş etme programlarında benlik saygısını güçlendirmenin koruyucu faydasına işaret etmektedir.

Wu ve ark. (2020) 358 Çinli üniversite öğrencisinde latent profil analiziyle dört öz şefkat örüntüsü belirlemiş; "diyalektik-olmayan yüksek öz şefkat" profilindeki katılımcıların benlik saygısı ve dayanıklılık puanlarının diğer tüm profillerden anlamlı biçimde yüksek, depresyon ve öfke puanlarının ise düşük olduğunu saptamıştır. Bu sonuç, öz şefkat pratiklerinin benlik saygısını destekleyerek duygu düzenleme üzerindeki koruyucu etkisini dolaylı olarak göstermektedir.

Yurt içi ve yurt dışı çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, benlik saygısının psikolojik dayanıklılık ve öz şefkat gibi koruyucu değişkenlerle karşılıklı etkileşim içinde olduğu ve bu etkileşimin duygu düzenleme süreçlerini dolaylı biçimde güçlendirdiği görülmektedir. Özellikle benlik saygısının yüksek olduğu bireylerde olumlu kendilik algısının, sosyal yeterliliğin ve stresle baş etme kapasitesinin arttığı; buna karşılık olumsuz duygulanım ve psikolojik belirtilerin daha düşük düzeylerde seyrettiği bulgulanmaktadır. Uluslararası literatürde öz şefkat ve benlik saygısının birlikte ele alındığı çalışmalar ise, benlik saygısının daha esnek ve şefkat temelli biçimlerde örgütlenmesinin duygu düzenleme açısından daha

işlevsel sonuçlar doğurduğuna işaret etmektedir. Bu bulgular, benlik saygısının duygu düzenleme güçlükleri üzerindeki rolünün, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık değişkenleriyle birlikte ele alınmasının kuramsal ve uygulamalı açıdan gerekli olduğunu ortaya koymakta; bir sonraki bölümde ele alınacak olan öz şefkat kavramı için kavramsal bir geçiş zemini oluşturmaktadır.

1.2. Öz Şefkat

Öz şefkat, bireyin başarısızlık, yetersizlik ya da acı veren deneyimlerle karşılaştığında kendine anlayış, nezaket ve kapsayıcı bir tutumla yaklaşması; zorlu duyguları fark edip yargısız kabul edebilmesi ve bunları insan olmanın ortak bir paydası olarak görebilmesidir. Kavram, öz-eleştiriyi azaltıp olumlu benlik algısını teşvik etmesi nedeniyle psikolojik dayanıklılığın ve duygusal iyi oluşun güçlü bir bileşeni olarak görülmektedir.

1.2.1. Öz Şefkat Kavramının Tanımı

Öz şefkat, bireyin zorlayıcı yaşantılar, başarısızlıklar ve olumsuz duygular karşısında kendisine yönelik geliştirdiği tutumun niteliğini ifade eden, çağdaş klinik ve pozitif psikoloji literatüründe merkezi bir kavramdır. Öz şefkat, kişinin acı, yetersizlik ya da hata deneyimlediği anlarda kendisini sert biçimde eleştirmek yerine, anlayışlı, destekleyici ve kabul edici bir yaklaşım benimsemesini içermektedir. Bu yönüyle öz şefkat, benlik saygısından farklı olarak bireyin kendilik değerini performans ya da sosyal onay koşullarına bağlamadan, yaşanan deneyimin doğasına odaklanan daha esnek ve kapsayıcı bir kendilik düzenleme biçimi sunmaktadır (Neff, 2003).

Neff'in üç bileşenli modeline göre öz şefkat; öz-nezaket, ortak insanlık ve farkındalık olmak üzere birbiriyle ilişkili üç temel boyuttan oluşmaktadır. Öz-nezaket, bireyin hata yaptığı ya da zorlandığı durumlarda kendisine karşı eleştirel ve cezalandırıcı bir tutum benimsemek yerine, sıcak, anlayışlı ve destekleyici bir yaklaşım sergilemesini ifade etmektedir. Bu boyut, bireyin içsel diyaloglarının yumuşamasını sağlayarak suçluluk ve utanç gibi yoğun duyguların düzenlenmesine katkı sunmaktadır. Ortak insanlık boyutu, bireyin yaşadığı güçlükleri yalnızca kendisine özgü bir yetersizlik olarak değil, insan olmanın evrensel bir parçası olarak değerlendirmesini içermektedir. Bu perspektif, izolasyon ve yabancılaşma duygularını azaltarak olumsuz duyguların daha tolere edilebilir hâle gelmesini sağlamaktadır. Farkındalık ise, bireyin olumsuz duygu ve düşüncelerini bastırmadan, inkâr etmeden ya da onlarla aşırı özdeşleşmeden, dengeli ve yargısız bir biçimde

gözlemleyebilmesini ifade etmektedir. Bu boyut, duygu düzenleme süreçlerinde aşırı kaçınma ya da taşkın tepkiler yerine, daha bilinçli ve düzenleyici bir duruşun gelişmesine olanak tanımaktadır (Neff, 2003).

Öz şefkatin yapısal özelliklerini daha ayrıntılı biçimde ele alan Wu ve arkadaşları (2020), bu üç boyutu "şefkatli öz-tepki" ve "şefkat içermeyen öz-tepki" olmak üzere iki karşıt küme altında incelemiştir. Şefkatli öz-tepki; öz-nezaket, ortak insanlık ve farkındalık bileşenlerini kapsarken, şefkat içermeyen öz-tepki; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme eğilimlerini içermektedir. Araştırma bulguları, şefkatli öz-tepkinin benlik saygısı, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık gibi olumlu psikolojik işlevlerle pozitif yönde ilişkili olduğunu; buna karşılık şefkat içermeyen öz-tepkinin öfke, depresyon ve psikolojik belirti düzeyleriyle anlamlı ve pozitif ilişkiler sergilediğini ortaya koymuştur.

Bu çerçevede öz şefkat, yalnızca olumlu bir kişilik özelliği değil; bireyin duygusal deneyimlerini düzenleme biçimini doğrudan etkileyen işlevsel bir psikolojik mekanizma olarak değerlendirilmektedir. Öz şefkat düzeyi yüksek bireylerde, olumsuz duyguların bastırılması ya da inkâr edilmesi yerine, bu duyguların kabul edilmesi ve anlamlandırılması kolaylaşmakta; böylece duygu düzenleme güçlüklerinin ortaya çıkma olasılığı azalmaktadır. Özellikle farkındalık ve öz-nezaket bileşenlerinin, yoğun duygusal tepkilerin yatışmasını ve bilişsel esnekliğin artmasını desteklediği; ortak insanlık boyutunun ise yalnızlık ve izolasyon duygularını azaltarak duygusal yükü hafiflettiği belirtilmektedir.

Öz şefkat, yetişkin bireylerde duygu düzenleme süreçlerini destekleyen, psikolojik dayanıklılığı güçlendiren ve benlik saygısının kırılgan yönlerini dengeleyen koruyucu bir kendilik kaynağı sunmaktadır. Bu özellikleriyle öz şefkat, bu çalışmada ele alınan duygu düzenleme güçlüklerinin açıklanmasında temel ve merkezi bir değişken olarak konumlanmaktadır.

1.2.2. Öz Şefkati Etkileyen Etkenler

Öz şefkatin gelişiminin, bireysel özellikler kadar erken dönem aile yaşantıları, bağlanma örüntüleri, kültürel normlar ve başa-çıkma stilleri tarafından belirlendiği kabul edilmiştir. Çocukluk döneminde ebeveynlerin koşulsuz kabul edici, destekleyici ve duygusal olarak erişilebilir tutumlar sergilediği aile ortamlarında yetişen bireylerde, kendine yönelik daha şefkatli ve kabullenici bir içsel sesin geliştiği görülmüştür. Buna karşılık eleştirel, reddedici ve duygusal ihmal içeren aile ortamlarında, öz-yargılama ve izolasyon eğilimlerinin daha

yüksek seyrettiği bildirilmiştir. Bu bulgular, öz şefkatin güvenli bağlanma örüntüleri ile birlikte gelişen koruyucu bir kendilik tutumu olduğunu göstermiştir (Neff ve McGehee, 2010).

Kültürel bağlamın da öz şefkat üzerinde belirleyici olduğu ortaya konmuştur. Kolektivist kültürlerde, kusurların ve hataların "insan olmanın ortak bir parçası" olarak görülmesi öz şefkatin ortak insanlık bileşenini güçlendirirken; rekabetçi ve başarı odaklı kültürlerde bireyin kendisini daha sert değerlendirme eğiliminde olduğu rapor edilmiştir (Simmons, Ferry ve Christopher, 2023). Türkiye bağlamındaki çalışmalar da bu durumu desteklemiş; bireyin kendine yönelik kabullenici tutumunun artmasıyla psikolojik belirti düzeylerinin anlamlı biçimde azaldığı gösterilmiştir (Gür, 2021).

Öz şefkatin duygu düzenleme stratejileri ile yakından bağlantılı olduğu da saptanmıştır. Türkiye'de yurtta kalan üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir araştırmada, yeniden değerlendirme stratejisini daha sık kullanan bireylerde öz şefkat puanlarının anlamlı biçimde daha yüksek olduğu; buna karşılık duygusal bastırma eğilimi arttıkça öz şefkat düzeylerinin düştüğü bulunmuştur (Gün vd., 2020). Benzer biçimde Çin'de kronik sınav stresine maruz kalan öğrencilerde yüksek öz şefkatin, problem çözme ve yardım arama gibi olgun başa-çıkma stratejilerini öngördüğü ve psikolojik sıkıntıyı azalttığı rapor edilmiştir (Ren vd., 2021). Bu bulgular, öz şefkatin uyumlu duygu düzenleme mekanizmalarını destekleyen bir içsel kaynak olduğunu göstermiştir.

Öz şefkatin ruh sağlığı üzerindeki koruyucu etkisi farklı örneklemlerde de doğrulanmıştır. Simmons ve arkadaşları (2023), etnik azınlık grubundaki yetişkinlerde öz şefkat düzeyi arttıkça depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin anlamlı biçimde azaldığını göstermiştir. Kiraz'ın (2025) derleme çalışmasında ise öz şefkat ile psikolojik dayanıklılık arasında karşılıklı besleyici bir ilişki bulunduğu, öz şefkati yüksek bireylerin stresörler karşısında daha esnek ve toparlanabilir oldukları vurgulanmıştır.

Sonuç olarak öz şefkatin; çocukluk bağlanma deneyimleri, ebeveynlik tutumları, kültürel değerler, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bireyin stresle başa-çıkma biçimleri tarafından şekillendirilen dinamik bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Bu nedenle öz şefkat, yalnızca bireysel bir eğilim değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel bağlam içerisinde gelişen bütüncül bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir.

1.2.3. Öz Şefkate Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

Öz şefkate ilişkin kuramsal yaklaşımlar, bu yapının yalnızca bilişsel bir tutum değil; duygusal, kişilerarası ve biyolojik düzenleyici sistemlerle iç içe geçmiş çok boyutlu bir mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır. Öz şefkatin nasıl geliştiğini ve hangi yollarla psikolojik uyumu desteklediğini açıklamaya çalışan bu yaklaşımlar, özellikle duygu düzenleme süreçleriyle olan ilişkisini anlamlandırmak açısından önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Öz şefkat kuramının temelini, Neff'in (2003) üç bileşenli modeli oluşturmaktadır. Bu modele göre öz şefkat; öz-nezaket, ortak insanlık ve farkındalık bileşenlerinin bütünleşmesiyle ortaya çıkan işlevsel bir kendilik tutumudur. Öz-nezaket, bireyin zorlandığı anlarda kendisine karşı cezalandırıcı değil destekleyici bir dil kullanmasını sağlarken; ortak insanlık, yaşanan acının kişisel bir kusurdan ziyade insan olmanın evrensel bir parçası olarak görülmesine imkân tanımaktadır. Farkındalık bileşeni ise olumsuz duygu ve düşüncelerin bastırılmadan, fakat onlarla aşırı özdeşleşmeden gözlemlenmesini mümkün kılmaktadır. Neff'e göre bu üç bileşen birlikte çalıştığında, duygular daha dengeli biçimde ele alınmakta ve yoğun olumsuz duygulanımın düzenlenmesi kolaylaşmaktadır.

Öz şefkati biyopsikolojik bir çerçevede ele alan Evrimsel Şefkatli Zihin Modeli, Gilbert (2009) tarafından geliştirilmiştir. Bu modele göre insan duygusal düzenleme sistemi üç ana motivasyonel sistemden oluşmaktadır: tehdit ve korunma sistemi, dürtü/başarma sistemi ve sakinleştirici-şefkat sistemi. Günlük yaşamda tehdit sisteminin aşırı etkinleşmesi, kaygı, utanç ve kendini eleştirme gibi duyguları yoğunlaştırmakta; bu durum duygu düzenleme güçlüklerini artırabilmektedir. Öz şefkat uygulamaları ise sakinleştirici-şefkat sistemini aktive ederek fizyolojik düzeyde kortizol azalması ve oksitosin artışıyla ilişkilendirilen bir rahatlama sağlamaktadır. Bu biyolojik düzenleme, öz şefkatin neden yalnızca öznel bir deneyim değil, aynı zamanda bedensel temelli bir regülasyon mekanizması olduğunu açıklamaktadır.

Bağlanma temelli yaklaşımlar, öz şefkatin gelişimini erken dönem ilişki deneyimleriyle ilişkilendirmektedir. Neff ve McGehee (2010), güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireylerde, çocuklukta içselleştirilen destekleyici bakım figürlerinin zamanla "şefkatli iç ses"e dönüştüğünü ileri sürmektedir. Bu içsel ebeveyn sesi, bireyin stresli durumlarda kendisini yatıştırmasına ve duygularını düzenlemesine yardımcı olmaktadır. Buna karşılık

güvensiz bağlanma örüntülerinde, içselleştirilen eleştirel ya da tutarsız bakım deneyimlerinin öz-yargılama ve izolasyon eğilimlerini güçlendirdiği; bunun da öz şefkatin gelişimini zorlaştırdığı belirtilmektedir. Bu yaklaşım, öz şefkat eksikliğinin duygu düzenleme güçlükleriyle neden sıklıkla birlikte seyrettiğini açıklamada önemli bir kuramsal dayanak sunmaktadır.

Öz şefkatin felsefi ve kültürel kökenlerine işaret eden Budist psikoloji temelli Kendiliğin Diyalektik Modeli, benliğin sabit ve kusursuz bir yapı olmadığı, aksine akışkan, geçici ve hataya açık bir süreç olduğu varsayımına dayanmaktadır. Bu modelde, acının kaynağı çoğu zaman "değişmez ve ideal bir benlik" beklentisine tutunma olarak görülmektedir. Öz şefkat pratiği ise bu beklentiyi gevşeterek, bireyin kendilik deneyimini daha esnek ve kapsayıcı bir biçimde ele almasını sağlamaktadır. Benliğin diyalektik doğasının kabulü, bilişsel katılığı azaltmakta; bu durum psikolojik dayanıklılığı ve duygusal toparlanma kapasitesini güçlendirmektedir.

Bu kuramsal yaklaşımlar birlikte ele alındığında, öz şefkatin duygu düzenleme süreçleri üzerinde çok düzeyli bir etki yarattığı görülmektedir. Öz şefkat, bilişsel düzeyde öz-yargılayıcı değerlendirmeleri yumuşatmakta; duygusal düzeyde yoğun olumsuz duygulanımı tolere edilebilir hâle getirmekte; fizyolojik düzeyde ise sakinleştirici sistemleri devreye sokarak stres tepkisini düzenlemektedir. Bu bütüncül yapı, öz şefkati yetişkin ruh sağlığında duygu düzenleme güçlüklerini azaltmaya yönelik hem önleyici hem de geliştirici müdahaleler için güçlü bir kuramsal hedef alan hâline getirmektedir.

1.2.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar

Öz şefkat kavramına ilişkin yurt içi ve yurt dışı çalışmalar, bu yapının özellikle duygu düzenleme süreçleri, psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı göstergeleriyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Farklı örneklem gruplarında yürütülen araştırmalar, öz şefkatin bireyin zorlayıcı yaşantılar karşısında kendine yönelik tutumunu dönüştüren temel bir düzenleyici mekanizma işlevi gördüğünü göstermektedir. Öz şefkat düzeyinin yüksek olduğu bireylerde olumsuz duyguların kabulünün kolaylaştığı, bilişsel esnekliğin arttığı ve işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin daha sık kullanıldığı; buna karşılık öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme gibi öz şefkat karşıtı tutumların duygu düzenleme güçlüklerini belirgin biçimde artırdığı bildirilmektedir. Bu yönüyle öz şefkat, hem koruyucu hem de

dönüştürücü bir psikolojik kaynak olarak, duygu düzenleme güçlüklerinin anlaşılmasında merkezi bir konumda yer almaktadır.

Gür (2021) tarafından yapılan, Mersin Üniversitesi'nde öğrenim gören 662 lisans öğrencisiyle yürütülen araştırmada Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Form, Affetme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Korelasyon analizleri öz şefkatin affetmeyle pozitif ve duygu düzenleme güçlüğüyle negatif ilişkilere sahip olduğunu göstermiştir. Çoklu aracılık modelinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme güçlüğü, öz şefkat ile affetme arasındaki bağlantıyı kısmen açıklamış; model toplam varyansın %41'ini aydınlatmıştır. Böylece öz şefkatin, bilişsel esneklik üzerinden "koruyucu", duygu düzenleme güçlüğü üzerinden "risk" hattı kurduğu ortaya konmuştur.

