

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

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGULARI İFADE ETME
BECERİLERİ VE DUYGU DURUM GÜÇLÜĞÜNÜN
SOMATİZASYON İLE İLİŞKİLENDİRİLMESİ: UŞAK
ÜNİVERSİTESİ ÖRNEKLEMİ**

Yüksek Lisans Tezi

Selin ÖZKALP

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Selin ÖZKALP

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Üniversite Öğrencilerinde Duyguları İfade Etme Becerileri ve
Duygu Durum Güçlüğü'nün Somatizasyon ile İlişkilendirilmesi:
Uşak Üniversitesi Örneklemi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 10.06.2024

Sayfa Sayısı : 84

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

Danışmanları

Dizin Terimleri : Somatizasyon, Duygu İfade Becerisi, Duygu Düzenleme
Güçlüğü

Türkçe Özet : Bu araştırmada duygu düzenleme güçlüğü, duygu ifade becerisi
ile somatizasyon arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Selin ÖZKALP

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

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGULARI İFADE ETME
BECERİLERİ VE DUYGU DURUM GÜÇLÜĞÜNÜN
SOMATİZASYON İLE İLİŞKİLENDİRİLMESİ: UŞAK
ÜNİVERSİTESİ ÖRNEKLEMİ**

Yüksek Lisans Tezi

Selin ÖZKALP

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

İstanbul – 2024

BEYAN

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

Selin ÖZKALP

.../.../20...



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Selin ÖZKALP'in "Üniversite Öğrencilerinde Duyguları İfade Etme Becerileri ve Duygu Durum Güçlüğünün Somatizasyon ile İlişkilendirilmesi: Uşak Üniversitesi Örnekleme" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

(Danışman)

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 20..

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmada somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade etme becerileri arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Araştırmanın örneklemini Uşak Üniversitesinde eğitim gören, yaş aralığı 18 ile 23 arasında olan 151'i erkek, 296'sı kadın olmak üzere 447 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara yüz yüze ulaşılmıştır. Katılımcılara kişisel bilgi formu ile araştırmanın gönüllülük esasına dayandığı doğrultusunda bilgi verilmiş ve gönüllü kişilerin araştırmaya katılımları için rızaları alınmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Somatizasyon Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form ve Duygu İfade Etme Ölçeği kullanılmıştır.

Bu araştırmada geçerlilik için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmış, güvenirlik için toplam ölçekler ve alt boyutlarda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Son aşamada, araştırmanın alt hipotezleri bağlamında ortalama puan farklılıklarını test etmede bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü ANOVA, ilişkileri test etmede ise Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde SPSS IBM 26.0 ve R Studio programı kullanılmıştır. DFA için lavaan (Rosseel, 2012) paketi kullanılmıştır.

Araştırma neticesinde, Uşak üniversitesi öğrencilerindeki cinsiyet farklılıklarına göre somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının hepsinde kadınlar lehine bir ortalama puan farklılığı vardır. Uşak Üniversitesi öğrencilerinin yaş gruplarına göre oluşturulan betimsel istatistiklere göre ise duygu düzenleme güçlüğü puanlarında 23 yaşındakiler en yüksek, 22 yaşındakiler en düşük ortalamaya sahiptir. Duygu ifade puanlarında 20 yaşındakiler en yüksek, 18 yaşındakiler en düşük ortalamaya sahiptir. Somatizasyon puanlarında 18 yaşındakiler en yüksek, 22 yaşındakiler en düşük ortalamaya sahiptir. Yaş gruplarının ortalama puan farklılıklarından en az ikisinin anlamlılığını test etmek için tek yönlü ANOVA yapılmış ve sonuçlar doğrultusunda istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Bu nedenle çoklu karşılaştırma yapılmamıştır. Uşak üniversitesi öğrencilerinde somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının hepsinde psikolojik/psikiyatrik yardım alanlar lehine bir ortalama puan farklılığı vardır. Ortalama puan farklılıklarından duydu düzenleme güçlüğü ve somatizasyonda istatistiksel olarak anlamlıyken, duygu ifadede istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Uşak üniversitesi öğrencilerinde somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının hepsinde psikolojik/psikiyatrik yardım ihtiyacı olanlar lehine bir ortalama puan farklılığı vardır. Uşak üniversitesi öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ile duygu ifade puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Diğer bir ifade ile duygu düzenleme güçlüğü arttıkça duygu ifade becerisi de artmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü ile somatizasyon puanları arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Diğer bir ifade ile duygu düzenleme güçlüğü arttıkça somatizasyon da artmaktadır. Duygu ifade ile somatizasyon puanları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Diğer bir ifade ile duygu düzenleme puanlarındaki artış veya azalış somatizasyon puanlarındaki artış veya azalış ile ilişkili değildir.

