



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**REDDEDİLME DUYARLILIĞI VE DUYGU
DÜZENLEME BECERİLERİNİN YAŞAM YÖNELİMİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS YETERLİK TEZİ

SEDA VARLI

İSTANBUL, 2022



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**REDDEDİLME DUYARLILIĞI VE DUYGU
DÜZENLEME BECERİLERİNİN YAŞAM YÖNELİMİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS YETERLİK TEZİ

**SEDA VARLI
(200133040)**

**Danışman
(Dr. Öğr. Üyesi Nevin Kılıç)**

İSTANBUL, 2022

24/06/2022

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli yüksek lisans öğrencisi 200133040 numaralı Seda VARLI'nın hazırladığı "Reddedilme Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Yaşam Yönelimi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 24/06/2022 Cuma günü saat 10:00'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **Kabulüne Oy Birliği** ile karar verilmiştir.

Düzeltilme verilmesi halinde:

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı 20... tarihinde, saat ... da yapılacaktır.

Tez adı değişikliği yapılması halinde: Tez adının

.....
şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Karar
1. Dr. Öğr. Üyesi Nevin KILIÇ (Danışman)	KABUL
2. Dr. Öğr. Ü. Fatıma Tuba Yaylacı	KABUL
3. Doç. Dr. Selma ARIKAN	KABUL

*2. Danışman varsa doldurulması gerekmektedir.

ETİK BİLDİRİM

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 bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Seda Varlı

REDDEDİLME DUYARLILIĞI VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN YAŞAM YÖNELİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Seda Varlı

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin yaşam yönelimi (iyimserlik) üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya internet üzerinden lisans ve yüksek lisans öğrencilerinden 338'i kadın ve 229'u erkek olmak üzere 567 kişi katılmıştır. Katılımcılara Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testinden oluşan anket verilmiştir. Korelasyon Analizi yapılarak değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir ve bunun sonucunda reddedilme duyarlılığı ile duygu düzenleme becerileri ve yaşam yönelimi arasında negatif yönde ilişki olduğu ve duygu düzenleme becerileri ile yaşam yönelimi arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin etkileşiminin kişilerin iyimserlik düzeylerini nasıl etkilediğini incelemek için oluşturulan yeni değişkenle Tek Yönlü ANOVA Robust testi yapılmış ve bunun sonucunda benzer reddedilme duyarlılığına sahip olan kişilerde duygu düzenleme becerileri yüksek olan grupların daha iyimser olduğu bulunmuştur. Son olarak, reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin iyimserliği yordayıcılığını incelemek için Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Buna göre, duygu düzenleme becerilerinin değişimleme, anlama, tolerans ve yüzleşmeye hazırlık faktörlerinin pozitif yönde, reddedilme duyarlılığının ise negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular kapsamında reddedilme duyarlılığı yaşayan kişilerin duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin hayata bakış açılarının değiştirilmesi ve farklı deneyimler yaşabilmeleri için önemli olduğu söylenebilir. Elde edilen bu sonuç ile

psikoterapilerde reddedilme duyarlılığı yaşıyan kişilerin tedavisi açısından önemlidir.

Anahtar kelimerler; reddedilme duyarlılığı, duygu düzenleme becerileri, yaşam yönelimi, iyimserlik, psikoterapi

THE INVESTIGATION OF THE EFFECT OF REJECTION SENSITIVITY AND EMOTIONAL REGULATION SKILLS ON LIFE ORIENTATION

Seda Varlı

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effects of rejection sensitivity and emotion regulation skills on life orientation (optimism). A total of 567 undergraduate and graduate students, 338 women and 229 men, participated in the study online. Participants were given a questionnaire consisting of the Rejection Sensitivity Scale, the Emotion Regulation Skills Scale, and the Life Orientation Test. Correlation Analysis was performed to examine the relationship between the variables, and as a result, it was found that there was a negative relationship between rejection sensitivity and emotion regulation skills and life orientation, and a positive relationship between emotion regulation skills and life orientation. One-Way ANOVA Robust test was conducted with the new variable created to examine how the interaction of rejection sensitivity and emotion regulation skills affect the optimism levels of individuals, and as a result, it was found that groups with high emotion regulation skills were more optimistic in people with similar rejection sensitivity. Finally, Multiple Regression Analysis was conducted to examine the predictor of optimism of rejection sensitivity and emotion regulation skills. Accordingly, it was found that the factors of change, understanding, tolerance and preparation for confrontation of emotion regulation skills predicted positively, while sensitivity to rejection negatively predicted. Within the scope of the findings, it can be said that the development of emotion regulation skills of people with rejection sensitivity is important for changing their perspectives on life and having different experiences. With this result, it is important for the treatment of people who experience rejection sensitivity in psychotherapies.

Key words; rejection sensitivity, emotional regulation abilities, life orientation, optimism, psychotherapy

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı reddedilme duyarlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasındaki etkileşimin kişilerin iyimserlik düzeyini ne yönde etkilediğini araştırmaktır. Çalışmanın bir diğer amacı ise reddedilme duyarlılığına sahip bireylerde duygu düzenleme becerilerinin hangi boyutlarının geliştirilmesiyle kişinin iyimserlik düzeyini artırdığını bulmaktır. Bu kapsamda lisans ve yüksek lisans öğrencileri ile bir çalışma yürütülerek veri toplanmış ve analiz edilmiştir.

Tez sürecimdeki yaşadığım streste yanımda olup destek veren ve devam edebilmemi sağlayan tüm arkadaşlarıma ve aileme teşekkür ederim. Özellikle veri toplama sürecimde en büyük destekçim olan ve bu aşamayı benim için kolaylaştırıp bitirebilmemi sağlayan kardeşim Semih'e teşekkür ederim.

Haziran,2022

Seda Varlı

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	vii
TABLO LİSTESİ	x
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	3
1.1. YAŞAM YÖNELİMİ.....	3
1.2. REDDEDİLME DUYARLILIĞI.....	6
1.2.1. Reddedilme Duyarlılığı ve Çocukluk Yaşantısı	9
1.2.2. Yakın İlişkilerde Reddedilme Duyarlılığı.....	11
1.2.3. Reddedilme Duyarlılığı İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	14
1.2.4. Kuramsal Açıklamalar	17
1.2.5. Baş Etme Yolları	19
1.2.6. Yaşam Yönelimi ve Reddedilme Duyarlılığı	21
1.3. DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ.....	22
1.3.1. Duygu Düzenleme Becerisinin Aşamaları	22
1.3.1.1. Farkındalık/Dikkat	23
1.3.1.2. Tanımlama ve Adlandırma Becerisi	23
1.3.1.3. Duygunun Nedenlerini ve Neyin Devam Ettirdiğini Tanımlayabilme Becerisi.....	24
1.3.1.4. Değişimleme Becerisi	24
1.3.1.5. Kabul ve Tolerans Becerisi	24
1.3.1.6. Yüzleşme Becerisi	25
1.3.1.7. Etkili Öz Destek Sağlama Becerisi	25
1.3.2. Duygu Düzenleme Becerilerinde Çocukluk Yaşantısının Etkileri	27
1.3.3. Duygu Düzenleme Becerilerinin Kişinin Hayatına Etkileri.....	28

1.3.4. Duygu Dzenleme Becerileri ile ilgili Yapılan alışmalar.....	29
1.3.5. Reddedilme Duyarlılığı ve Duygu Dzenleme Becerilerinin Etkileşimi	30
1.3.6. Yaşam Ynelimi ve Duygu Dzenleme Becerileri	32
1.4. AMAÇ.....	33
1.4.1. Hipotezler	34
İKİNCİ BÖLÜM	35
2. YÖNTEM.....	35
2.1. KATILIMCILAR.....	35
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	35
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu	35
2.2.2. Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği.....	35
2.2.3. Duygu Dzenleme Becerileri Ölçeği.....	36
2.2.4. Yaşam Ynelimi Ölçeği	37
2.3. UYGULAMA	37
2.4. VERİLERİN ANALİZİ	37
2.5. SONUÇLAR	38
2.6. BULGULARIN ÖZETİ	66
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	67
3. TARTIşMA	67
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	76
ÇALIşMANIN SINIRLILIKLARI.....	78
KAYNAKÇA	79
EKLER.....	88

TABLO LİSTESİ

Tablo 1 Sosyo-Demografik Değişkenlerin Sayı ve Yüzde Açısından Dağılımı	38
Tablo 2 Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Puanları ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Tablosu	41
Tablo 3 Araştırmada Kullanılan Ölçekler İçin İç Tutarlılık Katsayıları	43
Tablo 4 Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin ve Faktörlerinin Korelasyon Analizi Sonuçları	45
Tablo 5 Yaşam Yönelimi Ölçeği Toplam Puanının Reddedilme Duyarlılığı Ölçeğinin Puanının Ortalamasının 1 Standart Sapma Altı ve Üstü Kategorileri için Bağımsız Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması.....	47
Tablo 6 Yaşam Yönelimi Ölçeği Toplam Puanının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Puanının Ortalamasının 1 Standart Sapma Altı ve Üstü Kategorileri için Bağımsız Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması.....	48
Tablo 7 Yaşam Yönelimi Ölçeği Toplam Puanının Cinsiyet Kategorileri için Bağımsız Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması.....	49
Tablo 8 Yaşam Yönelimi Ölçeği Toplam Puanının Romantik İlişki Durumu Kategorileri için Bağımsız Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması	49
Tablo 9 Yaşam Yönelimi Puanının Reddedilme Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Becerileri Puanlarının Ortalama Altı ve Üstü Kategorilerinin Kesişimlerinden Oluşturulan Grupların Tek Yönlü ANOVA Robust Testi ile Karşılaştırılması..	51
Tablo 10 Yaşam Yönelimi Puanının Reddedilme Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Becerileri Puanlarının Ortalama Altı ve Üstü Kategorilerinin Kesişimlerinden Oluşturulan Grupların Tamhane's T2 Post Hoc Analizi	51
Tablo 11 Katılımcıların Yaşam Yönelimi Toplam Puanının Reddedilme Duyarlılığı Ortalama Puanı ve Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutları Ortalama Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 12 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yaşam Yönelimi Toplam Puanının Reddedilme Duyarlılığı Ortalama Puanı ve Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutları Ortalama Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	55
Tablo 13 Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Yönelimi Toplam Puanının Reddedilme Duyarlılığı Ortalama Puanı ve Duygu Düzenleme Becerileri Faktörleri Ortalama Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	58
Tablo 14 Katılımcıların Romantik İlişki Durumuna Göre Yaşam Yönelimi Toplam Puanının Reddedilme Duyarlılığı Ortalama Puanı ve Duygu Düzenleme	

Becerileri Alt Boyutları Ortalama Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	61
Tablo 15 İyimserlik Puanlarının Reddedilme Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	63
Tablo 16 Reddedilme Duyarlılığı ile İyimserlik Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Moderatör Rolü.....	65

GİRİŞ

İnsanların sosyal canlılar olmasının hayatlarına pek çok etkisi bulunmaktadır. Bunların başında da sosyal ilişkilerindeki kabul ve reddedilme durumları yer almaktadır (Özen ve Güneri, 2018). Bu durum insanların hayatlarındaki önemli ihtiyaçlar arasında yer almakta olup (Maslow, 1943) gerçekleşmeme durumlarında psikolojik sağlığın bozulması ve (Baumeister ve Leary, 1995) stres düzeyinin de artmasına neden olmaktadır (Downey ve Feldman, 1996).

Reddedilme duyarlılığı, insanların sosyal hayatlarında reddedilme deneyimi yaşayacaklarına yönelik endişeli bekleyişlerini ve olası reddedilme durumlarını algılamaya yönelik hazır oluş durumlarını ifade etmektedir (Downey ve Feldman, 1996). Reddedilme algısının oluşması için somut bir duruma gerek olmadığı gibi, bu duyarlılığı yaşayan kişiler başkalarının reddedilme olarak yorumlamayacağı durumları da reddedilme olarak algılayabilirler (Gonzaga, 2001). Bu algının oluşması için büyük olaylara da gerek duyulmamaktadır (Özdemir, 2017). Bu farklılaşan algının sonucunda ise sosyal ortamlardan uzaklaşırlar (Erözkan, 2004) veya bu ortamlarda kendilerini sessizleştirirler (Ayduk, May, Downey ve Higgings, 2003). Bunlara dair daha sonra bahsedilecek nedenlerden dolayı kişilerin hayatı olumsuz yönde etkilenmektedir.

Duygu düzenleme becerileri, yaşanan duygunun deneyimlenmesi, ifade edilmesi ve istenilen hedeflerin ne düzeyde iyi ifade edebildiğini temsil etmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygular sosyal hayatımızın önemli bir parçasıdır (Greenberg, 2011) ve olumsuz duygularla baş edebilmeyi sağlayan önemli bir etkendir (Berking ve Whitley, 2014). Bulgulara göre reddedilme duyarlılığı yaşayan kişiler ortaya çıkan olumsuz duygularla baş etmekte zorlanmaktadır (Downey vd., 2000).

Bu çalışmada ele alınan son değişken (bağımlı değişken) olan yaşam yönelimi, kişilerin olaylara bakış açısını ve gelecekteki olaylara yönelik beklentisini ifade etmektedir (Scheier ve Carver, 1987). Araştırmalarda yaşam yönelimi yüksek

ve düşük olmak üzere iki boyutta değerlendirilmektedir. Yaşam yöneliminin yüksek olması kişilerin iyimser bir kişiliğe sahip olduğunu belirtirken, bu yönelimin puanı azaldığı zaman ise kötümser bakış açısına sahip bir kişiliğe sahip olmayı temsil eder (Sharpe vd., 2011). Reddedilme duyarlılığı yaşayan kişilerin ise yaşama dair olumsuzluk içeren beklentilere sahip olduğu bilinmektedir (Downey vd., 1995). Bu olumsuz beklenti nedeniyle de stres düzeyi yükseltmektedir (Downey ve Feldman, 1996).

Olumsuz duygularla baş edebilmeyi sağlaması nedeniyle duygu düzenleme becerilerinin reddedilme duyarlılığı ile etkileşime girerek kişilerin hayata bakış açısını etkileyebileceği, yaşam yönelimini yükseltebileceği, diğer bir deyişle daha iyimser olmaya katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. Bu etkileşimin farklı boyutlarında kişilerin hayata bakış açılarının değişip değişmeyeceği incelenecektir. Bu kapsamda, çalışmanın değişkenleri olan yaşam yönelimi, reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri sırasıyla tanımlanacak, literatürde bu değişkenlere ait çalışmaların bulguları ve yine bu değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkilerine dair çalışmaların sonuçları aktarılacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. YAŞAM YÖNELİMİ

Yaşam yönelimi, bireylerin karşılaştıkları olaylara ve durumlara karşı olan genellenmiş beklentisini tanımlamaktadır. Olumlu yaşam yönelimi (iyimserlik) ve olumsuz yaşam yönelimi (kötümserlik) olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır (Scheier ve Carver, 1987). Yaşam yönelimi olarak iyimserliğe sahip bireyler karşılaştıkları durumlarda sürekli biçimde olumlu bir beklenti içindedirler ve olayların olumlu sonuçları olacağını düşünmektedirler. Benzer şekilde kötümser yaşam yönelimine sahip kişiler ise olumsuz olayların beklentisi içindedir ve gerçekleşen olaylarda sonucun olumsuz olacağını beklemektedirler (Sharpe vd., 2011). Yaşam yönelimi ile kişilerin hayattaki olaylara uyum düzeyi de temsil edilmektedir (Scheier ve Carver, 1985). Hayatta karşılaşılan tüm olaylara yönelik bir ön yaşantıya sahip olmadığımız için her zaman sonuçları bilmek mümkün değildir ve bu nedenle karşılaşılan yeni olaylar kişide uzun süreli strese neden olabilmektedir. Bu gibi durumlarda ise kişinin genellenmiş beklentisinin yönünün ne olduğu oldukça önem taşımaktadır. Bu sayede olayı yönetme yöntemi ve stres düzeyi değişim göstermektedir. Olumlu yönelime sahip kişiler, stres düzeyini azaltabilmektedir. Kişi onu zorlayan durumlardaki engellerde kendine güvenini kaybetmeden (Scheier ve Carver, 1987), olayları değerlendirebilmekte ve problemle başa çıkarken işlevsel stratejileri kullanabilmektedir (Nes ve Seperstrom, 2006).

Yaşam yöneliminden kaynaklanan farklılıklar kişilerin sosyal hayatlarındaki davranışlarında ortaya çıkmaktadır (Carver ve Gaines, 1987). Genetik, aile ve sosyal çevre yaşam yönelimi üzerinde etkili olmaktadır. İyimserlik konusu ile ilgili yapılan araştırmalar, bunun öğrenilebilir bir kavram olduğunu ve sonrasında kişinin akademik başarısı, sosyal uyumu ile kendine güveni gibi konularda olumlu yönde gelişmeler gösterdiğini bulmuştur (Seligman, 2007).

İyimserlik ve kötümserlik bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır (Carver ve Scheier, 2014). Güçlü ve erdemli bir kişilik özelliği olarak kategorize edilen iyimserlik (Carver ve Scheier, 1987), insanlara direkt olarak birçok fayda sağlamanın yanı sıra diğer olumlu özelliklerin açığa çıkmasını sağlamaktadır (Carver, 2014). Durumsal olmayan yani genellenmiş iyimserlik hali, psikolojik iyi oluş için önemli bir belirleyici faktördür (Chang, 1998). İyimserlik, olaylara göre değişiklik göstermez; sürekliliği olan bir tutumu ifade eder. Bu kişiler problemle karşılaştıkları zamanlarda, bir başkasından çözüm beklemek yerine kendileri çözüm bulmaya çalışmaktadır. Problemleri tanımlarken geçici olarak etiketler ve çaba gösterdikleri zamanlarda ise bu zorlukları yenebileceklerini düşünmektedirler. Bu düşünce yapısı sayesinde kişilerde olumsuz düşünce akışı engellenmekte, olayları değerlendirirken de mantıklı değerlendirme becerisi geliştirmiş olmaktadır. İyimser kişiler, yaşadıkları hüsrana ve kızgınlık gibi duyguları içeren anlarında bu duygularını daha fazla ifade edebilmekte ve bunları ifade etmeye yönelik istekleri de fazlalaşmaktadır. Kötümser kişiler ise psiko-sosyal açıdan uyum sağlamakta zorlanmaktadır (Chang vd., 2003).

Olayları açıklama tarzları, iyimserlik düzeyini etkileyen faktörlerdendir. Bu tarzlar; kalıcılık, yaygınlık ve kişiselleştirme açısından yapılan yorumlar üzerinden tanımlanmaktadır. Örneğin; kötümser bakış açısına sahip kişiler olayların nedenlerini açıklarken onları kalıcı olarak değerlendirirken; iyimser kişiler aynı olayın nedenlerini geçici olarak değerlendiren bir açıklama yapmaktadırlar. Bu nedenle kötümser kişiler, bu nedenlerle baş edemeyeceklerini düşünüp kolayca pes ederken, iyimser kişiler çaresizlik hissetseler bile direnen ve çözüm için uğraşan kişiler olarak tanımlanmaktadır. Olayların nedenlerinin geçici olarak değerlendirilmesi durumunda kötü olaylar duruma özgü bir hâl almakta ve iyi olaylar yaşamı zenginleştirebilen bir hâle bürünmektedir. Kalıcı olarak değerlendirilme yapıldığıdaysa kötü olayların özgül nedenleri kişiselleştirilmektedir (Balcı ve Yılmaz, 2002). İyimser biri, gerçekleşmiş bir olayı açıklarken dışsal, değişebilir ve öznel etkenlerine göre değerlendirirken, kötümser biri içsel, değişmez ve genel nedenlerle açıklama ihtiyacı hissetmektedir. Açıklama ve değerlendirme kısmındaki farklılıklar olaylara yükledikleri anlamın da değişkenlik göstermesini sağlamaktadır.

Örneğin; başarı, kötümser kişi tarafından şans olarak değerlendirilirken, iyimser kişiler için bir yeteneği temsil etmektedir (Metalsky vd., 1982).

İyimserlik olarak tanımlanan yaşam yönelimi günlük hayatımızdaki her konudaki duygu, düşünce ve davranışlarımızı etkilemektedir. Bu nedenle günümüzde çokça araştırılan konulardan olmuştur. Bir sonraki bölümde bu çalışmalardan bahsedilerek hayatımızdaki etkisinin daha iyi anlaşılması amaçlanmaktadır.

1.1.1. Yaşam Yönelimi İle İlgili Çalışmalar

Yaşam yönelimi, sağlık psikolojisinin çalışma konularındandır. Bu nedenle yaşam yönelimine dair yapılan çalışmalarda kişilerin sağlık düzeyleri ve sorunlarıyla ilgili çok sayıda çalışma bulunmaktadır. İyimser bir bakış açısına sahip olan kişilerin sağlıklı olma düzeyleri, kötümser bakış açısına sahip kişilerle karşılaştırıldığında daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu araştırma sayesinde iyimser olmanın sağlıklı olmakla ilişkili olduğu söylenmektedir (Aydın ve Tezer, 1991). Sağlıklı olma düzeyinin yanı sıra, stresle baş etme becerileri de iyimserlikle birlikte çalışılan konular arasındadır. İyimser olan kişilerin, stresli olaylarda daha iyi tepki verdikleri ve başa çıkma düzeylerinin daha iyi olduğu gözlemlenmiştir. Bu durumun kişilerin fiziksel sağlıklarını olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Scheier ve Carver, 1985). Bir başka çalışma alanı ise hastalıkların iyileşme süreleriyle ilgilidir. Bu araştırmalarda iyimser olan kişilerin daha hızlı iyileştiği görülmüştür. Tüm bu çalışmaların sonucunda, yaşama dair genellenmiş olumlu beklentiye sahip olmanın hem sağlıklı olmayı hem de hastalıklarda daha hızlı iyileşmeyi sağlayan önemli bir etken olduğu bulunmuştur (Scheier ve Carver, 1986). İyimserlik, sağlık düzeyi dışında birçok psikolojik faktörle de ilişkilendirilmektedir. İyimser kişilerin psikolojik iyi oluşta (Carver vd., 2010), kişilerarası ilişkilerde (Räikkönen vd., 1999), sosyal ilişki kurmakta (Brissette vd., 2002), etkili yakın ilişkilerde ve kişilerarası çatışma çözme becerilerinde (Srivastava vd., 2006) yetkinlik inancında, yaşam doyumunda (Chang vd., 1997) ve umutlu olma düzeyinde (Snyder, 1994) daha iyi puanlara sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca iyimserlik düzeyi arttıkça, kişilerin depresyon düzeylerinin azaldığı (Çelikdeli ve Karataş, 2020), yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin ise iyimserliklerinin azaldığı görülmüştür (Rosenstreich vd., 2015).

İyimserlik, kişilik ve karakter oluşumunda önemli bir faktördür. Kişilerin iyimserlik düzeyleri arttıkça, karşılaştıkları sorunlara daha kolay uyum sağladığı ve olaylara direncinin de daha yüksek olduğu görülmüştür (Scheier ve Carver, 1987). Olumlu bakış açısı, kişinin yaşam standartlarının belirlenmesini sağlamakta (Aydın ve Tezer, 1991) ve bu sayede kişinin gelecekteki başarı ve başarısızlıklarının oluşumu da etkilenmektedir (Gedik, 2016).

İyimserlik, sosyal hayatımızı bu denli etkilerken reddedilme duyarlılığı üzerindeki etkisi de incelenen konulardandır. Bundan sonraki bölümde reddedilme duyarlılığı ele alınarak, ilgili literatür bulguları aktarılacaktır.

1.2. REDDEDİLME DUYARLILIĞI

İnsanların hayatlarında davranışlarını düzenlemelerini sağlayan pek çok etken bulunmaktadır. Bunların başında diğerleri tarafından kabule ulaşabilmek ve reddedilme deneyimi yaşamamak bulunmaktadır. Sosyal canlılar olmanın da bir getirisi olarak bir gruba dahil olabilmek diğer canlılara göre daha büyük bir öneme sahiptir. Bu dahil olabilmenin içinde sadece o grupta yer almaktan öte bağ kurabilmek ve kabul görmek yer almaktadır (Özen ve Güneri, 2018). Ait olmak, kabul edilmek, insanların sahip olduğu temel ihtiyaçların arasında yer almaktadır. Diğer ihtiyaçlarda olduğu gibi bunun da karşılanmış olması kritik öneme sahiptir. Bu sayede birey diğerleriyle ilişki kurabilir ve kurulan ilişkiler sürdürülebilmesini sağlar (Maslow, 1943). Reddedilme deneyimleri ise onaylanmama, dışlanma ve soyutlanma kötü duygulara sebep olmakta ve kişinin sosyal ilişkiler kurup bunları sürdürebilmesini engellemektedir. Bu, kişilerin psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilecek güce sahip bir yaşantıdır (Saylan, 2020). Reddedilme deneyimleri ya da reddedilmeye yönelik endişelerin olması kişinin iyi oluşunu ve kişilerarası işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu açıdan bakıldığında, reddedilmekten kaçınmak ve reddedilme yaşamamak bireylerin temel davranışsal motivasyonunu oluşturmaktadır. Ayrıca bunların yaşanmaması kişilerin psikolojik sağlığını ve ilişkilerini koruması için oldukça önemlidir (Baumeister ve Leary, 1995).

Reddedilme duyarlılığı teriminin tanımlanması ve detaylandırılması Downey ve Feldman'ın (1996) çalışmalarına dayanmaktadır. Reddedilme deneyimi yaşamaya yönelik kaygılı bir şekilde beklentide olmak olarak tanımlanan reddedilme

duyarlılığı, yüksek düzeyde yaşandığı bireylerde reddedilme ile karşılaşılan durumlarda verdikleri tepkileri ve sosyal yaşantılarındaki olayları algılamalarını oldukça olumsuz yönde etkilemektedir. Verdikleri tepkilerin boyutu nedeniyle sosyal ilişkilerini sürdürmeleri de zorlaşmaktadır. Ancak bu bireyler, reddedilme durumlarını algılamaya hassastırlar, bu duruma yönelik kaygıları yüksektir ve en ufak bir algı oluştuğunda aşırı tepki verme eğiliminde olurlar. Diğerleri tarafından reddedilme olarak yorumlanmayacak pek çok olay, bu duyarlılığa sahip kişiler tarafından reddedilme deneyimi olarak yorumlanmaktadır. Algılarındaki bu değişim özellikle önemlidir.