Yılmaz ve Cenkseven (2020) Çukurova Üniversitesi'nde 405 genç yetişkinle gerçekleştirdiği çalışmada Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Öz-Duyarlık (öz şefkat) Ölçeği uygulanmıştır. Regresyon sonuçlarına göre öz-yargılama ve izolasyon alt boyutları, duygu düzenleme güçlüğünün en güçlü pozitif yordayıcılarıdır. Öz-sevecenlik ve bilinçli farkındalık ise güçlük puanını düşüren anlamlı negatif yordayıcılardır. Model duygu düzenleme güçlüğü varyansının %36'sını açıklamıştır.

Gün, Türkmen ve Yalçın (2020) Devlet yurdunda kalan 405 üniversite öğrencisinden toplanan veriler Öz-Duyarlık Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği (Yeniden Değerlendirme / Bastırma alt boyutları) ile analiz edilmiştir. Yapısal eşitlik modeline göre "öz-sevecenlik" ve "bilinçlilik" yeniden değerlendirmeyi pozitif etkilerken; "öz-yargı" ve "aşırı özdeşleşme" bastırmayı artırmıştır. Sonuç, öz şefkat profilinin hangi düzenleme stratejisini desteklediğini net biçimde ortaya koymaktadır.

Trompetter, de Kleine ve Bohlmeijer (2017) Hollanda genel nüfusundan 349 yetişkinin tek oturumda doldurduğu Öz Şefkat Ölçeği, Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği ve Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği verileriyle yapılan analizde öz şefkat, pozitif ruh sağlığı ile psikopatoloji arasındaki negatif ilişkiyi anlamlı biçimde aracı etkisi vardır. Ayrıca yüksek öz şefkat düzeyi, negatif duygulanım ile psikopatoloji arasındaki bağı tamponlamıştır. Yazarlar öz şefkatin, duygu düzenleme açısından evrensel bir "sağlamlaştırıcı mekanizma" sunduğunu vurgulamaktadır.

Rehman vd. (2024) Suudi Arabistan'da 405 üniversite hocasıyla yapılan çalışmada Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Genel Sağlık

Anketi 12 kullanılmıştır. Yol analizinde dayanıklılığın ruh sağlığına olumlu etkisi toplam β = .39 iken, bu ilişkiler öz şefkat (pozitif), yeniden değerlendirme (pozitif) ve bastırma (negatif) aracılığıyla açıklanmıştır.

Öz şefkate ilişkin yurt içi ve yurt dışı bulgular birlikte değerlendirildiğinde, öz şefkatin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada güçlü ve tutarlı bir rol üstlendiği görülmektedir. Özellikle öz-sevecenlik ve bilinçli farkındalık bileşenlerinin yeniden değerlendirme gibi uyumlu duygu düzenleme stratejilerini desteklediği; buna karşılık öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin bastırma ve düzenleme güçlükleriyle ilişkili olduğu ortaya konmaktadır. Ayrıca öz şefkatin, psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinde duygu düzenleme süreçleri aracılığıyla işlev gördüğü; stres ve psikopatoloji karşısında tamponlayıcı bir mekanizma sunduğu vurgulanmaktadır. Bu bulgular, öz şefkati yalnızca bireysel bir tutum değil, aynı zamanda yetişkin ruh sağlığında duygu düzenleme kapasitesini güçlendiren temel bir psikolojik kaynak olarak konumlandırmaktadır. Bu çerçeve, bir sonraki bölümde ele alınacak olan psikolojik dayanıklılık kavramının, öz şefkat ve duygu düzenleme süreçleriyle nasıl bütünleştiğinin tartışılması için kuramsal bir geçiş zemini oluşturmaktadır.

1.3. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, bireyin stres, travma, kronik zorluklar veya beklenmedik olumsuz yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanır. Kavram, yalnızca "yeniden toparlanma"yı değil, aynı zamanda zorlu deneyimlerden sonra büyüme ve güçlenme potansiyelini de içerir (Şahin ve Güçlü, 2018). Gelişimci perspektiften bakıldığında dayanıklılık, koruyucu faktörlerin risk faktörlerine ağır basmasıyla ortaya çıkan dinamik bir uyum sürecidir (Yılmaz Halıcı ve Arıkan, 2025). Pozitif psikoloji literatürü, dayanıklılığın iyi oluş, öznel mutluluk ve duygusal dengeyle tutarlı biçimde ilişkili olduğunu; depresyon, anksiyete ve duygu düzenleme güçlüğü gibi olumsuz çıktıları ise zayıflattığını göstermektedir (Çelebi, 2023).

1.3.1. Psikolojik Dayanıklılığın Tanımı

Psikolojik dayanıklılık, bireyin yaşamında karşılaştığı stresörler, travmatik olaylar ve süreğen zorluklar karşısında uyum sağlayabilme, işlevselliğini sürdürebilme ve gerektiğinde yeniden toparlanabilme kapasitesini ifade eden çok boyutlu bir psikolojik yapı olarak

tanımlanmaktadır. Bu kavram, yalnızca olumsuz koşullara direnme gücünü değil; aynı zamanda bireyin içsel ve çevresel kaynaklarını etkin biçimde kullanarak değişen koşullara uyum sağlayabilme esnekliğini de kapsamaktadır.

Connor ve Davidson'ın (2003) işlevsel tanımı, psikolojik dayanıklılığı "bireyin zorlu yaşam olayları karşısında gösterdiği kalıcı esneklik ve uyum gücü" olarak çerçevelemektedir. Bu yaklaşımda dayanıklılık, sabit bir kişilik özelliği olmaktan ziyade, zaman içinde geliştirilebilen ve durumlara göre değişkenlik gösterebilen dinamik bir kapasite olarak ele alınmaktadır. Connor–Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (CD-RISC) ve bu ölçeğin kısa formları, bireyin stresli yaşam olayları karşısında sergilediği başa çıkma, sebat, kendine güven ve anlamlandırma eğilimlerini öz-bildirim yoluyla değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu ölçüm yaklaşımı, psikolojik dayanz dayanıklılığın klinik ve klinik dışı örneklemlerde karşılaştırılabilir biçimde incelenmesine olanak sağlamıştır.

Türkiye bağlamında psikolojik dayanıklılığı daha bütüncül bir çerçevede ele alan Basım ve Çetin'in (2011) Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, dayanıklılığı yalnızca bireysel özellikler üzerinden değil; risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimi üzerinden değerlendirmektedir. Bu modelde algılanan tehdit, belirsizlik ve stres gibi risk boyutları ile işlevsel aile yapısı, sosyal yeterlik, kendine güven ve sosyal destek gibi kaynak boyutları birlikte ölçülmektedir. Böylece psikolojik dayanıklılık, bireyin maruz kaldığı stresörlerin şiddeti kadar, bu stresörlerle başa çıkmak için sahip olduğu psikososyal kaynaklarla da ilişkilendirilen bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım, psikolojik dayanıklılığın kültürel ve bağlamsal duyarlılığını güçlendiren önemli bir katkı sunmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın farklı yaş grupları ve bağlamsal örneklemler açısından tutarlılığını ortaya koyan ampirik çalışmalar, kavramın kuramsal geçerliliğini desteklemektedir. Şahin (2019) tarafından sporcularla yürütülen araştırmalarda, dayanıklılığın performans baskısı ve yoğun stres altında duygu düzenleme becerileriyle yakından ilişkili olduğu gösterilmiştir. Yavuz (2020), sigara kullanan yetişkinlerde düşük psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme güçlükleri ve bağımlılık şiddetiyle bağlantılı olduğunu ortaya koyarken; Wu ve arkadaşları (2024) ergen örnekleminde dayanıklılığın yaşam doyumu ve ruhsal iyilik hâli üzerinde koruyucu bir rol oynadığını rapor etmiştir. Bu bulgular, psikolojik dayanıklılığın farklı gelişimsel dönemlerde ve farklı stres bağlamlarında benzer düzenleyici işlevler sergilediğini göstermektedir.

Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık, bireyin stresli ve travmatik yaşantılar karşısında yalnızca ayakta kalmasını değil; bu deneyimleri psikolojik bütünlüğünü koruyarak yönetebilmesini sağlayan temel bir uyum kapasitesi olarak değerlendirilmektedir. Bu yönüyle psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme süreçleriyle doğrudan ilişkili, geliştirilebilir ve müdahaleye açık bir psikolojik kaynak alanı olarak bu çalışmanın kuramsal çerçevesinde merkezi bir konumda yer almaktadır.

1.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Etkenler

Psikolojik dayanıklılık öncelikle bireyin sahip olduğu içsel kaynaklar tarafından desteklenir. Yüksek öz şefkat ve olumlu benlik şemaları, stres uyaranlarını daha yönetilebilir kılarak dayanıklılığı doğrudan güçlendirir; öz şefkatin yatıştırıcı etkisiyle kendilik değerliliği artan birey, tehdit edici durumları "baş edilebilir" olarak algılar (Rehman vd., 2024; Wu vd., 2020). Duygu düzenleme stratejileri de kritik rol oynar: bilişsel yeniden değerlendirme, zorlu yaşantılara esnek uyum sağlamayı kolaylaştırdığı için dayanıklılıkla pozitif yönde ilişkiliyken, bastırma stratejisi duygusal gerilimi artırarak dayanıklılığı zayıflatmaktadır (Ren vd., 2021).

Dayanıklılık aynı zamanda sosyal bağlamın sunduğu destekle şekillenir. İşlevsel aile ortamı, öğretmen kabulü ve akran desteği, öz şefkat aracılığıyla koruyucu etki üretir ve ergenlikten itibaren dayanıklılık puanlarını yükseltir (Wu vd., 2024). Yetişkin örneklemlerinde ise çalışma-eğitim ortamlarının niteliği öne çıkar: "Şefkatli Zihin" psiko-eğitimi gibi kurumsal programlar kadınların dayanıklılığını anlamlı biçimde artırarak iş yaşamındaki stresle baş etme kapasitelerini güçlendirmiştir (Kıran Gen ve Demir, 2023).

Demografik ve çevresel değişkenler de bu tabloyu tamamlar. Örneğin, spor bağlamında 18-19 yaş aralığındaki korumalı futbol oyuncuları "sakinlik" boyutunu daha çok vurgulayarak dayanıklılıkta yaşa bağlı ayrışma sergilerken (Şahin, 2019), antrenörlerde yaş ve cinsiyete ilişkin anlamlı fark saptanmamıştır (Aygün vd., 2022). Ekonomik ve eğitimsel avantajlar da belirleyicidir: düşük gelir-eğitim düzeyi sigara bağımlısı yetişkinlerde dayanıklılığı zayıflatırken (Yavuz, 2020), yüksek gelir-eğitim profili beyaz yaka çalışanlarda öznel iyi oluşu dayanıklılık kanalıyla yükseltmektedir (Çelebi, 2023).

Son olarak, müdahale temelli bulgular dayanıklılığın geliştirilebilir bir özellik olduğunu kanıtlar. Travma odaklı sanat terapisi, on haftada travma sonrası stres bozukluğu semptomlarını azaltırken dayanıklılık ve öz şefkati eşzamanlı artırmıştır (Haeyen ve Wanten,

2024). Benzer biçimde, sekiz oturumluk bilişsel-davranışçı psiko-eğitim üniversite öğrencilerinin dayanıklılık puanlarını ve uyumlu duygu düzenleme stratejilerini anlamlı biçimde yükseltmiştir (Erden ve Eminoğlu, 2020).

Bu bulgular, psikolojik dayanıklılığın bireysel kaynaklar (öz şefkat, benlik saygısı, adaptif duygu düzenleme) ile sistemik etmenlerin (aile, okul, iş ortamı, kültürel normlar) etkileşiminden doğduğunu ve bilimsel temelli müdahalelerle güçlendirilebilecek dinamik bir kapasite olduğunu ortaya koymaktadır.

1.3.3. Psikolojik Dayanıklılığa Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

Psikolojik dayanıklılığa ilişkin kuramsal yaklaşımlar, bu yapının sabit bir kişilik özelliği olmaktan ziyade, bireyin gelişimsel özellikleri, çevresel koşulları ve yaşam olaylarıyla etkileşim içinde şekillenen dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu yaklaşımlar, psikolojik dayanıklılığın nasıl oluştuğunu, hangi koşullarda güçlendiğini ve stresli yaşantılar karşısında hangi mekanizmalar yoluyla işlev gördüğünü açıklamaya odaklanmaktadır.

Gelişimsel psikoloji alanında Masten'in (2001) ortaya koyduğu "Sıradan Mucize" Modeli, psikolojik dayanıklılığı olağanüstü bireysel özelliklerin değil, normatif biyolojik, psikolojik ve ekolojik sistemlerin sağlıklı işleyişinin bir ürünü olarak ele almaktadır. Bu modele göre dayanıklılık, uygun bakım veren ilişkileri, etkili bilişsel beceriler, öz-düzenleme kapasitesi ve sosyal destek gibi yaygın fakat güçlü uyum sistemlerinden beslenmektedir. Masten, psikolojik dayanıklılığın nadir ve istisnai bir durum değil; uygun çevresel koşullar sağlandığında birçok bireyde gözlemlenebilen "olağan" bir uyum kapasitesi olduğunu vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, dayanıklılığın geliştirilebilir bir yapı olduğunu ve önleyici müdahalelerin önemini kuramsal düzeyde desteklemektedir.

Psikolojik dayanıklılığı süreç temelli bir bakış açısıyla ele alan Richardson'un Metateorisi, dayanıklılığı risk faktörleri, koruyucu faktörler ve stres sonrası yeniden yapılanma döngüsü çerçevesinde açıklamaktadır (Richardson, 2002). Bu modele göre birey, stres ya da travmatik bir yaşantı sonrasında psikolojik denge durumundan sapmakta ve ardından bir yeniden organizasyon sürecine girmektedir. Bu sürecin sonunda birey, önceki işlevsellik düzeyine geri dönebilir, daha düşük bir uyum düzeyinde kalabilir ya da yaşantıdan güçlenerek çıkabilir. Model, dayanıklılığı statik bir sonuçtan ziyade, sürekli yeniden şekillenen dinamik bir adaptasyon süreci olarak tanımlamakta ve bireysel farklılıkları açıklamada önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Bonanno'nun Esneklik Yörüngeleri Modeli, travma sonrası psikolojik tepkilerin tek tip olmadığını ve bireyler arasında farklı iyileşme örüntülerinin gözlemlendiğini ortaya koymuştur (Bonanno, 2004). Bu modele göre travmatik yaşantılara maruz kalan bireylerin büyük bir kısmı, ciddi ve kalıcı psikopatoloji geliştirmeden, görece kısa sürede işlevselliklerini sürdürebildikleri "dayanıklı yörünge"yi izlemektedir. Buna karşılık daha küçük bir grup, kronik bozulma, gecikmeli belirtiler ya da geçici uyum sorunları yaşayabilmektedir. Bonanno'nun yaklaşımı, dayanıklılığın yaygın ve normatif bir insan tepkisi olduğunu vurgulayarak, travma sonrası her bireyde patoloji beklenmesinin bilimsel açıdan hatalı olduğunu göstermektedir. Psikolojik dayanıklılığı çok katmanlı bir sistem olarak ele alan ekolojik yaklaşımlar bireysel özelliklerin tek başına yeterli olmadığını; aile ilişkileri, okul ya da iş ortamı, sosyal ağlar ve kültürel değerlerle kurulan etkileşimin dayanıklılığın temelini oluşturduğunu savunmaktadır. Bu yaklaşıma göre psikolojik dayanıklılık, birey ile çevresi arasındaki sürekli ve çift yönlü etkileşim sonucunda şekillenmektedir. Dolayısıyla dayanıklılığı artırmaya yönelik müdahalelerin yalnızca bireye değil, bireyin içinde bulunduğu sosyal ve kültürel bağlama da odaklanması gerekmektedir.

Bu kuramsal yaklaşımlar birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik dayanıklılığın tek bir düzeyde açıklanamayacak kadar karmaşık ve çok boyutlu bir yapı olduğu anlaşılmaktadır. Dayanıklılık; gelişimsel süreçler, çevresel destek sistemleri, bireysel başa çıkma becerileri ve stres sonrası yeniden yapılanma mekanizmalarının etkileşimiyle ortaya çıkmaktadır. Bu bütüncül bakış açısı, psikolojik dayanıklılığı duygu düzenleme süreçleriyle birlikte ele alan çağdaş modellerin kuramsal temelini güçlendirmekte ve bu çalışmanın değişken setini anlamlandırmak için sağlam bir zemin sunmaktadır.

1.3.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar

Psikolojik dayanıklılığa ilişkin yurt içi ve yurt dışı çalışmalar, bu yapının stresli yaşam olayları karşısında uyum sağlayıcı bir kaynak olarak işlev gördüğünü ve duygu düzenleme süreçleriyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Farklı örneklem gruplarında yürütülen araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın yalnızca olumsuz koşullara "katlanma" kapasitesini değil; aynı zamanda bireyin duygusal tepkilerini düzenleme, bilişsel esnekliğini sürdürme ve işlevsel başa çıkma stratejileri geliştirme becerisini kapsadığını göstermektedir. Sporcular, bağımlılık riski taşıyan bireyler, travmaya maruz kalan gruplar ve çalışan yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalar, psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme güçlüklerini azaltıcı ve ruhsal iyilik hâlini destekleyici bir rol üstlendiğine işaret etmektedir.

Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık hem bireysel özellikler hem de psikososyal müdahaleler yoluyla güçlendirilebilen dinamik bir yapı olarak ele alınmaktadır.

Yavuz (2020), 205 sigara bağımlısı ve 205 kontrol grubundan oluşan 410 yetişkin üzerinde yürüttüğü araştırmada sigara içenlerin psikolojik dayanıklılık ve özellikle "kendini adama" puanlarının anlamlı biçimde düşük olduğunu; dayanıklılık skorlarının nikotin bağımlılığı düzeyiyle negatif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Aygün, Taşkıran ve Hacıoğlu (2022), COVID-19 döneminde yerel yönetimlerde çalışan 246 antrenörü incelemiş; psikolojik dayanıklılıkla duygu düzenleme güçlüğü arasında orta düzey negatif ilişki bulmuş, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin dayanıklılık puanlarında anlamlı farklılık yaratmadığını rapor etmiştir.

Çelebi (2023) özel sektörde çalışan 236 yetişkinle gerçekleştirdiği yapısal eşitlik modelinde, psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin yanı sıra benlik saygısı üzerinden kısmi dolaylı etki oluşturduğunu belirlemiştir.

Kıran Gen ve Demir (2023) kadınlara yönelik "Şefkatli Zihin Psiko-Eğitim Programı"nın sekiz oturum sonunda psikolojik dayanıklılık, öz şefkat ve mutluluk puanlarını anlamlı biçimde yükselttiğini; etkinin üç ay sonraki izlem ölçümünde de korunduğunu göstermiştir.

Erden ve Eminoğlu (2020) bilişsel-davranışçı temelli sekiz haftalık grup çalışmasının üniversite öğrencilerinde dayanıklılık ve bilişsel yeniden değerlendirme ortalamalarını artırdığını, bastırma stratejisini düşürdüğünü bulmuştur.

Kolbaşı, Söyler ve Gök (2023) aile içi şiddete maruz kalan 411 kadında psikolojik dayanıklılığın bilişsel duygu düzenleme ölçeği "kabul" alt boyutu ile yaşam doyumu arasındaki tam aracı rolünü ortaya koyarak dayanıklılığın travma sonrası iyi oluş için kilit bir değişken olduğunu vurgulamıştır.

Şahin ve Güçlü (2018), Türkiye Korumalı Futbol 1. Ligi'nde oynayan 201 sporcuyla yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılığın duygu düzenlemeyi %53 oranında açıkladığını; "meydan okuma" ve "kendini adama" alt boyutlarının öne çıktığını bildirmiştir. Aynı örneklemde 18-19 yaş grubunun "sakinlik" boyutuna diğer yaş gruplarından daha fazla önem verdiği saptanmıştır.

Simmons, Ferry ve Christopher (2023) ABD'de 169 etnik azınlık yetişkinde yapılan hiyerarşik regresyonlarda psikolojik dayanıklılığın depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki negatif; yaşam doyumu üzerindeki pozitif rolünü doğrulamış, ancak öz şefkatin tüm değişkenleri en güçlü yordayan unsur olduğunu ortaya koymuştur.

Haeyen ve Wanten (2024) tek vakalı karma yöntem çalışmasında travma odaklı sanat terapisinin (10 hafta) TSSB semptomlarını azaltırken psikolojik dayanıklılık, öz şefkat ve benlik saygısını anlamlı biçimde artırdığını göstermiş; müdahalenin dayanıklılığı geliştiren yaratıcı bir araç olabileceğini öne sürmüştür.

Ren, Xi ve Ray (2021) kronik sınav stresine maruz 427 Çinli öğrencide yüksek psikolojik dayanıklılığın problem çözme ve yardım arama gibi olgun başa çıkma stratejileriyle ilişkili olduğunu; düşük dayanıklılık grubunun daha yüksek öğrenme stresi ve negatif duygu bildirdiğini bulmuştur.

Yurt içi ve yurt dışı bulgular birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme süreçleri üzerinde güçlü ve tutarlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Yüksek psikolojik dayanıklılığın, bilişsel yeniden değerlendirme, problem çözme ve yardım arama gibi uyumlu başa çıkma stratejileriyle ilişkili olduğu; buna karşılık düşük dayanıklılığın bastırma, yoğun stres ve olumsuz duygulanımla birlikte seyrettiği ortaya konmaktadır. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın, benlik saygısı ve öz şefkat gibi koruyucu değişkenlerle etkileşim içinde çalışarak depresyon, anksiyete ve travma sonrası belirtiler üzerinde tamponlayıcı bir işlev gördüğü bildirilmektedir. Müdahale temelli çalışmalar ise dayanıklılığın geliştirilebilir bir yapı olduğunu ve bu gelişimin duygu düzenleme kapasitesine doğrudan yansıdığını göstermektedir. Bu sonuçlar, psikolojik dayanıklılığı yetişkin ruh sağlığında duygu düzenleme güçlüklerinin anlaşılması ve azaltılmasına yönelik bütüncül modellerin vazgeçilmez bir bileşeni olarak konumlandırmakta; çalışmanın genel kuramsal çerçevesini tamamlayıcı bir işlev üstlenmektedir.

1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü

1.4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğünün Tanımı

Duygu düzenleme güçlüğü, bireylerin duygularını fark etme, kabul etme, dürtüsel tepkileri denetleme ve duruma uygun strateji geliştirme aşamalarında yaşadıkları süreğen zorluklar olarak tanımlanmaktadır. Türkiye'de sıklıkla Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

ve kısa formlarının kullanıldığı çalışmalarda, bu güçlüğün "duygusal açıklık eksikliği, kabul etmeme, dürtü kontrolünde bozulma, amaç odaklı davranışta aksama ve etkili strateji eksikliği" boyutlarıyla değerlendirildiği görülmektedir (Yılmaz ve Cenkseven, 2020). Üniversite öğrencileri, genç yetişkinler ve klinik dışı örneklemler üzerinde yürütülen araştırmalarda DDG puanlarının öz şefkat ve benlik saygısı düşük bireylerde sistematik olarak daha yüksek seyrettiği rapor edilmiştir (Akdeniz ve Birekul, 2024).

1.4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğünü Etkileyen Etkenler

Duygu düzenleme güçlüğünün bireysel ve durumsal pek çok değişkenden etkilendiği bulgulanmıştır. Öz şefkat düzeyleri yükseldikçe DDG puanlarının anlamlı biçimde düştüğü; söz konusu ilişkinin bilişsel esneklik ya da sosyal kaygı gibi değişkenler aracılığıyla dolaylılaştığı gösterilmiştir (Gür, 2021; Akdeniz ve Birekul, 2024). Benzer şekilde, öz-yargı ve izolasyon alt boyutlarının yüksek olduğu bireylerde DDG boyutlarının, özellikle dürtü kontrolü ve strateji kullanımında daha belirgin olduğu bildirilmiştir (Yılmaz ve Cenkseven, 2020).

Stresli yaşam olayları ve kronik baskı durumlarının DDG üzerinde belirleyici bir rol oynadığı da saptanmıştır. Pandemi dönemi verilerinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumsuz psikolojik belirtilerin artmasına koşut olarak DDG puanlarının yükseldiği görülmüştür (Savaş, 2021). Benzer biçimde, yoğun sınav hazırlığı sürecindeki üniversite öğrencilerinin hazırlık süresi uzadıkça duygusal düzenleme becerilerinde görece iyileşme, ancak sürenin kısa olduğu gruplarda belirgin güçlükler rapor edilmiştir (Ren vd., 2021). Sigara bağımlılığı bulunan yetişkinlerde de dürtü ve strateji alt boyutlarında anlamlı yükseklikler kaydedilerek DDG'nin bağımlılık davranışlarıyla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Yavuz, 2020).

Son olarak, psikoeğitim ve sanat temelli müdahalelerin DDG üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmiştir. Bilişsel-davranışçı temelli sekiz oturumluk grup çalışmaları sonucunda üniversite öğrencilerinin DDG puanlarında düşüşler; yeniden değerlendirme stratejisinde ise artışlar elde edilmiştir (Erden ve Eminoğlu, 2020). Travma odaklı sanat terapisi uygulanan olguda da duygu düzenleme becerilerinde görülen ilerlemelerin, PTSD ve depresyon semptomlarındaki azalma ile paralel seyrettiği raporlanmıştır (Haeyen ve Wanten, 2024). Bu bulgular, DDG'nin hem bireysel özelliklerden hem de bağlamsal stresörlerden etkilenebildiğini ve hedefe yönelik müdahalelerle iyileştirilebildiğini göstermektedir.

1.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

Duygu düzenleme güçlüğünü açıklamaya yönelik kuramsal yaklaşımlar, bireylerin duygusal yaşantılarını yalnızca "yoğunluk" düzeyinde değil; bu yaşantıların nasıl fark edildiği, nasıl anlamlandırıldığı ve hangi stratejilerle yönetildiği bağlamında ele almaktadır. Bu yaklaşımlar, duygu düzenleme güçlüğünün tek bir mekanizmadan kaynaklanmadığını; bilişsel, davranışsal, kişilerarası ve bağlamsal süreçlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan çok boyutlu bir yapı olduğunu vurgulamaktadır.

Bu alandaki temel çerçevelerden biri olan Gross'un Süreç Modeli (1998), duygu düzenlemeyi duygusal tepkinin ortaya çıkış zamanına göre iki ana kategori altında sınıflandırmaktadır: tetiklenme öncesi ve tetiklenme sonrası düzenleme stratejileri. Tetiklenme öncesi stratejiler; durum seçimi, durum değiştirme, dikkat yöneltme ve bilişsel yeniden değerlendirmeyi kapsarken; tetiklenme sonrası stratejiler ise duygusal tepkinin davranışsal ve fizyolojik bileşenlerinin değiştirilmesini içermektedir. Bu modele göre duygu düzenleme güçlüğü, bireyin içinde bulunduğu duruma uygun stratejiyi seçememesi ya da stratejiler arasında esnek biçimde geçiş yapamaması durumunda ortaya çıkmaktadır. Özellikle bastırma gibi tepki odaklı stratejilerin sık kullanımı, kısa vadede duygusal yoğunluğu azaltıyor gibi görünse de, uzun vadede duygu düzenleme güçlüklerini artırabilmektedir.

Gratz ve Roemer'in yaklaşımı (2004), duygu düzenleme güçlüğünü daha ayrıntılı bir yapısal çözümlemeyle ele almaktadır. Bu modele göre düzenleme güçlüğü beş temel bileşenden oluşmaktadır: (i) duygulara ilişkin farkındalık eksikliği, (ii) duyguların kabulünde zorluk, (iii) yoğun duygular karşısında dürtü kontrolünde güçlük, (iv) olumsuz duygular yaşanırken amaç yönelimli davranışı sürdürememe ve (v) etkili düzenleme stratejilerine erişimde sınırlılık. Bu çerçeve, duygu düzenleme güçlüğünün yalnızca "olumsuz duygu yaşama" ile sınırlı olmadığını; bireyin duygusal deneyimini yönetme kapasitesinin farklı aşamalarında ortaya çıkabilen çoklu zorluk alanlarını içerdiğini göstermektedir.

Duygu düzenleme güçlüğünü gelişimsel ve kişilerarası bir perspektiften ele alan Linehan'ın Biyososyal Modeli (1993), özellikle sınır kişilik örüntülerinde gözlenen kronik duygu düzenleme sorunlarını açıklamaktadır. Bu modele göre biyolojik temelli yüksek duygusal duyarlılık ile duygusal ifadelerin sürekli olarak reddedildiği ya da geçersizleştirildiği çevresel koşulların etkileşimi, bireyin duygu düzenleme becerilerini geliştirmesini

engellemektedir. Sonuç olarak birey, yoğun duygular karşısında etkili düzenleme stratejileri geliştirememekte ve bu durum dürtüsel davranışlar ile ilişkili kronik düzenleme güçlüklerine yol açmaktadır. Linehan'ın bu kuramsal çerçevesi, Diyalektik Davranış Terapisi'nin temelini oluşturmakta ve duygu düzenleme güçlüğüne yönelik yapılandırılmış müdahalelere kuramsal zemin sağlamaktadır.

Gross'un daha sonraki çalışmalarıyla geliştirilen Genişletilmiş Süreç Modeli, duygu düzenlemeyi tek seferlik bir müdahale değil; üç aşamalı döngüsel bir süreç olarak ele almaktadır. Bu modele göre duygu düzenleme; (i) duygunun tanınması ve değerlendirilmesi, (ii) düzenleme hedefinin belirlenmesi ve (iii) uygun düzenleyici stratejinin seçilerek uygulanması aşamalarından oluşmaktadır. Düzenleme başarısı ise bilişsel kontrol kapasitesi, motivasyonel yönelimler ve bağlamsal uygunluk gibi değişkenlere bağlı olarak şekillenmektedir. Bu yaklaşım, neden bazı bireylerin belirli durumlarda etkili düzenleme stratejileri kullanabildiğini, ancak farklı bağlamlarda zorlandığını açıklamada önemli bir katkı sunmaktadır.

Bu kuramsal yaklaşımlar birlikte değerlendirildiğinde, duygu düzenleme güçlüğünün yalnızca bireysel bir yetersizlik alanı olarak değil; gelişimsel, bağlamsal ve öğrenilmiş süreçlerin etkileşimiyle şekillenen karmaşık bir yapı olduğu anlaşılmaktadır. Bu bütüncül çerçeve, duygu düzenleme güçlüğünün benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenlerle neden güçlü ilişkiler sergilediğini açıklamakta ve bu çalışmanın kuramsal temelini güçlendirmektedir.

1.4.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar

Duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin yurt içi ve yurt dışı çalışmalar, bu yapının hem psikopatolojiyle hem de koruyucu psikolojik kaynaklarla çok boyutlu ilişkiler içinde olduğunu göstermektedir. Özellikle öz şefkat, psikolojik dayanıklılık, bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi değişkenlerin duygu düzenleme güçlüğüyle olan ilişkileri, bireylerin stresli ve zorlayıcı yaşantılara nasıl tepki verdiklerini açıklamada önemli ipuçları sunmaktadır. Farklı kültürel bağlamlarda, farklı yaş ve risk gruplarında yürütülen araştırmalar, duygu düzenleme güçlüğünün yalnızca bireysel bir zayıflık alanı değil; aynı zamanda müdahaleler yoluyla değiştirilebilir ve iyileştirilebilir bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğüne odaklanan ampirik bulgular,

çalışmanın değişken setini bütüncül biçimde temellendiren önemli bir literatür zemini oluşturmaktadır.

Yılmaz ve Cenkseven (2020) tarafından 405 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Öz-Duyarlık Ölçeği kullanılmış, yapısal eşitlik modellemesi sonucunda "öz-yargı" ve "izolasyon" alt boyutlarının duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı biçimde yordadığı; "öz-sevecenlik" ve "bilinçlilik" boyutlarının ise güçlük puanlarını düşürdüğü gösterilmiştir.

Gür'ün (2021) 662 katılımcı ile yürüttüğü çalışmada DDG puanlarının öz şefkat ve bilişsel esneklik aracılığıyla affetme davranışı üzerinde dolaylı etki oluşturduğu saptanmıştır. Akdeniz ve Birekul (2024) tarafından 975 genç yetişkin üzerinde gerçekleştirilen seri aracılık analizinde yüksek öz şefkatin DDG'yi, ardından sosyal kaygıyı azaltarak internet bağımlılığı skorlarını düşürdüğü ortaya konmuştur.

Savaş (2021) pandeminin ilk yılında 390 yetişkinle toplanan verilerde belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarıyla DDG arasında pozitif ilişki rapor edilmiş; özellikle "açıklık" ve "dürtü" alt boyutlarında artış gözlenmiştir.

Yavuz (2020) sigara bağımlılığı bulunan 205 katılımcıda DDG'nin "dürtü" ve "stratejiler" boyutlarında anlamlı yükseklikler kaydedilmiş, nikotin bağımlılığı düzeyi ile DDG arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Erden ve Eminoğlu (2020) tarafından uygulanan sekiz oturumluk bilişsel-davranışçı psiko-eğitim sonrasında DDG toplam puanlarında düşüş, yeniden değerlendirme stratejisinde ise artış elde edilmiştir.

Ren, Xi ve Ray (2021) tarafından kronik sınav stresine maruz 427 Çinli öğrencide yapılan kesitsel karşılaştırmada, hazırlık süresi iki aydan kısa olan grubun DDG puanlarının; özellikle "negatif duygu kabulü" ve "amaç yönelimini sürdürme" alt boyutlarında en yüksek düzeye ulaştığı bildirilmiştir.

Bonanno'nun (2004) esnek yörüngeler modelini temel alan Haeyen ve Wanten'in (2024) tek vakalı karma yöntem çalışmasında, travma odaklı sanat terapisinin on haftalık uygulaması sonunda DDG'de, özellikle "duygusal ifade" ve "strateji kullanımı" alt boyutlarında klinik düzeyde anlamlı iyileşme sağlanmıştır.