Anahtar Kelimeler: Somatizasyon, duygu, duygu düzenleme güçlüğü, duygu düzenleme, somatik belirtiler, duygu ifade etme becerisi

SUMMARY

In this study, the relationship between somatization, difficulties in emotion regulation, and emotional expression skills was investigated. The sample of the study consisted of 447 voluntary participants, 151 males and 296 females, aged between 18 and 23, studying at Uşak University. Participants were reached face-to-face. They were informed about the study's voluntary basis through a personal information form, and consent was obtained from those who volunteered to participate.

To collect data, the Personal Information Form, Somatization Scale, Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form, and Emotional Expression Scale were used. Confirmatory Factor Analysis (CFA) was conducted for validity, and Cronbach's Alpha internal consistency coefficient was calculated for the reliability of the total scales and sub-dimensions.

In the final stage, independent samples t-test and one-way ANOVA were used to test the mean score differences in the context of the study's sub-hypotheses, and Pearson correlation analysis was used to test the relationships. SPSS IBM 26.0 and R Studio programs were used for data analysis. The lavaan package (Rosseel, 2012) was used for CFA.

As a result of the study, there is a mean score difference in favor of women in all scores of somatization, difficulties in emotion regulation, and emotional expression according to gender differences among Uşak University students. According to the descriptive statistics created based on the age groups of Uşak University students, those aged 23 had the highest mean scores in emotion regulation difficulties, and those aged 22 had the lowest. Those aged 20 had the highest mean scores in emotional expression, and those aged 18 had the lowest. Those aged 18 had the highest mean scores in somatization, and those aged 22 had the lowest. One-way ANOVA was conducted to test the significance of the mean score differences of at least two age groups, and no statistically significant result was found. Therefore, multiple comparisons were not made. Among Uşak University students, there is a mean score difference in favor of those receiving psychological/psychiatric help in all scores of somatization, difficulties in emotion regulation, and emotional

expression. The mean score differences in emotion regulation difficulties and somatization are statistically significant, while those in emotional expression are not statistically significant. Among Uşak University students, there is a mean score difference in favor of those needing psychological/psychiatric help in all scores of somatization, difficulties in emotion regulation, and emotional expression. There is a positive significant relationship between emotion regulation difficulties and emotional expression scores among Uşak University students. In other words, as emotion regulation difficulties increase, emotional expression skills also increase. There is a positive significant relationship between emotion regulation difficulties and somatization scores. In other words, as emotion regulation difficulties increase, somatization also increases. However, there is no significant relationship between emotional expression and somatization scores. In other words, the increase or decrease in emotional expression scores is not related to the increase or decrease in somatization scores.

Keywords: somatization, emotion, emotion regulation difficulty, emotion regulation, somatic symptoms, ability to express emotion

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Çalışmanın Amacı	3
1.2. Problem.....	4
1.3. Somatizasyon.....	5
1.3.1. Somatizasyonun Tanımı ve Etiyolojisi.....	5
1.3.2. Somatizasyon Belirtileri	6
1.3.3. Somatizasyonun Tarihsel İncelemesi	6
1.3.4. Somatizasyonun Epidemiyolojisi	9
1.3.5. Somatizasyon Alanında Yapılan Çalışmalar	10
1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü	12
1.4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü Tanımı ve Süreç Modeli	12
1.4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Belirtileri.....	15
1.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Yapılan Araştırmalar	16
1.5. Duygu İfade Etme Becerileri	17
1.5.1. Duygu Tanımı ve Özellikleri.....	17
1.5.2. Duyguların İfadesi	18
1.5.3. Duygu ile ilişkili kuramlar.....	21
1.5.4. Duygu İfade Etme İle İlgili Yapılan Araştırmalar	22

İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM VE TEKNİKLER

2.1. Araştırmanın Modeli.....	25
2.2. Varsayımlar.....	25
2.3. Hipotezler	25
2.4. Kapsam ve Sınırlılıklar	26
2.5. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	26
2.6. Veri Toplama Araçları.....	26
2.6.1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	26
2.6.2. SOMATİZASYON ÖLÇEĞİ.....	27