Yaşam yönelimi düşük kişilerin yaşadıkları durum tanımlarken dikkate alınan 3 önemli kriterden söz edilmektedir. Bunlar; reddedilmeye yönelik endişeli bekleyiş, algılamaya hazır oluş ve reddedilmeye karşı aşırı tepkili davranışlar gösterme olarak belirtilmiştir. Gösterdikleri aşırı tepkili davranışlar nedeniyle hem insanlarla olan ilişkilerinin sürdürülebilirliğini ve oluşmasını hem de kendi iyi oluşları ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilenmektedir (Downey vd. 1998).

Reddedilme duyarlılığı, kişilerin sosyal yaşantılarını pek çok alanda etkileme gücüne sahiptir. En başta yaşadıkları kaygı nedeniyle iletişim kurmaya başlayamamakta ve sonrasında da iletişim kursa bile bu iletişimi sürdürmelerini engelleyip sahip oldukları ilişkilerini bozan bir durum haline gelmektedir. Bu bağlamda, kişilerarası ilişkilerin zayıflamasını, kişinin diğer insanlardan uzaklaşmasına sebep olmakta ve güvenmesini zorlaştıran bir olgu haline gelmekte ve sosyal yaşantısını sürdürmesi engelleyen bir yapı olmaktadır (Gonzaga, 2001).

Horney (2007) reddedilme duyarlılığı yaşayan kişilerin maruz kaldığı stresin yüksekliğinden bahsetmektedir ve aslında bu duyarlılığın yaşanan stresle baş edebilmek için geliştirilen nevrotik bir eğilim olduğunu söylemektedir. Bu eğilimin gelişmesi ile birlikte kişiler, sosyal ortamlarda rahat hissedebileceği ortamlar oluşturabilmekte ama bir yandan da ciddi düzeyde uyum sorunları yaşamaktadırlar. Reddedilme duyarlılığının açığa çıkabilmesi için bu konuyu pekiştirecek büyük yaşantılara gerek olmadığını, bunun ayarlanan bir randevuda birini beklerken veya bu randevulardaki saatin yarım saat değiştirilmesi gibi değişikliklerin bile kişide bu duyarlılığın ortaya çıkmasını sağlama ve bir takım davranışsal değişim oluşturabilme potansiyeli bulunmaktadır. İsteklerin arzulan halleri dışında gerçekleşmesi ya da

bunlardaki herhangi bir aksamanın sonucunda reddedilmişlik hissi yaşanabilir ve bu hisse aşırı tepki gösterebilirler. Deneyimlenen reddedilme hissi, kişinin sevgi ihtiyacının karşılanmamış olması ya da ileride de karşılanmayacağına yönelik inancın oluşturduğu duygu durumun davranışlara yansımaları olarak reddedilme duyarlılığı gelişmektedir.

Reddedilme duyarlılığına sahip kişiler, sadece direkt ve net olan reddedilme tepkilerine değil, minimal ya da belirsiz nitelikte olan tepkileri de reddedilme olarak yorumlamaktadır. Bu yöndeki herhangi bir algıda ise davranışsal ve duygusal olarak aşırı tepki verme eğiliminde olmaktadır (Downey ve Feldman, 1996). Bilinçsizce reddedilme ipuçları arayışında olan kişiler için bu ipuçlarını bulabilmek reddedilmekten kaçınmak anlamına gelmektedir. Ancak ipuçlarını arama eğiliminin olumsuz sonuçları da vardır. Diğerleri tarafından reddedilme olarak algılanmayan durumların da bu şekilde yorumlanması sonucu her durum kişisel bir neden içerir ve reddedilme barındırır (Bozkuş ve Araz, 2015). Yaşanılan bu duyarlılığın ve aşırı tepkilerinin sonucunda öfke, destek yoksunluğu, kıskançlık, moral bozukluğu, umutsuzluk duygularının yanı sıra düşmanca davranışlar ve diğerlerinin reddetme davranışlarını önlemek için sergilenen olumsuz davranışlar ortaya çıkabilir, bunlar kişinin hayatını zorlaştırabilir. Reddedilme deneyimlerinin meydana getirdiği duygular zamanla daha olumsuz duygulara dönüşmektedir. İlk başta sadece gerginlik, negatif duygulanım, kaygı, endişe, üzüntü, öfke, düşmanlık ve hayal kırıklığı gibi duygular içerirken, bu duygular zamanla benlik değerinde düşüşler, değersizlik hissi, çaresizlik hissi ve saldırganca davranışlara dönüşmektedir (Downey ve Feldman, 1996). Bu değişimde yaşanan durumların kişinin algısında sürekliliğinin olması etkilidir (Downey ve Feldman, 1998). Duygusal olarak zorlayıcı olmanın yanında davranışsal olarak da yaşanan problemi çözmeye yardımcı olmayan, işlevsiz davranışsal çıktılar oluşmaktadır. Yapılan araştırmalar kişilerin bu durumda iki temel davranış örüntüsüne sahip olduğunu belirlemiştir. İlk olarak, olası reddedilmeyi algılama ve bunu önleme ya da bundan kaçma yönündeki davranışlar meydana gelmektedir (Bozkuş ve Araz, 2015), reddedilme durumunun gerçekleştiklerini düşündükleri anda da buna yönelik aşırı tepki verdiklerini söylenebilir (Downey ve Feldman, 1996).

Reddedilme duyarlılığının tanımı, insanların hayatlarında hangi alanlarda etkiye sahip olduğu ile davranışsal ve duygusal olarak nasıl görüldüğünden bahsettik. Sonraki bölümde ise reddedilme duyarlılığın oluşumu ve gelişimi hakkındaki araştırmalardan bahsedeceğiz.

1.2.1. Reddedilme Duyarlılığı ve Çocukluk Yaşantısı

Reddedilme duyarlılığının bireylerde nasıl ortaya çıktığına ve geliştiğine yönelik yapılan araştırmalar bağlanma kuramı bakış açısını kullanmaktadır ve çocukluk döneminde ebeveynler tarafından reddedilmeyle ilişkili olarak değerlendirilmektedir (Feldman ve Downey, 1994). Bağlanma kuramı genel olarak, çocukluk döneminde kurulan ilişkilerin zihinsel modeller oluşturmasından ve bunun yaşam boyunca kurulan ilişkilerdeki etkisinden bahsetmektedir. Çocuklukta geliştirilen ilişkilerden oluşturulan zihinsel modeller, değiştirilmesi zor bir yapı oluşturur ve yetişkin olduğu zamanda diğer insanlarla olan tüm ilişkilere genellenerek o dönemdeki ilişkilere benzer yapıda ilişkiler kurulmaya ve aranmaya devam edilir. Bu modeli geliştirmeyi sağlayan temel etken, o dönemde çocuğun hayatında önemli kişilerin (anne, baba ya da bakım veren olarak düşünülebilir), ihtiyaçları karşılayıp karşılamaması ya da karşılanıyorsa da o anki tavrıdır (Bowlby, 1973). Yani aslında çocuğu reddedip reddetmemesi olarak nitelendirilebilir. Erken yaşantılarda ebeveynleri tarafından reddedilme deneyimi yaşayan çocuklar, yetişkinlikteki ilişkilerinde de güvensizlik yaşamaktadır, bu güvensizlik hissini herkese genelleyerek reddedilme beklentisi oluşturuyor. Çocuklukta oluşan ve devamındaki deneyimlere de genellenen bu reddedilme yaşantısı kişiye psikolojik açıdan acı yaşatır. Kişiler bu acıdan kaçmak için oldukça fazla çaba harcarlar (Bowlby, 1980).

Downey ve Feldman'ın (1996) yaptığı çalışmada yaşamın erken dönemindeki reddedilme deneyimlerinin, kişinin yetişkin hayatındaki reddedilmeye yönelik yaşadığı duyarlılığa önemli katkıları olduğu bulunmuş. Çocuklukta reddedilme deneyimi daha sonrasında ilişki becerilere dair güvensizlik hissine ve reddedilme korkusundan kaynaklı olarak iletişimi sınırlama davranışlarında bulunmaya neden olmaktadır. Ayrıca çatışmalardan kaçmak bu kişiler için oldukça büyük bir motivasyondur. Bunun için ilişkileri engelleyici türden yakın ilişki kurmaktan

kaçınma davranışları görülmektedir. Reddedilme duyarlılığının kişilerin ilişkisindeki soğuk ve saldırganca davranışlarıyla, bağlanma türleriyle, içe kapanıklık seviyeleri, öz saygı düzeyleri, kişiler arası ilişkilerindeki duyarlılık ve sosyallik uzaklaşma eğilimleriyle ilişkili olduğu gözlenmiştir (Downey ve Feldman, 1996). Downey ve Feldman'ın (1994) oluşturduğu modelde çocukların ihtiyaçlarına ebeveynler reddetme ile karşılık verdiğinde Bowlby'nin (1969) bağlanma kuramında da bahsedildiği gibi reddedilmeye karşı duyarlı olurlar. Bunun sonucu olarak da diğerleriyle kurdukları ilişkilerde kabul ve destek arayışında olurken bir yandan da endişeli bir şekilde reddedilme beklentisi içinde olurlar. Bu kişiler için baş etmesi oldukça zor bir durumdur. Endişeli bir şekilde reddedilmeyi beklemek kişileri oldukça zorlayan bir durum oluşturmaktadır ve bunu yaşamak yerine reddedilme ihtimali ortadan kaldırmak için sosyal ortamlarda daha farklı davranmaya başlarlar. Kendileri için önemli olan kişilere ihtiyaçlarını ve kırgınlıklarını belirtirken ileriye dönük beklentileri kapsayan beklenti kaygısı yaşamaktadırlar. Bu kaygı nedeniyle karşı taraftan gelen her türlü sinyale daha duyarlı hâle gelmektedir ve sinyallerin içerisinde olası reddedilme ihtimallerini ararlar (Bowlby, 1980).

Çocukluktaki istek, ilgi, ihtiyaç ve beklentilerin karşılanmaması reddedilme duyarlılığının oluşumunda oldukça önemlidir (Erözkan, 2004a). Pietrzak vd.'nin (2005) yaptığı araştırmada yaşamdaki ilk deneyimlerin kişilerin yetişkinlikte sosyal yaşantılarına etkisini göstermektedir. Bireylerin yaşamlarının ilk yıllarındaki deneyimlerinin kabul edilme deneyimi olarak gerçekleşmesi durumunda sosyal yaşantılarının daha olumlu olduğu belirlenirken, bu deneyimler reddedilme olarak gerçekleştiğinde yetişkinlikteki sosyal yaşantılarının daha olumsuz olduğu gözlenmiştir. Bundan yola çıkarak insanların temel motivasyon kaynağının kabul görme ve reddedilmekten kaçınmak olmasının anlamlı olduğu, olumlu yaşantıların oluşmasını sağlamak için oldukça önemli olduğu söylenmektedir. Yapılan bu araştırmada kabul edilme ve reddedilmeyi belirleyen temel etkenin karşı taraftan gelen belirgin ret cevapları değil, reddedilme duyarlılığı yaşayan kişilerin çevresindeki olayları ve gelen mesajları algılama biçimi, anlamlandırma şekli ve bunların hepsine verdiği tepkiler olduğu gözlenmiştir. Diğer bir deyişle, reddedilme duyarlılığının yaşanması belirgin bir ret durumunun olmasından çok kişinin olaya yönelik atıflarıyla ilişkilendirilmektedir (Pietrzak vd., 2005). Marston vd.'nin (2010)

yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre herkesin belli bir miktarda reddedilme deneyimi yaşadığını ancak duyarlılığın herkeste gelişmediği, bu noktada duyarlılığın gelişmesinde kişilerin algılarının önemli olduğu belirlenmiştir. Benzer düzeyde reddedilme yaşanılrsa bile bazı bireyler bu durumu daha olumlu yorumlayarak daha ılımlı bir yaklaşım sergileyebilirken, bazı bireyler ise maksatlı bir hareket olarak algılamakta aşırı tepki gösterme eğilimi içinde olmaktadır. Bu algısal farklılığın oluşmasındaki etken yaşamın ilk yıllarındaki deneyimlerin reddedilme yönünde olmasının bireye o anlık bir acı vermesinden öte geçtiği, hayatına genellendiği ve sosyal etkileşim başarısını da düşürmesinden oluştuğu söylenmektedir. Başarılı sosyal ilişkiler kurmanın altında yatan nedenlerden birinin reddedilme duyarlılığına sahip olmamak olduğu söylenebilir (Marston vd., 2010).

Horney (2007) de reddedilme duyarlılığının kaynağını çocukluk yaşantıları olarak olduğu söylemektedir. Zorlayıcı ve rahatsız edici şartlar altında büyüyen çocukların, karşı karşıya kaldıkları ve düşmanca algıladıkları çevreleriyle baş edebilme yolu arayışlarının sonucu olarak değerlendirmektedir. Çocuk, bilinçdışı bir savaşıma yolu olarak reddedilme duyarlılığı geliştirir ve bu yolla kendi zayıflığı hissini ve korkularını kontrol edebilmeye çalışır (Horney, 2007).

Romero-Canyas ve Downey'in (2005) yaptığı araştırmada çocukların erken yaşantılarındaki reddedilme deneyimleri temel alınarak oluşturdukları bilişsel duygusal şemadan bahsedilmektedir. Çocuklukta oluşturulan bu şemalardan yararlanarak, bireylerin hayatları boyunca kullanabilecekleri beklenti ve algılarının temeli düzenlenir. Bu süreçte, yaşanan olayların algılanması ve ilişkilerdeki negatifliklere dair atıflar, belirsizlik durumlarındaki ipuçlarını değerlendirme süreçleri ve hangi durumlarda reddedilme olara algısının oluşacağı belirlenmektedir. Oluşan tüm bu değerler, diğer kişilerin davranışlarını kasıtlı reddedilme olarak algılamayı ve sonucunda da reddedilme duyarlılığını oluşturmaktadır.

Reddedilme duyarlılığının gelişimi hakkındaki kuramları bu şekilde özetlemek mümkündür. Reddedilme duyarlılığının kişilerin hayatındaki etkilerinden bir sonraki bölümde bahsedilecektir.

1.2.2. Yakın İlişkilerde Reddedilme Duyarlılığı

Kişilerin davranışlarına, duygularına ve psikolojik sağlıklarına yönelik önemli etkileri olan reddedilme duyarlılığı hakkındaki bir diğer çalışma alanını yakın ilişkiler oluşturmaktadır. Yaşamın ilk yıllarında deneyimlenen ebeveyn reddinin sonucunda kendini koruma amacıyla geliştirilen bir tepki olan duyarlılık, bireyin yetişkin hayatına uyum sağlamasında da sorunlara sebep olmakta ve kişiyi oldukça zorlamaktadır (Bowlby, 1980). Kişilerarası ilişkilere duyarlı hâle gelmeye başlayan kişilerin bu duyarlılıkları zamanla reddedilme duyarlılığına dönüşmekte ve yakın ilişkilerde olumsuz etkiler görülmeye başlamaktadır (Erözkan, 2007). Reddedilme duyarlılığı için belirlenen kriterlerden biri olan reddedilmeye yönelik kaygılı bekleyiş hem ergenlik döneminde hem de yetişkinlik döneminde yakın ilişkilerde güçlükler oluşturarak kişilerarası ilişki süreçlerini bozan bir yapı meydana getirir (Downey vd., 1995).

Bu kişilerin olumlu anlamlar, umutluluk ve kabul duygusu içeren ilişkileri ve sosyal yaşantıları olsa bile, destekletici ve doyum sağlayıcı ilişkileri sürdürme ihtimalleri düşmektedir. Çünkü hissettikleri kaygı ve bu kaygıdan kaçınmak için sergiledikleri davranışlarla bu ilişkilerin sürdürülebilirliğini azaltmaktadır (Downey vd., 2000). Olumlu ilişki sürdürmekten de öte bu ilişkileri geliştirmek de zorlaşmaktadır. Olumlu bir yakın ilişki geliştiremedikleri için de kendi kendini doğrulayan kehanet sebebiyle reddedilme endişelerinin daha da artması gözlenmektedir (Downey ve Feldman, 1994). Bu ilişkilerde kendi kendini doğrulayan kehanet mekanizmasının işleyişinde olduğu gibi, kişinin geçmişteki yaşantılarından sahip olduğu reddedilme beklentisi ve bu beklentinin sebep olduğu minimal ve subjektif anlarda bile reddedilme algısının kolaylaşmasıyla kişinin reddedilmeye yönelik beklentilerinin artması şeklinde gerçekleşmektedir. Kolaylaşan algıda, kişinin dikkatini çeken her davranış onun bu konudaki endişelerinin haklı olduğu düşüncesini pekiştirmektedir ve endişeleri giderek artarak sosyal ilişkilerinin tamamına yayılmaktadır (Downey vd., 2000).

Romantik ilişkiler, bu duyarlılığa sahip kişilerin sorun yaşadıkları önemli alanlardan biridir. Romantik ilişkiler duygusal açıdan yoğunluğun daha fazla olduğu alanlar olmasından kaynaklı olarak kişiler arası ilişkilerde yaşanan problemler bu alanı daha çok etkilemektedir (Özen ve Güneri, 2018). Reddedilme duyarlılığının ilişkiyi etkilemesi için çiftlerden birinin bile bu duruma yönelik duyarlılığının

olmasının yeterli olduğu ve reddedilme duyarlılığına sahip olmayan bireylerden oluşan ilişkiye göre ilişkinin bitme ihtimalinin yükseldiği belirtilmektedir (Downey vd., 1998).

Reddedilme duyarlılığı yaşıyan kadınlarda yapılan bir araştırmada, ilişkinin nasıl bittiğinin kişinin ilişki sonrasındaki psikolojik durumu açısından önemli olduğu bulunmuştur. Eğer ilişkiyi bitiren kişi partneri ise, bu ayrılık kişideki reddedilme hissini artırmakta ve beraberinde depresyon da ortaya çıkmaktadır. Ancak ilişkiyi bitirmek ortak verilen bir kararsa ya da kişinin kendi verdiği bir kararsa, reddedilme hissi oluşmamakta ve depresyon yaşanmamaktadır. Erkeklerde ise böyle bir farklılık bulunmamıştır (Ayduk vd., 2001).

Reddedilme duyarlılığı yaşıyan bireyler olumlu ve iyi başlayan ilişkiler kursalar bile ilişkinin ilerleyen dönemlerinde olumsuzlukların ve duyarsızlıkların olduğu gözlenebilir. Kişilerde ilişkiye dair coşku kaybolabilir ve hatta partnere karşı bir düşmanlık hissini oluşması bile söz konusu olabilmektedir (Kenny ve Acitelli, 2001). Partnerlerinin duyarsız ve hatta belirsiz olarak değerlendirilebilecek davranışlarını da reddedilme olarak algılama eğilimindedirler. İlişkilerinde kendilerini güvensiz hissederler. İlişki içerisinde reddedilme algıladıkları durumlarda ya da onlar için reddedilme tehdidi oluşturabilecek durumlar meydana gelme ihtimali olduğunda düşmancıl, kıskanç ve karşı tarafı kontrol eden davranışlarda bulunabilir. Buna ek olarak partnere olan desteğini azaltıp kendini korumaya çalışabilir. Bu duyarlılık sadece reddedilme duyarlılığına sahip olan kişinin değil, bu tür savunucu tepkilere maruz kalan partnerin de ilişki memnuniyetini azaltmaktadır (Downey ve Feldman, 1996).

İlişkilerdeki reddedilme algısının olduğu anlarda verilen tepkiler, istendik davranışlar olarak değer, savunucu eylem davranışları olarak gözlemlenmektedir. Bu savunucu eylem davranışları, ilişkiyi bırakmak ya da partnerin ilişkiyi bırakmasını engellemek ve savunucu düşmanlık davranışları olarak belirlenmiştir (Fraley ve Shaver, 2000). Benzer düzeyde çatışma oranına sahip olan reddedilme duyarlılığı olan ve olmayan çiftler karşılaştırıldığında duyarlılığa sahip kişilerin çatışma anında bağırmak, küfür etmek ve hatta ilişkiyi bitirmek gibi daha büyük tepkiler verdiği görölmüştür (Ayduk vd., 1999).

Reddedilme duyarlılığında yüksek puana sahip bireylerde ilişkilerine yönelik algılarında da farklılıklar tespit edilmiştir. İlişkilerini tanımlarken daha uzak, güç dengesi olmayan ve daha tartışmacı yapıda ilişkiler şeklinde algıladıkları gözlenmiştir. İlişkide oldukları partnerlerinin davranışlarını ise daha az sıcak algılama eğiliminde olmakla birlikte hem ilişkiyi hem de partneri negatif algıladıkları görülmüştür (Golliher ve Benthley, 2010). Bu kişilerin yaşadıkları ilişkilerde zorlanmalarının sebebi sorunları çözememelerinden değil; reddeden partnerin üzerine daha çok yoğunlaşmalarından ve reddedilme konusundaki kolaylaşan algılarından kaynaklanmaktadır. Ancak bununla birlikte bu kişilerde reddedilme algıları durumlarda aşırı tepki gösterme eğilimi ve reddedilmeye yönelik kaygıları çatışma çözme becerileri üzerinde de olumsuz etkiye sebep olarak karşılıklı şekilde birbirlerini etkilemektedir (Downey ve Feldman, 1996).

Yakın arkadaş ilişkileri de bu durumdan etkilenen önemli bir alandır. Bu alanda da ilişkilerden kaçınma davranışı ve ilişkileri sürdürmeye yönelik zorluklar yaşamaktadırlar. Ayrıca bu ilişkilerde kişilerin sosyal yetersizlik algılarının arttığı ve kendilerini arkadaşlık ilişkilerinin sürdürülebilirliği konusunda yetersiz hissettiklerini belirtmişlerdir (Marston vd, 2010).

Reddedilme duyarlılığında yapılan çalışmalar genellikle yaşadıkları duygular, sosyal ilişkilere yansımalarının neler olduğunu. Güncel çalışmalarda ise bu konulara ek olarak baş etme mekanizmaları araştırılmaktadır. Bu duyarlılığa sahip kişileri koruma ve iyileştirme yolunda bu alanda yapılan araştırmalar oldukça önemlidir. Buna ek olarak kişiler için koruyucu faktörlerin neler olduğunun bulunması da terapiler açısından önemli bir yere sahiptir. Bu sayede kişilerin yaşadıkları problemlerin azaltılması amaçlanmaktadır (Özen ve Güneri, 2018).

Bu bölümde kişilerin durumlarını daha net anlamak için yapılan çalışmalardan bahsedilerek, hayatlarına olan etkileri tanımlanarak betimlenmeye çalışılmıştır. İnsanların hayatlarında bu derecede önemli etkileri olan reddedilme duyarlılığı ile ilgili çalışma alanlarından bir diğeri de birlikte görülen psikopatolojilerdir. Reddedilme duyarlılığı yaşayan kişilerin sahip olduğu belirlenen psikopatilerden bir sonraki bölümde bahsedilecektir.

1.2.3. Reddedilme Duyarlılığı İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Yapılan çalışmalarda reddedilme duyarlılığı yaşayan kişilerde ortak olarak gözlemlenen birçok psikopatoloji olduğu bulunmuştur (Erözkan, 2009). Bunlar reddedilme duyarlılığının sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte başka bireysel farklılıklardan kaynaklı olarak da yaşanan problemler değişim göstermektedir. Bu bölümde hem bu alandaki daha detaylı çalışmalardan hem de psikopatolojilerden bahsedilecektir.

Cinsiyetin reddedilme duyarlılığındaki etkisinin araştırıldığı çalışmalarda kadınların, erkeklerden daha yüksek puanlara sahip olduğu bildirilmektedir. Reddedilme algılandığında düşmanca duyguların kadınlarda daha çok ortaya çıktığı bulunmuştur (Fincham, 1994). Buna ek olarak reddedilme duyarlılığının sosyoekonomik seviyelere göre de farklılaştığı ve düşük sosyoekonomik seviyede, yüksek sosyoekonomik seviyeye göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Spoor ve Williams, 2007). “Kişiler arası ilişkilere ise duyarlı olmak” ile “reddedilme duyarlılığına sahip olmak” arasında bir ilişki bulunmakla birlikte kişilerarası duyarlılığın bir duygu durum gibi gerçekleştiği ancak reddedilme duyarlılığının ise bir kişilik özelliği haline geldiği bulunmuş. Reddedilme duyarlılığı, kişileri sosyal ortamlarda daha çok zorlayan bir durum haline gelebilmektedir (Erözkan, 2009).

Bağlanma kuramı, reddedilme duyarlılığı içerisinde en çok çalışılan konulardandır. Bu çalışmalar, duyarlılığın gelişimini ve bu gelişimde çocukluk yaşantılarının önemini göstermektedir. Reddedilme duyarlılığı ile güvenli bağlanma arasında negatif ilişki olduğu bulunmuş ve bu kişilerde en çok görülen bağlanma tipinin de korkulu bağlanma olduğu tespit edilmiştir (Erözkan, 2007). Bağlanmanın boyutlarıyla olan ilişkisine bakıldığında korku ve kaygı boyutlarının reddedilme ile pozitif ilişkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca kaygı (yakın ilişki içinde olma isteğinin olmasına rağmen bu ilişkideki olası reddedilme durumundan korkma) ve kaçınma (yakın ilişkilerden tamamen uzak durma eğilimi) boyutlarındaki yüksek puanların reddedilme duyarlılığı puanlarını arttırdığı ve bunun sonucunda da kişinin hayatını olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur (Özen vd., 2010). Bu çalışmalar kapsamında birey ile ebeveynleri ya da birincil bakım vereni arasında güvenli bağlanmanın gerçekleşmemesinin reddedilme duyarlılığının gelişiminde çok önemli bir unsur olarak karşımıza çıktığını söylemek mümkündür.

Bir diğerk çalışma alanı ise ebeveynlik tutumları olmuştur. Ebeveynlerini otoriter algılayan kişilerin reddedilme duyarlılığı puanları, demokratik, ilgisiz ve koruyucu algılayan kişilerin puanlarında göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Bu konuda otoriter tutumların diğerk ebeveynlik tutumlarına göre baskı, hoş görülmeme, kabul edilmeme ve reddedilme gibi negatif durumlarla daha çok ilişkilendirilmesinin etkili olabileceği düşünülmektedir (Erözkan, 2004b). Bununla birlikte diğerk araştırmalar ise baskı, hoş görmeme ve kabul edilmeme gibi ebeveynlik tutumlarının da reddedilme duyarlılığının gelişiminde etkili olan nedenler olduğu saptanmıştır (McLachlan vd., 2010). Başka bir çalışmada da psikolojik kontrolün olması, ebeveyn sıcaklığının olmaması ve baskıcılık gibi negatif ebeveyn tutumlarının da reddedilme duyarlılığının gelişmesinde etkili olduğu ve ayrıca eşler arası çatışmanın da çocukları etkileyen önemli bir unsur olduğu bulunmuştur (Rudolph ve Zimmer-Gembeck, 2014).