Yu, Zhang ve Xu (2023) "left-behind" deneyimi olan 391 üniversite öğrencisinde öz şefkatin depresyonu azaltıcı etkisinin önce "bilişsel yeniden değerlendirme", ardından psikolojik

dayanıklılık aracılığıyla iletildiği, DDG'nin bu aktarım zincirinde kritik bir kavşak işlevi gördüğü belirtilmiştir.

Rehman ve arkadaşları (2024) Suudi Arabistan'da 405 akademisyen üzerinde yürüttükleri çalışmada psikolojik dayanıklılık ile genel ruh sağlığı arasındaki pozitif ilişkinin, "yeniden değerlendirme" alt boyutu aracılığıyla pekiştiği; "ifade bastırma" alt boyutu aracılığıyla ise zayıflatıldığı sonucuna ulaşmıştır.

Simmons, Ferry ve Christopher (2023) ABD'de etnik azınlık örnekleminde DDG'nin depresyon, anksiyete ve stres puanları üzerinde anlamlı pozitif, yaşam doyumu üzerinde anlamlı negatif ilişkilere sahip olduğu; öz şefkatin ise DDG'nin olumsuz etkilerini kısmen tamponladığı rapor edilmiştir.

Yurt içi ve yurt dışı araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde, duygu düzenleme güçlüğünün depresyon, anksiyete, bağımlılık davranışları ve stresle ilişkili psikolojik belirtiler açısından merkezi bir rol oynadığı görülmektedir. Özellikle öz-yargı, izolasyon, dürtüsellik ve sınırlı strateji kullanımı gibi duygu düzenleme güçlüğü bileşenlerinin, ruhsal sorunların şiddetini artıran temel risk alanları oluşturduğu; buna karşılık öz şefkat, bilişsel yeniden değerlendirme ve psikolojik dayanıklılık gibi kaynakların bu olumsuz etkileri azaltıcı ve tamponlayıcı işlev gördüğü rapor edilmektedir. Müdahale temelli çalışmalar ise duygu düzenleme becerilerinin geliştirilebilir olduğunu ve bu gelişimin hem duygusal iyilik hâline hem de işlevsel başa çıkma stratejilerine doğrudan yansıdığını göstermektedir. Bu bulgular, duygu düzenleme güçlüğünü yetişkin ruh sağlığında kilit bir kavşak değişken olarak konumlandırmakta ve benlik saygısı, öz şefkat ile psikolojik dayanıklılığın bu güçlükler üzerindeki yordayıcı rollerini inceleyen mevcut çalışmanın kuramsal dayanağını güçlü biçimde desteklemektedir

1.5. Benlik Saygısı İle Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkiler

Literatürde benlik saygısının, bireylerin duygularını tanıma ve düzenleme süreçlerinde belirleyici bir kişisel kaynak olarak rol oynadığı vurgulanmaktadır. Genel eğilim, benlik saygısı yükseldikçe duygu düzenleme güçlüğü puanlarının düştüğünü göstermektedir. Çinli üniversite öğrencileriyle yürütülen profil analizinde, yüksek öz şefkat düzeyleriyle birlikte seyreden yüksek benlik saygısının, depresyon ve öfke puanlarını düşürürken yeniden değerlendirme temelli düzenleme eğilimlerini artırdığı rapor edilmiştir (Wu vd., 2020). Aynı

çalışmada, düşük benlik saygısının yer aldığı "diyalektik olmayan düşük öz şefkat" profilinin, en yüksek olumsuz duygu ve düzenleme güçlüğü skorlarını oluşturduğu bildirilmiştir.

Türkiye örnekleminde, klinik popülasyona yakın bir grupta yapılan araştırmada benlik saygısı düzeyleri azaldıkça duygu düzenleme güçlükleri ve negatif duygulanımın anlamlı biçimde yükseldiği; depresyon şiddetinin ise hem düşük benlik saygısı hem de düzenleme güçlüğü tarafından yordandığı bulunmuştur (Keleş Altun ve Atagün, 2019). Benzer şekilde, aile içi şiddete maruz kalan 411 kadında benlik saygısının bilişsel duygu düzenlemenin "kabul" boyutuyla yaşam doyumu arasındaki tam aracı rolü ortaya konmuş, düşük benlik saygısının kabul stratejisini zayıflatarak yaşam doyumunu düşürdüğü belirtilmiştir (Kolbaşı, Söyler ve Gök, 2023).

Onkolojik bir örneklemde mastektomi geçirmiş 52 hastanın incelendiği çalışmada düşük benlik saygısının, hem depresyon hem anksiyete düzeyleriyle pozitif korelasyon gösterdiği; aynı katılımcılarda psikolojik dayanıklılığın ve öz şefkatin düştükçe duygu düzenleme güçlüklerinin yoğunlaştığı saptanmıştır (Çakar, 2023). Çelebi (2023) beyaz yaka çalışanlarda benlik saygısının psikolojik dayanıklılık ile öznel iyi oluş arasındaki kısmi aracılık rolünü göstererek, öznel iyi oluşun yüksek tutulmasında benlik saygısının düzenleme süreçlerini kolaylaştırıcı bir tampon mekanizma sunduğunu ortaya koymuştur.

Bu bulgular birlikte ele alındığında; benlik saygısının yetersiz olduğu durumlarda duygusal farkındalık, kabul ve dürtü kontrolü alanlarında belirgin aksaklıklar yaşandığı; benlik saygısının güçlendirilmesinin ise yenileyici duygu düzenleme stratejilerini (ör. bilişsel yeniden değerlendirme) desteklediği görülmektedir ve benlik saygısını hedefleyen psikoeğitim ve müdahalelerin, duygu düzenleme becerilerini de dolaylı yoldan iyileştirebileceği sonucuna varılmaktadır.

1.6. Öz şefkat İle Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkiler

Öz şefkat düzeyleri yükseldikçe duygu düzenleme güçlüğü (DDG) puanlarının anlamlı biçimde düştüğü çok sayıda araştırmada gösterilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen iki büyük ölçekli çalışmada, öz şefkatin DDG'nin bütün alt boyutlarıyla negatif ilişkili olduğu; özellikle "öz-yargı" ve "izolasyon" bileşenlerinin DDG'deki yükselmeyi en güçlü biçimde açıkladığı bildirilmiştir (Yılmaz ve Cenkseven, 2020; Akdeniz ve Birekul,

2024). Benzer eğilim, 662 katılımcıdan elde edilen verilerde de görülmüş; öz şefkatin affetmeyle pozitif, DDG ile negatif bağlantısının bilişsel esneklik aracılığıyla kısmen dolaylılaştığı belirlenmiştir (Gür, 2021).

Uzakdoğu örneklemleri bu ilişkinin kültürlerarası benzerliğine işaret etmektedir. "Left-behind" deneyimli 391 Çinli öğrencide öz şefkatin depresyonu azaltıcı etkisinin önce "bilişsel yeniden değerlendirme", ardından psikolojik dayanıklılık aracılığıyla iletildiği ve DDG'nin bu ardışık zincirde kritik rol oynadığı görülmüştür (Yu, Zhang ve Xu, 2023). 358 kişilik üniversite örnekleminde yapılan profil analizinde, düşük öz şefkat profilinin en yüksek DDG ve olumsuz duygu puanlarına sahip olduğu; yüksek öz şefkat profilininse en uyumlu düzenleme örüntülerini sergilediği rapor edilmiştir (Wu vd., 2020).

Müdahale odaklı çalışmalar, öz şefkat artışının DDG'yi azaltabildiğini göstermektedir. Sekiz oturumluk bilişsel-davranışçı psiko-eğitim sonunda yeniden değerlendirme stratejisinin yükseldiği, bastırma eğiliminin ve DDG toplam puanlarının ise azaldığı bulunmuştur (Erden ve Eminoğlu, 2020). Travma odaklı sanat terapisinin katılımcılarda öz şefkati artırdığı ve özellikle "strateji eksikliği" boyutunda belirgin düşüş sağladığı rapor edilmiştir (Haeyen ve Wanten, 2024). Kronik sınav stresi yaşayan gruplarda yüksek öz şefkat düzeylerinin, öğrenme baskısına karşın daha düşük negatif duygu ve daha uyumlu başa-çıkma biçimleriyle ilişkili olduğu saptanmıştır (Ren vd., 2021).

Erişkin popülasyonlarda da öz şefkat benzer koruyucu işleve sahiptir. Suudi Arabistan'da 405 akademisyen üzerinde yürütülen çalışmada psikolojik dayanıklılığın ruh sağlığına olumlu etkisinin, öz şefkat ve "bilişsel yeniden değerlendirme" aracılığıyla pekiştiği; "bastırma" stratejisinin ise bu bağı zayıflattığı gösterilmiştir (Rehman vd., 2024). Genel nüfusta yapılan bir araştırmada öz şefkatin, pozitif ruh sağlığı ile psikopatoloji arasındaki ilişkiyi anlamlı biçimde tamponladığı ve olumsuz duygulanımın DDG üzerinden psikopatolojiye dönüşmesini zayıflattığı vurgulanmıştır (Trompetter, de Kleine ve Bohlmeijer, 2017). Racially minoritized yetişkinlerde de öz şefkatin depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki koruyucu etkisinin DDG azalmasıyla bağlantılı olduğu bildirilmiştir (Simmons, Ferry ve Christopher, 2023).

Toplu olarak değerlendirildiğinde, öz şefkatin hem doğrudan hem de duygu düzenlemenin adaptif stratejilerini (yeniden değerlendirme) destekleyerek ve maladaptif stratejileri (bastırma) azaltarak dolaylı yoldan DDG'yi düşürdüğü söylenebilir. Bu nedenle öz şefkatin

güçlendirilmesine yönelik programların DDG'yi azaltmada ve duygusal iyi oluşu artırmada etkili bir hedef alanı sunduğu sonucuna varılmaktadır.

1.7. Psikolojik Dayanıklılık İle Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkiler

Yurt içi araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın artmasıyla duygu düzenleme güçlüklerinin azaldığı sürekli olarak rapor edilmiştir. Türkiye Korumalı Futbol 1. Ligi sporcularında psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme becerilerinin toplam varyansının %53'ünü açıkladığı; "meydan okuma" ve "kendini adama" boyutlarının özellikle bastırma stratejilerini düşürdüğü bildirilmiştir (Şahin ve Güçlü, 2018). Aynı örneklemde 18-19 yaş grubunun yüksek dayanıklılık sergilerken "sakinlik" stratejisini diğer yaş gruplarından daha sık kullandığı saptanmıştır (Şahin, 2019). Sigara bağımlılığı bulunan yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık düştükçe "dürtü" ve "strateji" alt boyutlarında güçlüklerin yükseldiği, nikotin bağımlılığı düzeyleriyle dayanıklılık puanları arasında negatif bir ilişki bulunduğu vurgulanmıştır (Yavuz, 2020). Üniversite öğrencilerine uygulanan bilişsel-davranışçı psiko-eğitim sonrasında psikolojik dayanıklılık puanlarının yükseldiği, buna paralel olarak DDG toplam puanlarının düştüğü rapor edilerek iki değişken arasındaki dinamik ilişkiye müdahale kanıtı sunulmuştur (Erden ve Eminoğlu, 2020). Kadın örnekleminde yürütülen "Şefkatli Zihin" programı da benzer biçimde dayanıklılığın artışıyla birlikte DDG'de anlamlı azalmalar göstermiştir (Kıran Gen ve Demir, 2023). Yurt dışı bulguları da aynı doğrultudadır. Kronik sınav stresine maruz Çinli öğrencilerde yüksek psikolojik dayanıklılık düzeylerine sahip gruplarda öğrenme baskısına rağmen negatif duygu ve DDG skorlarının daha düşük seyrettiği gözlenmiştir (Ren vd., 2021). Suudi Arabistan'da 405 akademisyenden toplanan verilerde dayanıklılığın genel ruh sağlığına olumlu etkisinin, "bilişsel yeniden değerlendirme" stratejisi üzerinden güçlendiği, "ifade bastırma" stratejisi üzerinden ise zayıfladığı bulunmuştur (Rehman vd., 2024). Travma odaklı sanat terapisinin on hafta sonunda PTSD bulgularını azaltırken psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme becerilerinde eşzamanlı artış sağladığı da rapor edilmiştir (Haeyen ve Wanten, 2024). Geniş ölçekli ergen çalışmasında duygu düzenleme becerilerindeki artışın psikolojik dayanıklılıktaki değişimin %14'ünü açıkladığı; aile desteği, uyum ve empati alt boyutlarının bu ilişkiyi pekiştirdiği bildirilmiştir (İsözen ve Kolay, 2022).

Bulgular birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme güçlükleri arasında ters yönlü ve tutarlı bir ilişki bulunduğu; yüksek dayanıklılığın dürtü kontrolünde bozulma ve strateji yetersizliği gibi boyutları zayıflattığı görülmektedir.

Müdahale temelli çalışmalar, dayanıklılığı güçlendirmeye yönelik programların duygu düzenleme becerilerini de iyileştirdiğini göstermekte, dolayısıyla iki değişkenin karşılıklı olarak beslenen bir koruyucu yapı oluşturduğu sonucunu desteklemektedir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, yetişkinlerde benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme güçlüklerini yordayıcı rolünü incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemleri çerçevesinde kurgulandı. Temel olarak ilişkisel tarama modeli benimsendi.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırma için hedeflenen örneklem büyüklüğü yaklaşık 384 kişidir. Bu sayı, Salant ve Dillman (1994) tarafından önerilen formül temel alınarak, %95 güven aralığı ve %5 hata payı çerçevesinde hesaplanmıştır. Formülde evren , hata payı %5, güven aralığı %95 kabul edildi. Hesaplama formülü şu şekildedir: Evren büyüklüğünün bilinmesi durumunda; n= (Nt2 pq)/(d2 (N-1)+t2 pq) N evren büyüklüğü, n örneklem büyüklüğü, p ilgili olayın gerçekleşme ihtimali, q veya 1-p (veya ilgili olayın gerçekleşmeme ihtimali), d kabul edilen ± örnekleme hata oranı, t_(α,sd) α anlam düzeyinde serbestlik derecesi üzerinden kritik t tablosu değeridir

Örneklem Seçim Kriterleri:

- 18 yaş ve üzerindeki yetişkin katılımcılar
- Katılımcıların çalışmaya kendi istekleriyle ve onam formunu okuyup kabul ederek dâhil olmaları.
- Ağır bir psikiyatrik rahatsızlık veya anlama/yanıt verme güçlüğü yaratacak tıbbi engeli olmayan bireyler.
- Çevrim içi anket platformu aracılığıyla katılım sağlayabilecek teknik imkânlara sahip olmak.

Bu çerçevede, katılımcılar arasından belirlenen kapsama uyan ve ölçekleri eksiksiz yanıtlayan bireyler örnekleme dahil edildi.

2.3. Veri Toplama Süreci

Araştırma sürecine başlamadan önce etik kuruldan gerekli izinler alındı, çalışma Helsinki Bildirgesi ilkeleri doğrultusunda yürütüldü. Etik onayın ardından veri toplama araçları Google form hâline getirildi ve katılımcılara yönelik davet metniyle birlikte sosyal medya

platformları ve araştırmacıların kişisel ağları üzerinden paylaşıldı. Anket bağlantısına tıklayan katılımcılara ilk sayfada araştırmanın amacı, kapsamı, gönüllü katılım esasları ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgilendirme sunuldu; Aydınlatılmış Onam Formunu okuduklarını ve gönüllü olarak katılmayı kabul ettiklerini onaylamaları istendi. Onam vermeyen kişiler ankete yönlendirilmedi. Ayrıca formda, ağır psikiyatrik rahatsızlık ya da anlama/yanıt verme güçlüğüne yol açabilecek tıbbi bir engeli bulunan bireylerin çalışmaya katılmamaları gerektiği açıkça belirtildi. Onam veren katılımcılar sırasıyla Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8'e yönlendirildi. Ölçeklerin sıralaması tüm katılımcılar için aynı tutuldu, böylece uygulama koşullarının standart olması sağlandı. Formun tamamlanmasının yaklaşık 10-15 dakika sürdüğü belirtildi; katılımcıların soruları dürüst ve kendi içgörüleri doğrultusunda yanıtlamaları istendi. Herhangi bir kimlik bilgisi alınmadı, e-posta adresi vb. tanımlayıcı veriler zorunlu kılınmadı.

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların araştırma kapsamındaki verilerinin bütüncül ve geçerli biçimde değerlendirilebilmesi için Kişisel Bilgi Formu hazırlandı. Kişisel bilgi formu demografik bilgiler ve klinik bilgiler olmak üzere 2 bölümde tasarlandı. Demografik bilgilerde; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi soruları yer alırken klinik bilgilerde tıbbi kronik rahatsızlık varlığı, geçmişte psikolojik destek alıp almama ve düzenli ilaç kullanımı soruları yer aldı. Form, katılımcıların gönüllülük ilkesi doğrultusunda, kişisel verilerin gizliliğine özen gösterilerek tasarlandı. Toplanan demografik veriler, benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleriyle olası ilişkileri ve farklılaşmaları incelemek amacıyla analiz sürecinde kullanıldı.