2.6.3. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ – KISA FORM (DDGÖ-16)	27
2.6.4. DUYGU İFADE ETME ÖLÇEĞİ	28
2.7. Veri Toplama İşlemi	28

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN BULGULARI

3.1. Verilerin Analizi	30
3.2. Bulgular	30
3.2.1. Verilerin Analize Hazırlanması	30
3.2.2. DDGÖ, DİÖ ve SÖ’den Elde Edilen Ölçümlerin Araştırma Örneklemini Kapsamındaki Geçerlilik ve Güvenilirliği	33
3.2.3. Araştırma Sorularına Yönelik Bulgular	35

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	41
-----------------------------	-----------

TARTIŞMA	41
-----------------------	-----------

SONUÇLAR VE ÖNERİLER	47
-----------------------------------	-----------

KAYNAKÇA	49
-----------------------	-----------

EKLER.....	59
-------------------	-----------

EK 1. ETİK KURUL İZNİ.....	59
-----------------------------------	-----------

EK 2. ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ.....	60
---	-----------

EK 3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	63
--	-----------

EK 4. DUYGU İFADE ETME BECERİSİ ÖLÇEĞİ.....	64
--	-----------

EK 5. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ.....	66
--	-----------

EK 6. SOMATİZASYON ÖLÇEĞİ.....	68
---------------------------------------	-----------

KISALTMALAR

DDGÖ-16	: Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği-kısa form
DiÖ	: Duygu ifade ölçeği
SÖ	: Somatizasyon ölçeği
DSM-3	: Mental bozuklukların tanısall ve istatistiksel el kitabı 3
DSM-4	: Mental bozuklukların tanısall ve istatistiksel el kitabı 4
DSM-5	: Mental bozuklukların tanısall ve istatistiksel el kitabı 5
MMPI	: Minnesota çok yönlü kişilik envanteri
APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
DFA	: Doğrulayıcı faktör analizi

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. DDGÖ'nün standart Z puanlarının maksimum ve minimum değerleri.....	31
Tablo 2. DİÖ'nün standart Z puanlarının maksimum ve minimum değerleri	31
Tablo 3. SÖ'nün standart Z puanlarının maksimum ve minimum değerleri.....	32
Tablo 4. Tüm ölçeklere ilişkin DFA sonuçları	34
Tablo 5. Ölçekler ve alt boyutları güvenirlik sonuçları.....	34
Tablo 6. Cinsiyete göre bağımsız örneklem t testi sonuçları	36
Tablo 7. Yaş gruplarının betimsel istatistikleri	36
Tablo 8. Yaş gruplarına göre tek yönlü ANOVA sonuçları	37
Tablo 9. Psikolojik/Psikiyatrik yardım almaya göre bağımsız örneklem t testi sonuçları.....	38
Tablo 10. Psikolojik/Psikiyatrik yardım alma ihtiyaçlarına göre bağımsız örneklem t testi sonuçları	39
Tablo 11. Somatizasyon, duygu düzenleme gücü ve duygu ifade puanları arasındaki ilişkiler	40

ÖNSÖZ

Duygular benim için her zaman dikkat çekici olmuştur. Hayatım boyunca duygu ve düşüncelerim konusunda hissedip düşünürken ne kadar değiştim, ne kadar geliştirdim teziye öldükten sonra sunacağım bir tez konusudur. Bu bağlamda hayat akışımın ilk akademik tez döneminde; duyguların nasıl düzenlendiği, nasıl ifade edildiği ve bedenim üzerinde nasıl belirtiler gösterdiği konusunda araştırma yapmam kaçınılmaz oldu. Süreç benim için zorlayıcı, bir o kadar da öğreticiydi.

Tezimi yazarken,

Bana olan güveniyle bir telefon uzağımda olan kıymetli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK'a,

İnancımı kaybettiğimde destekleriyle ışığım olan kıymetli hocalarım Dr.Ahmet TAŞDERE ve Dr.Mesut IŞIKLI'ya,

İstatistik alanındaki derin bilgisiyle yardımlarını esirgemeyen hocam Mehmet ATILGAN'a,

Destegiyle başlamanı, devam etmemi ve bitirmemi sağlayan, kardeş yarım, ağlama duvarım Fulya GÜLEÇ'e,

İyisiyle kötüsüyle bütün duygularıyla aynı yolu paylaştığım, yoldaşım Aykut KANERİ'ye,

Beni ben yapan, her şeyimle seven, geçmişte şimdide ve gelecekte, olan ya da olmayan bütün zaman dilimlerinde, orada olduklarından adım kadar emin olduğum annem Gülsevrim ÖZKALP ve babam Cahit ÖZKALP'e

Sonsuz teşekkürlerimi borç bilirim.