Psikopatoloji alanındaki çalışmalarda da reddedilme duyarlılığının etkisi araştırılmış, bu konuda yaşamdaki ilk deneyimlerin etkisi gösterilmiştir (zen ve Güneri, 2018). Bağımlı kişilik bozukluğu ve sosyal fobiye sahip olan bireylerde diğerklerine oranla çocuklukta ebeveyn reddinin daha çok olduğu belirtilmektedir (Blatt ve Zuraff, 1992; Parker vd., 1992). Bu bulguyla benzer olarak sosyal kaçınma (sosyal fobi ve kaçınmacı kişilik bozukluğu) ve sosyal dahil olmanın (bağımlı kişilik bozukluğu ve sınırda kişilik bozukluğu) reddedilme duyarlılığındaki önemli alt boyutlardan olduğu belirtilmektedir (Downey ve Feldman, 1996). Sınırda ve kaçınmacı kişilik bozukluklarında kişilerin reddedilme duyarlılığı puanlarının daha yüksek olduğu ve bunun da kişiler arası ilişkilerde yaşadıkları zorluklar üzerinde etkili olduğu bulunmuş (Berenson vd., 2016). Sınırda kişilik bozukluğuna sahip olan kişilerin yüksek dürtüsellik gösterdikleri (Berenson vd., 2011) ve algılanan ret durumlarında uygun olmayan itici davranışları daha çok gösterme eğiliminde oldukları gözlenmiştir (Coifman vd., 2012). Kaçınmacı kişilik bozukluğuna sahip kişilerde yapılan bir çalışmada ise kişiler arası stres yaratıcı durum olan reddedilmeye yönelik uygunsuz tepkiler gözlenmiş (Gadassi vd., 2014).

Reddedilme tehdidinin oluştuğu durumlarda kişiler duygularını ie ya da dışa yneltmektedirler. Bu iki durumda ortaya çıkan duygularda farklılıklar gözlenmiştir. Duygularını ie yönelten kişilerde depresyon, yalnızlık, öfke ve kıskanılık;

duygularını dışa yönelten kişilerde ise düşmanlık ve saldırganlık gibi duygular açığa çıkmaktadır (Breines ve Ayduk, 2005). Romantik ilişkilerde ise mutsuzluk ve güvensizlik duygularının oluştuğu gözlenmiştir. Bu duygularla başa çıkmak kişiler için oldukça zorlayıcı olduğundan ilişkilerden uzak durma eğiliminin görülmesi mümkündür (Creasey ve McInnis, 2001). Bunun yanında depresif semptomların hem kadınlarda hem erkeklerde arttığı gözlemlenmiştir (Mellin, 2008).

Reddedilmeye verilen tepki, kişinin olayı anlamlandırma nedeninden de etkilenmektedir. Nedeni kendilerinden kaynaklı gören kişiler kaygılı reddedilme duyarlılığı yaşarken tepkileri içe yönelim olarak gerçekleşmektedir. Bu tepkileri ise kaygı, geri çekilme ve depresyon olarak gözlenmiştir. Nedeni karşıdaki kişiden kaynaklı algılayan kişiler ise öfkeli reddedilme duyarlılığı yaşarken tepkileri dışa yönelim olarak görülmüş, bunlar saldırganlık, öfke ve kızgınlık olarak belirlenmiştir (Ayduk vd., 2001).

Buraya kadar olan bölümlerde reddedilme duyarlılığının literatürde nasıl tanımlandığı, gelişimini açıklayan kuramların neler olduğu ve ilişkilerdeki yansımalarından bahsedildi. Bu konuyu ele alan bir diğer araştırma alanı ise kişilerin reddedilme duyarlılığını nasıl zihinselleştirdikleri ve o anda bunu nasıl işlediklerine yönelik kuramsal açıklamalardır. Bir sonraki bölümde bu açıklamalardan bahsedilecektir.

1.2.4. Kuramsal Açıklamalar

Reddedilme duyarlılığının kişilerin yaşamlarındaki etkisini araştırırken bir yandan da zihinde nasıl işlediğine dair araştırma ve kuramlar üretilmeye çalışılmıştır. Açıklamalar genel olarak reddedilme duyarlılığını bilişsel duygusal işleme eğilimi olarak görmektedir. Erken dönemdeki reddedilme deneyimi bilişsel-duygusal işleme eğilimini şekillendirme konusunda oldukça önemlidir. Bu etkileri iki alanda görmekteyiz. İlki, kişinin beklentileri, değerleri, kaygıları, yorumlama yanlılıkları ve kişiler arası ilişkilerdeki kendini düzenleme becerileridir. İkincisi ise bilişsel-duygusal değişkenler ve kişiler arası davranışın dinamik ilişkisindedir (Downey ve Feldman, 1996). Downey ve Feldman (1996) bu işleme eğilimini tanımlarken Miscel ve Shodo'nun (1995) çalışmasından yararlanmışlardır. Bu çalışmaya göre bilişsel-duygusal işleme eğilimi, kişinin davranışlarının sonuçlarının neler olacağına yönelik

beklentisinin, farklı sonuçlar meydana geldiğinde bu farklılığa verilen öznel değer, atıf yanlılıkları ve çeşitli deneyimlerde meydana gelen duygusal ve davranışsal tepkilerdeki düzenleme gibi davranışları içermektedir. Bir başka çalışma ise geçmiş deneyimlerin, kişide belirli bilişsel ve duygusal çerçevelerin oluşmasına katkı sağladığından bahsetmektedir. Kabul görme ve reddedilmeye dair ipuçları içeren ortamlarda bu çerçevede yer alan bilgiler aktifleşerek kişinin davranışlarını ve düşüncelerini etkiler (Bandura, 1986). Bunun sonucunda da durumla ilgili baş etme stratejileri ve davranışları sergilenir. Bu kuramda bilgi işlemeyi tanımlarken kodlama, inanç/beklenti, amaç/değer, duygu ve yetenekler/kendini düzenleme olarak kategorilere ayrılmıştır (Miscel, 1973).

Bir diğer açıklama ise Romero-Canyas vd.'nin (2010)'da yaptığı çalışmada yer almaktadır. Bu çalışmadaki temel düşünce, reddedilme duyarlılığını sağlayan dinamiklerin kişinin yaşamında bir kere oluşunca hayatı boyunca devam ettiği varsayımı üzerinedir. Bu dinamiği açıklarken 2 varsayımda bulunulur. Bunlardan ilki, kabul edilme ve reddedilmenin insanların bilgi işleme sistemi için önemli olduğuyla ilgilidir. Çünkü insanlar sosyal canlılardır ve hayatta kalmak için birbirine ihtiyaç duyarlar. Sosyal bağlarımız zihinsel ve fiziksel sağlığımızın iyi oluşu için önemlidir. Bu durum da bize motivasyonel güç sağlar. İkinci varsayım ise, reddedilme duyarlılığının biyopsikososyal tarihin ürünü olmasından kaynaklıdır. Tehdit içeren durumlara karşı sahip olduğumuz doğal tepkilerimiz ve deneyimlerimiz sayesinde kabul görme ve reddedilmekten kaçınma olarak işlenir. Çünkü kabul görmek tüm insanların sahip olduğu temel bir ihtiyaçtır. Bu nedenle kabul edilmek ve reddedilmek bilgi işleme yapımızı şekillendirmekte oldukça önemlidir.

Ebeveynlerin davranışları önemli olmakla beraber bir diğer etkenin de akran reddi olduğu üzerinde durulmakta, bunun da kişinin bilişsel ve duygusal işleme sistemini etkilediği düşünülmektedir (Dodge vd., 2003). Örneğin akran zorbalığının bir sonucu olarak kişilerin yetişkinlik döneminde kişiler arası ilişkilerde zorlandığı bulunmuştur (Ledley vd., 2006). Akran kabulü ve reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkiyi araştıran başka bir çalışmada ise aralarında negatif ilişki bulunmuş (Butler vd., 2007).

Reddedilme duyarlılığına bir diğer yaklaşım bu durumu savunucu motivasyonel sistemin bir parçası olarak görmektedir. Reddedilme duyarlılığının

aslında bireylerin benliğini diğer insanlardan gelebilecek reddedilmeden koruyabilmek için oluşturulan bir sistem olduğu görüşüdür (Downey vd., 2004). Davranışların organize edilmesinde iki sistemin kullanıldığından bahseden Lang vd.'nin (2000) bunları cesaretlendirici sistem (ödül gibi olumlu uyarıcılara verilen tepki) ve savunucu motivasyonel sistem (ceza ve tehdit gibi olumsuz uyarıcılara verilen tepki) olarak kategorize etmiş, reddedilme duyarlılığını savunucu motivasyonel sisteme benzer olarak tanımlamışlardır (Lang vd., 2000). Reddedilme duyarlılığı düşük olan kişilerde savunucu motivasyonel sistemin nadiren aktive edildiği ve yüksek olanlarda ise daha çok kullanılan bir sistem olduğu araştırmalarla desteklenmektedir. Reddedilme konusunda düşünme ve kaygılanma oranlarındaki farklılığın bunun nedeni olduğu düşünülmektedir. Ancak reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişiler bu sistemi minimum ve belirsiz durumlarda da aktifleştirdiği için sistem fonksiyonunu yitirmeye başlıyor ve gerçek reddedilmenin oluşmasını sağlayacak şekilde, kendini doğrulayan kehanet olarak işlev göstermeye başlamaktadır. Yani kişiler de davranışları ile bu reddedilme durumlarını destekleyen şekilde hareket etmektedirler (Downey vd., 2004).

Reddedilme duyarlılığı, kişilerin hayatlarını pek çok farklı alanda etkilediğinden bahsettik. Kişilerin bu durumla ilgili sahip olduğu ve kullandığı baş etme yöntemleri, klinik alanda bu kişilere uygun tedavinin sağlanması ve kişileri anlamamız açısından oldukça önemlidir. Kullanılan baş etme yöntemlerinden bir sonraki bölümde bahsedilecektir.

1.2.5. Baş Etme Yolları

Benzer düzeyde reddedilme duyarlılığına sahip olsa bile bireylerin birbirleriyle karşılaştırıldığında aynı kişilerarası problemleri yaşamadığı, aynı tepkileri vermedikleri ve hayatlarının benzer şekilde etkilenmediği belirtilmektedir. Bunların başında, kişilerin kendilerini kontrol edebilme becerilerinin gelişimindeki farklılıklar gelmektedir. Yüksek düzeyde reddedilme duyarlılığı olan kişilerin öz düzenleme becerileri gelişmiş ise istenmeyen dürtüsel davranışlarını düzenleyebilmekte ve değiştirebilmekte daha iyi olduğu belirlenmiştir. Öz düzenleme becerisine sahip olmanın en önemli göstergesi ise çocukluk döneminde gelişen hazzı erteleyebilme becerisidir. Hazzı erteleyebilme becerisine sahip bireyler,

reddedilme duyarlılığına sahip olduğunda tepkilerinde daha kontrollü davranabilmeyi sağlamakta, sosyal ilişkilerinde ve kendilik kavramlarında ise daha olumlu algılamaya sahip olabilmektedir (Ayduk vd., 2000).

Bir diğer baş etme yolu olarak ise düzenleyici odaklar kuramından bahsedilmektedir. Bu kuram içerisinde dürtüsel yönelimler; yönelimci düzenleyici odak ve kaçınmacı düzenleyici odak olarak ikiye ayrılmaktadır. Yönelimci düzenleyici odak, arzulan sonuçlara ulaşmak için kazanımları en yüksek seviyede tutmayı hedeflemektedir. Kaçınmacı düzenleyici odak ise, istenmeyen sonuçlardan uzaklaşmak için kayıpları en düşük seviyede tutmayı hedeflemektedir. Reddedilme duyarlılığına sahip bireylerin bu yönelimlerden kaçınmacı düzenleyici odağı kullandığı ve davranışlarının kendilerini olası negatif sonuçlardan koruma amacı taşıdığı gözlenmiştir (Higgings, 1997). Kaçınmacı düzenleyici odak, reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin, anlaşmazlık ve sözel düşmanlık gibi negatif duygularını açıkça gösterememesine neden olmaktadır. Yanlış ve hatalardan kaçınmak önemli bir hedef haline gelmekte olup daha ihtiyatlı davranma ve negatif sonuçları önleme gibi davranışları daha çok sergilemektedirler. Bununla birlikte bu kişilerin kullandığı bazı taktiksel davranışların olduğu tespit edilmiştir. Bunların, duygularını içe veya dışa yöneltmek yerine soğuk ve uzak davranışların yer alması, ilişkilerde tartışmak yerine kendini sessizleştirmeye yönelmeleri, daha az açık düşmanlık sergileyerek öfkeyi soğuk ve uzak durarak yansıtmak gibi davranışlarda buldukları görülmüştür (Ayduk vd., 2003).

Erkeklerle yapılan bir araştırmada ise reddedilme duyarlılığı yaşayan erkeklerin iki temel strateji kullandığı bulunmuştur. Bunlardan ilki, yakın ilişkilerden uzak durmak veya ilişkide olsa bile dikkatli davranarak zarar görmeyi engellemektir. İkincisi ise, yakın ilişki arayışında olmak ve bu ilişkilerin içindeyken bu ilişkiye yönelik daha fazla yatırım yaparak partnerlerinin onları reddetme ihtimalini ortadan kaldırmaya çalışmaktır. Ama bu kişilerin, herhangi bir reddedilme durumunda negatif tepkilerini daha şiddetli olarak yaşadıkları belirtilmektedir. Çünkü bu durumda daha fazla yatırım yapmış oldukları için daha çok bağlandıkları ve yaşadıkları ufak durumlarda bile diğerlerine kıyasla daha çok tepki verme eğiliminde oldukları gözlenmiştir (Downey vd., 2004).

Reddedilme duyarlılığı yaşayan bireylerin sosyal ilişkilerinde reddedilme ile baş etmek için kendini sessizleştirme davranışını sıklıkla kullandıkları gözlenmiştir (Harper vd., 2006). Başka bir araştırma da benzer şekilde hem kadınların hem de erkeklerin kendi duygularını ve düşüncelerini bastırma eğiliminde oldukları ve kendilerini sessizleştirmeyi bir baş etme stratejisi olarak kullandıkları gözlenmiştir (Downey vd., 1998). Ancak reddedilmekten kaçınmak için sergilenen bu kendini sessizleştirme ve sosyal ortamda çekilme davranışının sonucu olarak kişilerin algılanan yalnızlık seviyesinin arttığı, kişide özgüven ve öz yetersizlik hislerinde ise düşüşlerin yaşandığı görülmüştür (Watson ve Nasdole, 2012).

Genel olarak öz düzenleme becerilerinin gelişmiş olması, haz erteleme yeteneği (Ayduk vd., 2000) ve kaçınmacı düzenleyici odağı (Higgins, 1997) reddedilme duyarlılığının kişilerin hayatları üzerindeki olumsuz etkileri azalttığı görülmektedir.

1.2.6. Yaşam Yönelimi ve Reddedilme Duyarlılığı

Reddedilme duyarlılığı, kişinin kaygılı bir şekilde reddedilmeyi beklemesini ifade etmektedir. Bir diğer ifade ile dışlanacağını ve başına kötü şeylerin geleceğinin beklentisini içermektedir (Downey ve Feldman, 1996). Bu durum da kötümser bir bakış açısını beraberinde getirmektedir. Yaşam yöneliminde bahsedilen iyimserlik ve kötümserlik terimleriyle bu açıdan bağlantı kurulmaktadır. İyimser kişiler ise reddedilme duyarlılığı yaşayan kişilerin aksine iyiliğin gerçekleşmesini beklemektedirler (Özkan, 2016).

Reddedilme ve iyimserlik, yukarıda anlatılan nedenlerden dolayı birlikte ele alınan konulardandır. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, kötümser bakış açısına sahip olanların iyimser bakış açısına sahip olanlardan daha çok reddedilme deneyimi yaşadığı gösterilmektedir. İyimser kişiler anlamlı bir şekilde daha fazla kabul deneyimi yaşamaktadır (Carver vd., 1994). Bir başka çalışmada ise, reddedilme duyarlılığı ve yaşam yönelimi arasında ters yönlü bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bu iki değişkenin ilişki doyumunu üzerindeki aracı rolüne bakıldığında kısmen bir etki olduğu bulunmuştur (Özkan, 2016).

Günlük hayatımızı ve duygularımızı oldukça etkileyen çalışma alanı olan iyimserlikte kişilerin duygu düzenleme becerilerinin ne düzeyde etkili olduğu da

araştırılan başka bir konudur. Bir sonraki bölümde bu alandaki çalışmalar incelenecektir.

1.3. DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ

Kişinin kendisi için önemli olan içsel ve dışsal uyaranlara verdiği tepkilerine duygu denilmektedir (Lazarus, 1993). Duygular, kişinin çevresel koşullara uyum sağlamasını ve bu koşulları kendi amaçlarına yönelik değiştirebilme motivasyonu kazanmasını sağlamayı amaçlamaktadır (Southam-Gerow, 2014). Duygular, öncelikle kişinin kararları ve davranışları olmak üzere hayatın pek çok alanında etkili olmaktadır. Kişilerarası ilişkilerin gelişimi ve bireysel işlevsellik de bu etki alanlarının içinde yer almaktadır (Macklam, 2010). Bireylerin hayatlarındaki önemli etkilerinden dolayı, psikoterapi kuramlarının gelişiminde ve bu kuramların uygulanmasında duygular önemli bir yere sahiptir (Safran ve Greenberg, 1991). Bu açılarından ele alındığında duyguların kişinin günlük hayatında olumlu ve olumsuz birçok etkisinin olduğunu söylemek mümkündür. Duyguların bilişsel olarak nasıl işlendiği ve bu duyguları düzenleme becerilerinin kapasitesi kişilerin hayatını etkilemektedir (Greenberg, 2011). Kişinin çevresinden gelen taleplere yanıt olarak duygularını deneyimleyebilmesi, bu duygularını ifade edebilmesi ve karşıdaki kişiden gelen taleplere tepki verdiği yollar ile duygusal uyarılma yaşadığı sırada istediği hedefleri ne kadar iyi ifade edebildiğine duygu düzenleme becerileri denmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme becerilerinin, kişinin iyilik hali ve psikolojik sağlığı üzerinde etkisi bulunmaktadır (Berking ve Whitley, 2014).

Duyguların oluşumunda fizyolojik, çevresel ve biyolojik etkenlerin etkileşimi yer almaktadır. Duygu düzenleme becerileri, duyguların oluşumundan itibaren kullanılmaya başlanmaktadır. Bu nedenle sahip olunan duygularla birincil dereceden ilişkilidir. Duygu düzenleme becerilerinin kapasitesi ortaya çıkan duyguyu doğrudan etkilemekte ve değiştirmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme becerilerinin içeriğinde, yaşanan duygunun içsel ve dışsal işlevini anlayabilmeye yönelik duygusal reaksiyonları ve şiddetlerini gözlemleyebilme, değerlendirebilme ve düzenleyebilme becerileri bulunmaktadır (Thompson, 1994).

1.3.1. Duygu Düzenleme Becerisinin Aşamaları

Berking ve Whitley (2014) çalışmalarında, bu alandaki birçok araştırmadan yararlanarak duygu düzenleme becerilerinin alt boyutlarını isimlendirmiş ve bunları tanımlamıştır. Bu çalışmada 7 alt boyut belirlenmiş ve bu boyutlar sıralı şekilde takip edilen becerilerden oluşmaktadır. Oluşturulan bu alt boyutların duygu düzenlemenin aşamalarını sıralamaktadır. Bunlar; farkındalık/dikkat, tanımlama ve adlandırma becerisi, duygunun nedenlerini ve neyin devam ettirdiğini tanımlayabilme becerisi, değişimleme becerisi, kabul ve tolerans becerisi, yüzleşme becerisi ve etkili öz-destek sağlama becerisidir.

1.3.1.1. Farkındalık/Dikkat

Kişinin yaşamakta olduğu duygunun ne olduğuna yönelik bilinçli olarak farkındalığına sahip olmasıdır. Bu aşamada duygu etiketlemesi ve analizi yapılır. Bu alt beceride bilinçli bir çaba gerekmektedir (Koole ve Rothermund, 2011). Yaşanan duygunun bilinçli farkındalığının olmaması, duygu düzenleme sürecini bozmak ve olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ancak tüm duyguların farkındalığı bilinçte yer almayabilir. Özellikle kişinin yaşamının yapısından kaynaklı olarak konfor alanına giren duygular bilinçaltında işlenebilmektedir. Bu durum, duygu düzenleme sürecini bozmamakta, ancak bunun dışındaki tüm duyguların düzenlenebilmesi bilinç düzeyindeki farkındalığı gerektirmektedir. O anki hissedilen duygunun çözümlenmesi bu sayede sağlanmış olur. (Mauss ve Tamir, 2014). Konfor alanında olmayan duyguların bilinçli farkındalığının olmaması duygu düzenleme sürecini bozar ve olumsuz duyguların korunmasına ve sürdürülerek devam etmesine sebep olur (Berking ve Whitley, 2014). Olumsuz duyguların farkında olmak, kişinin o duygulara yönelik düzenleme süreçlerinin uygulanmasını kolaylaştırıcı etkiye sahiptir (Barrett vd., 2001).

1.3.1.2. Tanımlama ve Adlandırma Becerisi

Bu alt beceride yaşanmakta olan duygusal deneyimlerle uygun semantik/anlamsal kategoriler eşleştirilmektedir. Bu şekilde kişi, o durumda kullanabileceği işlevsel olan ve olmayan düzenleme stratejilerini seçebilmekte; duygunun amacını ve bu duygunun ona sağlayacağı potansiyel riskler ile faydaların neler olduğunu belirleyebilecek beceriyi sağlamaktadır (Borett vd., 2001). Bir başka

deyişle, kişinin farklı olan duyguları birbirinden ayırarak doğru kategorilere yerleştirebilme becerisidir (Berking ve Whitley, 2014).

1.3.1.3. Duygunun Nedenlerini ve Neyin Devam Ettirdiğini Tanımlayabilme Becerisi

Bu alt beceri, yaşanan duygunun değiştirilip değiştirilemeyeceğine yönelik kararın verildiği aşamadır. Verilen karara göre o durumda kullanılacak stratejiler ve devamındaki beceriler değişerek uygun şekilde davranılmaktadır (Roseman ve Smith, 2001).

1.3.1.4. Değişimleme Becerisi

Bir önceki aşamada duygunun değişebileceğine karar verilirse bir sonraki aşamaya geçilerek değişimleme becerisi kullanılmaya başlanır. Bu beceri ile duygunun niteliği, yoğunluğu ve süresi kişinin istediği biçimde değiştirilmektedir. Bu değişimi yapabilmek, işlevsel olmayan düzenleme stratejilerinin kullanımı ile kişinin yaşadığı kaygı ve kaçınmayı azaltmaktadır (Kassel vd., 2007). İstenmeyen sonuçların yaşanması önlenmektedir. Bu sayede duygusal öz yeterlilik seviyesinde artış gözlemlenmekte ve zorlayıcı duygusal durumlarda kolaylaştırıcı etkisi olmaktadır. Sonuçta kişinin yaşadığı ödül etkisi sayesinde becerinin güçlenmesi sağlanır (Berking ve Whitley, 2014). Duyguları değişimleme becerisinin gelişimi, kişilerin zihinsel sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahiptir (Catanzaro ve Greenwood, 1994). Bu nedenle oldukça önemli bir beceri olduğunu söylemek mümkündür.

1.3.1.5. Kabul ve Tolerans Becerisi

Duygunun değiştirilip değiştirilemeyeceğine karar verildiği aşamada değiştirmenin zor ya da imkânsız olduğu bir durum olarak tespit edilirse kabul ve tolerans becerisi devreye girmektedir (Hayes vd., 1996). Kişi için zor olan bir duyguyu düzenleyememek, değişimleyememek kişide kontrolü kaybetme hissinin oluşmasına neden olur. Bu his ile başa çıkmak zor olduğunda kontrolü yeniden sağlayabilmek için işlevsel olmayan stratejiler kullanılmaya başlanmaktadır (Berking ve Whitley, 2014). Kabul ve tolerans becerisinin önemi burada ortaya çıkmaktadır. Eğer kişi bu beceriye sahipse işlevsel olmayan stratejileri kullanmak yerine negatif

duyguları kabul ederek duygu düzenleme yoluna gidebilmektedir (Broody vd., 1999).

1.3.1.6. Yüzleşme Becerisi

Olumsuz duygularla karşı karşıya kalmak zorlayıcıdır. Ama bu duygular kişi için geliştirici özelliğe de sahiptir. Bu beceri sayesinde, kişinin olumsuz duyguların oluşabileceği durumlarda duyguya yaklaşıma ve o duygularla yüzleşip başa çıkmaya istekli olması sağlanmaktadır. Bu da kişinin hem sahip olduğu işlevsel stratejilerin gelişmesine hem de işlevsel yeni stratejiler bulmasına yardım etmektedir. Bu becerinin eksikliği durumunda zorlayıcı duygularla yüzleşmekten kaçınmak için kişi kendini sosyal ortamlardan uzaklaştırabilmekte ve yaşadığı problemleri kendi içinde çözmeye çalışarak kendini zorlamaktadır (Hayes vd., 1999).