2.4.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Araştırmada benlik saygısı verilerini toplamak amacıyla Morris Rosenberg (1963) tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) kullanıldı. Ölçeğin orijinal formu, bireyin kendisine dair duygu ve düşüncelerini bütüncül şekilde ele alan toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracında olumlu ve olumsuz ifadeler ardışık biçimde sıralanmaktadır. Olumsuz maddeler ters kodlanarak benlik saygısına ilişkin genel bir skor elde edilir. Ölçekten alınan düşük puan yüksek benlik saygısına, yüksek puan ise düşük

benlik saygısına işaret etmektedir. Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Çuhadaroğlu'nun (1986) puanlama sisteminde 0-1 puan yüksek benlik saygısı, 2-4 puan orta benlik saygısı, 5-6 puan ise düşük benlik saygısını ifade etmektedir. RBSÖ, hem ergen hem de yetişkin örneklemlerde yaygın bir kullanım alanına sahiptir ve kısa, pratik yapısı nedeniyle literatürde sıklıkla tercih edilmektedir.

2.4.3. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-K)

Öz şefkat düzeyinin ölçümünde, Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-K) kullanıldı. Ölçeğin orijinal formu, Kristin Neff (2003) tarafından geliştirilmiş olup 26 madde ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin kısa formu ise Raes et al. (2011) tarafından oluşturulmuştur.. Kısa formu, orijinalinde 12 maddeden oluşmakta olup Türkçe uyarlamada 11 madde olarak tek boyutlu bir yapı sunmaktadır. Ancak açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda olumlu ve olumsuz ifadelerin birer alt faktör olmakla birlikte genel bir faktöre de işaret ettiği gözlenmiştir.

ÖŞÖ-K, 5'li Likert formatında ("Hiç Uygun Değil"den "Tamamen Uygun"a) puanlanmaktadır. Yüksek puanlar, bireyin kendisine karşı duyduğu şefkat ve anlayış düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. İç tutarlılık katsayısının (Cronbach alfa) .75 olarak hesaplandığı ve test-tekrar test güvenirlik katsayısının yüksek düzeyde olduğu raporlanmıştır. Ayrıca benzer kavramlarla (örneğin, öznel iyi oluş) yapılan ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında da orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

2.4.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyini belirlemek amacıyla, bu araştırmada Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği uygulandı. Ölçeğin orijinali, Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin stres veya olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında ne derece hızlı toparlanabildiklerini ölçmeyi amaçlayan 6 maddelik tek boyutlu kısa bir ölçme aracıdır. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi (AFA ve DFA) sonuçları, ölçeğin Türkçe formunun tek faktörlü bir yapıda olduğunu göstermiş; iç tutarlılık katsayısı .83 düzeyinde bulunmuştur. Ölçek 5'li Likert tarzında yanıtlanmaktadır ve 2., 4., 6. maddeler ters kodlanmaktadır. Toplam puanın yüksekliği, bireyin daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu gösterir. Ölçüt bağıntılı geçerlik incelemelerinde de (örneğin mutluluk, ego sağlamlığı gibi) pozitif yönde anlamlı ilişkiler

tespit edilmiştir. Bu bulgular, KPSÖ'nün Türkçe örneklemde psikolojik sağlamlığı ölçmek için geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.

2.4.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8 (DDGÖ-8)

Araştırmada duygu düzenleme güçlüğünü belirlemek amacıyla, Penner, Steinberg ve Sharp (2022) tarafından geliştirilen ve Ekşi ile Erik (2023) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8 (DDGÖ-8) kullanıldı. Ölçek, duygu düzenlemenin alt boyutları olarak tanımlanan "amaç", "dürtü", "kabullenmeme" ve "strateji" bileşenlerini içeren toplam 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formu üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları (χ^2/df=3.05, NFI=.964, CFI=.976, RMSEA=.075) kabul edilebilir düzeydeki model uyumunu göstermiştir. İç tutarlılık katsayıları da yeterli bulunmuş olup "Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği" ile yapılan ölçüt geçerlik çalışmasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon saptanarak geçerliliği desteklenmiştir. Madde puanları, 5'li Likert formatında derecelendirilmekte ve her bir alt boyutun yanı sıra toplam puan da hesaplanmaktadır. Yüksek toplam puanlar, bireyin genel olarak duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadığını göstermektedir.

2.5. İstatistiksel Analiz

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 24.0 paket programı kullanılarak analiz edildi. Analizlerden önce veri seti, kayıp veri, aykırı değer ve kodlama hataları açısından incelendi; eksik veya tutarsız veri içeren kayıtlar çalışma kapsamı dışında bırakıldı. Sürekli değişkenler için ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler; kategorik değişkenler için frekans ve yüzde dağılımları hesaplandı. Sayısal değişkenlerin parametrik test varsayımlarına uygunluğu, çarpıklık-basıklık katsayıları incelenerek değerlendirildi. Değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlendi. Normal dağılım varsayımı sağlandığından değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile analiz edildi.

Demografik değişkenlere göre puan ortalamaları arasındaki farkları belirlemek amacıyla, iki gruplu karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi kullanıldı. Fazla grubun karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulandı.

Benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin duygu düzenleme güçlüğünü hangi düzeyde yordadığı, çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelendi.

Regresyon analizinden önce çoklu bağlantı varsayımı VIF ve tolerans değerleri ile değerlendirildi ve modelde çoklu bağlantı sorunu bulunmadığı belirlendi.

Tüm istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edildi ve $p < 0.05$ değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde ulaşılan bulgular raporlanmaktadır.

3.1. Normal Dağılım Analizi

Araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Normal Dağılım Analizi Sonuçları

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Benlik Saygısı	-0.761	0.702
Öz Şefkat	-0.161	0.284
Psikolojik Dayanıklılık	0.049	0.038
Duygu Düzenleme Güçlüğü	1.062	0.765

Normal dağılım analizi sonuçlarına göre, benlik saygısı değişkenine ilişkin çarpıklık değeri -0.761, basıklık değeri 0.702 olarak hesaplanmıştır. Öz şefkat değişkeninin çarpıklık değeri -0.161, basıklık değeri 0.284 olarak bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık değişkeninin çarpıklık değeri 0.049, basıklık değeri 0.038 olarak belirlenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin çarpıklık değeri 1.062, basıklık değeri ise 0.765 olarak saptanmıştır. Kline (2008) tarafından önerilen ±3 aralığı dikkate alındığında, tüm değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin bu aralık içerisinde kaldığı görülmüştür. Bu bulgular, araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığını ve parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğunu göstermektedir.

3.2. Güvenilirlik Analizi

Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
Benlik Saygısı	10	0.868
Öz Şefkat	11	0.810
Psikolojik Dayanıklılık	6	0.736
Duygu Düzenleme Güçlüğü	8	0.860

Güvenilirlik analizi sonuçlarına göre, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin 10 maddesi için Cronbach Alpha katsayısı 0.868 olarak hesaplanmıştır. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun 11 maddesi için Cronbach Alpha katsayısı 0.810 olarak bulunmuştur. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin 6 maddesi için Cronbach Alpha katsayısı 0.736 olarak belirlenmiştir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8'in 8 maddesi için ise Cronbach Alpha katsayısı 0.860 olarak saptanmıştır. Elde edilen güvenilirlik katsayılarının tümü 0.70'in üzerinde olup, kullanılan ölçme araçlarının bu araştırma kapsamında kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014).

3.3. Katılımcıların Sosyo-Demografik ve Klinik Özellikleri

Araştırmaya toplam 342 kişi katılım göstermiştir. Katılımcılarının demografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimsel istatistikler hesaplanmış ve elde edilen bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde, %39,8'inin (n = 136) 50 yaş ve üstü, %24.6'sının (n = 84) 35-44 yaş, %18.4'ünün (n = 63) 45-50 yaş, %12.0'sinin (n = 41) 25-34 yaş ve %5.3'ünün (n = 18) 18-24 yaş aralığında olduğu görülmüştür. Cinsiyet dağılımına göre katılımcıların %59.6'sı (n = 204) kadın, %40.4'ü (n = 138) erkektir. Medeni durum açısından katılımcıların %58.2'si (n = 199) evli, %41.8'i (n = 143) bekârdır. Eğitim durumu incelendiğinde, katılımcıların %60.8'inin (n = 208) üniversite, %19.3'ünün (n = 66) lise, %16.1'inin (n = 55) yüksek lisans/doktora ve %3.8'inin (n = 13) ilköğretim mezunu olduğu belirlenmiştir. Çalışma durumu açısından katılımcıların %64.6'sı (n = 221) tam zamanlı, %11.1'i (n = 38) yarı zamanlı çalışmakta olup %24.3'ü (n = 83) çalışmamaktadır.

Tablo 3

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Kategori	n	%
Yaş	18-24	18	5.30
	25-34	41	12.00
	35-44	84	24.60
	45-50	63	18.40
	51 yaş ve üstü	136	39.80
Cinsiyet	Kadın	204	59.60
	Erkek	138	40.40
Medeni durum	Evli	199	58.20
	Bekâr	143	41.80
Eğitim durumu	İlköğretim	13	3.80
	Lise	66	19.30
	Üniversite	208	60.80
	Yüksek Lisans/ Doktora	55	16.10
Çalışma durumu	Tam zamanlı	221	64.60
	Yarı zamanlı	38	11.10
	Çalışmıyor	83	24.30

Araştırmada ayrıca katılımcılarının klinik özelliklerini belirlemek amacıyla betimsel istatistikler hesaplanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Katılımcıların Klinik Bilgileri

Değişken	Var		Yok	
	n	%	n	%
Kronik Rahatsızlık Durumu	76	22	266	77.8
Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumu	114	33	228	66.7
İlaç Kullanma Düzenli Durumu	114	33	228	66.7

Katılımcıların klinik özellikleri incelendiğinde, %22.2'sinin (n = 76) kronik bir rahatsızlığı olduğu, %77.8'inin (n = 266) ise kronik rahatsızlığı olmadığı saptanmıştır. Katılımcıların %33.3'ü (n = 114) daha önce psikolojik destek aldığını belirtirken, %66.7'si (n = 228) psikolojik destek almadığını ifade etmiştir. Düzenli ilaç kullanma durumu açısından katılımcıların %33.3'ü (n = 114) düzenli ilaç kullandığını, %66.7'si (n = 228) ise düzenli ilaç kullanmadığını bildirmiştir.

3.4. Benlik Saygısı, Öz şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Sosyodemografik ve Klinik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğünün katılımcıların demografik özelliklerine göre anlamlı faklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere, iki kategorili değişkenler için bağımsız örneklemler t-testi, ikiden fazla kategorili değişkenler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda ulaşılan bulgular devam eden alt başlıklarda sunulmuştur.

3.4.1. Yaşa Yönelik Bulgular

Benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin katılımcıların yaşlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ANOVA analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Benlik Saygısı, Öz şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	(Ort.±ss)					F (4.337)	p	Scheffe
	18-24 (n=18)	25-34 (n=41)	35-44 (n=84)	45-50 (n=63)	51 ve üzeri (n=136)			
Benlik Saygısı	27.11±6.03	29.76±6.52	33.35±4.71	32.48±5.14	33.29±4.14	10.12	< 0.001	A, B < C, D, E
Öz Şefkat	29.22±7.57	33.59±7.95	38.58±7.03	39.16±7.30	38.60±6.48	11.664	< 0.001	A, B < C, D, E
Psikolojik Dayanıklılık	17.00±4.77	18.54±5.23	21.08±3.82	21.25±4.52	21.13±4.17	6.572	< 0.001	A, B < C, D, E
Duygu Düzenleme Güçlüğü	21.22±7.72	18.29±7.51	14.61±4.71	13.98±5.05	14.73±4.69	10.391	< 0.001	A, B > C, D, E

Analiz sonuçlarına göre, benlik saygısı düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F = 10.120$; $p < 0.001$). Scheffe testi sonuçlarına göre, 18-24 yaş ($\bar{x} = 27.11$; $ss = 6.03$) ve 25-34 yaş ($\bar{x} = 29.76$; $ss = 6.52$) gruplarının benlik saygısı düzeyleri, 35-44 yaş ($\bar{x} = 33.35$; $ss = 4.71$), 45-50 yaş ($\bar{x} = 32.48$; $ss = 5.14$) ve 51 yaş ve üzeri ($\bar{x} = 33.29$; $ss = 4.14$) gruplarından anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Öz şefkat düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F = 11.664$; $p < ,0.001$). Scheffe testi sonuçlarına göre, 18-24 yaş ($\bar{x} = 29.22$; $ss = 7.57$) ve 25-34 yaş ($\bar{x} = 33.59$; $ss = 7.95$) gruplarının öz şefkat düzeyleri, 35-44 yaş ($\bar{x} = 38.58$; $ss = 7.03$), 45-50 yaş ($\bar{x} = 39.16$; $ss = 7.30$) ve 51 yaş ve üzeri ($\bar{x} = 38.60$; $ss = 6.48$) gruplarından anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F = 6.572; p < 0.001). Scheffe testi sonuçlarına göre, 18-24 yaş ($\bar{x}$ = 17.00; ss = 4.77) ve 25-34 yaş ($\bar{x}$ = 18.54; ss = 5.23) gruplarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri, 35-44 yaş ($\bar{x}$ = 21.08; ss = 3.82), 45-50 yaş ($\bar{x}$ = 21.25; ss = 4.52) ve 51 yaş ve üzeri ($\bar{x}$ = 21.13; ss = 4.17) gruplarından anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (F = 10.391; p < 0.001). Scheffe testi sonuçlarına göre, 18-24 yaş ($\bar{x}$ = 21.22; ss = 7.72) ve 25-34 yaş ($\bar{x}$ = 18.29; ss = 7.51) gruplarının duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri, 35-44 yaş ($\bar{x}$ = 14.61; ss = 4.71), 45-50 yaş ($\bar{x}$ = 13.98; ss = 5.05) ve 51 yaş ve üzeri ($\bar{x}$ = 14.73; ss = 4.69) gruplarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Bu bulgular, yaş arttıkça benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttığını, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin ise azaldığını göstermektedi

3.4.2. Cinsiyete Yönelik Bulgular

Benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Benlik Saygısı, Öz şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik t-testi Sonuçları

Değişken	Ort.±ss		t(340)	p
	Kadın (n=204)	Erkek (n=138)		
Benlik Saygısı	32.11±5.62	32.84±4.39	-1.342	**0.180**
Öz Şefkat	36.65±7.61	39.01±6.98	-2.913	**0.004**
Psikolojik Dayanıklılık	20.02±4.49	21.49±4.30	-3.014	**0.003**
Duygu Düzenleme Güçlüğü	15.84±5.98	14.58±5.03	2.033	**0.043**

***p < 0.05**

Analiz sonuçlarına göre, benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (t = -1.342; p = 0.180; d = -0.141). Kadınların benlik saygısı puanları ($\bar{x}$ = 32.11; ss = 5.62) ile erkeklerin benlik saygısı puanları ($\bar{x}$ = 32.84; ss = 4.39) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Öz şefkat düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır (t = -2.913; p = 0.004; d = -0.321). Erkeklerin öz şefkat puanları ($\bar{x}$ = 39.01; ss = 6.98), kadınların öz şefkat puanlarından ($\bar{x}$ = 36.65; ss = 7.61) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (t = -3.014; p = 0.003; d = -0.332). Erkeklerin psikolojik dayanıklılık puanları ($\bar{x}$ = 21.49; ss = 4.30), kadınların psikolojik dayanıklılık puanlarından ($\bar{x}$ = 20.02; ss = 4.49) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (t = 2.033; p = 0.043; d = 0.224). Kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanları ($\bar{x}$ = 15,84; ss = 5,98), erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü puanlarından ($\bar{x}$ = 14.58; ss = 5.03) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Bu bulgular, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine sahip olduğunu, kadınların ise erkeklere kıyasla daha yüksek duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını göstermektedir.

3.4.3. Medeni Duruma Yönelik Bulgular

Benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7

Benlik Saygısı, Öz şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik t-testi Sonuçları

Değişken	(Ort.±ss)		t(340)	p
	Evli (n=199)	Bekar (n=143)		
Benlik Saygısı	32.58±4.79	32.16±5.65	0.726	0.469
Öz Şefkat	37.82±6.61	37.30±8.48	0.616	0.538
Psikolojik Dayanıklılık	20.72±4.28	20.45±4.72	0.549	0.583
Duygu Düzenleme Güçlüğü	14.92±5.18	15.90±6.20	-1.546	0.123

Analiz sonuçlarına göre, benlik saygısı düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (t = 0.726; p = 0.469; d = 0.082). Evli katılımcıların benlik

saygısı puanları ($\bar{x}$ = 32.58; ss = 4.79) ile bekar katılımcıların benlik saygısı puanları ($\bar{x}$ = 32.16; ss = 5.65) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Öz şefkat düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır (t = 0.616; p = 0.538; d = 0.070). Evli katılımcıların öz şefkat puanları ($\bar{x}$ = 37.82; ss = 6.61) ile bekar katılımcıların öz şefkat puanları ($\bar{x}$ = 37.30; ss = 8.48) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (t = 0.549; p = 0.583; d = 0.060). Evli katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları ($\bar{x}$ = 20.72; ss = 4.28) ile bekar katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları ($\bar{x}$ = 20.45; ss = 4.72) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (t = -1.546; p = 0.123; d = -0.175). Evli katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanları ($\bar{x}$ = 14.92; ss = 5.18) ile bekar katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanları ($\bar{x}$ = 15.90; ss = 6.20) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bu bulgular, benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin medeni durumdan bağımsız olduğunu göstermektedir.