Selin ÖZKALP

İstanbul, 2024

GİRİŞ

Duygusal deneyimler ve bunların ifade edilmesi, insan psikolojisinin temel unsurlarındandır. Bireylerin duygularını tanımlama, ifade etme ve düzenleme becerileri, genel yaşam kalitesi, psikolojik iyilik hali ve ilişkiler üzerinde önemli etkilere sahiptir. Duygusal ifade becerileri, bireyin içsel dünyasını dış dünyaya aktarma ve başkalarıyla etkileşimde bulunma şeklini şekillendirir. Duyguların sağlıklı bir şekilde ifade edilememesi veya bastırılması, stres ve kaygının vücutta fiziksel olarak belirti vermesine neden olabilir. Bu durum, psikosomatik olarak adlandırılan, yüksek stres veya duygusal zorlanma altında bedensel semptomların ortaya çıkmasıyla sonuçlanabilir (Akbulut, 2018).

Somatizasyon, psikolojik etkenlerin bedensel semptomlarla ilişkilendirilmesini ifade eder (Lipowski, 1987). Menninger (1947) , somatizasyonu, "bilince çıkması engellenen kaygının içsel ifadesi" olarak tanımlamıştır. Özellikle kronik stres, anksiyete, depresyon gibi duygusal zorluklarla baş etme güçlüğü yaşayan bireylerde, baş ağrısı, karın ağrısı, kas gerginliği gibi fiziksel belirtiler sıkça görülebilmektedir. Bu semptomlar, genellikle tıbbi testlerle açıklanamayan ve altında organik bir neden bulunmayan belirtilerdir, bu bağlamda somatizasyonun depresyon ve anksiyete bozukluğunda başta olmak üzere bir çok psikopatolojik durumla ilişik olduğu bilinmektedir (Özen, Serhadlı, Türkcan ve Ülker, 2010).

Duygular bireyler tarafından sözel ya da bedensel olarak karşı tarafa ifade edilebilirler, önemli olan bireyin ifade ettiği duyguların farkında olması ve duygularını tercih ettiği şekilde karşısındaki ya da karşısındakilere aktarabilmesidir (Kuyumcu, 2011). Duygusal ifade becerileri ile somatizasyon arasındaki ilişki karmaşık olmakla birlikte, psikolojik ve fizyolojik faktörler arasındaki etkileşim üzerine odaklanan araştırmalar, bu ilişkiyi anlamamıza yardımcı olmaktadır. Örneğin, duygusal zorluklarını ifade edemeyen bireylerde, bu duyguların vücutlarında yarattığı gerilim veya stresin ruhsal ve fiziksel semptomlara dönüşmesi gözlemlenebilir (Ağaoğlu, 2012). Somatizasyonun belirtileri kendi içinde farklılaşma gösterse de duyguların sözel biçimde ifade edilmediği kültürlerde daha yaygın görülür (İnce,2020). Duygusal ifade becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin duygusal

sağlığını iyileştirmenin ve somatizasyon belirtilerini azaltmanın potansiyel bir yolu olabilir.

Terapötik müdahaleler, duygusal farkındalık eğitimi ve duygusal düzenleme stratejileri gibi yöntemler, duygusal ifade becerilerini güçlendirerek stresin bedensel semptomlara dönüşmesini önleyebilir. Davranışsal tıp, psikosomatik ve psikonöroimmunoloji alanlarında yürütülen araştırmalar duygu ve düşüncelerin, hastalıklarla bağlantısı olduğu sonucuna ulaşmamıza olanak sağlamıştır. (Sweeney ve Witmer, 1991 akt. Ağaoğlu, 2012).

Somatizasyon üniversite eğitimi sürecinde sık rastlanan ruhsal belirtiler arasındadır ve duygusal ve psikolojik zorluklar birçok öğrencide somatik belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Koç, Çolak ve Düşünceli, 2013).