1.3.1.7. Etkili Öz Destek Sağlama Becerisi

İşlevsel duygu düzenleme becerileri hemen olumlu duygular sağlamamaktadır. Bundan dolayı zaman zaman kişi için zorlayıcı olan durumlarla yüzleşme gerekmektedir. Sonuçta, duygudurumda bozulmalar yaşanabilmekte ve olumsuz duygular ortaya çıkabilmekte, kişiler kendini bir süreliğine de olsa daha kötü hissedebilmektedir. Bu duygularla baş edebilmek hem zordur hem de kişinin devam etmesini engelleyebilir ve işlevsel olmayan stratejilere geri dönmesine sebep olabilir. Olumsuz duygularla yüzleşmenin ardından yaşanan stres buna örnek verilebilir. Böyle anlarda kişinin duygusal durumunu dengede tutabilmesi duygu düzenleme sürecine sağlıklı şekilde devam edebilmesi için oldukça kritiktir (Siegel, 2012). Öz destek sağlama becerisi sayesinde kişi bu durumlarda kendisi için öz şefkat, merhamet, yatıştırma ve cesaretlendirme sağlayabilmektedir. Öz destek sağlama eksik kaldığında duygu düzenlemede işlevsel olmayan becerileri kullanma girişimlerinin olduğu gözlenmektedir. İşlevsel olan becerilerin kullanımında zaman zaman ortaya çıkan olumsuz duyguların tolere edilebilmesi ve bu stratejilerin kullanımının devamlılığını sağlayabilmek için öz destek önemli bir beceridir (Tice vd., 2001). Etkili öz destek becerisinde 3 alt bileşenden bahsedilmektedir. Bunlar; öz-anlayış, kendini yatıştırma ve cesaretlendirme ile aktif kendi kendine koçluk becerileridir (Berking ve Whitley, 2014).

Bahsedilen duygu düzenleme süreçleri kişi için zorlayıcı durumlara neden olabilmektedir. Baş edilmeye çalışılan duygu ve durumdan kaynaklı olarak yüzleşmesi zor bilgiler açığa çıkabilir ve bu durumda kişi başarılı bir duygu düzenleme yapsa bile sonucunda zorlayıcı duygular oluşabilir (Hayes vd., 1999). Bu süreçte ortaya çıkan olumsuz duyguları tek tek inceleyelim: İlk aşamada negatif duygulara yönelik yaşanan bilinçli farkındalık, genel olarak acı verici bir deneyime neden olmakta ve kişi için rahatsız edici ve baş etmesi zor bilgilerin açığa çıkmasına neden olabilmektedir. Devamında ise bu duygulara neden olan süreçleri anlamak baş etmesi zor duyguları açığa çıkarabilmektedir. Sonuçta buna neden olan durumlara, kişilere, belki de kendine yönelik olumsuz duygular ortaya çıkmaktadır. (Berking vd., 2012). Duygular değişimlenmeye çalışıldığında tam ya da kısmen başarısızlık olabilmekte ve olumsuz duygular yaşanmaya devam edilmektedir. Bu başarısızlığın sonucunda umutsuzluk, hayal kırıklığı ve hüsrana gibi duygular oluşabilmekte ve özgüvende düşüşler yaşanabilmektedir. Bununla birlikte değiştirilemeyecek durumlar kabul ve tolere edildiğinde çaresizlik, hiçbir şeyi değiştirememeye veya başaramama hislerini oluşturabilmektedir. Duyguları düzenleyememiş olmak ve bağlantılı durumları değiştirememiş olmaktan dolayı yıkıcı duygular ortaya çıkabilmektedir. Negatif duygularla yüzleşebilmek her ne kadar geliştirici olsa da hem oldukça zorlayıcıdır hem de sonrasında endişe, sıkıntı ve üzüntü gibi duyguların oluşmasına neden olabilmektedir (Wupperman vd., 2009). Her aşamada kişiyi bekleyen zorlayıcı durumlar ve duygular bulunmaktadır. Bu nedenle duygu durumu sabit tutabilmek zor, ancak sürecin devamlılığı için önemlidir. Bunu sağlayabilmek için de öz destek becerisi ön plana çıkmaktadır (Berking ve Whitley, 2014).

Duygu düzenleme becerilerindeki işlevsel olan bazı stratejiler; kabul etme, kaçınma, problem çözme, yeniden değerlendirme, ruminasyon (Morrow ve Nolen-Hoeksema, 1990) ve baskılama (Aldao vd., 2010), ortamın duygu durumdaki etkisinin ve davranışların bilinçli olarak değiştirilmesi, dikkatin başka yere verilmesi, olayın başka şekilde adlandırılması (Thompson, 1994) olarak belirtilmektedir.

Buraya kadar olan kısımda duygu düzenleme becerilerinin tanımı ve içeriğinden bahsedilmiştir. Bir sonraki bölümde duygu düzenleme becerilerinin yaşamın erken dönemlerinden nasıl etkilendiği ve gelişimini sağlayan etkenlerden

bahsedilecektir. Bu sayede bu becerilerin ve hayatımızdaki yerinin daha iyi anlaşılması hedeflenmektedir.

1.3.2. Duygu Düzenleme Becerilerinde Çocukluk Yaşantısının Etkileri

Duygu düzenleme becerileri, yaşamın erken dönemlerinde hem öğrenilen hem de geliştirilen bir beceri (Macklam, 2010) olmakla birlikte, daha doğum anında annenin yaşadığı stresin büyüklüğünün bebeğin duygusal duyarlılığa sahip olup olmayacağını etkilediğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Viltart vd., 2006). Henüz anne karnındayken bebeğin maruz kaldığı stres, bebeğe doğacağı ortama dair bilgiler sağlamaktadır. Bu sayede bebek doğduğu ortama uyum sağlayabilmektedir. Çok stresli bir hamilelik dönemi, çocuğa yaşayacağı ortamın düşmanca ve tehlikeli olduğu bilgilerini sağlamaktadır. Sonucunda bebek çevresel koşulları daha iyi yönetebilir hâle gelebilmektedir (Weaver, 2007).

Doğumdan sonraki dönemde bakımverenin bebeğe karşı olan davranışları duygu düzenleme becerilerinin kapasitesi ve gelişimi konusunda önemlidir. Bebeğin ihtiyaçlarına hemen tepki verilmediği ya da verilen tepkinin otomatik olduğu durumlarda bebek, tutarsızlık deneyimleri yaşamaktadır. Çocuğun sevilme isteğine bakım verenin sevgiyle karşılık vermesi önemlidir. Bu olmadığı zaman tutarsızlık hissi oluşur. Tutarsızlık hissini oluşması durumunda duygu düzenleme becerilerinde hem gelişim hem kapasite konusunda eksiklikler meydana gelmektedir (Grawe, 2007).

Duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde ebeveynlerle olan etkileşimler sayesinde duygu düzenleme kapasiteleri oluşmaktadır (Denham vd., 2007). Ebeveynin duygu düzenleme kapasitesi yüksek olsa bile, çocuğun duygu düzenleme süreçlerinde destek olup etkileşime girmezse, çocuğun kapasitesi gelişmemektedir. Bu başarısızlığa dair üç nedenden bahsedilmektedir. Bunlar; yetersiz duygusal koçluk, yetersiz duygu düzenleme becerileri modeli olma ve çocukların negatif duygu gösterdiği zamanlarda eleştirme davranışının olmasıdır (Berking ve Whitley, 2014). Etkili ebeveynlikte çocuğun duygusal sinyallerine ne kadar duyarlı olunduğu ve onlara cevap verme hızı önemlidir. Negatif duygularda duygusal koçluk yapmak, düzenleme stratejilerinin gelişmesini sağlamaktadır. Bu aşamada çocuğun yaşamakta olduğu içsel huzursuzluğa ve zorlanmaya uyum sağlamak, kabul etmek (Jones vd.,

2002) ve bu duygulardan dolayı onu yargılamamak önemlidir. Yaşanan olumsuz duyguların konuşulması, düzenlemeye yardım edilmesi ve anlaşılmasının sağlanması gerekmektedir (Shek, 2006). Bu şekildeki bir empatik yaklaşımla çocuğun kötü hissedebileceği anları kabullenebilmesi ve bu duyguların nedenlerini anlayarak içgörü elde edebilmesi sağlanmaktadır. Ancak sadece negatif duygularda değil, pozitif duygularda çocuğa koçluk etmek de önemlidir. Yeterli duygusal koçluk sağlandığı takdirde çocuğun pozitif duyguları, onu cesaretlendirmeye ve deneyimleri kolaylaştırmaya yarayan fırsatlar sunmaktadır (Cinehan, 1993). Yapılan araştırmalar duygu düzenleme becerileri kapasitelerinin daha anne karnından başlayarak (Grawe, 2007) tüm çocukluk yaşantılarından ve ebeveynlerle olan etkileşimlerden etkilendiğini (Denham vd., 2007) göstermektedir. Bunların sonucunda da yetişkinlik hayatında gözlenebilir değişimler meydana gelmektedir (Thompson, 1994).

Duygu düzenleme becerileri çocukluk döneminde gelişen bir beceri olmakla birlikte kişinin hayatını her alanda ve tüm hayatı boyunca etkileme gücüne sahip olan önemli bir beceridir. Bir sonraki bölümde ise yetişkinlik hayatındaki etkilerden bahsedilecektir.

1.3.3. Duygu Düzenleme Becerilerinin Kişinin Hayatına Etkileri

Duygu düzenleme becerilerinin günlük hayattaki etkileri kişi açısından oldukça kapsamlı ve önemli olup, bu beceriye sahip olmanın pek çok ilevi vardır. Bu işlevler hem klinik psikolojideki kuramlar hem de psikoterapilerin uygulanması açısından dört maddede toplanmıştır.

a. Duygu düzenleme yapabilmek amaç yönelimli gözlem yapabilme becerisini, durum değerlendirmesi yapabilmeyi ve duyguları düzenleyerek buna uygun davranış sergileyebilmeyi sağlamaktadır.

b. Duyguları düzenlemeyebilmek ile duyguları kontrol edebilmek farklı becerilerdir. Bu nedenle hayata etkileri de farklıdır. Sadece kontrol altına tutmak değil, duyguları değiştirebilmeyi ve işlevsel stratejiler kullanmayı da içermektedir. Bu haliyle kontrol etmekten daha üst bir işlevi bulunmaktadır.

c. Duygu düzenleme becerilerinin gelişimi için çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişkiyel bağların da gelişmiş olması gerekmektedir. Bu becerilerin kapasitesi

gelişmesini sağlayan süreçler de çocuk ve ebeveyn arasındaki duygusal yakınlığın gelişmesini sağlamaktadır.

d. Duygu düzenleme becerileri kişinin hayatını çok yönlü etkilemektedir. Kişilerarası ilişkilerin daha iyi olmasını sağlamanın yanında, kişinin psikolojik sağlığını etkilemektedir (Southam-Gerow, 2014).

Konunun öncesinde de bahsedildiği gibi duygu düzenleme becerileri kişinin hayatı üzerinde oldukça etkilidir. Olumlu duyguların devamını sağlama ve olumsuz duygularla baş etme ve değişimleme açısından önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle çok fazla ihtiyaç duyulan bir beceri olmaktadır. Bu becerinin az gelişmesi durumunda birçok sorun yaşanmaktadır. Çünkü bazı duygular baş etmesi zordur ve kişiye acı vermektedir. Bunun yanında sadece kişi için değil, kişinin hissettiği duygulara dair verdiği tepkilerle diğerleri için de olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Thompson, 1994). Bazen de hissedilen duygular sosyal norm ve toplumsal beklentilere uymayabilir. Bu gibi durumlarda da kişi, sosyal açıdan zorlanmaktadır. Böylelikle, duygu düzenleme yapabilmesi ve değişimleme becerisi kişinin uyumu açısından kritik hâle gelmekte, hem kendisi, hem de çevresindekiler için önemli bir yere sahip olmaktadır. Bu beceri sayesinde birey acı verici duygulardan uzaklaşabilmekte ve olumlu duygular yaşanmaktadır (Niedenthal vd., 2006). Duygu düzenleme kapasitesinin gelişmiş olması, sosyal etkileşimlerin de iyi olmasını (Lopes vd., 2005) ve kişinin psikolojik iyi oluşunu etkilemektedir (Balzarotti vd., 2014).

Bahsedilen nedenlerden dolayı duygu düzenleme becerileri psikoterapilerde de geliştirilmesi amaçlanan önemli beceriler arasında bulunmaktadır. Bu becerilerin gelişimi sayesinde kişinin hayatındaki olumlu yaşantıların artması sağlanır. Bundan dolayı psikopatolojilerde duygu düzenleme becerileri araştırılmış ve bozukluklar açısından önemi incelenmiştir. Bir sonraki bölümde bu alandaki çalışmalardan ve duygu düzenleme becerilerinin ilişkili bulunduğu diğer konulardan bahsedilecektir.

1.3.4. Duygu Düzenleme Becerileri İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Duygu düzenlemenin bireyin yaşamı üzerindeki etkileri daha iyi anlaşıldıkça bu konudaki çalışmalar artmıştır. Duygu düzenlemenin psikolojik sağlık ve iyi oluş üzerindeki etkileri araştırıldığında, aralarında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Öte yandan, duygu düzenleme kapasitesinde eksiklikler olduğunda psikopatolojilerin ortaya çıkışında artış olduğu ve ortaya çıkan bu psikopatolojilerde benzerlikler olduğu belirtilmektedir (Berking ve Whitley, 2014).

Duygu düzenleme becerilerinin kapasitesinde eksiklikler olduğu durumlarda yoğun ve olumsuz duygular ortaya çıkmakta ve varlığını sürdürmektedirler. Bu gibi durumlarda ortaya çıkan istenmeyen duygusal sonuçların oluşmasından dolayı kişinin hayatı zorlaşmakta, işlevsel olmayan baş etme stratejilerinin kullanımı da artmaktadır. Duygusal zorluğun yanında, yaşanan olaylarda da zorluklar ortaya çıkmaktadır. Tüm bu süreç incelendiğinde, kişilerin zihinsel durumlarındaki sorunlarla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Gross, 2002).

Duygu düzenleme becerileri ile psikopatolojiler arasındaki ilişkinin bulunmasıyla daha detaylı araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalara göre major depresyon (Gross ve Munoz, 1995), kaygı (D'avanzato vd., 2013), tıknırcasına yeme (Eichen vd., 2017) ve diğer yeme bozuklukları (Harrison vd., 2010), kaçınma, sosyal fobi (Werner vd., 2011) ve alkol kullanım bozuklukları (Loas vd., 1997) duygu düzenleme becerilerindeki eksikliklerde ortaya çıkan psikopatolojiler olarak belirlenmiştir. Ayrıca sınır kişilik bozukluğu (Gleen ve Klonsky, 2009) ve somatoform bozuklukta da duygu düzenleme becerilerinin iyi olmadığı görülmüştür (Berking ve Wupperman, 2012).

Olumsuz duygularla baş ederken önemli bir yeri olan duygu düzenleme becerileri, olumsuz duyguların kişinin hayatını etkilediği reddedilme duyarlılığı ile birlikte çalışılan konulardandır. Bir sonraki bölümde bu alanda yapılan çalışmalardan bahsedilecektir.

1.3.5. Reddedilme Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Etkileşimi

Reddedilme duyarlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda duygu düzenleme becerileri oldukça fazla yer almaktadır. Çünkü reddedilme duyarlılığında kişi olumsuz bir duyguyla baş etmeye çalışmaktadır ve sonucunda da farklılıklar olmakla beraber genellikle başarısızlık meydana gelmektedir. Bir başka deyişle reddedilme duyarlılığı yaşayan kişiler duygusal tepkilerini düzenleme konusunda sorun yaşamaktadırlar (Ayduk vd., 2000). Yapılan araştırmaların genel sonucuna göre

reddedilme duyarlılığı yaşayan kişiler, duygu düzenleme becerilerinde zorlanmaktadır (Kross vd., 2007; Voletti vd., 2015; Sarısoy, 2017).

İnsanların hayatlarının farklı dönemlerinde bu etkileşim incelenmiştir. Ergenlik dönemindeki kişilerle yapılan çalışmada, reddedilme duyarlılığı yüksek olanlarda psikolojik sağlık ve kişilerarası ilişkilerdeki işlevselliğin (Staebler vd., 2011) ve kendilik değeri azaldığı görülmüştür. Bununla birlikte reddedilme duyarlılığı yaşayan kişilerde duygu düzenleme becerilerinin de önemli olduğu görülmüştür. Bu yaş grubunda reddedilme duyarlılığı ile baş etmeye çalışan kişilerin karşılaştıkları engelleri aşarken zorlandıkları, ancak herkesin bu durumu benzer düzeyde yaşamadığı görülmüştür. Bu farklılığı oluşturan etken olarak, otokontrolle sahip olup olmamanın etkisi olabileceği düşünülmektedir. Otokontrolün bu konuda önemli bir koruyucu faktör olabileceğini söylemektedirler (Ayduk vd., 2000). Reddedilme duyarlılığına sahip olan kişilere bakıldığında otokontrolü yüksek olanların sosyal uyaranlara daha iyi tepki verebildikleri, tepkilerini ve duygularını düzenleyebildikleri görülmüştür. Reddedilme duyarlılığı düşük olan kişilere benzer sonuçlar elde ettikleri bulunmuştur (Silvers vd., 2012).

Duygu düzenleme becerilerinin kullanımı sadece kişinin içsel durumunda etkili değildir, aynı zamanda davranışsal çıktıları da etkilemektedir (Pepping vd., 2013). Reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin birlikte araştırıldığı çalışmalarda bilgece farkındalık egzersizleri önemli bir yere sahiptir. Bu çalışmalarda bilgece farkındalık egzersizlerinin reddedilme duyarlılığı üzerindeki etkisine bakılırken duygu düzenleme becerileri düzenleyici rolünde incelenmiştir. Yapılan bu çalışmalarda bilgece farkındalık egzersizleri yapmaya başlayan kişilerde bir süre sonra reddedilme duyarlılığında daha iyi kontrole sahip olabildikleri ve puanlarının azaldığı görülmüştür. Bu egzersizler sayesinde kişilerin duygularının farkında olup onları düzenleyebilme becerisi geliştirebildiği ve bu sayede reddedilme duyarlılığını daha iyi kontrol edebildikleri bulunmuştur. Kişiler tepkilerini daha iyi kontrol etmeye ve daha az stres yaşamaya başlamışlardır (Silvers vd., 2012; Voletti vd., 2015; Peters vd., 2016; Bishop vd., 2004). Bu araştırmalarda duygu düzenleme becerilerinin reddedilme duyarlılığı için aracı değişken olduğu söylenmektedir (Voletti vd., 2015). Kişiler, bilgece farkındalık egzersizleriyle artan duygusal farkındalık sayesinde duygu düzenleme becerisi kapasitesinde artış olduğu

gözlenmekte ve reddedilme duyarlılığı yaşanan durumlarda daha işlevsel tepki verebilmektedirler (Gratz ve Roemer, 2004). Ancak bilgece farkındalık egzersizlerinin sadece duygu düzenleme becerilerini geliştirmesi açısından değil, başka etkenler açısından da reddedilme duyarlılığını düşürüyor olabileceğine dikkat edilmesi gerekmekte, diğer olası değişkenlerin varlığı düşünülmektedir (Silvers vd., 2012). Kişilerin farkındalık eksikliklerinin olması reddedilme duyarlılığını etkisini artırmaktadır (Wismeijer vd., 2014).

Bu alanda yapılan diğer çalışmalarda ise annenin duygusal yakınlığının az olması, annenin reddinin fazla olması veya aşırı koruyucu tavırlarının duygu düzenleme ve reddedilme duyarlılığı üzerindeki etkileri incelenmektedir. Bu durumların, reddedilme duyarlılığını artırdığı ve duygu düzenleme becerilerinin kapasitesini düşürdüğü görülmüştür (Sarısoy, 2017). Duygu düzenleme becerilerinin tüm aşamaları reddedilme duyarlılığı ile ilişkili bulunmuştur (Selby vd., 2010). Duygu düzenleme becerilerinde eksiklik olması, kişinin stres yaratan durumlara uyumlu tepki vermesini zorlaştırmakta ve işlevsel olmayan tepkiler vermesine neden olmaktadır (Dixon-Gordon vd., 2013). Bu nedenle reddedilme duyarlılığındaki tepkiler, duygu düzenleme becerilerindeki eksikliklerle açıklanmaktadır (Voletti vd., 2015).

1.3.6. Yaşam Yönelimi ve Duygu Düzenleme Becerileri

Duygu düzenleme becerileri sayesinde olumsuz duyguların düzenlenmesi ve olumlu duyguların ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Olumlu duyguların ortaya çıkması, kişinin hem olumlu düşündüğünü hem de olumlu hissedebildiğini göstermektedir (Kanwal ve Iftikhar, 2019). İyimser olmak ile genellenmiş iyi düşünce ve beklentilerden bahsedilmektedir (Scheier ve Carver, 1985). Bu nedenle iyimser olmak zorlayıcı durumlarda değişen bir yapı değildir. Ama iyimser olmak olaylara bakış açısını değiştirmektedir. Bakış açısındaki farklılıklar sayesinde duygular ve düzenlenme şekilleri değişmektedir. Kötümser kişiler, olayları kötü yorumlayıp olumsuz duygularda kalmaya devam ederken, iyimser kişiler iyi yorumlayıp kötü olaylar karşısında daha olumlu duygular hissedebilmektedir (Garnetski vd., 2009). Duygu düzenleme becerileri günlük hayatta oldukça önemli bir yere sahiptir ve yapılan araştırmalar duygu düzenlemenin

iyimserlik üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Ashori ve Najafi, 2021). Kanser hastalarında yapılan bir çalışmada iyimser kişilerin daha iyi duygu düzenleme yapabildikleri ve buna bağlı olarak yaşam kalitelerinin daha iyi olduğu bulunmuştur (Kanwal ve Iftikhar, 2019). Ergenlik dönemindeki kişilerle yapılan bir çalışmada ise yalnızlık hissi gibi olumsuz duygulara sahip olduklarında duygu düzenleme yapamayanların iyimserlik düzeylerinin düştüğü gözlemlenmiştir. Duygu düzenleme yapabilmeyen iyi oluş ve iyi duygularla ilişkili olduğu da gözlemlenen sonuçlar arasındadır (Yıldız, 2016). İşitme engelli ergenlik dönemindeki kişilerle yapılan çalışmada ise, duygu düzenleme yöntemlerine dair verilen eğitimle kişilerin yaşam yönelimleri olumlu yönde değişim gösterdiği bulunmuştur (Ashori ve Najafi, 2021).

Yapılan literatür araştırmaları sonucunda reddedilme duyarlılığının erken dönem yaşantılardan etkilenerek (Downey ve Feldman, 1996) bağlanma kuramı (Bowlby, 1973) çerçevesinde kişilerin hayatlarını etkilediği görülmüştür. Benzer şekilde duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde erken dönem yaşantılar önemlidir (Grawe, 2007). Bu bağlamda yapılan diğer araştırmalarda reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri kişilerin hayatlarında temel rollere sahip ve bağımsız değişkenler olarak ele alınmıştır (Carver vd., 1994; Gross ve Thompson, 2007; Ashori ve Najafi, 2021). İyimserlik ise bu iki yapının sonucu olarak gelişen bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmiştir (Carver ve Scheier, 2014). Reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin yaşam yönelimini etkileyeceği düşünülmüştür. Bu nedenle, yapılan bu çalışmada da reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri bağımsız değişken, yaşam yönelimi (iyimserlik) ise bu iki değişken ait bağımlı değişken olarak ele alınmıştır.

1.4. AMAÇ

Bu çalışmanın amacı reddedilme duyarlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasındaki etkileşimin kişilerin yaşam yönelimini ne yönde etkilediğini araştırmaktır. Çalışmanın bir diğer amacı ise reddedilme duyarlılığına sahip bireylerde duygu düzenleme becerilerinin hangi boyutlarının geliştirilmesiyle kişinin iyimserlik düzeyini artırdığını bulmaktır.

1.4.1. Hipotezler

Çalışmamızda incelenecek olan hipotezler aşağıda listelenmektedir:

H1: Reddedilme duyarlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönlü ilişki vardır.

H2: Reddedilme duyarlılığı ile yaşam yönelimi (iyimserlik) arasında negatif yönlü ilişki vardır.

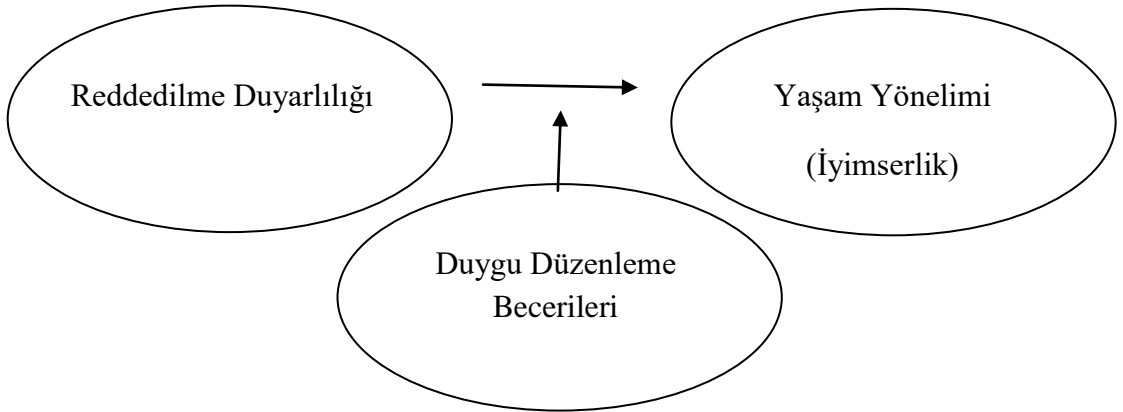
H3: Duygu düzenleme becerileri ile yaşam yönelimi (iyimserlik) arasında negatif yönlü ilişki vardır.

H4: Reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin yaşam yönelimi (iyimserlik düzeyi), reddedilme duyarlılığı düşük olan kişilerden daha düşüktür.

H5: Duygu düzenleme becerileri yüksek olan kişilerin yaşam yönelimi (iyimserlik düzeyi), duygu düzenleme becerileri düşük olan kişilerden daha yüksektir.

H6: Reddedilme duyarlılığı ile duygu düzenleme becerileri etkileşiminde duygu düzenleme becerileri yüksek olan kişilerin, iyimserlik düzeyleri daha yüksektir.

H7: Reddedilme duyarlılığı ile iyimserlik arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin düzenleyici etkisi vardır.



H8: Reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri yaşam yönelimini yordamaktadır yordayıcısıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Çalışmanın örneklemini 338'i kadın (%59,6) ve 229'u erkek (%40,4) olmak üzere toplamla 567 lisans ve yüksek lisans öğrencisi birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları, 19 ile 47 yaş aralığındadır ($\bar{x}=24,91\pm4,33$). Katılımcıların %57,5'i (n = 326) lisans öğrencisi ve %42,5'i (n = 241) yüksek lisans öğrencisidir. Katılımcıların gelir durumunun %18,7'sini (n =106) kötü, %77,8'ini (n = 441) orta ve %3,5'ini (n = 20) yüksek gelirli kişiler oluşturmaktadır.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma kapsamında Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Yaşam Yönelimi Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyeti, doğum yılı, devam etmekte olduğu eğitim düzeyi, gelir düzeyi, medeni durumu, romantik ilişki durumu ve şu anda devam eden bir romantik ilişkisi varsa bu ilişkinin süresi gibi katılımcıların özelliklerini betimleyen 7 soru bulunmaktadır (Ek D).