3.4.4. Eğitim Durumuna Yönelik Bulgular

Benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin katılımcıların eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ANOVA analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 8'de sunulmuştur.

Analiz sonuçlarına göre, benlik saygısı düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (F = 1.015; p = 0.363). Lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların benlik saygısı puanları ($\bar{x}$ = 31.70; ss = 4.51), lisans düzeyindeki katılımcıların puanları ($\bar{x}$ = 32.57; ss = 5.43) ve lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcıların puanları ($\bar{x}$ = 32.80; ss = 5.00) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 8

Benlik Saygısı, Öz şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	(Ort.±ss) Lise ve altı (n=79)	Lisans (n=208)	Lisansüstü (n=55)	F(2,339)	p
Benlik Saygısı	31.70±4.51	32.57±5.43	32.80±5.00	1.015	0.363
Öz Şefkat	37.92±6.52	37.39±7.80	37.95±7.36	0.213	0.808
Psikolojik Dayanıklılık	21.27±4.02	20.36±4.54	20.62±4.77	1.178	0.309
Duygu Düzenleme Güçlüğü	14.41±5.17	15.67±5.79	15.38±5.68	1.441	0.238

Öz şefkat düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır (F = 0.213; p = 0.808). Lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların öz şefkat puanları ($\bar{x}$ = 37.92; ss = 6.52), lisans düzeyindeki katılımcıların puanları ($\bar{x}$ = 37.39; ss = 7.80) ve lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcıların puanları ($\bar{x}$ = 37.95; ss = 7.36) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (F = 1.178; p = 0.309). Lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları ($\bar{x}$ = 21.27; ss = 4.02), lisans düzeyindeki katılımcıların puanları ($\bar{x}$ = 20.36; ss = 4.54) ve lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcıların puanları ($\bar{x}$ = 20.62; ss = 4.77) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (F = 1.441; p = 0.238). Lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanları ($\bar{x}$ = 14.41; ss = 5.17), lisans düzeyindeki katılımcıların puanları ($\bar{x}$ = 15.67; ss = 5.79) ve lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcıların puanları ($\bar{x}$ = 15.38; ss = 5.68) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bu bulgular, benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin eğitim durumundan bağımsız olduğunu göstermektedir.

3.4.5. Çalışma Durumuna Yönelik Bulgular

Benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin katılımcıların çalışma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ANOVA analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9

Benlik Saygısı, Öz şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Analizi Sonuçları

Değişken	(Ort.±ss) Tam zamanlı (n=221)	Yarı zamanlı (n=38)	Çalışmıyor (n=83)	F(2,339)	p
Benlik Saygısı	32.61±5.03	33.37±5.40	31.42±5.32	2.363	0.096
Öz Şefkat	37.74±7.33	38.71±7.38	36.73±7.75	1.025	0.360
Psikolojik Dayanıklılık	20.76±4.54	20.61±3.67	20.20±4.62	0.473	0.624
Duygu Düzenleme Güçlüğü	15.40±5.54	14.29±5.05	15.63±6.16	0.776	0.461

Analiz sonuçlarına göre, benlik saygısı düzeylerinin çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (F = 2.363; p = 0.096). Tam zamanlı çalışan katılımcıların benlik saygısı puanları ($\bar{x}$ = 32.61; ss = 5.03), yarı zamanlı çalışan katılımcıların puanları ($\bar{x}$ = 33.37; ss = 5.40) ve çalışmayan katılımcıların puanları ($\bar{x}$ = 31.42; ss = 5.32) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Öz şefkat düzeylerinin çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır (F = 1.025; p = 0.360). Tam zamanlı çalışan katılımcıların öz şefkat puanları ($\bar{x}$ = 37.74; ss = 7.33), yarı zamanlı çalışan katılımcıların puanları ($\bar{x}$ = 38.71; ss = 7.38) ve çalışmayan katılımcıların puanları ($\bar{x}$ = 36.73; ss = 7.75) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (F = 0.473; p = 0.624). Tam zamanlı çalışan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları ($\bar{x}$ = 20.76; ss = 4.54), yarı zamanlı çalışan katılımcıların puanları ($\bar{x}$ = 20.61; ss = 3.67) ve çalışmayan katılımcıların puanları ($\bar{x}$ = 20.20; ss = 4.62) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (F = 0.776; p = .461). Tam zamanlı çalışan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanları ($\bar{x}$ = 15.40; ss = 5.54), yarı zamanlı çalışan katılımcıların puanları ($\bar{x}$ = 14.29; ss = 5.05) ve çalışmayan katılımcıların puanları ($\bar{x}$ = 15.63; ss = 6.16) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bu bulgular, benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin çalışma durumundan bağımsız olduğunu göstermektedir.

3.4.6. Kronik Rahatsızlık Durumuna Yönelik Bulgular

Benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin katılımcıların kronik rahatsızlık durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

Benlik Saygısı, Öz şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Kronik Rahatsızlık Duruma Göre İncelenmesine Yönelik t-testi Sonuçları

Değişken	(Ort.±ss)		t(340)	p
	Var (n=76)	Yok (n=266)		
Benlik Saygısı	32.47±5.48	32.39±5.08	0.129	0.898
Öz Şefkat	38.12±7.41	37.46±7.45	0.681	0.496
Psikolojik Dayanıklılık	19.99±4.08	20.79±4.56	-1.384	0.167
Duygu Düzenleme Güçlüğü	15.42±5.38	15.30±5.73	0.159	0.874

Analiz sonuçlarına göre, benlik saygısı düzeylerinin kronik rahatsızlık durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (t = 0.129; p = 0.898; d = 0.017). Kronik rahatsızlığı olan katılımcıların benlik saygısı puanları ($\bar{x}$ = 32.47; ss = 5.48) ile kronik rahatsızlığı olmayan katılımcıların benlik saygısı puanları ($\bar{x}$ = 32.39; ss = 5,08) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Öz şefkat düzeylerinin kronik rahatsızlık durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır (t = 0.681; p = 0.496; d = 0.089). Kronik rahatsızlığı olan katılımcıların öz şefkat puanları ($\bar{x}$ = 38.12; ss = 7.41) ile kronik rahatsızlığı olmayan katılımcıların öz şefkat puanları ($\bar{x}$ = 37.46; ss = 7.45) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kronik rahatsızlık durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (t = -1.384; p = 0.167; d = -0.180). Kronik rahatsızlığı olan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları ($\bar{x}$ = 19.99; ss = 4.08) ile kronik rahatsızlığı olmayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları ($\bar{x}$ = 20.79; ss = 4.56) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin kronik rahatsızlık durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (t = 0.159; p = 0.874; d = 0.021). Kronik rahatsızlığı olan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanları ($\bar{x}$ = 15.42; ss = 5.38) ile kronik rahatsızlığı olmayan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanları ($\bar{x}$ = 15.30; ss = 5.73) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bu bulgular, benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin kronik rahatsızlık durumundan bağımsız olduğunu göstermektedir.

3.4.7. Psikolojik Destek Alma Durumuna Yönelik Bulgular

Benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin katılımcıların psikolojik destek alma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

Benlik Saygısı, Öz şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik t-testi Sonuçları

Değişken	(Ort.±ss)		t(340)	p
	Evet (n=114)	Hayır (n=228)		
Benlik Saygısı	31.64±6.40	32.79±4.38	-1.726	0.086
Öz Şefkat	35.46±8.36	38.68±6.70	-3.567	**< 0.001**
Psikolojik Dayanıklılık	19.20±4.98	21.32±4.01	-4.229	**<0.001**
Duygu Düzenleme Güçlüğü	17.16±6.59	14.42±4.87	3.937	**< 0.001**

***p < .05**

Analiz sonuçlarına göre, benlik saygısı düzeylerinin psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (t = -1.726; p = 0.086; d = -0.224). Psikolojik destek alan katılımcıların benlik saygısı puanları ($\bar{x}$ = 31.64; ss = 6.40) ile psikolojik destek almayan katılımcıların benlik saygısı puanları ($\bar{x}$ = 32.79; ss = 4.38) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Öz şefkat düzeylerinin psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır (t = -3.567; p < 0.001; d = -0.440). Psikolojik destek almayan katılımcıların öz şefkat puanları ($\bar{x}$ = 38.68; ss = 6.70), psikolojik destek alan katılımcıların öz şefkat puanlarından ($\bar{x}$ = 35.46; ss = 8.36) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (t = -4.229; p < 0.001; d = -0.485). Psikolojik destek almayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları ($\bar{x}$ = 21.32; ss = 4.01), psikolojik destek alan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarından ($\bar{x}$ = 19.20; ss = 4.98) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (t = 3.937; p < 0.001; d = 0.498). Psikolojik destek alan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanları ($\bar{x}$ = 17.16; ss = 6.59), psikolojik destek almayan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanlarından ($\bar{x}$ = 14.42; ss = 4.87) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Bu bulgular, psikolojik destek almayan katılımcıların psikolojik destek alan katılımcılara kıyasla daha yüksek öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine sahip olduğunu, psikolojik destek alan katılımcıların ise psikolojik destek almayan katılımcılara kıyasla daha yüksek duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını göstermektedir.

3.4.8. Düzenli İlaç Kullanma Durumuna Yönelik Bulgular

Benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin katılımcıların düzenli ilaç kullanma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12

Benlik Saygısı, Öz şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Düzenli İlaç Kullanma Duruma Göre İncelenmesine Yönelik t-testi Sonuçları

Değişken	(Ort.±ss)		t(340)	p
	Evet (n=114)	Hayır (n=228)		
Benlik Saygısı	32.61±4.82	32.30±5.33	0.525	0.600
Öz Şefkat	37.49±6.53	37.66±7.87	-0.2	0.841
Psikolojik Dayanıklılık	19.74±3.82	21.05±4.70	-2.766	**0.006**
Duygu Düzenleme Güçlüğü	15.21±4.92	15.39±5.98	-0.277	0.782

***p < 0.05**

Analiz sonuçlarına göre, benlik saygısı düzeylerinin düzenli ilaç kullanma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (t = 0.525; p = 0.600; d = 0.060). Düzenli ilaç kullanan katılımcıların benlik saygısı puanları ($\bar{x}$ = 32.61; ss = 4.82) ile düzenli ilaç

kullanmayan katılımcıların benlik saygısı puanları ($\bar{x}$ = 32.30; ss = 5.33) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Öz şefkat düzeylerinin düzenli ilaç kullanma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır (t = -0.200; p = 0.841; d = -0.023). Düzenli ilaç kullanan katılımcıların öz şefkat puanları ($\bar{x}$ = 37.49; ss = 6.53) ile düzenli ilaç kullanmayan katılımcıların öz şefkat puanları ($\bar{x}$ = 37.66; ss = 7.87) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düzenli ilaç kullanma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (t = -2.766; p = 0.006; d = -0.296). Düzenli ilaç kullanmayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanları ($\bar{x}$ = 21.05; ss = 4.70), düzenli ilaç kullanan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarından ($\bar{x}$ = 19.74; ss = 3.82) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin düzenli ilaç kullanma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (t = -0.277; p = 0.782; d = -0.032). Düzenli ilaç kullanan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanları ($\bar{x}$ = 15.21; ss = 4.92) ile düzenli ilaç kullanmayan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanları ($\bar{x}$ = 15.39; ss = 5.98) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bu bulgular, düzenli ilaç kullanmayan katılımcıların düzenli ilaç kullanan katılımcılara kıyasla daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir.

3.5. Benlik Saygısı, Öz şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları

Araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13

Benlik Saygısı, Öz şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	Benlik Saygısı	Öz Şefkat	Psikolojik Dayanıklılık	Duygu Düzenleme Güçlüğü
Benlik Saygısı	1			
Öz Şefkat	0.560***	1		
Psikolojik Dayanıklılık	0.466***	0.625***	1	
Duygu Düzenleme Güçlüğü	-0.430***	-0.594***	-0.517***	1

***** p < 0.001**

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, benlik saygısı ile öz şefkat arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.560$; $p < 0.001$). Benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = 0.466$; $p < 0.001$). Benlik saygısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r = -0.430$; $p < 0.001$). Öz şefkat ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0.625$; $p < 0.001$). Öz şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.594$; $p < 0.001$). Psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -0.517$; $p < 0.001$).

Bu bulgular, benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin birbirleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu; bu üç değişkenin ise duygu düzenleme güçlüğü ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

3.6. Benlik Saygısı, Öz şefkat, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin duygu düzenleme güçlüğünü yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14

Benlik Saygısı, Öz şefkat ve Psikolojik Dayanıklılığın Duygu Düzenleme Güçlüğünü Yordamasına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	β	t	p	Tolerans	VIF
Benlik Saygısı	-0.105	-2.024	0.044	0.664	1.505
Öz Şefkat	-0.398	-6.767	< 0.001	0.517	1.934
Psikolojik Dayanıklılık	-0.219	-3.979	< 0.001	0.590	1.696

Bağımlı Değişken = Duygu Düzenleme Güçlüğü
Model: F = 73.572; p = 0.000; R^2 = 0.390

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (F = 73.572; p < 0.001). Model, duygu düzenleme güçlüğündeki toplam varyansın %39'unu açıklamaktadır (R^2 = 0.390).

Bağımsız değişkenlerin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki yordayıcı etkileri incelendiğinde; benlik saygısının duygu düzenleme güçlüğünü düşük düzeyde, negatif yönde anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır (β=−0.105; p=0.044). Öz şefkatin duygu düzenleme güçlüğünü güçlü düzeyde, negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı ve araştırma modelindeki en güçlü yordayıcı değişken olduğu belirlenmiştir (β=−0.398; p<0.001). Psikolojik dayanıklılığın ise duygu düzenleme güçlüğünü orta düzeyde, negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir (β=−0.219; p<0.001). Bu veriler, özellikle öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada benlik saygısına oranla daha belirgin bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Çoklu bağlantı sorununun olup olmadığını belirlemek amacıyla incelenen tolerans ve VIF değerlerinin kabul edilebilir sınırlar (Tolerans > 0.10; VIF < 10) içerisinde olduğu görülmüştür (Gürbüz ve Şahin, 2014).

Bu bulgular, benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasının duygu düzenleme güçlüğünü azalttığını ve bu üç değişken arasında öz şefkatin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde en güçlü yordayıcı olduğunu göstermektedir.

Tablo 15

Sosyodemografik Değişkenler ile Benlik Saygısı, Öz şefkat ve Psikolojik Dayanıklılığın Duygu Düzenleme Güçlüğünü Yordamasına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	β	t	p
Yaş	-0.052	-1.072	0.285
Cinsiyet	-0.041	-0.903	0.367
Medeni durum	-0.030	-0.664	0.507
Eğitim durumu	0.054	1.226	0.221
Çalışma durumu	-0.004	-0.082	0.935
Kronik rahatsızlık	0.039	0.790	0.430
Psikolojik destek alma	0.082	1.754	0.080
Düzenli ilaç kullanma	-0.059	-1.113	0.267
Benlik saygısı	-0.100	-1.895	0.059
Öz şefkat	-0.384	-6.445	< 0.001
Psikolojik dayanıklılık	-0.209	-3.687	< 0.001

Bağımlı değişken: Duygu Düzenleme Güçlüğü
Model: $F(11.330) = 21.138$; $p < 0.001$, $R = 0.643$ $R^2 = 0.413$ Düzeltilmiş $R^2 = 0.394$

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, sosyodemografik değişkenler ile benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın birlikte modele dahil edilmesiyle oluşturulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F = 21.138$; $p < 0.001$). Model, duygu düzenleme güçlüğündeki toplam varyansın %41.3'ünü açıklamakta; düzeltilmiş R^2 değeri ise 0.394 olarak hesaplanmıştır. Modelde yer alan sosyodemografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, kronik rahatsızlık, psikolojik destek alma ve düzenli ilaç kullanma) duygu düzenleme güçlüğünü bağımsız ve güçlü yordayıcılar olarak açıklama katkılarının sınırlı olduğu, bu değişkenlerin hiçbirinin tek başına istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür. Buna karşılık, öz şefkat ($\beta = -0.384$; $p < 0.001$) ve psikolojik dayanıklılık ($\beta = -0.209$; $p < 0.001$) değişkenlerinin duygu düzenleme güçlüğünü negatif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı; benlik saygısının ise sınırda anlamlılık düzeyinde kaldığı ($\beta = -0.100$; $p = 0.059$) saptanmıştır

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiler ve bu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Yaş grupları arasında yapılan karşılaştırmalarda, orta ve ileri yaş gruplarındaki katılımcıların benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık puanlarının daha yüksek, duygu düzenleme güçlüğü puanlarının ise daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgu literatür ile uyumludur. Üniversite örnekleminde yürütülen çalışmalarda, yaş ilerledikçe öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttığı, buna paralel olarak duygu düzenleme güçlüğünün azaldığı görülmüştür (Yılmaz ve Cenkseven, 2020; Gür, 2021). Bununla birlikte yaş değişkeninin yalnızca belirli alt boyutlarda farklılaşma yarattığına ilişkin bulgular da bulunmaktadır (Şahin ve Güçlü, 2018). Bu yönüyle, elde edilen sonuçların genel literatürle büyük ölçüde örtüştüğü, ancak yaş etkisinin örneklem özelliklerine bağlı olarak değişkenlik gösterebildiği söylenebilir.

Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda, benlik saygısı açısından anlamlı bir farklılık bulunmazken, erkek katılımcıların öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık puanlarının daha yüksek, kadın katılımcıların ise duygu düzenleme güçlüğü puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Türkiye'de yetişkin örneklemlerinde yürütülen çalışmalarda, benlik saygısının cinsiyete göre her zaman anlamlı biçimde farklılaşmadığı; buna karşın öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinde cinsiyete bağlı farklılaşmalar görülmektedir (Akcan ve Taşören, 2020; Aras vd., 2023). Özellikle Yılmaz ve Cenkseven (2020) çalışmasında öz şefkat düzeyinin duygu düzenleme güçlüğü ile ters yönlü ilişkili bulgular bu çalışmada erkeklerde daha yüksek öz şefkat ve daha düşük düzenleme güçlüğünün birlikte görülmesiyle örtüşmektedir. Bununla birlikte, bazı çalışmalarda cinsiyet farklarının örneklem özellikleri ve bağlamsal değişkenlere göre değişkenlik gösterebildiği bildirilmiştir (Simmons vd., 2023).

Eğitim düzeyine göre yapılan karşılaştırmalarda, benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin hiçbirinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Eğitim düzeyinin bu değişkenler üzerinde etkili olabileceği beklense de elde edilen bulgular, söz konusu değişkenlerin formel eğitimden bağımsız olarak farklı psikososyal faktörlerle ilişkili olabileceğini düşündürmüştür.Literatürde duygu düzenleme

becerilerinin ve öz şefkatin, formel eğitimden ziyade bireyin duygusal deneyimleri ve psikososyal özellikleriyle ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Türkiye örneklemlerinde yürütülen bazı çalışmalarda da benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılığın eğitim düzeyinden bağımsız bulunduğu bu değişkenlerin daha çok yaşam koşulları ve psikososyal kaynaklarla ilişkili olduğu değerledirilmiştir (Kavi ve Karakale, 2018; Çelebi, 2023).

Çalışma durumuna göre yapılan karşılaştırmalarda, benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin hiçbirinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çalışma durumunun bireyin psikolojik kaynakları üzerinde etkili olabileceği öngörülmekle birlikte, elde edilen bulgular, söz konusu değişkenlerin çalışma durumundan bağımsız olarak farklı psikososyal faktörlerle ilişkili olabileceğini düşündürmüştür. Literatürde, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının çalışma durumundan ziyade işin niteliği, algılanan sosyal destek ve stres düzeyi gibi değişkenlerle ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Kavi ve Karakale, 2018; Söğütlü vd., 2021).

Kronik rahatsızlık varlığına göre yapılan karşılaştırmalarda da benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Er (2025) tarafından yürütülen çalışmada kronik durumların araştırma değişkenleri üzerinde her zaman doğrudan farklılık yaratmadığı bulunmuştur.

Psikolojik destek alma durumuna göre yapılan analizlerde, psikolojik destek alan katılımcıların öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha düşük, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin ise daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, psikolojik destek alan bireylerin çoğunlukla daha yüksek psikolojik zorluk düzeyiyle başvuruda bulunduğunu bildiren çalışmalarla uyumludur (Yılmaz ve Cenkseven, 2020; Akdeniz ve Birekul, 2024). Benzer biçimde, dayanıklılık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiye odaklanan araştırmalar da düşük dayanıklılık düzeylerinin yardım arama davranışıyla birlikte görülebileceğini göstermektedir (Simmons, Ferry ve Christopher, 2023; Rehman vd., 2024).

Düzenli ilaç kullanma durumuna göre yapılan karşılaştırmalarda, düzenli ilaç kullanan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının daha düşük olduğu; benlik saygısı, öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü açısından ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Düzenli ilaç kullanma durumuna göre yapılan karşılaştırmalarda, düzenli ilaç kullanan katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının daha düşük olduğu; benlik

saygısı, öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü açısından ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Bu bulgu yorumlanırken kullanılan ilaçların niteliğinin dikkate alınması önemlidir. Psikotrop ilaçlar ile diğer tıbbi amaçlı ilaçların psikolojik süreçler üzerindeki etkileri farklılık gösterebileceğinden, bu ayrımın yapılmamış olması bulguların yorumlanmasını sınırlayan bir unsur olarak değerlendirilebilir. Araştırmada elde edilen bulgular, düzenli ilaç kullanımının çoğu zaman daha yüksek klinik ya da işlevsel yükle birlikte görülebileceğini bildiren klinik çalışmalarla uyumludur (Bonanno, 2004; Er vd., 2025).

Korelasyon analizi sonuçlarına göre benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin duygu düzenleme güçlüğü ile anlamlı ilişkiler sergilediği görülmektedir. Benlik saygısı ile öz şefkat arasında saptanan orta düzey pozitif ilişki, bu iki değişkenin birlikte arttığını göstermektedir. Benzer ilişki örüntüleri, öz şefkat ve benlik saygısı arasındaki pozitif ilişkiyi rapor eden ulusal ve uluslararası çalışmalarla uyumludur (Neff, 2003; Koç Yıldırım vd., 2016; Çelebi, 2023). Benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık arasında bulunan pozitif ilişki, bu iki değişkenin aynı yönde değişim gösterdiğine işaret etmektedir. Literatürde, benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ilişkiler bildiren çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Leary ve Baumeister, 2000; Söğütlü vd., 2021; Kuşcu Karatepe, 2022). Buna karşılık benlik saygısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında saptanan negatif ilişki, benlik saygısı düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlüğü puanlarının azaldığını göstermektedir. Bu bulgu, düşük benlik saygısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ters yönlü ilişkiyi rapor eden önceki araştırmalarla tutarlıdır (Demirtaş, 2018; Keleş Altun ve Atagün, 2019). Öz şefkat ile psikolojik dayanıklılık arasında bulunan yüksek düzeyde pozitif ilişki, bu iki değişkenin güçlü biçimde birlikte değiştiğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, farklı örneklemlerde yürütülen çalışmalarda da öz şefkat ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler bildirilmiştir (Wu vd., 2020; Kiraz, 2025). Öz şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki negatif ilişki ise, öz şefkat düzeyi yükseldikçe duygu düzenleme güçlüğünün azaldığını göstermektedir. Bu sonuç, öz şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ters yönlü ilişkiyi ortaya koyan önceki çalışmalarla örtüşmektedir (Yılmaz ve Cenkseven, 2020; Gür, 2021; Trompetter vd., 2017). Psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında saptanan negatif ilişki, dayanıklılık düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlüğü puanlarının azaldığını göstermektedir (Şahin ve Güçlü, 2018; Erden ve Eminoğlu, 2020; Rehman vd., 2024). Genel olarak elde edilen benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin hem birbirleriyle

hem de duygu düzenleme güçlüğü ile anlamlı ilişkiler içerisinde olduğunu ve bu ilişkilerin literatürde bildirilen ampirik bulgularla büyük ölçüde örtüştüğünü göstermektedir.

Regresyon analizi bulguları, benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın birlikte ele alındığında duygu düzenleme güçlüğünün anlamlı ve güçlü yordayıcıları olduğunu göstermektedir. Öz şefkatin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki en güçlü yordayıcı olarak ortaya çıkması, literatürde öz şefkatin duyguları yatıştırıcı ve düzenleyici bir içsel mekanizma sunduğunu gösteren bulgularla büyük ölçüde örtüşmektedir. Yapılan çalışmalarda, özellikle öz-yargılama ve izolasyon boyutlarının duygu düzenleme güçlüğünü artırdığı; buna karşılık öz-sevecenlik ve bilinçli farkındalık boyutlarının düzenleme güçlüklerini azalttığı görülmüştür (Yılmaz ve Cenkseven, 2020). Benzer biçimde Gür'ün (2021) bulguları, öz şefkatin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin bilişsel esneklik aracılığıyla daha da güçlendiğini göstermiştir. Uluslararası literatürde de öz şefkatin, uyumlu duygu düzenleme stratejilerini destekleyerek psikopatoloji riskini azalttığı ve psikolojik sağlamlaştırıcı bir işlev gördüğü belirtilmektedir (Trompetter de Kleine ve Bohlmeijer, 2017).

Psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme güçlüğünü negatif yönde ve anlamlı biçimde yordaması, bu iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Elde edilen bu sonuç, psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlüğü puanlarının azaldığını ortaya koyan önceki çalışmalarla tutarlıdır. Nitekim Türkiye'de sporcular, üniversite öğrencileri ve çalışan yetişkin örneklemlerinde yürütülen araştırmalarda, psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü ilişkiler rapor edilmiştir (Şahin ve Güçlü, 2018; Erden ve Eminoğlu, 2020). Benzer biçimde farklı kültürel bağlamlarda yapılan çalışmalarda da psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme ile ilişkili olduğu ve özellikle bilişsel yeniden değerlendirme gibi düzenleme stratejileriyle birlikte ele alındığı görülmektedir (Rehman vd., 2024).

Benlik saygısının duygu düzenleme güçlüğünü daha düşük düzeyde ancak anlamlı biçimde yordaması, benlik saygısının duygu düzenleme ile ilişkili değişkenler arasında yer aldığını göstermektedir. Literatürde, benlik saygısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü ilişkiler bulunduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Keleş Altun ve Atagün, 2019; Demirtaş, 2018). Ayrıca benlik saygısının, psikolojik dayanıklılık ve öz şefkat gibi diğer koruyucu değişkenlerle birlikte ele alındığında, duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin daha belirgin hâle geldiği bildirilmektedir. Çelebi'nin (2023) çalışmasında benlik

saygısının, psikolojik dayanıklılık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiğinin gösterilmesi, bu değişkenin duygu düzenleme süreçleriyle dolaylı biçimde ilişkili olabileceğini destekler niteliktedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

- Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde; benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın birbirleriyle pozitif, duygu düzenleme güçlüğü ile negatif yönde anlamlı ilişkiler sergilediği görüldü. Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda; öz şefkat ile psikolojik dayanıklılık arasında yüksek düzeyde pozitif ($r = 0.625$) bir ilişki tespit edildi.
- Duygu düzenleme güçlüğü ile olan ilişkilerde ise; öz şefkat ($r = -0.594$) ve psikolojik dayanıklılık ($r = -0.517$) değişkenlerinin negatif yönde güçlü; benlik saygısının ($r = -0.430$) ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler gösterdiği saptandı. Bu bulgular doğrultusunda, koruyucu kaynaklar arttıkça duygu düzenleme güçlüğünün azaldığını öngören H1, H2 ve H3 hipotezlerinin desteklendiği belirlendi.
- Regresyon analizi bulguları incelendiğinde; benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın birlikte duygu düzenleme güçlüğündeki toplam varyansın %39'unu açıkladığı görüldü. Modelin bir bütün olarak istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edildi ($F = 73.572$; $p < 0.001$).
- Araştırma modelinde öz şefkatin ($\beta = -0.398$), duygu düzenleme güçlüğü üzerinde en güçlü yordayıcı değişken olduğu belirlendi. Bununla birlikte, psikolojik dayanıklılığın ($\beta = -0.219$) duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı ve negatif yönde yordadığı; benlik saygısının ($\beta = -0.105$) ise diğer değişkenlere oranla daha düşük düzeyde ancak anlamlı bir yordayıcı rol üstlendiği saptandı. Bu sonuçlarla, bağımsız değişkenlerin duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı düzeyde yordadığını ifade eden H4 hipotezinin kabul edildiği görüldü.

Bu araştırmada elde edilen veriler yalnızca psikolojik değişkenler çerçevesinde değil, bireyin biyolojik ve sosyal özellikleriyle birlikte biyopsikososyal bir bakış açısıyla değerlendirildi; yetişkin bireylerde benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiler bütüncül bir çerçevede ele alındı ve söz konusu değişkenlerin hem demografik özellikler hem de birbirleriyle olan ilişkileri açısından anlamlı örüntüler sergilediği görüldü.

Tüm bulgular birlikte değerlendirildiğinde, benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme süreçlerinde birbirini tamamlayan ve destekleyen psikolojik

kaynaklar olduğu; özellikle öz şefkatin bu yapı içerisinde merkezi bir rol üstlendiği söylenebilir.

Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgulardan hareketle öneriler şu şekildedir;

- Bütüncül Klinik Değerlendirme ve Müdahale Yaklaşımı: Psikoterapi ve klinik değerlendirme süreçlerinde duygu düzenleme güçlüklerinin yalnızca semptom düzeyinde ele alınmaması; benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık gibi ilişkili içsel kaynakları kapsayan biyopsikososyal bir perspektifle değerlendirilmesi önerilmektedir. Bu doğrultuda, müdahale planlarına yalnızca duygu düzenleme stratejilerinin değil, bu koruyucu kaynakları güçlendirmeye yönelik spesifik tekniklerin de dahil edilmesi gerekmektedir.
- Yöntemsel Çeşitlilik ve Gelişmiş Araştırma Desenleri: Değişkenler arasındaki ilişkilerin nedensel boyutlarını ve zaman içindeki değişimini netleştirmek adına gelecek çalışmalarda boylamsal ve deneysel desenlerin tercih edilmesi önerilmektedir. Ayrıca, sosyal beğenirlik hatasını en aza indirmek için verilerin yalnızca öz-bildirim ölçekleriyle sınırlı kalmaması; gözlem, klinik görüşme ve farklı veri kaynaklarını içeren karma yöntemli tasarımların kullanılması önem arz etmektedir.
- Örneklem Çeşitliliği ve Karşılaştırmalı Analizler: Araştırmada ortaya konulan yordayıcı modelin tutarlılığını test etmek amacıyla; farklı yaş grupları, kültürel bağlamlar ve klinik tanı gruplarını içeren daha geniş örneklemler üzerinde çalışılması önerilmektedir. Özellikle klinik ve klinik olmayan örneklemlerin, kontrol gruplu ve büyüklük bakımından dengeli dağılım gösteren tasarımlarla karşılaştırılması literatüre önemli katkı sağlayacaktır.
- Kuramsal Kapsam ve Aracı Mekanizmaların İncelenmesi: Benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme üzerindeki etkisinde rol oynayabilecek olası aracı değişkenlerin (mediators) incelenmesi önerilmektedir. Bu tür kapsamlı modeller, yetişkinlerde duygusal regülasyonun altında yatan mekanizmaların daha derinlemesine anlaşılmasını mümkün kılacaktır

KAYNAKÇA

Akcan, G. ve Taşören, A. B. (2020). Genç yetişkinlerde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, öz şefkat ve duygu düzenleme becerileri depresyon belirtilerini yordar mı?. *Boğaziçi University Journal of Education, 37*(2), 59-80.

Akdeniz, S., ve Birekul, M. (2024). The mediating role of difficulties in emotion regulation and social anxiety in the relationship between self-compassion and Internet addiction. *Studia Psychologica, 66*(4), 253-266. https://doi.org/10.31577/sp.2024.04.904

Akkul Köksal, M. (2024). *Cinsel istismara uğrayan kadınlarda duygu düzenleme becerileri ve benlik saygısının duygusal yeme davranışı ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Aktaş, A. (2017). *Türkiye örnekleminde narsisistik özellik, öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aras, N. Y., Topkaya, N. ve Şahin, E. (2023). Yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam, öz şefkat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İçtimaiyat, 7*(1), 168-183.

Aygün, Ö., Taşkıran, M. ve Hacıoğlu, B. (2022). Covid 19 salgını sürecinde yerel yönetimlerde çalışan antrenörlerin psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüğü durumlarının incelenmesi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi, 5*(3), 65-78.

Ayvaz Halıcı, N. (2022). *Yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık ve bilişsel duygu düzenlemeleri ile bağlanma stili arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20-28.

Crocker, J., ve Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review, 108*(3), 593-623.

Çamkerten, Ö. ve Güloğlu, B. (2023). Duygusal yemenin yordayıcıları olarak üstbiliş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkat. *Ege Eğitim Dergisi, 24*(1), 107-125. https://doi.org/10.12984/egeefd.1152254

Çelebi, M. A. (2023). Psikolojik dayanıklılık ile öznel iyi oluş ilişkisi ve benlik saygısının aracı rolü. *İş ve İnsan Dergisi, 10*(2), 97-107.

Çetin, C. ve Anuk, Ö. A. (2024). Covid-19 deneyimi sonrası psikolojik dayanıklılık ve şefkat ilişkisi: Bir kamu üniversitesi öğrencileri uygulaması. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR), 11*(104), 321-335. https://doi.org/10.5281/zenodo.10732027

Çiçek, H. ve Öztürk, F. (2023). Psikolojik sağlamlığın işgören performansı üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracı rolü. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9*(2), 363-381. https://doi.org/10.31592/aeusbed.1230105

Çuhadaroğlu, F. (1986). *Self-esteem among adolescents* [Doktora Tezi]. Hacettepe University.

Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.

Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies, 13*(11), 487-503. https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.13465

Dilmaç Pınar, Ş. ve Ceylan, B. (2024). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeylerinin belirlenmesi. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi, 6*(1), 1-18.

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being, 3*(1), 93-102.

Ekşi, H., ve Erik, C. (2023, 20-21 Temmuz). *Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8: Türkçe uyarlaması* [Paper presentation]. 2nd International Congress of Educational Sciences and Linguists (ICEL 2023), Warsaw, Poland.