Bu tezde, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etme becerileri ve duygu durum güçlüğü, somatizasyon ile ilişkisini incelemektir. Ayrıca bu tez çalışması, duyguların ifade edilmesi ve duygusal zorlukların fiziksel semptomlarla ilişkisinin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunmayı ve klinik uygulamalara yönelik önemli ipuçları sağlamayı hedeflemektedir. Somatizasyon belirtileriyle duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade etme becerileri arasındaki ilişkinin doğası hala tam olarak anlaşılamamıştır. Ancak araştırmanın sonuçları, duygusal sağlığın ve fiziksel iyilik halinin iyileştirilmesine yönelik etkili stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Çalışmanın Amacı

Araştırmanın amacı aşağıda numaralandırılmış sorulara cevap bulmaktır;

1-Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

2-Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

3-Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları psikolojik/psikiyatrik yardım alma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

4-Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları psikolojik/psikiyatrik yardım alma ihtiyaçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

5-Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bu bağlamda çalışmanın temel amacı, somatizasyon belirtileri ile duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade etme becerileri arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencileri örnekleminde incelemektir. Bu ilişkinin anlaşılması, genç yetişkinlerin duygusal sağlığını anlamak ve iyileştirmek için önemli bir adım olabilir. Aynı zamanda somatik belirtilere sahip bireylerin hastanelerde uzun zaman geçirip sağlık probleminin ne olduğunu anlamaya çalışırken zaman kaybetmesini önleyebilir. Bu durum hastanelerin ekonomik olarak rahatlamasını ve doktorların daha öncelikli hastaların tedavileri için zaman kazanmalarını sağlayabilir. Elde edilen bulgular genç yetişkinler için daha etkili psikolojik sağlık müdahaleleri ve destek programları geliştirmeye yönelik olarak kullanılabilir.

1.2. Problem

Somatizasyon, bireyin dışsal zorlayıcı faktörler veya içsel çatışmalar nedeniyle yaşadığı olumsuz duyguları bedensel semptomlarla deneyimleyip ifade etmesi olarak tanımlanmaktadır (Doğan Yatar ve Özden Yıldırım, 2023). Somatizasyon, psikolojik nedenlerden kaynaklanan ancak genellikle fiziksel semptomlarla kendini gösteren bir durumdur (Lipowski1988). Sağlık uzmanları tarafından bedende yeterince araştırılmış fakat organik bir sebep bulunamamış sırt ağrısı, karın ağrısı, yorgunluk, nefes alamama gibi fiziksel şikayetlerde psikosomatik bir durum olabileceği düşünülüp sorgulanmalıdır (Türkçapar, 2004). Genel tıp ve psikiyatride hala çözülmemiş bir problemin göstergesi niteliğindeki somatizasyon, genel tıpta hasta bireylerin deneyimledikleri sıkıntı ve iç huzursuzluğu arttırmakta, hastalığın gidişatını negatif yönde etkilemekte ve baş etme becerisini azaltmaktadır psikiyatride ise depresyon ve anksiyete belirtilerinin var edilmesini engelleyerek doğru tanılamayı zorlaştırmakta ve tedaviyi geciktirebilmektedir (Özen, Serhadlı, Türkcan ve Ülker, 2014).

Duygu düzenleme, kişinin duygusal tepkilerini tanımlama, anlama, düzenleme ve uygun bir şekilde ifade etmeyi içeren önemli bir psikolojik beceridir (İzçınar, 2018). Üniversite öğrencileri arasında duygu düzenleme güçlüğü yaşayanların, stresle baş etme becerileri zayıflayabilir (Koser, 2021) ve duygusal dengeyi sağlamakta güçlük çekebilirler. Bu durum da somatizasyon belirtileriyle ilişkili olabilir ve genç yetişkinlerin duygusal refahını olumsuz etkileyebileceği düşünülebilir. Bu bağlamda bu çalışma duygu düzenleme güçlüğü ile somatizasyon arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır.

Kişinin duygularını ifade etmesi, bu duyguların kişi tarafından anlaşılıp kontrol edilebilmesi için en kestirme yoldur (Kuyumcu, 2011). Zorlandıkları duyguları ifade edemeyen bireylerde, ifade edemedikleri duyguların bedenlerinde ortaya çıkardığı stres ya da gerilimin fiziksel ve ruhsal belirtilere dönüşmesi gözlemlenebilir (Ağaoğlu, 2012). Bu bağlamda bu çalışma aynı zamanda duygu ifade etme becerisi ile somatizasyon arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır.