2.2.2. Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği

Downey ve Feldman tarafından 1996'da geliştirilmiş olan reddedilme duyarlılığı ölçeği, kişilerin reddedilme durumlarına yönelik duyarlılıklarını ölçmek için oluşturulmuştur. Bu kapsamda reddedilme ihtimali olabilecek 18 farklı durumu içeren 36 maddelik altılı derecelendirme kullanılan öz-bildirim içeren bir ölçek hazırlanmıştır. Ölçekte bulunan 18 farklı duruma yönelik iki soru bulunmaktadır. İlk soruda kişilere bahsedilen duruma yönelik reddedilme kaygıları, ikinci soruda ise bu durumda reddedilmeye yönelik beklentilerini ölçen sorular yer almaktadır (Ek A).

Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,83 olarak belirlenirken test-tekrar test güvenilirliği ise üç hafta ara ile bakılarak 0,83 olarak bulunmuştur. Sonrasında dört ay ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirliği ise 0,78 olarak belirlenmiştir.

Ülkemizde kullanılan Türkçe uyarlaması Göncü Köse, Özen Çıplak, Ulaşan Özgüle ve Sümer tarafından 2017 yılında yapılmıştır. Uyarlama çalışması kapsamında iki farklı araştırma yürütülmüş ve bunların iç tutarlılık katsayıları 0,85 ve 0,82 olarak belirlenmiştir. Maddelerin dile uyarlaması yapılırken çeviri-tekrar çeviri yöntemi kullanıldığı ve kültüre uyarlaması yapılırken de 8 ek maddenin ölçeğe eklendiği belirtilmiştir. Ancak sonrasında diğer dillerdeki versiyonları ile karşılaştırılabilir olabilmesi adına bu maddeler analizlere dâhil edilmemiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında katılımcılar üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır ve bu nedenle kullanım alanı da bu düzeydeki öğrenciler olarak belirlenmiştir. Bizim çalışmamızda elde edilen Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları Tablo 3’de verilmektedir.

2.2.3. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Kişilerin duygu düzenleme becerilerinin düzeyini değerlendirmek için kullanılan ölçeğin orijinali Berking ve Znoj tarafından 2008 yılında geliştirilmiştir. Bu ölçekte beşli değerlendirme içeren 27 madde yer almaktadır (Ek B). Farkındalık/dikkat, bedensel algı, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek ve değişimleme olmak üzere 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutların puanlarına ek olarak genel ortalama üzerinden de puan oluşturulmaktadır. Orijinal ölçeğin toplam puan ortalamasının iç tutarlılık katsayısı 0,93 olarak belirlenirken alt boyutların ortalamalarının iç tutarlılık katsayıları 0,62 ile 0,83 arasında değişiklik göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Vatan ve Oruçlular Kahya tarafından 2018 yılında yapılmıştır. Dil uyarlaması yapılırken çeviri-tekrar çeviri yöntemi kullanılmış ve sonrasında üniversite öğrencilerinden veri toplanarak uyarlama araştırması yapılmıştır. Bu kapsamda yapılan çalışmada ölçeğin toplam puanının ortalamasının iç tutarlılık katsayısı 0,89 olarak belirlenmiş. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları ise 0,49 ile 0,75 aralığında değişiklik göstermiştir. Bizim çalışmamızda elde edilen Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları Tablo 3’de verilmektedir.

2.2.4. Yaşam Yönelimi Ölçeği

Scheier ve Carver tarafından 1985 yılında geliştirilen Yaşam Yönelimi Ölçeği, kişilerin hayattaki olaylara yönelik iyimserlik-kötümserlik düzeylerini belirleyebilmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçekte beşli değerlendirme şekline sahip 12 madde bulunmaktadır (Ek C). Ölçekte yüksek puan almak iyimserliği ve düşük puan almak da kötümserliği temsil etmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Tezer ve Aydın tarafından 1991 yılında yapılmıştır. Bu kapsamda yapılan çalışmada ölçek üniversite öğrencilerin uygulanmış ve test-tekrar test yöntemiyle ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,77 olarak belirlenmiştir. Ölçekte bulunan 12 maddeden 4 tanesinin herhangi bir iyimserlik-kötümserlik yönü bulunmamaktadır ve bu maddelerden elde edilen puanlar, toplam puana dâhil edilmemektedir. Bizim çalışmamızda elde edilen Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları Tablo 3’de verilmektedir.

2.3. UYGULAMA

Araştırma kapsamında oluşturulan anket formu internet üzerinden çevrimiçi olarak Türkiye’de yaşayan lisans ve yüksek lisans öğrencilerine uygulanmıştır. Bu anket formunda kişisel bilgi formu, Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Ölçeği bulunmaktadır. Anket formunun başında araştırma hakkında bilgi verilen kısa bir yazı bulunmaktadır. Veriler gönüllülük esasına göre toplanmıştır ve anketlerde katılımcılardan kimlik bilgisi istenmemiştir. Anket formunun tamamlanması yaklaşık 15 dakika sürmektedir.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analiz edilmesinde SPSS.20 (Statistical Package for Social Sciences) sürümü kullanılmıştır. İlk olarak, anket formunda bulunan ölçeklerden elde edilen puanların dağılımları incelenmiş, dağılımların normallik kararını vermek üzere Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi sonucuna, histogram ve kutu grafiklerine, eğiklik/basıklık değerlerinin standart hatalara bölünmesi sonucunda elde edilen değerlerin ± 2 aralığında olup olmadığına bakılmıştır. Tüm bu değerlerden elde edilen

bilgiye ek olarak gözlem sayısının yeterli olması da göz önüne alınarak ölçeklerin puanlarının normal dağılıma sahip olduğu varsayılmıştır.

Analizde ilk olarak kişisel bilgi formundan elde edilen bilgilerin frekans analizlerine ve anket formunda yer alan ölçeklerin Cronbach Alfa değerlerine bakılmıştır. Bu işlemlerin ardından ölçeklerin toplam ve ortalama puanları ile alt boyutların ortalama puanlarının betimleyici istatistikleri ve korelasyon analizleri sonuçları elde edilmiştir.

Devamında ise Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği ortalama puanı ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği genel ortalama puanının Yaşam Yönelimi Ölçeği toplam puanı üzerindeki ortak etkisini incelemek amacıyla çift yönlü ANOVA yapılmıştır. Bu analize ek olarak Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği ortalama puanı ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği alt boyutlarının ortalama puanının Yaşam Yönelimi Ölçeği toplam puanını yordama etkisine bakmak amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analiz modelleri kurulmuştur ve bu analiz demografik özellikler açısından incelenmiştir. Regresyon modellerinin kurulması aşamasında değişkenlerin seçimi için Stepwise tekniği kullanılmıştır. Stepwise yönteminde değişkenler analize aynı anda değil, ard arda eklenir. Bu sayede oluşturulan modelin daha iyi olması sağlanır (Güriş ve Astar, 2019).

2.5. SONUÇLAR

Tablo 1 Sosyo-Demografik Değişkenlerin Sayı ve Yüzde Açısından Dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	338	59,6
	Erkek	229	40,4
	Toplam	567	100
Yaş	19 yaş ve altı	26	4,6
	20-29 yaş arası	450	79,4
	30-39 yaş arası	87	15,3
	40-49 yaş arası	4	0,7

	Toplam	567	100
Eğitim durumu	Lisans	326	57,5
	Yüksek lisans	241	42,5
	Toplam	567	100
Gelir durumu	Düşük	106	18,7
	Orta	441	77,8
	Yüksek	20	3,5
	Toplam	567	100
Medeni durum	Bekâr	530	93,5
	Evli	37	6,5
	Toplam	567	100
Romantik ilişki durumu	Evet	150	26,5
	Hayır	417	73,5
	Toplam	567	100
Romantik ilişki süresi	İlişki yok	417	73,5
	1-12 ay	69	12,2
	13-24 ay	36	6,3
	25-36 ay	11	1,9
	37-48 ay	14	2,5
	49 ay ve üstü	21	3,7
	Toplam	567	100

Çalışma kapsamında 567 kişiden veri toplanmıştır. Katılımcıların %59,6 (338)'sı kadınlardan ve %40,4 (229)'ü erkeklerden oluşmaktadır. Yaş dağılımına bakıldığında %4,6 (26)'sı 19 yaş ve altı, %79,4 (450)'ü 20-29 yaş aralığında, %15,3 (87)'ü 30-39 yaş aralığında ve %0,7 (4)'si ise 40-49 yaş aralığında yer almakta olduğu görülmektedir. Eğitim durumları incelendiğinde ise %57,5 (326)'i lisans ve %42,5 (241)'i yüksek lisans seviyesinde eğitim görmeye devam etmektedir. Gelir durumlarının dağılımında ise katılımcıların %18,7 (106)'i gelirini düşük, %77,8 (441)'i orta ve %3,5 (20)'i ise yüksek olarak tanımlamaktadır. Katılımcıların %93,5 (530)'i bekar ve %6,5 (37)'i ise evlidir. Romantik ilişki durumları incelendiğinde ise %73,5 (417) şu anda bir romantik ilişkisi olmadığını belirtirken, %26,5 (150)'i ise şu anda bir romantik ilişkisi olduğunu belirtmiş. Romantik ilişkilerin süresinin dağılımı incelendiğinde ise %12,2 (69)'i 1-12 ay arası, %6,3 (36)'ü 13-24 ay arası, %1,9 (14)'u 25-36 ay arası ve %3,7 (21)'si ise 49 ve üstünde süren bir romantik ilişkiye sahip olduğunu belirtmiş. (Tablo 1).

Tablo 2 Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Puanları ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Tablosu

Değişkenler	En küçük değer	En büyük değer	\bar{x}	s
Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği Ortalama Puanı	3,00	32,11	17,13	8,43
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) Genel Ortalama Puanı	0,52	3,89	1,99	0,77
DDBÖ Farkındalık/Dikkat Alt Boyutu Ortalama Puanı	0,00	4,00	2,00	0,90
DDBÖ Bedensel Algı Alt Boyutu Ortalama Puanı	0,00	4,00	2,06	0,87
DDBÖ Netlik Alt Boyutu Ortalama Puanı	0,00	4,00	2,10	0,94
DDBÖ Anlama Alt Boyutu Ortalama Puanı	0,00	4,00	2,14	0,92
DDBÖ Kabul Alt Boyutu Ortalama Puanı	0,00	4,00	1,90	0,86
DDBÖ Tolerans Alt Boyutu Ortalama Puanı	0,00	4,00	1,86	0,87
DDBÖ Yüzleşmeye Hazırlık Alt Boyutu Ortalama Puanı	0,00	4,00	1,94	0,91
DDBÖ Öz-Destek Alt Boyutu Ortalama Puanı	0,00	4,00	1,99	0,94
DDBÖ Değişimleme Alt Boyutu Ortalama Puanı	0,00	4,33	1,92	0,91
Yaşam Yönelimi Ölçeği Toplam Puanı	0,00	32,00	14,25	6,77

Elde edilen betimleyici istatistiklere göre katılımcıların Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği ortalama puanı ortalaması 17,13, standart sapması 8,43 ve

minimum değeri 3,00 iken maksimum değeri 32,11'dir. Duygu Düzenleme Becerileri  leği genel ortalama puanının ortalama puanı 1,99, standart sapması 0,77 ve minimum değeri 0,52 iken maksimum değeri ise 3,89'dur. Duygu Düzenleme Becerileri  leği Dikkat Etme Alt Boyutu ortalama puanının ortalama puanı 2,00, standart sapması 0,90 ve minimum değeri 0,00 iken maksimum değeri ise 4,00'dır. Duygu Düzenleme Becerileri  leği Bedensel Algısı Alt Boyutu ortalama puanının ortalama puanı 2,06, standart sapması 0,87 ve minimum değeri 0,00 iken maksimum değeri ise 4,00'dır. Duygu Düzenleme Becerileri  leği Netlik Alt Boyutu ortalama puanının ortalama puanı 2,10, standart sapması 0,94 ve minimum değeri 0,00 iken maksimum değeri ise 4,00'dır. Duygu Düzenleme Becerileri  leği Anlama Alt Boyutu ortalama puanının ortalama puanı 2,14, standart sapması 0,92 ve minimum değeri 0,00 iken maksimum değeri ise 4,00'dır. Duygu Düzenleme Becerileri  leği Kabul Alt Boyutu ortalama puanının ortalama puanı 1,90, standart sapması 0,86 ve minimum değeri 0,00 iken maksimum değeri ise 4,00'dır. Duygu Düzenleme Becerileri  leği Duyguları Tolere Etme ve Duygulara Katlanabilme Alt Boyutu ortalama puanının ortalama puanı 1,86, standart sapması 0,87 ve minimum değeri 0,00 iken maksimum değeri ise 4,00'dır. Duygu Düzenleme Becerileri  leği Yüzleşmeye Hazırlık Alt Boyutu ortalama puanının ortalama puanı 1,94, standart sapması 0,91 ve minimum değeri 0,00 iken maksimum değeri ise 4,00'dır. Duygu Düzenleme Becerileri  leği  z-Destek Alt Boyutu ortalama puanının ortalama puanı 1,99, standart sapması 0,94 ve minimum değeri 0,00 iken maksimum değeri ise 4,00'dır. Duygu Düzenleme Becerileri  leği Değişimleme Alt Boyutu ortalama puanının ortalama puanı 1,92, standart sapması 0,91 ve minimum değeri 0,00 iken maksimum değeri ise 4,00'dır. Yaşam Yönelimi  leği toplam puanının ortalama puanının ortalama puanı 14,25, standart sapması 6,77 ve minimum değeri 0,00 iken maksimum değeri ise 32,00'dır. (Tablo 2).

Tablo 3 Araştırmada Kullanılan Ölçekler İçin İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçekler	k	Cronbach Alfa
Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği	36	0,966
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ)	27	0,960
DDBÖ Farkındalık/Dikkat Alt Boyutu	3	0,770
DDBÖ Bedensel Algı Alt Boyutu	3	0,693
DDBÖ Netlik Alt Boyutu	3	0,786
DDBÖ Anlama Alt Boyutu	3	0,789
DDBÖ Kabul Alt Boyutu	3	0,693
DDBÖ Tolerans Alt Boyutu	3	0,760
DDBÖ Yüzleşmeye Hazırlık Alt Boyutu	3	0,763
DDBÖ Öz-Destek Alt Boyutu	3	0,774
DDBÖ Değişimleme Alt Boyutu	3	0,775
Yaşam Yönelimi Ölçeği	12	0,860

Yapılan güvenirlik analizi sonucunda Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,966, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,960'dır. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Dikkat Etme Alt Boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,770'dir. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Dikkat Etme Alt Boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,770'dir. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Bedensel Algı Alt Boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,693'dür. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Netlik Alt Boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,786'dır. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Anlama Alt Boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,789'dur. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Kabul Alt

Boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,693'dür. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Tolerans Alt Boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,760'dır. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Yüzleşmeye Hazırlık Alt Boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,763'dır. uygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Öz-Destek Alt Boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,774'dür. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Değişimleme Alt Boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,775'dir. Yaşam Yönelimi Ölçeği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,860'dır. (Tablo 3).

Tablo 4 Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin ve Faktörlerinin Korelasyon Analizi Sonuçları

(n=567)	Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
DDBÖ Farkındalık/ Dikkat (1)	-0,332 **										
DDBÖ Bedensel Algı (2)	-0,370 **	0,724 **									
DDBÖ Netlik (3)	-0,352 **	0,741 **	0,736 **								
DDBÖ Anlama (4)	-0,406 **	0,766 **	0,717 **	0,795 **							
DDBÖ Kabul (5)	-0,222 **	0,727 **	0,626 **	0,669 **	0,644 **						
DDBÖ Tolerans (6)	-0,202 **	0,713 **	0,630 **	0,659 **	0,646 **	0,722 **					
DDBÖ Yüzleşmeye Hazırlık (7)	-0,308 **	0,723 **	0,648 **	0,662 **	0,666 **	0,696 **	0,683 **				
DDBÖ Öz-Destek (8)	-0,351 **	0,713 **	0,678 **	0,693 **	0,680 **	0,674 **	0,686 **	0,732 **			
DDBÖ Değişimleme (9)	-0,314 **	0,710 **	0,666 **	0,705 **	0,684 **	0,714 **	0,689 **	0,712 **	0,765 **		
DDBÖ (10)	-0,372 **	0,886 **	0,834 **	0,867 **	0,859 **	0,829 **	0,834 **	0,848 **	0,862 **	0,864 **	
Yaşam Yönelimi Ölçeği (11)	-0,357 **	0,580 **	0,532 **	0,568 **	0,569 **	0,526 **	0,552 **	0,574 **	0,596 **	0,660 **	0,671 **

*p<0,05; **p<0,01

Araştırmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının birbirleriyle olan ilişkilerini incelemek amacıyla Korelasyon Analizi yapılmıştır. Bu sonuca göre. Reddedilme Duyarlılığı leği ortalama puanı ve DDB genel ortalama puanı arasında negatif yönlü, anlamlı ve orta derece bir ilişki ($r=-0,372$; $p<0,001$) olduğu bulunurken benzer şekilde Reddedilme Duyarlılığı leği ortalama puanı ve Yaşam Yönelimi leği toplam puanı arasında negatif yönlü, anlamlı ve orta derece bir ilişki ($r=-0,357$; $p<0,001$) bulunmaktadır. Reddedilme Duyarlılığı leği ortalama puanı ile DDB Faktörleri arasında negatif yönlü, anlamlı ve orta derece bir ilişki ($r=-0,202$ ile $-0,370$ arası; $p<0,001$) bulunurken, DDB Alt Boyutları ortalama puanları arasında ise pozitif yönlü, anlamlı ve kuvvetli bir ilişki ($r=0,626$ ile $0,742$ arası; $p<0,001$) olduğunu bulunmuştur. Bununla birlikte, DDB genel puan ortalaması ile DDB Faktörleri ortalaması arasında pozitif yönlü, anlamlı ve oldukça kuvvetli bir ilişki ($r=0,829$ ile $0,886$ arası; $p<0,001$) bulunmaktadır. DDB genel ortalama puanı ve Yaşam Yönelimi toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı ve kuvvetli bir ilişki ($r=0,671$; $p<0,001$) bulunmaktadır. (Tablo 4).

Tablo 5 Yaşam Yönelimi Ölçeği Toplam Puanının Reddedilme Duyarlılığı Ölçeğinin Puanının Ortalamasının 1 Standart Sapma Altı ve Üstü Kategorileri için Bağımsız Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması

Toplam Puan	Kategoriler	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi	p
Yaşam Yönelimi Ölçeği Toplam Puanı	Düşük Reddedilme Duyarlılığı Puanı	120	18,36	5,80	6,522	258	0,000**
	Yüksek Reddedilme Duyarlılığı Puanı	140	12,66	8,22			

Reddedilme duyarlılığı düşük ve yüksek olan bireylerin yaşam yönelimi düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla uç gruplar oluşturulmuştur. Bu amaçla, ortalamasının 1 standart sapma altı ve üstünde kalan gruplar düşük ve yüksek gruplar olarak tanımlanmıştır. Söz konusu gruplar arasında yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucuna göre düşük reddedilme duyarlılığına sahip olan kişilerin puan ortalaması ($\bar{x}_{\text{düşükreddedilme}}=18,36$) ile yüksek reddedilme duyarlılığına sahip olan kişilerin puan ortalaması ($\bar{x}_{\text{yüksekreddedilme}}=12,66$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir, $t(258)=6,522$; $p<0,001$. Bu sonuca göre, reddedilme duyarlılığı puanı düşük kişilerin, reddedilme duyarlılığı puanı yüksek olan kişilere göre iyimserlik düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. (Tablo 5).

Tablo 6 Yaşam Yönelimi Ölçeği Toplam Puanının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Puanının Ortalamasının 1 Standart Sapma Altı ve Üstü Kategorileri için Bağımsız Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması

Toplam Puan	Kategoriler	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi	p
Yaşam Yönelimi Ölçeği Toplam Puanı	Düşük duygu düzenleme becerisi	110	8,30	3,90	-20,503	211	0,000**
	Yüksek duygu düzenleme becerisi	103	21,00	5,02			

Benzer şekilde, duygu düzenleme becerileri düşük ve yüksek olan bireylerin yaşam yönelimi düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla uç gruplar oluşturulmuştur. Bu amaçla, ortalamasının 1 standart sapma altı ve üstünde kalan gruplar düşük ve yüksek gruplar olarak tanımlanmıştır Söz konusu gruplar arasında yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucuna göre düşük duygu düzenleme becerisine sahip olan kişilerin puan ortalaması ($\bar{x}_{\text{düşük duygu düzenleme}}=8,30$) ile yüksek duygu düzenleme becerisine sahip olan kişilerin puan ortalaması ($\bar{x}_{\text{yüksek duygu düzenleme}}=21,00$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir, $t(211)=-20,503$; $p<0,001$. Bu sonuca göre, duygu düzenleme becerisi düşük olan kişilerin, duygu düzenleme becerisi yüksek olan kişilere göre iyimserlik düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilir. (Tablo 6).

Tablo 7 Yaşam Yönelimi Ölçeği Toplam Puanının Cinsiyet Kategorileri için Bağımsız Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması

Toplam Puan	Kategoriler	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi	p
Yaşam Yönelimi Ölçeği Toplam Puanı	Kadın	338	14,93	6,48	2,873	565	0,004**
	Erkek	229	13,25	7,06			

Söz konusu katılımcıların kadın ve erkek olmasına göre Yaşam Yönelimi Ölçeği toplam puanları arasında farklılık olup olmadığının incelenmesi için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucuna göre kadın katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}_{kadın}=14,93$) ile erkek katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}_{erkek}=13,25$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir, $t(565)=2,873$; $p<0,01$. Bu sonuca göre, kadın katılımcıların, erkek katılımcılara göre iyimserlik düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. (Tablo 7).

Tablo 8 Yaşam Yönelimi Ölçeği Toplam Puanının Romantik İlişki Durumu Kategorileri için Bağımsız Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması

Toplam Puan	Kategoriler	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi	p
Yaşam Yönelimi Ölçeği Toplam Puanı	İlişkisi var	150	15,21	6,17	2,139	565	0,033*
	İlişkisi yok	417	13,91	6,94			

Söz konusu katılımcıların şu anda devam eden romantik ilişkisi olanlar ve olmayanlar kategorilerine göre Yaşam Yönelimi Ölçeği toplam puanları arasında farklılık olup olmadığının incelenmesi için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucuna göre romantik ilişkisi olan katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}_{ilişkisi\var}=15,21$) ile erkek katılımcıların puan ortalaması ($\bar{x}_{ilişkisiyok}=13,91$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir, $t(565)=2,139$; $p<0,05$. Bu sonuca göre, devam etmekte olan

romantik ilişkisi olan katılımcıların, devam etmekte olan romantik ilişkisi olmayan katılımcılara göre iyimserlik düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. (Tablo 8).

Tablo 9 Yaşam Yönelimi Puanının Reddedilme Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Becerileri Puanlarının Ortalama Altı ve Üstü Kategorilerinin Kesişimlerinden Oluşturulan Grupların Tek Yönlü ANOVA Robust Testi ile Karşılaştırılması

Robust Test	İstatistik	df1	df2	p
Welch	168,589	3	243,571	0,000

Tablo 10 Yaşam Yönelimi Puanının Reddedilme Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Becerileri Puanlarının Ortalama Altı ve Üstü Kategorilerinin Kesişimlerinden Oluşturulan Grupların Tamhane's T2 Post Hoc Analizi

Reddedilme Duyarlılığı ve Düzenleme Ortak Kategorileri	Reddedilme Duyarlılığı ve Düzenleme Ortak Kategorileri	Ortalama Farkları	Standart Hata	p
Reddedilme Duyarlılığı Düşük Puan – Duygu Düzenleme Becerileri Düşük Puan (1)	(2)	-5,37051*	0,66794	0,000**
	(3)	4,61280*	0,59450	0,000**
	(4)	-4,72583*	0,85719	0,000**
Reddedilme Duyarlılığı Düşük Puan – Duygu Düzenleme Becerileri Yüksek Puan (2)	(1)	5,37051*	0,66794	0,000**
	(3)	9,98331*	0,48378	0,000**
	(4)	0,64468	0,78446	0,959
Reddedilme Duyarlılığı Yüksek Puan – Duygu Düzenleme Becerileri Düşük Puan (3)	(1)	-4,61280*	0,59450	0,000**
	(2)	-9,98331*	0,48378	0,000**
	(4)	-9,33863*	0,72296	0,000**
Reddedilme Duyarlılığı Yüksek Puan – Duygu Düzenleme Becerileri Yüksek Puan (4)	(1)	4,72583*	0,85719	0,000**
	(2)	-0,64468	0,78446	0,959
	(3)	9,33863*	0,72296	0,000**

Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği ortalama puanının düşük ve yüksek kategorileri ile Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ortama puanının düşük ve yüksek kategorilerinin eşleştirilerek elde edilen yeni değişkenin Yaşam Yönelimi Ölçeği toplam puanındaki Levene test sonucuna göre varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle sözü edilen yeni değişkendeki kategorilerin karşılaştırması Tek Yönlü ANOVA Robust Welch testi ile yapılmıştır. Yapılan Tek Yönlü ANOVA Robust Welch test sonuçlarına göre 1. kategoride yer alan kişilerin yaşam yönelimi puan ortalaması ($\bar{x}_{\text{kategori1}}=13,14$), 2. kategoride yer alan kişilerin yaşam yönelimi puan ortalaması ($\bar{x}_{\text{kategori2}}=15,51$), 3. kategoride yer alan kişilerin yaşam yönelimi puan ortalaması ($\bar{x}_{\text{kategori3}}=8,53$) ve 4. kategoride yer alan kişilerin yaşam yönelimi puan ortalaması ($\bar{x}_{\text{kategori4}}=14,25$) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir, Welch (3-243,571)=168,589; p=0,000. Yapılan Tamhane's T2 çoklu karşılaştırma test sonucuna göre 2. kategori ve 1. kategori arasında, 4. kategori ile 1. kategori arasında, 4. kategori ile 3. kategori arasında, 2. kategori ile 3. kategori arasında ve 1.kategori ile 3. kategori arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur, p=0,000. (Tablo 9 ve 10).