Er, B., Korkmaz, Ş. A., Koral, L. ve Güleç Öyekçin, D. (2025). Duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik dayanıklılık ve depresyon, meme kanserli hastalarda uzamış yas bozukluğu ile ilişkilidir. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry,* 28. https://doi.org/10.5505/kpd.2025.41961

Ercan, G. Z. (2024). *Çocukluk çağı travmalarının obsesif inanışlar ile ilişkisinde bağlanma, duygu düzenleme, öz şefkat ve bilişsel esnekliğin aracı rolleri* [Yüksek lisans tezi]. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erden, S. ve Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches, 15*(21), 555-582.

Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. Constable ve Robinson.

Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.

Greenberg, J., Solomon, S., ve Pyszczynski, T. (1997). Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews. *Psychological Inquiry, 8*, 200-210.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1-26.

Gültekin, H. (2017). *Yetişkin bağlanma biçimleri; benlik saygısı, duygu düzenleme ve depresif belirtiler: Ankara ve İstanbul'da peripartum / postpartum döneminde olan ve olmayan kadınlar arasında bir karşılaştırma* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gümüş, M. ve Örnek, D. B. (2021). Psikolojik dayanıklılık ve proaktif baş etme: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. *Turkish Studies - Educational Sciences, 16*(6), 2601-2620.

Gün, S., Türkmen, O. O. ve Yalçın, S. (2020). Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 2*(2), 166-180.

Gür, T. B. (2021). *Öz şefkat ve affetme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Haeyen, S., ve Wanten, F. (2024). Effectiveness of trauma-focused art therapy (TFAT) for psychological trauma: A mixed method single case study. *Arts in Psychotherapy, 91*, Article 102218. https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102218

İmanoğlu, M. C. (2021). *Algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz şefkat ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

İşözen, H. ve Kolay, İ. (2022). 15-17 yaş arası ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research, 15*(84), 10.

Karaoğlu, M. ve Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: Öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 1*(3), 145-151. https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.18

Kavi, E. ve Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi, 7*(17), 55-77. https://doi.org/10.31199/hakisderg.391826

Keleş Altun, İ. ve Atagün, M. İ. (2019). Sınır kişilik bozukluğunda benlik saygısı, duygu düzenleme güçlüğü ve duygulanım ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 20*( ). https://doi.org/10.5455/apd.26250

Kıran Gen, K. ve Demir, V. (2023). Şefkatli zihin psiko-eğitim programının kadınların psikolojik sağlamlık, mutluluk ve öz şefkat düzeylerine etkisi. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi, 9*(2), 395-426. https://doi.org/10.21798/kadem.2023.140

Kiraz, M. B. (2025). Öznel iyi oluşta psikolojik dayanıklılık ve öz şefkat üzerine bir derleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 12*(2), 82-98.

Kline, R. B. (2008). *Becoming a behavioral science researcher: A guide to producing research that matters*. New York: Guilford Press.

Koç Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar, M. ve Şirin, A. (2016). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 42*(42), 277-297. https://doi.org/10.15285/ebd.58203

Koçak, E. ve Aktan, E. A. (2024). Examining the mediating role of self-compassion in the relationship between posttraumatic growth and psychological resilience in adults. *New Era International Journal of Interdisciplinary Social Researches, 9*(26), 76-92. https://doi.org/10.5281/zenodo.14552307

Field, A. P. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE.

Kolay, İ. ve İşözen, H. (2022). 15-17 yaş arası ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of Social Sciences.*https://sobider.com/?mod=tammetinvemakaleadi=vemakaleurl=438e8ff8-ff50-4299-9e56-d8c1b6623b2b.pdfvekey=55784 adresinden alındı.

Kolbaşı, N., Çelikay Söyler, H. ve Gök, D. (2023). Kadınlarda şiddete maruz kalmanın psikolojik dayanıklılık, bilişsel duygu düzenleme ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 15*(1), 236-251. https://doi.org/10.18863/pgy.1260948

Kuşcu Karatepe, H. (2022). Psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ilişkisinde öznel zindeliğin aracı rolü: Hemşirelik öğrencileri ile kesitsel bir çalışma. *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi, 14*(3), 817-824. https://doi.org/10.5336/nurses.2022-88195

Leary, M. R., ve Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology, 32*, 1-62.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*, 85-101.

Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, *9*(3), 225-240.

Rehman, S., Addas, A., Rehman, E., ve Khan, M. N. (2024). The mediating roles of self-compassion and emotion regulation in the relationship between psychological resilience and mental health among college teachers. *Psychology Research and Behavior Management, 17*, 4119-4133. https://doi.org/10.2147/PRBM.S491822

Rehman, S., Addas, A., Rehman, E., ve Khan, M. N. (2024). The mediating roles of self-compassion and emotion regulation in the relationship between psychological resilience and mental health among college teachers. *Psychology Research and Behavior Management, 17*, 4119-4133.

Ren, S. T., Xi, J. Z., ve Ray, A. (2021). Analysis of the correlation between students' self-compassion and external pressure under chronic stress response. *Work: A Journal of Prevention, Assessment ve Rehabilitation, 69*(2), 585-597. https://doi.org/10.3233/WOR-213501

Ren, S. T., Xi, J. Z., ve Ray, A. (2021). Analysis of the correlation between students' self-compassion and external pressure under chronic stress response. *Work, 69*(2), 585-597.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology, 58*(3), 307-321.

Savaş, E. (2021). *Pandemi sürecinde yetişkinlerin öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve psikolojik semptomları ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

Simmons, A., Ferry, M., ve Christopher, M. (2023). Relative impact of mindfulness, self-compassion, and psychological resilience on mental health outcomes in racially minoritized adults. *Psychological Reports*. Advance online publication. https://doi.org/10.1177/00332941231213646

Söğütlü, L., İmamoğlu, A. H., Çelik, A. R. ve Karabulut, Y. (2021). Çalışan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Hukuk ve Sosyal Bilim Araştırmaları Dergisi, 3*(1), 36-46. https://doi.org/10.51524/uhusbad.876766

Şahin, T. (2019). *Psikolojik dayanıklılığın Türkiye üniversite ligi korumalı futbol oyuncularının duygu düzenleme becerileri ve öfke düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şahin, T. ve Güçlü, M. (2018). Sporlarda psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme becerilerine etkisi: Türkiye korumalı futbol 1. ligi oyuncuları örneği. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16*(3), 204-216.

Tekinarslan, F. G. ve Sevi Tok, E. S. (2023). Engelli çocuğu olan annelerde öz şefkat, sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluşla ilişkisi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 10*(1), 145-164. https://doi.org/10.31682/ayna.1145256

Trompetter, H. R., de Kleine, E., ve Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive Therapy and Research, 41*(3), 459-468. https://doi.org/10.1007/s10608-016-9774-0

Uluer, G. (2021). *Çocukluk çağı travma yaşantısı, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin duygusal yeme davranışı ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

Wu, N. N., Hou, Y., Jiang, Y. Q., Zeng, Q., ve You, J. N. (2024). Longitudinal relations between social relationships and adolescent life satisfaction: The mediating roles of self-compassion and psychological resilience. *Journal of Child and Family Studies, 33*(7), 2195-2208. https://doi.org/10.1007/s10826-024-02842-x

Wu, Q. L., Chen, C. Q., Liang, Y., Zhou, N., Cao, H. J., Du, H. F., Lin, X. Y., ve Chi, P. L. (2020). Not only the forest and trees but also the ground they are rooted in: Identifying profiles of self-compassion from the perspective of dialecticism. *Mindfulness, 11*(8), 1967-1977. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01406-6

Wu, N. N., Hou, Y., Jiang, Y. Q., Zeng, Q., ve You, J. N. (2024). Longitudinal relations between social relationships and adolescent life satisfaction: The mediating roles of self-compassion and psychological resilience. *Journal of Child and Family Studies, 33*(7), 2195-2208. https://doi.org/10.1007/s10826-024-02842-x

Yavuz, M. (2020). *Nikotin bağımlılığında psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme güçlüklerinin rolü* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Yıldırım, M., ve Sarı, T. (2018). *Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçeye uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması* [The Short Form of Self-Compassion Scale: Turkish adaptation, validity, and reliability]. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*(4), 2502-2517. https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171

Yılmaz Halıcı, Ö. ve Arıkan, S. (2025). Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *HUMANITAS - Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 13*(25), 430-454. https://doi.org/10.20304/humanitas.1514071

Yılmaz, Y. ve Cenkseven, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğünün yordayıcısı olarak öz-duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 29*(4), 168-182. https://doi.org/10.35379/cusosbil.766746

Yöndem, Z. D., Tunç, E. ve Yandı, A. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme ve baş etme yaklaşımlarının psikolojik dayanıklılığı yordayıcılığı. *E-Uluslararası Pedandragoji Dergisi, 1*(1), 22-36. https://doi.org/10.7051/e-ijpa.15

Yu, S., Zhang, C. Y., ve Xu, W. (2023). Self-compassion and depression in Chinese undergraduates with left-behind experience: Mediation by emotion regulation and resilience. *Journal of Clinical Psychology, 79*(1), 168-185. https://doi.org/10.1002/jclp.23375

E K L E R

EK-1. Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi kapsamında, Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN danışmanlığında, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Yeşim YÜNLÜ tarafından yürütülmektedir. Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerde benlik saygısı, öz şefkat ve psikolojik dayanıklılığın, duygu düzenleme güçlükleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu kapsamda; benlik saygısı, öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişki ve değişken düzeyleri açısından, bu değişkenlerle sosyodemografik değişkenler temelinde oluşturulan gruplar arasında fark olup olmadığı incelenecektir.

Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Toplanan veriler sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak olup, kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Hem araştırmamız, hem de klinik psikoloji alanına sağlayacağı katkılar açısından anketimize katılımınız kıymetlidir ve içtenlikle yanıtlamanız büyük önem taşımaktadır. Anketlerdeki ifadelerin doğru ya da yanlış cevabı yoktur; önemli olan, sizi ve kişisel görüşünüzü en iyi şekilde yansıtan işaretleme seçeneğini işaretlemenizdir.

Anketin doğru ve güvenilir sonuçlar vermesi için tüm soruların eksiksiz olarak yanıtlanması gerekmektedir. Google Form, tüm soruların yanıtlanmasını otomatik olarak kontrol etmektedir.

Demografik bilgi formunu doldurduktan sonra ankette yer alan 4 ölçeği doldurma süreniz, yaklaşık 10 dk sürecektir. Tüm seçenekleri görmek için telefonu yan çevirerek doldurabilirsiniz.

Çalışmaya katılımınız ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ederiz.

Araştırmaya dair soru, katkı ve önerilerinizi mail adresim üzerinden bana iletebilirsiniz.

Yeşim YÜNLÜ

Bu araştırmaya katılmayı;
Onaylıyorum
Onaylamıyorum.

EK-2. Kişisel Bilgi Formu

Demografik Bilgiler

1. Yaş
    - ☐ 18-24
    - ☐ 25-34
    - ☐ 35-44
    - ☐ 45-50
    - ☐ 51 ve üzeri
2. Cinsiyet
    - ☐ Kadın
    - ☐ Erkek
    - ☐ Belirtmek istemiyorum
3. Medeni Durum
    - ☐ Evli
    - ☐ Bekâr
    - ☐ Diğer: _____
4. Eğitim Durumu
    - ☐ İlköğretim
    - ☐ Lise
    - ☐ Üniversite
    - ☐ Yüksek Lisans / Doktora
5. Çalışma Durumu
    - ☐ Tam zamanlı
    - ☐ Yarı zamanlı
    - ☐ Çalışmıyor
    - ☐ Emekli

Klinik Bilgiler

6. Tıbbi kronik bir rahatsızlığınız var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

Evet ise belirtiniz: _____

7. Daha önce psikolojik destek aldınız mı?

☐ Evet ☐ Hayır

8. Düzenli olarak kullandığınız bir ilaç var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

Evet ise belirtiniz: _____

EK-3. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu

No	Madde	Hiçbir Zaman(1)	Nadiren(2)	Bazen(3)	Sık sık(4)	Daima(5)
1	Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Zor zamanlardan geçtiğimde ihtiyacım olan özen ve yumuşaklığı kendime gösteririm.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Benim için önemli olan bir konuda başarısız olursam, kendimi bu başarısızlıkta yalnız kalmış hissederim.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
-	*Bir yetersizlik hissettiğimde kendime, bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım* **(Ölçekten çıkarılan madde)**	☐	☐	☐	☐	☐
10	Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve yargılayıcı davranırım.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.	☐	☐	☐	☐	☐

EK- 4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8 (DDGÖ-8)

Aşağıda, bireylerin kendilerini sıkıntılı/kötü hissettiği zamanlardaki duygu, düşünce ve davranışlarına dair ifadeler yer almaktadır. Kendinizi sıkıntılı/ kötü hissettiğiniz zamanlarda aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz.

Kendimi sıkıntılı/kötü hissettiğimde…

	Hemen hemen hiç (% 0-% 10	Bazen (% 11- % 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36- % 65)	Çoğu zaman (% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman (% 91- % 100)
1. İşlerimi bitirmekte zorlanırım.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Kontrolden çıkmış hissederim.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Böyle hissettiğim için kendimden utanırım.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Daha iyi hissetmek için yapabileceğim bir şey olmadığına inanırım.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Başka bir şey düşünmekte zorlanırım	☐	☐	☐	☐	☐
8. Daha iyi hissetmem uzun zaman alır.	☐	☐	☐	☐	☐

Türkçe Kaynak:

Ekşi, H., Erik, C. (2023, 20-21 July). Difficulties in Emotion Regulation Scale-8: Adaptation to Turkish [Paper Presentation]. 2st International Congress of Educational Sciences and Linguists, Warsaw, Poland. https://www.icssietcongress.com/_files/ugd/2a6f60_a246f8a809bd4a9dbb739a725c8cc4a4.pdf

Orijinal Kaynak:

Penner, F., Steinberg, L., ve Sharp, C. (2022). The Development and Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-8: Providing Respondents with a Uniform Context That Elicits Thinking About Situations Requiring Emotion Regulation, Journal of Personality Assessment. https://doi.org/10.1080/00223891.2022.2133722

Puanlama Yönergesi

Alt boyut ve madde sayısı: 4 alt boyut ve 8 madde

Amaç (2 madde): 1, 7
Dürtü (2 madde): 2, 4
Kabullenmeme (2 madde): 3, 6
Strateji (2 madde): 5, 8
Ölçeğin bulunan ters maddeler: Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.
Ölçeğin Değerlendirilmesi: Ölçeğin değerlendirilmesinde toplam puan esas alınmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar duygu düzenleme güçlüğünün fazla olduğuna işaret etmektedir.

*Ölçeğin kullanılması için izin alınmasına gerek yoktur.
***(İzin almak için mail atmanıza gerek yoktur. Sadece ölçeği kullanacağınıza dair bilgilendirme maili atmanız yeterlidir.
**Ölçeğin kullanıldığı araştırmanın referans bilgilerinin gönderilmesi beklenmektedir.
İletişim adresi: cemileerik87@gmail.com

EK-5. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

Ek-6. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

A)Hiç katılmıyorum B)Katılmıyorum C)Katılıyorum D)Tamamen katılıyorum

1.Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	A	B	C	D
2.Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	A	B	C	D
3.Genelde,kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	A	B	C	D
4.Ben de diğer insanların bir çoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim.	A	B	C	D
5.Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	A	B	C	D
6.Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	A	B	C	D
7.Genel olarak kendimden memnunum.	A	B	C	D
8.Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	A	B	C	D
9.Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum	A	B	C	D
10.Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.	A	B	C	D

ÖZ GEÇMİŞ

Yeşim YÜNLÜ, 1989-1992 yılları arasında Bilecik Ertuğrul Gazi Lisesi'nde eğitim aldı. 1992–1998 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde lisans eğitimini tamamlayarak eczacı unvanını almıştır. Lisans eğitimi süresince reklamcılık, satış danışmanlığı ve eğitim danışmanlığı alanlarında yarı zamanlı olarak çalışmış; bu dönemde aynı zamanda hızlı okuma eğitmeni olarak eğitim faaliyetlerinde bulunmuştur.

Lisans mezuniyetinin ardından, 1999 yılından itibaren İstanbul ili Maltepe ilçesinde sahibi ve mesul müdürü olduğu Yeşim Eczanesi'nde eczacılık mesleğini icra etmektedir.

Covid-19 pandemisi sürecinde aldığı kariyer yönelim kararı doğrultusunda, lise yıllarından itibaren ilgi duyduğu psikoloji alanında akademik eğitim almaya karar vermiş; 2021 yılında girdiği üniversite sınavı sonucunda İstanbul Galata Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nü kazanmıştır. Lisans eğitimini Ocak 2025'te tamamlamasının ardından, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'na başlamıştır.

Bu süreçte İstanbul Gedik Üniversitesi bünyesinde yürütülen 1250 saatlik Aile Danışmanlığı Eğitim Programı'nı tamamlayarak aile danışmanlığı yapmaya hak kazanmıştır. Psikoloji alanında çeşitli mesleki eğitim ve sertifika programlarına katılmış; oyun terapisi, Attentioner "Dikkatimi Topluyorum" Programı, MOXO Dikkat Performans Testi ve MEA (Managing Examination Anxiety) uygulayıcısıdır.

İlgi alanları arasında kitap okumak, dans etmek ve turistik geziler yer almaktadır.