1.3. Somatizasyon

1.3.1. Somatizasyonun Tanımı ve Etiyolojisi

Literatür taramaları incelendiğinde klinik somatizasyonun “patolojisi olmayan tıbbi semptom, tıbbi olarak açıklanamayan semptom, fonksiyonel somatik sendrom/semptom, somatizasyon, psikosomatik rahatsızlıklar ve somatik semptom bozukluğu” şeklinde farklı isimlendirmeler yapıldığı görülmüştür (Fink, Rosendal ve Toft,2002) .Kullanılan tanımların farklılık göstermesi anlatılmak istenen kavramın olgularında çoğunlukla benzerlik gösterir. Bedensel şikâyetlerin devamına rağmen organik patoloji bulgusuna ulaşamamış veya ulaşılan organik patoloji bulgusu semptomatolojik tabloyu tek başına açıklama noktasında yetersizliğe sebep olmuştur (Greco, 2012) .

Bir psikiyatrik bozukluk olan Somatizasyon birinci basamak sağlık hizmetlerinde sık görülen bir hastalıktır. (Dickinson et al. 2003; Hinz ve ark., 2018; Garrusi, Danaei ve Aboosaeidi, 2019) . Somatizasyonun psikolojik semptomlarının bedensel belirtiler şeklinde yaşandığı bir çeşit yardım arama şekli olduğu tanımlardan biridir (Lipowski1988) . Somatik belirtiler gösteren bireyler psikolojik semptomların bedensel belirtiler olarak açığa çıkmasıyla yardım arama eğilimi gösterirler (Ütücü, 2013). Vücudundaki belirtilerden şikayetçi olan ve acı çeken bireylerde duyguları ifade ettikleri dilin sözcüklerden ziyade bedensel olduğu belirtilmektedir (Stoudemire, 1991). Yani kişinin sözcüklerle ifade edemediği duyguları bedenine yansıtmaktadır. Zaman içerisinde somatizasyon konusundaki tanımlar ve değerlendirmeler, psikiyatrik rahatsızlıkların tanımlanmasına yönelik görüşlerdeki değişim sebebiyle farklılaşmıştır (Çetin ve Sözeri Varma, 2021). Kavram yıllar içerisinde dikkat çekici dönüşümler geçirmiş ve buna bağlı olarak son tanımı ile klinik ve akademik ortamda hayli dikkat çekici bir profil çizmiştir. (Hüsing ve ark. 2018).

“Somatik Belirti Bozuklukları ve İlişkili Bozukluklar" başlığı altında yer alan sınıflandırmada, "Somatik Belirti Bozukluğu" olarak adlandırılan durum, sıkıntı veren veya günlük yaşamı önemli ölçüde etkileyen bir veya daha fazla somatik belirtinin varlığıyla karakterize bir tanıdır (APA, 2013).

1.3.2. Somatizasyon Belirtileri

Somatizasyon, genellikle psikolojik stres veya duygusal zorluklarla ilişkilendirilen fiziksel semptomlarla kendini gösteren bir durumdur. Bu semptomlar, kişinin bedensel olarak rahatsızlık duyduğu ve tıbbi olarak açıklanamayan fiziksel belirtiler olarak ortaya çıkabilir. Toronto'daki bir eğitim ve araştırma hastanesinde genel tıp kliniğine başvuran 4000 ardışık yeni hastada en çok görülen başvuru semptomlarının karın ve göğüs ağrısı, nefes darlığı, baş ağrısı, yorgunluk, öksürük, sırt ağrısı, baş dönmesi ve sinirlilik olduğu görülmüştür. Bunların yaklaşık %30'u doktorlar tarafından "psikiyatrik rahatsızlık" olarak tanımlanmaktadır (Lipowski,1998). Bu semptomlar genellikle bir tıbbi neden bulunamadığı halde kişinin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkiler (Duruk, 2019).

Somatizasyon belirtileri, altında yatan psikolojik ve duygusal faktörlerle oldukça ilişkilidir. Özellikle yoğun stres, kaygı ve duygusal baskılar, somatizasyon semptomlarının ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir (Aydinli, 2019). Üniversite öğrencileri, akademik beklentiler, gelecek endişeleri, sosyal ilişkilerdeki zorluklar ve aile baskısı gibi bir dizi faktörle başa çıkmak zorunda oldukları için, somatizasyon belirtileri bu dönemde sıkça görülebilir. Bununla birlikte, Gezer'in 2022 yılında yaptığı araştırma sonucunda somatizasyon ile duygu durum güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgudan yola çıkarak duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerde somatik belirtiler ortaya çıkabilir yorumu yapılabilir.