Tablo 11 Katılımcıların Yaşam Yönelimi Toplam Puanının Reddedilme Duyarlılığı Ortalama Puanı ve Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutları Ortalama Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Yaşam Yönelimi Ölçeği Toplam Puanı	Sabit	5,811	0,869	-	6,685	0,000
	DDBÖ Değişimleme	2,916	0,364	0,394	8,013	0,000
	DDBÖ Anlama	0,707	0,347	0,096	2,036	0,042
	Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği	-0,111	0,027	-0,138	-4,143	0,000
	DDBÖ Tolerans	0,909	0,361	0,117	2,519	0,012
	DDBÖ Yüzleşmeye Hazırlık	0,793	0,355	0,107	2,232	0,026
$R^2=0,491$ $F_{(5,561)}=108,082$ $p=0,000***$						

Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği ortalama puanı ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Faktörleri ortalama puanlarının Yaşam Yönelimi Ölçeği toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizinde Stepwise tekniği kullanılmıştır. Analiz sonucuna göre, sabit parametrenin ($t(561)=6,685$; $p<0,001$), DDBÖ Değişimleme Alt Boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(561)=8,013$; $p<0,001$), DDBÖ Anlama Alt Boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(561)=2,036$; $p<0,05$), Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği puanına ait eğim parametresinin ($t(561)=-4,143$; $p<0,001$), DDBÖ Tolerans Alt Boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(561)=2,519$; $p<0,01$) ve DDBÖ Yüzleşmeye

Hazırlık Alt Boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(561)=2,232$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre $F(5,561)=108,082$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,491 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre katılımcıların Yaşam Yönelimi Ölçeği puanının yaklaşık %49'u Reddedilme Duyarlılığı puanı ve DDBÖ Değişimleme, Anlama, Tolerans ve Yüzleşmeye Hazırlık Alt Boyutları puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit iken; DDBÖ Değişimleme Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Yaşam Yönelimi Ölçeği puanını 2,916 birim, DDBÖ Anlama Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış 0,707 birim, DDBÖ Tolerans Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış 0,909 birim, DDBÖ Yüzleşmeye Hazırlık Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış 0,793 birim artıracaktır. Buna karşılık Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği puanındaki 1 birimlik artış Yaşam Yönelimi Ölçeği puanını 0,111 birim düşürecektir. (Tablo 11).

Tablo 12 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yaşam Yönelimi Toplam Puanının Reddedilme Duyarlılığı Ortalama Puanı ve Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutları Ortalama Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p	
Yaşam Yönelimi Ölçeği Toplam Puanı	Kadın	Sabit	5,682	1,133	-	5,016	0,000
		DDBÖ Değişimleme	3,189	0,444	0,416	7,182	0,000
		DDBÖ Anlama	0,988	0,434	0,132	2,277	0,023
		Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği	-0,099	0,036	-0,122	-2,751	0,006
		DDBÖ Tolerans	1,050	0,440	0,135	2,387	0,018
	$R^2=0,415$ $F_{(4,333)}=59,161$ $p=0,000***$						
	Erkek	Sabit	7,295	1,251	-	5,833	0,000
		DDBÖ Değişimleme	2,586	0,598	0,362	4,324	0,000
		Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği	-0,161	0,041	-0,189	-3,971	0,000
		DDBÖ Netlik	1,296	0,519	0,182	2,500	0,013
DDBÖ Öz-Destek		1,238	0,560	0,172	2,210	0,028	
$R^2=0,570$ $F_{(4,224)}=74,240$ $p=0,000***$							

Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği ortalama puanı ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Faktörleri ortalama puanlarının Yaşam Yönelimi Ölçeği toplam

puanı üzerindeki etkisinin cinsiyetler açısından nasıl farklılaştığını incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizinde Stepwise tekniği kullanılmıştır. Analiz sonucuna göre, kadın katılımcıların sonucuna göre sabit parametrenin ($t(333)=5,016$; $p<0,001$), DDBÖ Değişimleme Alt Boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(333)=7,182$; $p<0,001$), DDBÖ Anlama Alt Boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(333)=2,277$; $p<0,05$), Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği puanına ait eğim parametresinin ($t(333)=-2,751$; $p<0,01$) ve DDBÖ Tolerans Alt Boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(333)=2,387$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre $F(4,333)=59,161$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,415 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre katılımcıların Yaşam Yönelimi Ölçeği puanının yaklaşık %41'i Reddedilme Duyarlılığı puanı ve DDBÖ Değişimleme, Anlama ve Tolerans Alt Boyutları puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit iken; DDBÖ Değişimleme Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Yaşam Yönelimi Ölçeği puanını 3,189 birim, DDBÖ Anlama Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış 0,988 birim ve DDBÖ Tolerans Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış 1,050 birim artıracaktır. Buna karşılık Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği puanındaki 1 birimlik artış Yaşam Yönelimi Ölçeği puanını 0,099 birim düşürecektir.

Erkek katılımcıların sonucuna göre sabit parametrenin ($t(224)=5,833$; $p<0,001$), DDBÖ Değişimleme Alt Boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(224)=4,324$; $p<0,001$), Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği puanına ait eğim parametresinin ($t(224)=-3,971$; $p<0,001$), DDBÖ Netlik Alt Boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(224)=2,500$; $p<0,05$) ve DDBÖ Öz-Destek Alt Boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(224)=2,210$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre $F(4,224)=74,240$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,570 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre katılımcıların Yaşam Yönelimi Ölçeği puanının yaklaşık %57'si Reddedilme Duyarlılığı puanı ve DDBÖ Değişimleme, Netlik ve Öz-Destek Alt Boyutları puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit iken; DDBÖ Değişimleme Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Yaşam Yönelimi Ölçeği puanını

2,586 birim, DDBÖ Netlik Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış 1,296 birim ve DDBÖ Öz-Destek Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış 1,238 birim artıracaktır. Buna karşılık Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği puanındaki 1 birimlik artış Yaşam Yönelimi Ölçeği puanını 0,161 birim düşürecektir. (Tablo 12).

Tablo 13 Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Yönelimi Toplam Puanının Reddedilme Duyarlılığı Ortalama Puanı ve Duygu Düzenleme Becerileri Faktörleri Ortalama Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p	
Yaşam Yönelimi Ölçeği Toplam Puanı	Lisans	Sabit	6,365	1,114	-	5,714	0,000
		DDBÖ Değişimleme	2,864	0,477	0,379	6,006	0,000
		DDBÖ Öz-Destek	1,292	0,459	0,183	2,817	0,005
		Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği	-0,126	0,036	-0,156	-3,541	0,000
		DDBÖ Tolerans	1,047	0,427	0,134	2,451	0,015
	$R^2=0,501$ $F_{(4,321)}=59,161$ $p=0,000^{***}$						
	Yüksek lisans	Sabit	5,287	1,172	-	4,512	0,000
		DDBÖ Değişimleme	2,530	0,529	0,350	4,783	0,000
		DDBÖ Farkındalık/Dikkat	1,407	0,567	0,187	2,481	0,014
		Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği	-0,097	0,038	-0,120	-2,547	0,012
$R^2=0,500$ $F_{(4,236)}=58,958$ $p=0,000^{***}$							

Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği ortalama puanı ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Faktörleri ortalama puanlarının Yaşam Yönelimi Ölçeği toplam puanı üzerindeki etkisinin lisans ve yüksek lisans eğitim düzeyleri açısından nasıl farklılaştığını incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizinde Stepwise tekniği kullanılmıştır. Analiz sonucuna göre, lisans öğrencisi olan katılımcıların sonucuna göre sabit parametrenin ($t(321)=5,714$; $p<0,001$), DDBÖ Değişimleme Alt Boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(321)=6,006$; $p<0,001$), DDBÖ Öz-Destek Alt Boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(321)=2,817$; $p<0,01$), Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği puanına ait eğitim parametresinin ($t(321)=-3,541$; $p<0,001$) ve DDBÖ Tolerans Alt Boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(321)=2,451$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre $F(4,321)=59,161$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,415 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre katılımcıların Yaşam Yönelimi Ölçeği puanının yaklaşık %50'si Reddedilme Duyarlılığı puanı ve DDBÖ Değişimleme, Öz-Destek ve Tolerans Alt Boyutları puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit iken; DDBÖ Değişimleme Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Yaşam Yönelimi Ölçeği puanını 2,864 birim, DDBÖ Öz-Destek Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış 1,292 birim ve DDBÖ Tolerans Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış 1,047 birim artıracaktır. Buna karşılık Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği puanındaki 1 birimlik artış Yaşam Yönelimi Ölçeği puanını 0,126 birim düşürecek.

Yüksek lisans öğrencisi olan katılımcıların sonucuna göre sabit parametrenin ($t(236)=4,512$; $p<0,001$), DDBÖ Değişimleme Alt Boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(236)=4,783$; $p<0,001$), DDBÖ Farkındalık/Dikkat Alt Boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(236)=2,481$ $p<0,05$) ve Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği puanına ait eğitim parametresinin ($t(236)=-2,547$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre $F(4,236)=58,958$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,500 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre katılımcıların Yaşam Yönelimi Ölçeği puanının yaklaşık %50'si Reddedilme Duyarlılığı puanı ve DDBÖ Değişimleme, Farkındalık/Dikkat ve

Tolerans Alt Boyutları puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit iken; DDBÖ Değişimleme Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Yaşam Yönelimi Ölçeği puanını 2,530 birim ve DDBÖ Farkındalık/Dikkat Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış 1,407 birim artıracaktır. Buna karşılık Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği puanındaki 1 birimlik artış Yaşam Yönelimi Ölçeği puanını 0,097 birim düşürecektir. (Tablo 13).

Tablo 14 Katılımcıların Romantik İlişki Durumuna Göre Yaşam Yönelimi Toplam Puanının Reddedilme Duyarlılığı Ortalama Puanı ve Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutları Ortalama Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken		Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p	
Yaşam Yönelimi Ölçeği Toplam Puanı	İlişkisi Var	Sabit	8,779	1,538	-	5,708	0,000	
		DDBÖ Değişimleme	2,508	0,570	0,382	4,403	0,000	
		Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği	-0,161	0,056	-0,191	-2,869	0,005	
		DDBÖ Yüzleşmeye Hazırlık	1,623	0,591	0,237	2,744	0,007	
	$R^2=0,671$ $F_{(3,146)}=39,940$ $p=0,000***$							
	İlişkisi Yok	Sabit	5,857	0,934	-	6,268	0,000	
		DDBÖ Değişimleme	3,115	0,461	0,404	6,752	0,000	
		Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği	-0,121	0,030	-0,148	-4,044	0,000	
		DDBÖ Tolerans	1,475	0,417	0,188	3,538	0,000	
		DDBÖ Netlik	0,870	0,413	0,120	2,108	0,036	
$R^2=0,710$ $F_{(4,412)}=104,643$ $p=0,000***$								

Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği ortalama puanı ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Alt Boyutları ortalama puanlarının Yaşam Yönelimi Ölçeği toplam puanı üzerindeki etkisinin mevcut bir romantik ilişkinin varlığı ve yokluğu

kategorileri açısından nasıl farklılaştığını incelemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon Analizinde Stepwise tekniği kullanılmıştır. Analiz sonucuna göre, romantik ilişkisi olmayan katılımcıların sonucuna göre sabit parametrenin ($t(146)=5,708$; $p<0,001$), DDBÖ Değişimleme Alt Boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(146)=4,403$; $p<0,001$), Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği puanına ait eğim parametresinin ($t(146)=-2,869$; $p<0,01$) ve DDBÖ Yüzleşmeye Hazırlık Alt Boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(146)=2,744$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre $F(3,146)=39,940$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,671 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre katılımcıların Yaşam Yönelimi Ölçeği puanının yaklaşık %67'si Reddedilme Duyarlılığı puanı ve DDBÖ Değişimleme ve Yüzleşmeye Hazırlık Alt Boyutları puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit iken; DDBÖ Değişimleme Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Yaşam Yönelimi Ölçeği puanını 2,508 birim ve DDBÖ Yüzleşmeye Hazırlık Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış 1,623 birim artıracaktır. Buna karşılık Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği puanındaki 1 birimlik artış Yaşam Yönelimi Ölçeği puanını 0,161 birim düşürecektir.

Romantik ilişkisi olan katılımcıların sonucuna göre sabit parametrenin ($t(412)=6,268$; $p<0,001$), DDBÖ Değişimleme Alt Boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(412)=6,752$; $p<0,001$), Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği puanına ait eğim parametresinin ($t(412)=-4,044$; $p<0,001$), DDBÖ Tolerans Alt Boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(412)=3,538$; $p<0,001$) ve DDBÖ Netlik Alt Boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(412)=2,108$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre $F(4,412)=104,643$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,710 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre katılımcıların Yaşam Yönelimi Ölçeği puanının yaklaşık %71'i Reddedilme Duyarlılığı puanı ve DDBÖ Değişimleme, Tolerans ve Netlik Alt Boyutları puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit iken; DDBÖ Değişimleme Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış Yaşam Yönelimi Ölçeği puanını 3,115 birim, DDBÖ Tolerans Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış 1,475 birim ve

DDBÖ Netlik Alt Boyutu puanındaki 1 birimlik artış 0,870 birim artıracaktır. Buna karşılık Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği puanındaki 1 birimlik artış Yaşam Yönelimi Ölçeği puanını 0,121 birim düşürecekler. (Tablo 14).

Tablo 15 İyimserlik Puanlarının Reddedilme Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	R	R2	Beta	F	t
1	Cinsiyet	0,122	0,015	-0,026	8,529	-0,829
2	Değişimleme	0,661	0,437	0,392	101,770	7,547**
	Anlama	0,680	0,462	0,111		2,379**
	Hazırlık	0,687	0,472	0,115		2,349**
	Öz-Destek	0,690	0,476	0,098		1,840
3	Reddedilme Duyarlılığı	0,699	0,488	-0,127	89,076	-3,729**

Katılımcıların iyimserliklerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi, Stepwise metodu kullanılarak yapılmıştır. Daha önceki yapılan regresyon analizlerinde kategoriler arasında anlamlı fark bulunan cinsiyet ve romantik ilişki durumu kontrol değişkenleri olarak ele alınmıştır. Ek olarak kişilerin yaşları da kontrol değişkeni olarak analize dahil edilmiştir. İlk aşamada kontrol değişkenleri, ikinci aşamada duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları ve üçüncü aşamada ise reddedilme duyarlılığı analize alınmıştır. Bu analizin sonucunda oluşturulan modeller istatistiksel olarak anlamlı şekilde iyimserliği yordamaktadır. İlk modelde, cinsiyet değişkeni iyimserlik puanındaki varyansın %1'ini anlamlı olarak açıklarken analize diğer değişkenler eklendiğinde cinsiyet anlamlılığını yitirmektedir (F=8,529; p<0,05). İkinci modelde, değişimleme becerisi iyimserlik puanındaki varyansın %42'sini, anlama becerisi %2'sini, hazırlık becerisi %1'i açıklarken öz-destek becerisi %4'ünü açıklamaktadır (F=101,770; p<0,001). Ancak

üçüncü aşamaya geçildiğinde öz-destek becerisi anlamlı olarak yordayıcılığını yitirmektedir. Üçüncü modelde reddedilme duyarlılığı, iyimserlik puanındaki varyansın %1'ini açıklamaktadır ($F=89,076$; $p<0,001$). Bu analizin sonucuna göre, cinsiyet ve öz-destek becerileri analize değişken ekledikçe yordayıcılık etkisini kaybetmektedir. Değişimleme ($t=7,547$), anlama ($t=2,379$) ve hazırlık ($t=2,349$) becerileri iyimserliği pozitif yönde yordarken reddedilme duyarlılığı ($t=-3,729$) negatif yönde yordayıcı olarak bulunmuştur.

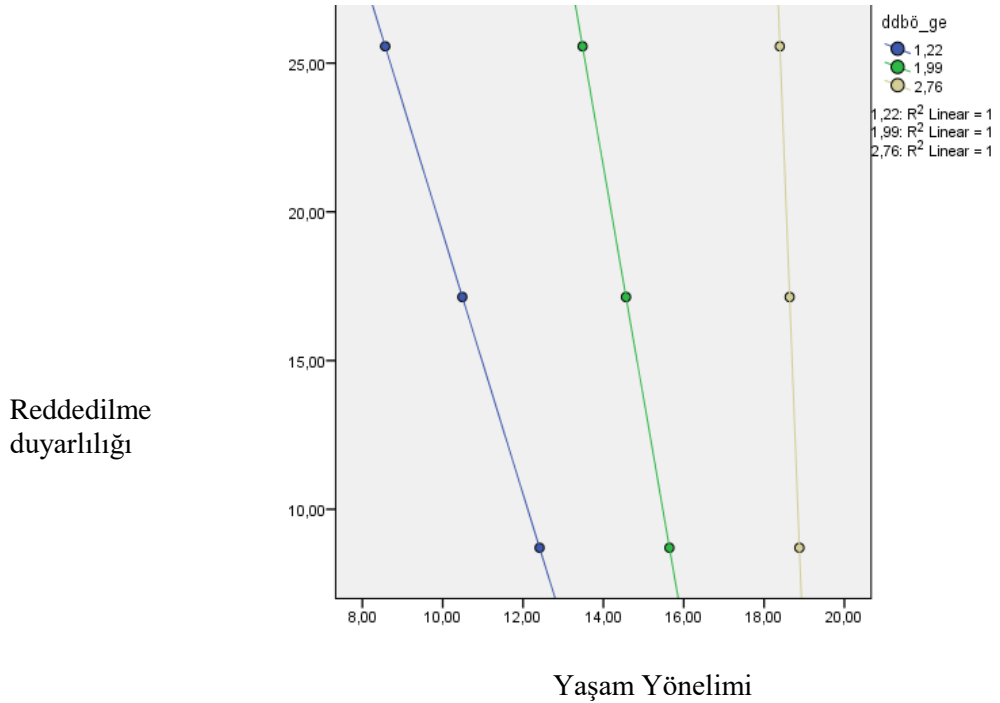
Tablo 16 Reddedilme Duyarlılığı ile İyimserlik Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Moderatör Rolü

Analiz Aşaması	Değişkenler	R ² değişim	F	β	t	%95 GA	
Model (sabit)		0,0157	16,73		6,60	-7,49	13,82
1. Adım	Reddedilme Duyarlılığı			-0,38**	-5,20	-0,53	-0,23
	Duygu Düzenleme Becerileri			3,06**	-4,70	1,78	4,34
	Reddedilme Duyarlılığı*Duygu Düzenleme Becerileri			0,13**	4,11	-0,07	0,19

** p<.001

GA=Güven Aralığı

Şekil 1 Reddedilme Duyarlılığı ile İyimserlik Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Moderatör Rolünün İncelenmesi



Yapılan korelasyon analizinin sonucunda, reddedilme duyarlılığı ile duygu düzenleme becerileri ve yaşam yönelimi arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak duygu düzenleme ve yaşam yönelimi arasında ise pozitif yönlü ilişki

bulunmuştur. Bu nedenle duygu düzenleme becerilerinin reddedilme duyarlılığı ve yaşam yönelimi arasındaki ilişkide düzenleyici etkisini anlamak üzere moderatör analizi yapılmıştır. Bu analizin sonucuna göre, duygu düzenleme becerilerinin moderatör etkisi anlamlı bulunmuştur, $F(3,563)=16,73$; $p<0,001$. (Tablo 16). Diğer bir deyişle, duygu düzenleme becerilerinin eklenmesi ile reddedilme duyarlılığının yaşam yönelimi üzerindeki olumsuz yöndeki etkisi azalmaktadır.

2.6. BULGULARIN ÖZETİ

Yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir.

- Reddedilme duyarlılığı ile duygu düzenleme becerileri ve yaşam yönelimi arasında negatif ilişki bulunurken duygu düzenleme becerileri ile yaşam yönelimi arasına pozitif ilişki olduğu bulunmuştur.

- Reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerde düşük olan kişilere göre yaşam yöneliminin düşük olduğunu bulunurken duygu düzenleme becerileri yüksek olan kişilerde düşük olan kişilere kıyasla yaşam yöneliminin yüksek olduğu bulunmuştur.

- Benzer reddedilme duyarlılığı düzeyine sahip olan kişilerde duygu düzenleme becerisi yüksek olan kişilerin yaşam yöneliminin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

- Duygu düzenleme becerilerinin değişimleme, anlama, tolerans ve yüzleşmeye hazırlık alt boyutlarının yaşam yönelimi pozitif yönde yordadığı gözlenirken reddedilme duyarlılığın negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

- Yapılan regresyon analizlerinin sonucunda duygu düzenleme becerilerinin değişimleme boyutunun tüm gruplarda yaşam yönelimini pozitif yordayan, reddedilme duyarlılığının ise negatif yönde yordayan değişken olduğu bulunmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. TARTIŞMA

Reddedilme duyarlılığı insanların hayatlarında temel ihtiyaçlarından biri olan kabul edilmenin gerçekleşmemesine yönelik kaygıyı içerir. Bu kaygıdan kaynaklı olarak da kişilerin sosyal hayatları ve yaşam kaliteleri olumsuz yönde etkilenmektedir. Ancak benzer reddedilme duyarlılığı düzeyine sahip olsalar da kişilerin hayatlarına etkisi farklılaşmaktadır. Bu nedenle reddedilme duyarlılığının gelişmesini sağlayan nedenlerin araştırılmasının yanında bu konudaki koruyucu etkenlerin neler olabileceği de araştırma konularındandır. Bu tez çalışmasında da olası bir koruyucu etkenin araştırılması amaçlanmıştır. Reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin gösterildiği çalışmalar mevcuttur. Bu ilişkinin farklı boyutlarının karşılaştırması yapılarak kişilerin iyimserlik düzeyleri değerlendirilmiştir.

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizleri yapılmış ve hepsinin Cronbach Alfa değerlerinin çalışmanın yapılabilmesi için yeterli düzeyde olduğu görülmüştür (Tablo 3). Kullanılan bu ölçeklerin birbirleriyle olan ilişkilerini inceleyebilmek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Sonrasında kişilerin reddedilme duyarlılığı düzeyleri ve duygu düzenleme becerileri düzeylerine göre oluşturulan gruplar Tek Yönlü ANOVA Robust testi ile karşılaştırılmıştır. Devamında ise reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri faktörlerinin iyimserlik düzeyini ne şekilde yordadığını incelemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır.

Yapılan korelasyon analizinin sonucuna göre, reddedilme duyarlılığı ile duygu düzenleme becerileri faktörleri ve yaşam yönelimi arasında ile negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Bulunan bu ilişki ile hipotez 1 ve 2 kabul edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar literatürdeki çalışmalarla benzerlik

göstermektedir ve hipotezleri desteklemektedir. Reddedilme duyarlılığı yaşayan kişiler, duygu düzenleme becerilerinde zorluklar yaşamaktadır (Kross ve ark., 2007; Voletti ve ark., 2015; Sarısoy, 2017). Duygu düzenleme becerileri, kişiler için bir otokontrol mekanizması da sağlamaktadır. Reddedilme duyarlılığı yüksek düzeyde olan kişiler, bu mekanizmayı sağlayamadığında sosyal ortamlarda zorlanmasına neden olarak baş etmeyi zorlaştırmaktadır (Ayduk, Mendoza-Denton, Mischel, Downey ve Peake, 2000). Duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olması, kişilerin yaşadıkları duygu hakkında farkındalıklarının da artması anlamına geldiği için, bu becerinin eksikliğinde reddedilme duyarlılığı düzeyini olumsuz etkilemektedir (Wismeijer ve ark., 2014). Reddedilme duyarlılığı ve yaşam yönelimi arasındaki negatif ilişki bulgusu da literatür tarafından desteklenmektedir. Kötümserlik reddedilme duyarlılığının çıktılarında biri olarak bahsedilmektedir. Reddedilme kaygısından kaynaklı olarak, bu kişilerin hayata karşı olumlu bakış ve beklentilerini kaybettiğini söylemek mümkündür (Özkan, 2016). Bu kötümser bakış açıları nedeniyle bu kişilerin reddedilme deneyimini daha çok yaşadığı gözlenmiştir (Carver, Kus ve Scheier, 1994). Bu açılardan birbirini etkileyen iki durum olduklarını söylemek mümkündür. Korelasyon analizinin bir diğer sonucu ise duygu düzenleme becerileri ile yaşam yönelimi (iyimserlik) arasındaki pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkidir. Bu sonuç ile hipotez 3 kabul edilmiştir. Elde edilen bu bulgu da yine literatürle benzer yöndedir. Ashori ve Najafi (2021) tarafından yapılan araştırmada daha iyi duygu düzenleme becerilerine sahip olan insanların daha iyimser oldukları gösterilmektedir. Buna ek olarak Yıldız (2016) tarafından yapılan araştırma da duygu düzenleme becerilerinin iyi oluş ve iyimserlikle pozitif yönde korelasyona sahip olduğu bulunmuştur.

Bu çalışma kapsamında yapılan bir diğer analiz ise bağımsız örnek t-test'idir. Katılımcılardan reddedilme duyarlılığından elde ettiklerin puanlar ortalamasının bir standart sapma altı ve üstünde bulunanların iyimserlik puanları karşılaştırılmıştır. Bu analizin sonucuna göre düşük reddedilme duyarlılığı olan kişilerin iyimserlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bu sonuç ile de hipotez 4 kabul edilmiştir. Bu sonuçtan yola çıkarak reddedilme duyarlılığı yüksek düzeyde olan kişilerin yaşamdaki olaylara karşı daha kötümser bir tutum içinde olduklarını ve başlarına kötü olayların gelmesine yönelik bir beklenti içinde

olduklarını söylemek mümkündür. Literatürdeki reddedilme duyarlılığı tanımına baktığımızda bu kişilerin reddedilme deneyimi yaşamaya yönelik endişeli beklentileri ve sosyal ortamlarda kötü durum ve davranışlara maruz kalmaya yönelik beklentilerinin bu durumu açıklayabileceğini söyleyebiliriz (Downey ve Feldman, 1996). Yaşadıkları durum içinde herhangi kötü bir olay olmadığı zamanlarda reddedilme ve olumsuzluk algılamaya olan eğilimleri (Bozkuş ve Araz, 2015) de bu kişilerin kötümser bakış açısına sahip olduğu yönündeki bulguyu desteklemektedir. Araştırma kapsamındaki bir diğer bulgu ise katılımcılardan duygu düzenleme becerileri puanlarının ortalamanın bir standart sapma altı ve üstünde olması durumuna göre iyimserlik puanları karşılaştırılmasıdır. Bu karşılaştırmanın sonucunda duygu düzenleme becerileri yüksek olan gruptaki kişilerin daha iyimser olduğu bulgusu elde edilmiştir ve hipotez 5 de kabul edilmiştir. Elde edilen bu bulguda iyi düzeyde duygu düzenleme becerileri sahip olmanın sağlamış olduğu kabul, tolerans ve değişimleme becerilerinin etkilerinden söz etmek mümkündür. Bu beceriler sayesinde kişiler zor olan duyguları düzenleyebilir ve değiştirebilir hâle gelmektedir. Bunun sonucu olarak da kötü duyguların yerine iyi duyguların oluşmasını sağlamış olurlar (Berking ve Whitley, 2014). Bunun yanında duygu düzenleme becerilerinin bir alt boyutu olan öz-destek becerisi, kişinin zor duygularla baş edebilmesini (Siegel, 2012) ve öz-şefkat, yatışma ve merhamet gibi duyguların açığa çıkmasını sağlayarak olumlu duyguların gelişmesini sağlamaktadır (Tice, Bratslavsky ve Baumeister, 2001).