Somatizasyon belirtileri, genellikle bir tıbbi inceleme sonucunda organik bir neden bulunamadığında teşhis edilir (Bolat,2010). Bu semptomlar, kişinin duygusal zorluklarına veya içsel çatışmalara dikkat çekmek veya bu duygusal zorluklardan kaçınmak için bilinçaltında bir mekanizma olarak ortaya çıkabilir (Kellner 1990). Üniversite öğrencileri arasında somatizasyon semptomlarının yaygınlığının artması, genç yetişkinlerin duygusal refahını anlamak ve desteklemek için daha fazla araştırma ve kaynakların yönlendirilmesini gerektirmektedir.

1.3.3. Somatizasyonun Tarihsel İncelemesi

Somatizasyon terimini ilk kullanan kişi Alman psikiyatrist Wilhelm Stekel'dir ve terimle ilişkili klinik durumu tanımlayan ilk kişi de Paul Briquet'tir (Çetin ve

Sözeri Varma, 2021) , fakat somatizasyon uzun bir geçmişe sahip olan ve farklı dönemlerde farklı şekillerde tanımlanan bir durumdur.

Tarih öncesi devirlerde insanlar ruhsal sorunlar gösterdiklerinde kafataslarına delikler açılırdı. Bunun amacı kötü ruh gibi doğaüstü görünmeyen varlıkların insana musallat olması olarak tanımlanmaktaydı (Hatunoğlu, 2014). Bu bilgilerden ruhsal sorunların tarih öncesi devirlere dayandığı ve ruhsal belirtilerin fiziken ortaya çıkmasıyla çarenin bedende arandığı sonucu çıkarılabilir. Bu yönüyle somatizasyonla ilişkisi tahmin edilebilir.

Tarihi 3000 yıl öncesine dayanan Çin tıbbında beden ve zihnin iç içe nitelendirildiği görülmüştür. Çin tıbbı, duygulardaki (sevinç, üzüntü, öfke, yas, korku anksiyete, ürkme) fazlalık ya da eksikliğin bedensel belirtilere yol açtığını savunur (Çetin, Sözeri Varma, 2021).

Tarihi M.Ö. 3000 yıllarına kadar dayanan Hint tıbbı ise tutkunun göğüs bölgesinde, cehaletin karın boşluğunda olması gibi belirli kişiliğe dayalı özelliklerin birtakım organlara yerleştiği, güçlü diye nitelendirilen duyguların özel davranışlara yol açtığı inancındadır (Holfied 2005).

19. yüzyılın ikinci yarısı ve 20. yüzyılın başlarına kadar, somatizasyon genellikle organik hastalıkların belirtileri olarak kabul edilirdi. Ancak, 19. yüzyılın sonlarına doğru, psikodinamik yaklaşımın gelişmesiyle birlikte, belirli semptomların altında yatan psikolojik nedenler vurgulanmaya başlandığı görülmektedir. İlgili dönemin öne çıkan isimlerinden olan Sigmund Freud, somatizasyonu bilinçaltında yatan bastırılmış cinsel fantezilerin farklı şekillerde ortaya çıkmış olan savunma mekanizmalarıdır, kişinin gelişim dönemlerinden birinde takılı kalıp deneyimlerini kelimelere dökmemesi olarak tanımlamaktadır (Freud, 1908/2018: 80; İlal, 1999: 28, akt İnce, 2020). Bu takıntı ve düşünceler kişide süreç içerisinde bedensel bir soruna evirilebilir. Özetle kişinin sosyal, duygusal ve psikolojik anlamda deneyimlediği sorunları fiziki belirtilerle bedenine yansıtması bununla birlikte sorununa tıbben bir çözüm yolu aramasıdır (Koser, 2021). Somatizasyon denilince çokça tanım karmaşası yaratan kavramlardan biri histeridir. Yunanca “hysteron” (uterus) kelimesinden türeyen histeri kavramı, 20. yüzyılın başlarında psikiyatrik belirtileri olan ancak organik bir temele dayanmayan hastaları tanımlamak için kullanılan önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmıştır (Ünal, 1999) Freud'un