Bağımsız örnek t-test'e dair bir diğer analiz, kadın ve erkek katılımcıların iyimserlik düzeylerinin karşılaştırmasıdır. Bu analizin sonucuna göre kadınların iyimserlik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı şekilde erkeklerin iyimserlik düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Son karşılaştırma da romantik ilişkileri olan kişilerle olmayan kişilerin karşılaştırmasıdır. Bu analize göre, romantik ilişkisi olanların iyimserlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı şekilde romantik ilişkisi olmayan kişilere göre daha yüksektir. Bu konuda çok fazla çalışma olmadığı için elde edilen bu farklılıkların nedenleri hakkında açıklamalar yapılamamakla beraber kadın olmanın ve romantik ilişkiye sahip olmanın iyimser bakış açısı üzerinde olumlu etkisi olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırma kapsamında reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin etkileşiminin iyimserlik üzerindeki etkisine bakmak amacıyla kişilerin bu iki değişkenden aldıkları puanları düşük ve yüksek gruplara ayırarak etkileşim grupları oluşturulmuştur. Bu grupların iyimserlik puanları karşılaştırılarak birbirlerinden ne şekilde farklılaştıkları ve etkileşimlerin ne olduğuna bakılmıştır. Bu amaç doğrultusunda Tek Yönlü ANOVA Robust Testi yapılmıştır. Bu testin sonucunda oluşturulan etkileşim gruplarının birbirinden farklılaştığı bulunmuş ve Tamhane's T2 Post Hoc testi yapılarak farklılığın hangi etkileşim grupların kaynaklandığına bakılmıştır. Elde edilen bu bulgularda reddedilme duyarlılığı düşük – duygu düzenleme becerileri yüksek olan grupla reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri düşük olan grup arasındaki fark ile reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri yüksek olan grupla reddedilme duyarlılığı yüksek – duygu düzenleme becerileri düşük olan grup arasındaki farklılıklar önemlidir. Bu grupların kendi arasındaki reddedilme duyarlılığı düzeyleri eşittir. Bu nedenle iyimserlik düzeylerindeki farklılık duygu düzenleme becerilerinden kaynaklanmaktadır. Bu iki karşılaştırmada da duygu düzenleme becerisi yüksek olan grupların iyimserlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuç ile hipotez 6 kabul edilmiştir. Bir diğer önemli farklılık ise reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri düşük olan grupla reddedilme duyarlılığı yüksek – duygu düzenleme becerileri düşük olan gruptadır. Bu karşılaştırmada ise duygu düzenleme becerileri eşit düzeydedir. Bunun sonucunda ise reddedilme duyarlılığı daha yüksek olan grubun iyimserlik düzeyinin daha düşük olduğu görülmektedir. Bu da Marston, Hare ve Allen'in (2010) araştırmasının sonuçlarından olan benzer düzeyde reddedilme duyarlılığı yaşayan insanların hayatlarının farklı düzeylerde etkilendiği bulgusuyla benzerlik göstermektedir. Söz konusu çalışmada kişilerin algısal farklılıklarının önemli olduğundan ve bu farklılığı sağlayacak koruyucu faktörlerin olabileceğinden bahsedilmektedir. Duygu düzenleme becerileri davranışsal çıktıları etkilemektedir (Pepping ve ark., 2013). Bunun sonucunda da sosyal ortamlardaki davranışların değişimi ile olayların bekledikleri kadar kötü olmadıklarını görebilecekleri ve reddedilme deneyimi yaşamadıkları durumların deneyimleyebilecekleri koşulların oluşması ile olumsuz bakış açılarında değişimler meydana gelerek iyimserlik düzeylerini koruyabilecekleri düşünülmektedir. Bu

şekilde değerlendirildiğinde duygu düzenleme becerileri kişilerin reddedilme duyarlılığı ile baş etmesini sağlayabilecek, hayata yönelik olumlu bakış açılarını geliştirip koruyabilecek bir faktör olarak düşünülebilmektedir.

Tüm katılımcıların puanları dikkate alınarak yapılan regresyon analizinde, duygu düzenleme becerilerinin değişimleme, anlama, tolerans ve yüzleşmeye hazırlık faktörleri olumlu yönde yordayıcı olup kişilerin iyimserlik düzeyini artırırken, reddedilme duyarlılığı negatif yönde yordayıcı olup kişilerin iyimserlik düzeylerini düşürmektedir. Elde edilen bu sonuç ile çalışmanın son hipotezi olan hipotez 7 de kabul edilmiştir.

Sonrasında kadın ve erkek katılımcılar arasında iyimserlik düzeyinin yordayıcılarına ayrı ayrı bakılmıştır. Buna göre, kadınlarda duygu düzenleme becerilerinin değişimleme, anlama ve tolerans faktörleri olumlu yönde yordayıcı olup kişilerin iyimserlik düzeyini artırırken, reddedilme duyarlılığı negatif yönde yordayıcı olup kişilerin iyimserlik düzeylerini düşürmektedir. Erkeklerde ise duygu düzenleme becerilerinde değişimleme, netlik ve öz-destek faktörleri olumlu yönde yordayıcı olup kişilerin iyimserlik düzeyini artırırken, reddedilme duyarlılığı negatif yönde yordayıcı olup kişilerin iyimserlik düzeylerini düşürmektedir.

Kişilerin eğitim durumları açısından iyimserlik düzeylerinin yordayıcılarına da bakılmıştır. Araştırmada sadece lisans ve yüksek lisans düzeyinde eğitim görmeye devam etmekte olan kişilerden veri toplanmıştır. Yapılan regresyon analizine göre lisans düzeyinde eğitim görmekte olan kişilerin iyimserlik düzeyi, duygu düzenleme becerilerinin değişimleme, öz-destek ve tolerans faktörleri tarafından pozitif şekilde, reddedilme duyarlılığı tarafından da negatif şekilde yordanmaktadır. Yüksek lisans düzeyinde eğitim görmeye devam etmekte olan katılımcılarda ise duygu düzenleme becerilerinin değişimleme ve farkındalık/dikkat faktörleri olumlu yönde yordayıcı olup kişilerin iyimserlik düzeyini artırırken, reddedilme duyarlılığı negatif yönde yordayıcı olup kişilerin iyimserlik düzeylerini düşürmektedir.

Son olarak ise şu anda devam etmekte olan romantik ilişkisi olup olmaması durumuna göre iyimserlik düzeyinin yordayıcıları incelenmiştir. Buna göre ise, romantik ilişkisi olan öğrencilerde duygu düzenleme becerilerinin değişimleme ve yüzleşmeye hazırlık faktörleri olumlu yönde yordayıcı olup kişilerin iyimserlik düzeyini artırırken, reddedilme duyarlılığı negatif yönde yordayıcı olup kişilerin

iyimserlik düzeylerini düşürmektedir. Devam eden bir romantik ilişkisi olmayan katılımcılarda ise duygu düzenleme becerilerinin değişimleme, tolerans ve netlik faktörleri olumlu yönde yordayıcı olup kişilerin iyimserlik düzeyini artırırken, reddedilme duyarlılığı negatif yönde yordayıcı olup kişilerin iyimserlik düzeylerini düşürmektedir. Ancak bu analizin sonucunda elde edilen romantik ilişkiye sahip olanların olmayanlara göre daha iyimser olması farklı açılardan da ele alınması gereken bir konudur. İyimser olmanın romantik ilişkiye sahip olmayı ve ilişkiyi sürdürebilmeyi sağlaması durumu da değerlendirilmelidir. İyimserliğin ilişkiler konusundaki koruyucu etkisi olabilir. Bu açıdan romantik ilişkiler ve iyimserlik birbirlerini karşılıklı etkileyen iki değişken olabilir.

Yapılan Regresyon analizlerinin sonuçlarına bakıldığında duygu düzenleme becerileri alt boyutları ve reddedilme duyarlılığı puanları kişilerin iyimserlik varyansını %49 ile %71 arasında açıklamaktadır. Bu nedenle bu iki değişkenin iyimserlik açısından oldukça önemli olduğundan bahsedilebilir. Duygu düzenleme becerilerinin değişimleme boyutu kişilerin iyimserlik düzeyinin artmasını sağlayan en önemli faktör olarak yer almaktadır. Değişimleme boyutundan sonra ise pozitif yönde en çok yordayıcı olarak görülen faktör ise tolerans becerisi olmuştur. Değişimleme ve tolerans becerileri sayesinde kişilerin zorlayıcı duygulara karşı dayanıklılığının artmasının yanında onları değiştirebilmesini sağlayacak şartlar da elde edilir. Olumsuz duygulara toleransın olması onlarla baş edebilmeyi sağlarken değişimleme ile olumlu duygular açığa çıkmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme becerilerinin çıktılarının olumlu duygular ve iyimser bir bakış açısı olduğu yapılan araştırmalar tarafından elde edilen bir bulgudur (Scheier ve Carver, 1985). Bu nedenlerle iyimserlik üzerinde etkisinin büyük olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenleme becerilerinden yordayıcı olan faktörler gruplar arasında bazı değişiklikler göstermesinin yanında reddedilme duyarlılığı tüm gruplarda negatif yönde yordayıcı olarak yer almıştır. Bu konuda ise reddedilme duyarlılığının kötü olayların gerçekleşmesine dair olan beklentiye içermesinden (Downey ve Feldman, 1996) ve kötümser bir bakış açısı oluşturmasından (Özkan, 2016) kaynaklı olarak kişilerin iyimser bakış açılarını azaltan bir etki göstermektedir. Ancak regresyonun genel sonuçlarına bakacak olursak reddedilme duyarlılığının negatif etkisi olsa da duygu düzenleme becerileri sayesinde kişiler iyimser bakış

açılarını koruyabilmektedir. Bu nedenle bu duyarlılığa sahip olan kişilerde duygu düzenleme becerilerinin özellikle değişimleme, tolerans, anlama ve öz-destek becerilerinin geliştirilmesi kişilerin iyimser bakış açılarının artırılması ve reddedilme duyarlılığından kaynaklanan olumsuz hislerle baş edip durumu düzenleyebilmeleri açısından oldukça önemlidir.

Yapılan regresyon analizlerinin sonucunda yaş ve romantik ilişki durumunun etkisinin önemli olduğu görülmüştür. Buna göre bu değişkenler ve ek olarak yaşın etkisini kontrol altında tutarak hiyerarşik regresyon yapılmıştır. Bu analiz sonucunda değişimleme, anlama ve hazırlık becerileri pozitif yönde yordayıcı olurken reddedilme duyarlılığı negatif yönde yordayıcı olarak bulunmuştur. Değişimleme becerisi, olumsuz duyguları olumlu duygulara değiştirebilmeyi kapsamaktadır. Anlama becerisi ile duyguların nedenlerini anlama ve buna göre değerlendirme yapabilme becerisi ifade edilmektedir (Berking ve Whitley, 2014). Hazırlık ise zorlayıcı olan duygularla yüzleşmeye hazırlanmayı anlatmaktadır (Hayes vd., 1999). Bahsedilen bu üç duygu düzenleme becerisi de kişilerin zorlayıcı duygularla başa çıkabilmesi için önemlidir. Bu beceriler sayesinde reddedilme algısı oluştuğunda olayları daha iyi değerlendirip hissettikleri duyguların nedenlerini anlayabilirler, durumla ilişkili olan kişilerle konuşup normalde kaçındıkları duygularla yüzleşebilirler. Sonucunda da hissettikleri duyguyu değiştirmeyerek olumlu duyguları ortaya çıkarabilirler (Wupperman vd., 2009). Olumlu duygulara sahip olmak, olumlu düşüncelerle ilişkilidir (Kanwal ve Iftikhar, 2019). Bu durumda da kişilerin iyimserlik düzeyleri yükselmektedir. Kişilerin sahip olduğu yaş, cinsiyet ve romantik ilişki durumu gibi farklılıklardan bağımsız olarak, duygu düzenleme becerilerinin değişimleme, anlama ve hazırlık alt boyutlarının geliştirilmesi reddedilme duyarlılığı yaşayan kişilerin iyimserlik düzeylerini artırmak açısından önemlidir. Bu kişilerin terapilerinde hedeflenen değişimlere bu beceriler dahil edilmelidir. Bu sayede kişilerin hayata bakış açıları daha iyimser olacağı için hayatlarında değişiklikler elde edilmesi mümkün olacaktır.

Çalışma kapsamında yapılan bir diğer analiz de moderatör analizidir. Bunun sonucunda reddedilme duyarlılığı ile iyimserlik arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin düzenleyici etkisinin olduğu ve bu etki ile kişilerin reddedilme duyarlılığını azaltan, iyimserliklerini de artıran bir etkisi olduğu gözlenmiştir.

Literatürdeki araştırmalara bakıldığında duygu dzenleme becerilerine ynelik farkındalık eğitimlerinin kişilerin reddedilme duyarlılığını azalttığı bulunmuştur (Silvers vd., 2012; Voletti vd., 2015). Elde edilen bulgu, bu sonuç ile beraber değerlendirildiğinde reddedilme duyarlılığı nedeniye terapi gormekte olan kişilere bu becerilerin geliştirilmesini sağlayan bir tedavi planının uygulanması ile kişilerde olumlu değişimler olabileceği söylenebilmektedir. Bu sayede kişilerin hayata bakış aları da olumlu yönde değişecektir. İyimser olmak problemlerle baş edebilme ve olayları daha farklı yorumlamayı da beraberinde getiren bir özelliktir (Nes ve Seperstrom, 2006). İyimserlik bakış açısı beraberinde başka olumlu özellikleri de ortaya çıkarabilmektedir (Carver, 2004). Bu sayede kişilerin hayatlarındaki diğer problemlerin zmne de katkı sağlamış olacaktır.

Literatürdeki diğer araştırmalara bakıldığında reddedilme duyarlılığı yaşayan kişilerin duygu dzenleme becerilerinin düşük olduğundan bahsedilmiştir (Ayduk vd., 2000; Kross vd., 2007; Voletti vd., 2015; Sarısoy, 2017). Ancak yapılan bizim çalışmamızda reddedilme duyarlılığı ile duygu dzenleme becerileri arasında negatif ilişki olduğu bulunmakla birlikte bu duyarlılığı yaşayan kişilerin bazılarında bu becerinin gelişmiş düzeyde de olabileceği bulunmuştur. Bu açıdan önemli bir bulgudur. Buradaki farklılığın oluşmasını sağlayan etkenlerin neler olabileceğine dair literatürde bilgi bulunamamıştır. Duygu dzenleme becerilerinin gelişmesinde ebeveynlerin rolü oldukça önemlidir. Ancak reddedilme duyarlılığında ebeveyn reddi ve ihmalinden bahsedilir (Blatt ve Zuraff, 1992; Parker vd., 1992; Downey vd., 1995; zen ve Güneri, 2018). Bu durumda da ebeveynlerin doğru bir duygusal koçluk sağlama durumunun olmamasından kaynaklı olarak başka kişilerin etkili olduğu düşünülmektedir (Berking ve Whitley, 2014). Diğer kişilerin ise çocuğun okula başlaması ile hayatına giren ve doğru bir rehberlik yapabilecek öğretmenlere sahip olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir. Çocuklar, böyle bir durumda ebeveynleri yerine öğretmenini model alarak ve onun rehberliği altında duygu dzenleme becerilerini geliştirmiş olma ihtimali yüksektir. Bununla birlikte uygun bir arkadaş ortamının olması da çocuğun yaşadığı durumun etkilerini azaltacak bir etkiye sahip olabilir. Bu açılardan bakıldığında reddedilme duyarlılığı yüksek olup duygu dzenleme becerilerini geliştirebilen kişilerin yaşadığı bu farklılıkta nelerin ve kimlerin etkili olabileceğinin araştırılması önemlidir. Böylelikle farklı koruyucu ve

geliştirici etkenlerin varlığından söz etmek mümkün olabilir. Buradaki koruyuculuğu belirleyen unsurun kültürel farklılıktan kaynaklanıyor olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Türkiye gibi toplulukçu kültüre sahip olan ülkelerde ebeveyn pratiklerinde değişimler gözlenebilmekte ve diğer aile bireyleri de çocuğun yetişmesinde önemli roller üstlenebilmektedir (Olgun Biçer, 2021). Bu nedenle kültürel farklılığı da içeren çalışmalarla konunun yeniden araştırılması ve bunun etkilerine bakılması önemlidir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

567 lisans ve yüksek lisans öğrencisi ile gerçekleştirilen bu çalışmada reddedilme duyarlılığının kişilerin hayatındaki etkisini azaltabilecek ve baş etmelerini sağlayabilecek olası bir değişken olarak görülen duygu düzenleme becerileri ile etkileşiminin etkisine bakılmıştır. Bu etkiye bakılırken değerlendirme kriteri olarak yaşam yönelimi (iyimserlik) düzeyleri ele alınmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerin sonucunda elde edilen bulgularda kişilerin iyimserlik düzeylerinin reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerileri tarafından %49 oranında açıklanabildiği görülmüştür. Reddedilme duyarlılığı negatif yönde yordayıcı olurken duygu düzenleme becerileri pozitif yönde yordayıcı olarak bulunmuştur. Bu açıdan bu iki değişkenin kişilerin hayata bakış açılarında oldukça önemli olduğu söylenebilmektedir. Elde edilen regresyon modellerinin hepsinde duygu düzenleme becerilerinin değişimleme becerisi ve hemen hemen hepsinde ise tolerans ve anlama becerilerinin yer aldığı görülmektedir. Bu faktörler, kişilerin iyimserliğinin artmasında önemli bir etkiye sahip olmakla birlikte reddedilme duyarlılığının olumsuz etkisini de azaltıp kişinin olumlu bakış açısını korumasını sağlamaktadır.

Çalışmanın bir diğer sonuçlarından biri de reddedilme duyarlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin etkileşiminin iyimserlik üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu doğrultuda yapılan analizde benzer düzeyde reddedilme duyarlılığına sahip olan kişilerden duygu düzenleme becerileri yüksek olan kişilerin hayata karşı daha iyimser bir bakış açısına sahip olduğunun bulunmasıdır. Reddedilme duyarlılığı kişilerin hayatını oldukça fazla etkileyen ve sosyal ortamlarda kendilerini uzaklaştırmalarına sebep olan önemli bir değişkendir. Bu nedenle son zamanlardaki araştırmalarda benzer düzeyde reddedilme duyarlılığına sahip olan kişilerin bu durumdan farklı şekilde etkilenmelerini sağlayan koruyucu faktörlerin neler olduğu araştırılmaktadır (Ayduk vd., 2000). Bu çalışma da literatüre bu yönde önemli bir katkı sağlamaktadır. Benzer reddedilme duyarlılığına sahip olan kişilerden duygu

düzenleme becerileri yüksek olan grupların daha iyimser bir bakış açısına sahip olması nedeniyle duygu düzenleme becerileri bu konuda önemli bir koruyucu faktör olarak ele alınabilmektedir. Reddedilme duyarlılığının sonuçlarından biri de hayata karşı kötümser bakış açısına sahip olmak ve başlarına kötü şeylerini geleceğini beklemeleridir. Ancak duygu düzenleme becerileri yüksek olan kişiler ise hayata karşı daha iyimser bir bakış açısına sahip olabilmektedir. Bu nedenle klinik çalışmalarda reddedilme duyarlılığı yaşayan kişilerin duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin (özellikle değişimleme, tolerans ve anlama becerilerinin) hedeflenmesi bu kişilerin sosyal ortamlarda farklı deneyimler yaşayabilmelerini sağlamakla beraber psikolojik iyi oluşlarını da geliştirebilecektir. Hissedikleri yoğun endişeyle baş edebilmeleri ve farklı deneyimler yaşayabilmelerinin sağlanması da kişilerin reddedilme duyarlılığının azalmasında oldukça önemli katkı sağlayacaktır. Bu açılarından değerlendirildiğinde psikoterapilerdeki hedeflerin belirlenmesi ve yol göstericiliği açısından önemli olduğu söylenebilir.

ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI

Bu çalışmada bazı sınırlılıklar da bulunmaktadır. Bunlar aşağıda listelenmiştir.

1. Verilerin öz bildirime dayalı olarak toplanması cevap verme yanlılıkları oluşturmuş olabilir.

2. Çalışma örnekleminin sadece lisans ve yüksek lisans öğrencilerinden olması genelleme açısından bir sınırlılık oluşturmaktadır.

3. Yapılan çalışmanın sonuçları elde edilen verilerle ve ulaşılabilen örneklem grubu ile sınırlıdır.

İleride yapılacak çalışmalarda sadece öğrencilerle değil, daha geniş bir kesimi kapsayacak şekilde veri toplanabilir ve olası karıştırıcı değişkenlerin de eklenmesi ile daha genellenebilir çalışma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. & Schweizer, S.** (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30 (2), 217–237.
- Ashori, M. & Najafi, F.** (2021). Emotion management: life orientation and emotion regulation in female deaf students. *Journal of Child and Family Studies*, 30(3), 723-732.
- Aydin, G. & Tezer, E.** (1991). İyimsizlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*.
- Ayduk, O., Downey, G. & Kim, M.** (2001). Rejection sensitivity and depressive symptoms in women. *Society for Personality and Social Psychology*, 27(7), 868-877.
- Ayduk, O., Downey, G., Testa, A., Yen, Y. & Shoda, Y.** (1999). Does rejection elicit hostility in high rejection sensitive women? *Social Cognition*, 17, 245- 271.
- Ayduk, O., May, D., Downey, G. & Higgins, E. T.** (2003). Tactical differences in coping with rejection sensitivity: The role of prevention pride. *Personality and social psychology bulletin*, 29(4), 435-448.
- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K. & Rodriguez, M.** (2000). Regulating the interpersonal self: strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of personality and social psychology*, 79(5), 776.
- Balcı, S. & Yılmaz, M.** (2002). İyimsizlik ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *OMÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 54-60.
- Bandura, A.** (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall*.
- Baumeister, R. & Leary, M.** (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Berenson, K. R., Gregory, W. E., Glaser, E., Romirowsky, A., Rafaeli, E., Yang, X. & Downey, G.** (2016). Impulsivity, rejection sensitivity, and reactions to stressors in borderline personality disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 40(4), 510-521.
- Berking, M., Poppe, C., Luhmann, M., Wupperman, P., Jaggi, V. & Seifritz, E.** (2012). Is the association between various emotion-regulation skills and mental health mediated by the ability to modify emotions? Results from two cross sectional studies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43 (3), 931–937.

- Berking M. & Whitley B.** (2014). *Affect Regulation Training. A Practitioner's Model*. New York: Heidelberg, Dordrecht, London: Springer.
- Berking, M. & Wupperman, P.** (2012). Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25 (2), 128–134.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G.** (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.
- Blatt S. & Zuroff D.C.** (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: two prototypes for depression. *Clin Psychol Rev*, 12(5):527-562.
- Bowlby, J.** (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J.** (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J.** (1980). Attachment and loss: Volume III: Loss, sadness and depression. In *Attachment and Loss: Volume III: Loss, Sadness and Depression* (pp. 1- 462). London: The Hogarth press and the institute of psychoanalysis.
- Bozkuş, O. & Araz, A.** (2015). Narsisizm ve evlilik uyumu ilişkisinde reddedilme duyarlılığı ve olumlu yanılsamaların aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 3(6), 29- 54.
- Breines J.G. & Ayduk O.** (2015). Rejection sensitivity and vulnerability to self-directed hostile cognitions following rejection. *J Pers*, 83:1-13.
- Brissette, I., Scheier, M. F. & Carver, C. S.** (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Brody, C. L., Haaga, D. A., Kirk, L. & Solomon, A.** (1999). Experiences of anger in people who have recovered from depression and never-depressed people. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 187 (7), 400–405.
- Butler, J. C., Doherty, M. S. & Potter, R. M.** (2007). Social antecedents and consequences of interpersonal rejection sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 43, 1376-1385.
- Carver, C. S.** (2014). Self-control and optimism are distinct and complementary strengths. *Personality and Individual Differences*, 66, 24-26.
- Carver, C. S. & Gaines, J. G.** (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11(4), 449-462.
- Carver, C. S., Kus, L. A. & Scheier, M.F.** (1994). Effects of good versus bad mood and optimistic versus pessimistic outlook on social acceptance versus rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 138- 151.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F.** (2014). Dispositional optimism. *Trends in cognitive sciences*, 18(6), 293-299.

- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Segerstrom, S. C.** (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30*, 879-889.
- Chang, E. C.** (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being? A preliminary investigation. *Personality and Individual Differences, 25*(2), 233-240.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A. & D’Zurilla, T. J.** (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relations to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 23*, 433-440.
- Chang, E. C., Sanna, L. J. & Yang, K. M.** (2003). Optimism, pessimism, affectivity, and psychological adjustment in US and Korea: a test of a mediation model. *Personality and Individual Differences, 34*, 1195–1208.
- Catanzaro, S. J. & Greenwood, G.** (1994). Expectancies for negative mood regulation, coping, and dysphoria among college students. *Journal of Counseling Psychology, 41* (1), 34–44.
- Coifman, K. G., Berenson, K. R., Rafaeli, E. & Downey, G.** (2012). From negative to positive and back again: polarized affective and relational experience in borderline personality disorder. *Journal of abnormal psychology, 121*(3), 668.
- Creasey, G. & Hesson-McInnis M.** (2001) Affective responses, cognitive appraisals and conflict tactics in late adolescent romantic relationship: Associations with attachment orientations. *J Couns Psychol, 48*:85-96.
- Çelikkaleli, Ö. & Karataş, Z.** (2020). Beliren yetişkinlerde yalnızlık ile yaşam yönelimi arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler: sürekli kaygının aracılık rolü. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 10*(2), 62-82.
- D’Avanzato C., Joormann J., Siemer M, & Gotlib I. H.** (2013) Emotion regulation in depression and anxiety: Examining diagnostic specificity and stability of strategy use. *Cogn Ther Res, 37*, 968–980.
- Dodge, K. A., Lansford, J. E., Burks, V. S., Bates, J. E., Pettit, G. S., Fontaine, R. & Price, J. M.** (2003). Peer Rejection and Social Information-Processing Factors in the Development of Aggressive Behavior Problems in Children. *Child Dev, 74*(2), 374-393.
- Downey, G. & Feldman, S. I.** (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(6), 1327-1343.
- Downey, G., Feldman, S. & Ayduk, O.** (2000). Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships, 7*, 45-61.
- Downey, G., Freitas, A. L., Michaelis, B. & Khouri, H.** (1998). The self-fulfilling

- prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 545- 560.
- Downey, G., Lebolt, A. & O'shea, K.** (1995). Implications of rejection sensitivity for adolescent peer and dating relationships. *In biennial meeting of the Society for Research on Adolescence*, Indianapolis, IN.
- Downey, G., Mougios, V., Ayduk, O., London, B. E. & Shoda, Y.** (2004). Rejection sensitivity and the defensive motivational system: Insights from the startle response to rejection cues. *Psychological Science*, 15(10), 668-673.
- Erözkan, A.** (2004a). Romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı incinebilirlik bilişsel değerlendirme ve başaçıkma, *Yayınlanmamış doktora tezi*, KTÜ-SBE, Trabzon.
- Erözkan, A.** (2004b). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılıkları ile reddedilme duyarlılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi*, 5(2) 85-98.
- Erözkan, A.** (2007). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17, 225-240.
- Erözkan, A.** (2009). Rejection sensitivity levels respect to attachment styles, gender and parenting styles: a study with Turkish students. *Soc Behav Pers*, 37:1-14.
- Fincham, F.** (1994). Cognition in marriage: Current status and future challenges. *Applied and Preventative Psychology*, 3, 185-198.
- Feldman, S. I. & Downey, G.** (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6, 231-247.
- Fraley, R. C. & Shaver, P. R.** (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, 4(2), 132-154.
- Gadassi, R., Snir, A., Berenson, K., Downey, G. & Rafaeli, E.** (2014). Out of the frying pan, into the fire: mixed affective reactions to social proximity in borderline and avoidant personality disorders in daily life. *Journal of abnormal psychology*, 123(3), 613.
- Galliher R.V. & Bentley C.G.** (2010). Links between rejection sensitivity and adolescent romantic relationship functioning: The mediating role of problem-solving behaviors. *J Aggress Maltreat Trauma*, 19:603-623.
- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V. & TenCate, R.** (2009). Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of adolescence*, 32(2), 449-454.

- Gedik, M.** (2016). Duygusal zekanın yaşam yönelimine etkisi üzerine bir araştırma (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Gonzaga, G. C., Keltner, D., Londahl, E. A. & Smith, M. D.** (2001). Love and the commitment problem in romantic relations and friendship. *Journal of personality and social psychology*, 81(2), 247.
- Göncü-Köse, A., Özen-Çıplak, A., Ulaşan-Özgüle, E. T. & Sümer, N.** (2017). Reddedilme Duyarlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Nesne Psikolojisi Dergisi*, 5(11), 383-403.
- Gratz, K. L. & Roemer, L.** (2004). Multidimensional assessment of emotion dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41- 54.
- Grawe, K.** (2007). *Neuropsychotherapy*. New York, NY: Psychology Press.
- Greenberg, L. S.** (2011) *Emotion-focused therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J.** (2002) Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. & Muñoz, R. F.** (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A.** (2007) Emotion regulation: Conceptual foundation. Gross JJ, editör. *Handbook of emotion regulation içinde*. New York: The Guilford Press, s. 3-24.
- Güriş, S., & Astar, M.** (2019). SPSS ile İstatistik (3. Baskı). İstanbul: Der Yayınları.
- Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, K. & Treasure, J.** (2010) Emotional functioning in eating disorders: Attentional bias, emotion recognition and emotion regulation. *Psych Med*, 40(11), 1887-1897.
- Harper, M. S., Dickson, J. W. & Welsh, D. P.** (2006). Self-silencing and rejection sensitivity in adolescent romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 435-443.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G.** (1999). *Acceptance and commitment therapy. An experiential approach to behavior change*. New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. & Strosahl, K.** (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64 (6), 1152–1168.
- Higgins, E. T.** (1997). Beyond pleasure and pain. *American psychologist*, 52(12), 1280.
- Hofmann, S. G., Grossman, P. & Hinton, D. E.** (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31 (7), 1126 1132.

- Horney, K.** (2007). *Çağımızın nevrotik kişiliği*. (Selma, K.Çev.). İstanbul:Doruk Yayınları. ss.119.
- Kanwa, S. & Iftikhar, R.** (2019). Cognitive Emotion Regulation, Optimism and Quality of Life in Blood Cancer Patients. *Journal of Behavioural Sciences*, 29(1).
- Kassel, J. D., Bornovalova, M. & Mehta, N.** (2007). Generalized expectancies for negative mood regulation predict change in anxiety and depression among college students. *Behaviour Research and Therapy*, 45 (5), 939–950.
- Kenny, D. A. & Acitelli, L. K.** (2001). Accuracy and bias in the perception of the partner in a close relationship. *Journal of personality and social psychology*, 80(3), 439.
- Koole, S. L. & Rothermund, K.** (2011). “I feel better but I don't know why”: The psychology of implicit emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 25(3), 389-399.
- Kross, E., Egner, T., Ochsner, K., Hirsch, J. & Downey, G.** (2007). Neural dynamics of rejection sensitivity. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 19, 945–956.
- Lang P.S., Davis M. & Ohman A.** (2000) Fear and anxiety: animal and human cognitive psychophysiology. *J Affect Disord*, 61:137-159.
- Lazarus, R. S.** (1993). From psychological stress to emotions. *Annual Review of Psychology*, 44 ,1–21.
- Ledley, D. R., Storch, E. A., Coles, M. E., Heimberg, R. G., Moser, J. & Bravata, E. A.** (2006). The Relationship Between Childhood Teasing and Later Interpersonal Functioning. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 28(1).
- Macklam, G.L.** (2010) *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. New York, NY: Springer Science.
- Marston, E. G., Hare, A. & Allen, J. P.** (2010). Rejection sensitivity in late adolescence: Social and emotional sequelae. *Journal of Research on Adolescence*, 20(4), 959- 982.
- Mauss, I. B. & Tamir, M.** (2014). Emotion goals: How their content, structure, and operation shape emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 350–370). New York, NY: Guilford Press.
- McLachlan, J., Zimmer-Gembeck, M. J. & McGregor, L.** (2010). Rejection sensitivity in childhood and early adolescence: Peer rejection and protective effects of parents and friends. *Journal of Relationships Research*, 1(1), 31-40.
- Mellin, E. A.** (2008). Rejection sensitivity and college student depression: Findings and implications for counseling. *Journal of College Counseling*, 11(1), 32-41.

- Metalsky, G. I., Abramson, L. Y., Seligman, M. E., Semmel, A. & Peterson, C.** (1982). Attributional styles and life events in the classroom: vulnerability and invulnerability to depressive mood reactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 612.
- Mischel, W.** (1973). Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review*, 80, 252-28.
- Mischel, W. & Shoda, Y.** (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structures. *Psychological Review*, 102, 246-268.
- Morrow, J. & Nolen-Hoeksema, S.** (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (3), 519–527.
- Nes, L. S. & Segerstrom, S. C.** (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235-251.
- Olgun Biçer, H.** (2021). Kültürün sosyal inşası ve benliğin kültürel kuruluşu: sosyalizasyon sürecinde aile, benlik ve kültür ilişkisi.
- Özdemir, H. E.** (2017). Bir grup üniversite öğrencisinde bağlanma stilleri ile narsisizm arasındaki ilişki: reddedilme duyarlılığının aracı rolü (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Özen, D. Ş. & Güneri, F. K.** (2018). İlişki başarısının temel belirleyicisi: Reddedilme duyarlılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 454-469.
- Özen, A., Sümer, N. & Demir, M.** (2010). Predicting friendship quality with rejection sensitivity and attachment security. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(2), 163-181.
- Özkan, B.** (2016). Reddedilme duyarlılığı ve iyimserliğin, rasyonel olmayan ilişki inançları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerde aracı rolü (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Parker G., Roy K. & Haddzi-Pavlovic D.** (1992). Psychotic depression: a meta analysis of physical treatment. *J Affect Disord*, 24:17-24.
- Pepping, C. A., Davis, P. J. & O'Donovan, A.** (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 453–456.
- Pietrzak, J., Downey, G. & Ayduk, O.** (2005). Rejection sensitivity as an interpersonal vulnerability. In *Interpersonal Cognition* (Ed MW Baldwin):62-84). *New York, Guilford Press*.
- Räikkönen, K., Matthews, K. A., Flory, J. D., Owens, J. F. & Gump, B. B.** (1999). Effects of optimism, pessimism, and trait anxiety on ambulatory blood pressure and mood during everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 104-113.
- Romero-Canyas, R. & Downey, G.** (2005). Rejection sensitivity as a predictor of affective and behavioral responses to interpersonal stress. *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying*, 131-154.

- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O. & Kang, N. J.** (2010). Rejection sensitivity and the rejection-hostility link in romantic relationships. *Journal of Personality*, 78(1), 119-148.
- Roseman, I. J. & Smith, C. A.** (2001). Appraisal theory: Overview, assumptions, varieties, controversies. In K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* (Series in affective science, pp. 3–19). New York, NY: Oxford University Press.
- Rosenstreich, E., Feldman, D. B., Davidson, O. B., Maza, E. & Margalit, M.** (2015). Hope, optimism and loneliness among first-year college students with learning disabilities: A brief longitudinal study. *European Journal of Special Needs Education*, 30(3), 338-350.
- Rudolph, J. & Zimmer-Gembeck, M. J.** (2014). Parent relationships and adolescents' depression and social anxiety: Indirect associations via emotional sensitivity to rejection threat. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 110-121.
- Safran, J. D. & Greenberg, L. S.** (1991) Affective change processes: A synthesis and critical analysis. Safran JD, Greenberg LS, editörler. *Emotion, psychotherapy, and change içinde*. New York, NY: The Guilford Press, s. 339 – 362.
- Sarısoy, G.** (2017). Personality disorders in relation to early childhood experiences, rejection sensitivity, and emotion regulation processes. Unpublished Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Saylan, E.** (2020). Ergenlerde Beden İmajı, Reddedilme Duyarlılığı Ve Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkiler: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması Ve Uygulaması. (Master's thesis, Trabzon Üniversitesi).
- Seligman, M. E.** (2007). Coaching and positive psychology. *Australian Psychologist*, 42(4), 266-267.
- Siegel, D. J.** (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S.** (1985). Optimism, coping, and health - Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S.** (1987), Dispositional Optimism and Physical Well-Being: The Influence of Generalized Outcome Expectancies on Health. *Journal of Personality*, 55(2), Ss169-210.
- Sharpe, J. P., Martin, N. R., & Roth, K. A.** (2011). Optimism and the Big Five factors of personality: Beyond neuroticism and extraversion. *Personality and Individual Differences*, 51(8), 946-951.
- Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., Remy, K. A. & Ochsner, K. N.** (2012, May 28). *Age-Related Differences in Emotional Reactivity, Regulation, and Rejection Sensitivity in Adolescence*. *Emotion Advance*. online publication.
- Snyder, C. R.** (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.

- Southam-Gerow, M. A.** (2014). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme*, Çev. Ed. Muzaffer Şahin, New York, Guilford Press.
- Spoor, J.R. & Williams, K.D.** (2007). *The evolution of an ostracism detection system*. J.P. Forgas, M.G. Haselton ve W. von Hippel (Eds.), *Evolution and the Social Mind: Evolutionary Psychology and Social Cognition* (s.279-292). NY: Psychology Press
- Srivastava, S., McGonigal, K. M., Richards, J. M., Butler, E. A. & Gross, J. J.** (2006). Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 143-153.
- Staebler, K., Helbing, E., Rosenbach, C. & Renneberg, B.** (2011). Rejection sensitivity and borderline personality disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(4), 275–283.
- Thompson, J. J.** (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition, *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 24-52.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E. & Baumeister, R. F.** (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (1), 53–67.
- Watson, J. & Nesdaie, D.** (2012). Rejection sensitivity, social withdrawal, and loneliness in young adults. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(8), 1984-2005.
- Weaver, I. C. G.** (2007). Epigenetic programming by maternal behavior and pharmacological intervention. Nature versus nurture: Let's call the whole thing off. *Epigenetics*, 2 (1), 22–28.
- Wupperman, P., Neumann, C. S., Whitman, J. B. & Axelrod, S. R.** (2009). The role of mindfulness in borderline personality disorder features. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197 (10), 766–771.
- Vatan, S. & Oruçular Kahya, Y.** (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 192-201.
- Velotti, P., Garofalo, C. & Bizzi, F.** (2015). Emotion dysregulation mediates the relation between mindfulness and rejection sensitivity. *Psichiatria Danubina*, 27, 259–272.
- Viltart, O., Mairesse, J., Darnaudery, M., Louvart, H., Vanbesien-Mailliot, C., Catalani, A. & Maccari, S.** (2006). Prenatal stress alters Fos protein expression in hippocampus and locus coeruleus stress-related brain structures. *Psychoneuroendocrinology*, 31 (6), 769–780.
- Yıldız, M. A.** (2016). Multiple Mediation of Emotion Regulation Strategies in the Relationship between Loneliness and Positivity in Adolescents. *Education & Science/Eğitim ve Bilim*, 41(186).

EKLER

EK A

Reddedilme Duyarlılığı Anketi (Üniversite Öğrencileri Formu)

YÖNERGE. Aşağıdaki her bir madde genelde üniversite öğrencilerinin bazen diğer kişilerden talep ettiği şeyleri tanımlamaktadır. Lütfen, her bir durumda/koşulda bulunduğunuzu düşünün ve cevaplarınızı ona göre verin. Her bir soruda, sizin için uygun olan numarayı daire içine alarak işaretlemeleri yapınız.

- Maddeleri değerlendirirken, karşınızdaki kişinin (örneğin, bir hocanız veya bir arkadaşınızla ilgili olan maddelerde) lütfen belirli bir kişiyi değil, **ORTALAMA BİR KİŞİYİ DÜŞÜNEREK** yanıt veriniz.
- Araştırma, **özel kişilere karşı olan tutumlarınızı** değil, **GENEL TUTUMLARINIZI** incelemektedir.

➤ **Her bir maddenin ardından gelen şu soruları yanıtlamanız beklenmektedir:**

- 1) Başkalarının size tepkisi konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarınız?**
- 2) İlgili durumda diğer kişilerin ne tür tepki verebileceğini düşünürsünüz?

1. Sınıftaki birine notlarını ödünç alıp alamayacağınızı soruyorsunuz.

- Kişinin notlarını vermek isteyip istemeyebileceği ile ilgili olarak ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarınız?**

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

- Bu kişinin notlarını bana isteyerek vermesini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

2. Romantik partnerinizden sizinle aynı eve taşınmasını istiyorsunuz.

- Romantik partnerinizin sizinle aynı eve taşınmayı isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarınız?**

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

1 2 3 4 5 6

- Romantik partnerimin benimle aynı eve taşınmayı istemesini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle Çok büyük ihtimalle

1 2 3 4 5 6

3. Yurtdışı gezisine gitmek için ebeveynlerinizden destek istiyorsunuz.

- Ebeveynlerinizin size yardımcı olmayı isteyip istemeyebileceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarınız?**

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam 1 2 3 4 5 6 Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

- Onların (Ebeveynlerimin) bana yardım etmek için istekli olmalarını beklerdim.

Çok küçük ihtimalle 1 2 3 4 5 6 Çok büyük ihtimalle

4. Yeni tanıştığınız birine çıkma teklif ediyorsunuz.

- Kişinin sizinle çıkmak isteyip istemeyebileceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarsınız?**

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam 1 2 3 4 5 6 Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

- O kişinin benimle çıkmayı istemesini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle 1 2 3 4 5 6 Çok büyük ihtimalle

5. Romantik partneriniz bütün arkadaşlarla birlikte dışarı çıkmayı planlıyor, ancak siz geceyi sadece partnerinizle geçirmek istiyorsunuz, ve bunu ona söylediniz.

- Romantik partnerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarsınız?**

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam 1 2 3 4 5 6 Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

- Romantik partnerimin bu isteğimi kabul etmeye istekli olmasını beklerdim.

Çok küçük ihtimalle 1 2 3 4 5 6 Çok büyük ihtimalle

6. Günlük harcamalarınızı karşılamak için ebeveynlerinizden harçlığınızı arttırmalarımı istiyorsunuz.

- Ebeveynlerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarsınız?**

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam 1 2 3 4 5 6 Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

- Ebeveynlerimin yardımcı olmaya istekli olmalarını beklerdim.

Çok küçük ihtimalle 1 2 3 4 5 6 Çok büyük ihtimalle

7. Derste yeni tanıştığınız birine birlikte kahve içmeyi teklif ediyorsunuz.

- Kişinin sizinle gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duvarsınız?**

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam 1 2 3 4 5 6 Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

- Diğer kişinin benimle gelmeyi istemesini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle
1 2 3 4 5 6 Çok büyük ihtimalle

8. Yakın bir arkadaşınıza onu ciddi şekilde üzecek bir şey söyledikten ya da yaptıktan sonra, yaklaşıyor ve konuşmak istiyorsunuz.

- Arkadaşınızın bu durumda sizinle konuşmak isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam
1 2 3 4 5 6 Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

- Hemen benimle konuşup sorunlarımızı çözmek istemesini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle
1 2 3 4 5 6 Çok büyük ihtimalle

9. Dersten sonra hocanıza anlamadığınız bir konuda soru yöneltip size fazladan zaman ayırıp ayıramayacağını soruyorsunuz.

- Hocanızın size yardım etmeyi isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam
1 2 3 4 5 6 Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

- Hocamın bana yardımcı olmak için istekli olmasını beklerdim.

Çok küçük ihtimalle
1 2 3 4 5 6 Çok büyük ihtimalle

10. Okulunuzu bitirdikten sonraki yıllarda ailenizden para istiyorsunuz.

- Ebeveynlerinizin size para vermeyi isteyip istemeyebilecekleri konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam
1 2 3 4 5 6 Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

- Ebeveynlerimin para talebimi kabul etmek konusunda istekli olmalarını beklerdim.

Çok küçük ihtimalle
1 2 3 4 5 6 Çok büyük ihtimalle

11. Okul tatilinde bir arkadaşınızla birlikte tatile gitmeyi teklif ediyorsunuz.

- Arkadaşınızın sizinle tatile gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam
1 2 3 4 5 6 Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

- Teklifimin memnuniyetle kabul edilmesini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle
1 2 3 4 5 6 Çok büyük ihtimalle

12. Çok kırıcı bir tartışmadan sonra romantik partnerinize telefon ediyor ve onu görmek istediğinizi söylüyorsunuz.

- Romantik partnerinizin sizi görmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam 1 2 3 4 5 6 Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

- Romantik partnerimin de beni görmeye istekli olmasını beklerdim.

Çok küçük ihtimalle 1 2 3 4 5 6 Çok büyük ihtimalle

13. Arkadaşınıza ondan bir şeyini ödünç alıp alamayacağınızı soruyorsunuz.

- Arkadaşınızın size istediğiniz şeyi verip vermeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam 1 2 3 4 5 6 Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

- Arkadaşımın istediğim şeyi ödünç vermeye istekli olmasını beklerdim.

Çok küçük ihtimalle 1 2 3 4 5 6 Çok büyük ihtimalle

14. Ebeveynlerinizden sizin için önemli ancak onlar için sıkıcı ve gelmesi zahmetli olabilecek bir etkinliğe sizinle beraber gelmelerini istiyorsunuz.

- Ebeveynlerinizin sizinle gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam 1 2 3 4 5 6 Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

- Ebeveynlerimin benimle gelmeyi kabul etmelerini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle 1 2 3 4 5 6 Çok büyük ihtimalle

15. Bir arkadaşınızdan size ciddi bir yardımda bulunmasını istiyorsunuz.

- Arkadaşınızın bu yardımı yapmak isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam 1 2 3 4 5 6 Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

- Arkadaşımın bu yardım isteğimi kabul etmesini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle 1 2 3 4 5 6 Çok büyük ihtimalle

16. Romantik partnerinize sizi gerçekten sevip sevmediğini soruyorsunuz.

- Romantik partnerinizin sizi gerçekten sevdiğini söyleyip söylemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam 1 2 3 4 5 6 Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

- Romantik partnerimin beni gerçekten çok sevdiğini söylemeye istekli olmasını beklerdim.

Çok küçük ihtimalle
1 2 3 4 5 6 Çok büyük ihtimalle

17. Bir partiye gidiyorsunuz ve odanın diğer köşesinde birini fark ediyorsunuz, ona beraber dans etmeyi teklif ediyorsunuz.

- Dans etmeyi teklif ettiğiniz kişinin teklifinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarınız?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam
1 2 3 4 5 6 Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

- Dans etmeyi teklif ettiğim kişinin bu teklifimi memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle
1 2 3 4 5 6 Çok büyük ihtimalle

18. Ailenizle tanıştırmak üzere romantik partnerinizden sizinle eve gelmesini istiyorsunuz.

- Romantik partnerinizin ailenizle tanışmayı isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar endişe eder veya kaygı duyarınız?

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam
1 2 3 4 5 6 Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

- Romantik partnerimin ailemle buluşmayı memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

Çok küçük ihtimalle
1 2 3 4 5 6 Çok büyük ihtimalle

EK B

Duygu Düzenleme Becerileri  leği (DDB )

Değerli Katılımcı,

Aşağıda son bir hafta içerisinde yaşamış olabileceğiniz duygularla ilgili bazı ifadeler bulacaksınız. Lütfen, her bir ifadenin yanına size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Lütfen ifadelerde çok zaman harcamayınız, aklınıza ilk gelen cevabı işaretleyiniz, aklınıza ilk gelen yanıt büyük olasılıkla en iyisidir.

	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Nerdeyse Her Zaman
1.)...Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.	0	1	2	3	4
2.)... Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya ıkarabildim.	0	1	2	3	4
3.)... Duygusal tepkilerimi anladım.	0	1	2	3	4
4.)... Olumsuz hislerime tahammül edebildim.	0	1	2	3	4
5.)... Olumsuz hislerimi kabul edebildim.	0	1	2	3	4
6.)...Hislerimi adlandırabildim.	0	1	2	3	4
7.)...Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim.	0	1	2	3	4
8.)... Olumsuz hislerle karşı karşıya kalacak bile olsam, ne yapmak istiyorsam onu yaptım.	0	1	2	3	4
9.)... Sıkıntılı durumlarda kendime güvence vermeye çalıştım.	0	1	2	3	4
10.)... Olumsuz hislerim üzerinde bir etki yaratabildim.	0	1	2	3	4
11.)...Hissettiklerimin ne anlama geldiklerini biliyordum.	0	1	2	3	4
12.)...Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabildim.	0	1	2	3	4
13.)... Herhangi bir anda hangi duyguyu hissettiğimi biliyordum.	0	1	2	3	4
14.)...Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark ettim.	0	1	2	3	4
15.)...Duygusal olarak sıkıntılı olan durumlarda kendimi neşelendirmeye	0	1	2	3	4

çalıştım.					
16.)...Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım.	0	1	2	3	4
17.)...Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyiydi.	0	1	2	3	4
18.)...Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden emindim.	0	1	2	3	4
19.)...Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebildim.	0	1	2	3	4
20.)... Hissettiklerimin nedenlerinin farkındaydım.	0	1	2	3	4
21.)... Hissettiklerimi etkileyebileceğim farkındaydım.	0	1	2	3	4
22.)... Bunu yaparken olumsuz hislerimi tetikleyebileceğini veya yoğunlaştırabileceğini düşünmeme rağmen benim için önemli olan amaçlarımı sürdürdüm	0	1	2	3	4
23.)...Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebildim.	0	1	2	3	4
24.)...Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğim iyi birer göstergesiydi.	0	1	2	3	4
25.)... Hangi duyguları yaşadığım konusunda nettim.	0	1	2	3	4
26.)...Olumsuz hislerimi tolere edebildim.	0	1	2	3	4
27.)...Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim.	0	1	2	3	4

EK C

Yaşam Yönelimi Ölçeği

Aşağıda 12 cümle verilmiştir. Her cümleyi dikkatle okuyarak beşli ölçek üzerinde size uygun olan dereceyi işaretleyiniz. ‘Doğru’ ya da ‘Yanlış’ cevap söz konusu değildir. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Ne olacağının önceden kestirilemediği durumlarda hep en iyi sonucu beklerim.					
2. Kolayca gevşeyip rahatlayabilirim.					
3. Bir işimin ters gitme olasılığı varsa mutlaka ters gider.					
4. Her şeyi hep iyi tarafından alırım.					
5. Geleceğim konusunda hep iyimserimdir.					
6. Arkadaşlarımla birlikte olmaktan hoşlanırım.					
7. Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.					
8. İşlerin istediğim gibi yürüyeceğini nerdeyse hiç beklemem.					
9. Hiçbir şey benim istediğim yönde gelişmez.					
10. Moralim öyle kolay kolay bozulmaz.					
11. Her türlü olayda bir iyi yan bulmaya çalışırım.					
12. Başıma iyi şeylerin geleceğine pek bel bağlamam.					

EK D

Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan kişilerin özelliklerinin belirlenmesi açısından hakkınızda birkaç bilgi gerekmektedir. Bu bilgilerle ilgili aşağıda kısa bir anket bulunmaktadır.

Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

Doğum yılınız: _____

Eğitim durumunuz: İlkokul
 Ortaokul
 Lise
 Üniversite
 Yüksek Lisans
 Doktora

Gelir Durumunuz: Düşük
 Orta
 Yüksek

Medeni Durumunuz: Bekar
 Evli
 Boşanmış
 Dul

Şu anda romantik ilişkiniz var mı? Evet Hayır

Varsa ne kadardır devam ediyor? _____