histeriyi önce hipnozla, sonra da serbest çağrışımla tedavi etme arayışı, psikanalitik teorinin gelişiminin yolunu açmıştır. Sigmund Freud'un öğretilerinin etkisiyle, hastalıkların psikolojik kökenlerine daha fazla dikkat çekilmeye başlanmış ve somatizasyonun nedenlerini anlamak için psikanalitik yaklaşım önem kazanmıştır (Çetin ve Sözeri Varma, 2021). Bu dönemde somatizasyon bir bozukluk olarak ilk kez 1980 yılı DSM- 3'te '*Bedensel Yakınmalarla Giden Psikiyatrik Bozukluklar*' kategorisinde tıbbi olarak açıklanamayan ve yaşam boyu süren semptomlar olarak '*Somatoform Bozukluklar*' tanı kategorisinde yer almıştır (APA, 1980).

21. yüzyılın ortalarında, somatizasyonun biyopsikososyal bir yaklaşımla ele alınması daha yaygın hale geldiği görülmektedir. Biyopsikososyal model; sağlık ve hastalığın semptomlarını etkileyen unsurları; biyolojik özellikler (genler vb.), davranışsal unsurlar (yaşam biçimi, kaygı ve sağlık inancı vb.) ve sosyal koşul (kültürel etki, sosyal destek ve aile ilişkileri vb.) olarak üçe ayırmaktadır (Sezer Korucu, Çalışkan Söylemez ve Oksay, 2021). Bu dönemde, psikolojik ve sosyal faktörlerin fiziksel sağlık üzerindeki etkileri önceki dönemlere göre daha iyi anlaşılmaya başlandığı söylenebilir. Hastaya daha bütüncül bir yaklaşımda bulunan biyopsikososyal model, 21.yy.da somatizasyon semptomlarının sadece psikolojik değil, aynı zamanda sosyal ve çevresel etmenlerle de ilişkili olabileceği fikrini yaygın hale getirmiştir (Çetin ve Sözeri Varma, 2021).

Bu dönemde DSM'nin 4. baskısının güncel hale getirilmiş versiyonu olan DSM- 4-TR ile '*Somatizasyon Bozukluğu*' ismiyle '*Somatoform Bozukluklar*' tanı kategorisi altında yer alan somatizasyonun tanımı, "*30 yaşından önce başlayan ve tekrarlayıcı, multipl, klinik olarak anlamlı ağrı, gastrointestinal, cinsel ve psödonörolojik belirtilerle seyreden bir bozukluk*" olarak değişiklik göstermiştir (APA, 2000). Hastalıkları açıklamaya yönelik modellerin gelişimine paralel şekilde güncel olarak kullanılmakta olan DSM-5 ile somatizasyonun bir tanı olarak değerlendirilmesine ilişkin kriterlerde değişikliklere gidilmiş ve semptomlar için herhangi bir tıbbi kaynak bulunmaması gerekliliği güncel tanı değerlendirmesinde yer almamıştır ve ismi '*Somatik Belirti Bozukluğu*' olarak değiştirilmiştir (APA, 2012). Bu durum somatizasyonu açıklarken medikal tıp modelinden ayrışıp biyopsikososyal modele geçişe işaret eden önemli bir adım olarak düşünülebilir.

Son yıllarda, somatizasyonun multidisipliner bir yaklaşımla ele alınması ve biyopsikososyal modelin benimsenmesi önemli bir gelişme olmuştur. Bu model, somatizasyon semptomlarının altında yatan karmaşık etkileşimleri anlamak için biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörleri bir araya görmüştür.

Bu bölümde yapılan tarihsel inceleme, somatizasyonun nasıl anlaşıldığını ve tedavi edildiğini etkileyen önemli dönüm noktalarını vurgular.

1.3.4. Somatizasyonun Epidemiyolojisi

Somatizasyonun epidemiyolojisi, bu durumun topluluklar içinde ne sıklıkta görüldüğünü ve hangi faktörlerle ilişkili olduğunu anlamaya yönelik önemli bilgiler sağlar. Çalışmalar, somatizasyonun yaygınlığının toplumlar arasında değişebileceğini ve belirli risk gruplarında daha sık görülebileceğini göstermektedir. Örneğin, kadınlar ve genç yetişkinler arasında somatizasyon belirtilerinin daha yaygın olduğu bildirilmiştir (Karaköse, Sertel Berk; 2023).

Epidemiyolojik çalışmalar, somatizasyonun dağılımını anlamak için çeşitli yöntemler kullanır. Prevalans çalışmaları, bir toplumda somatizasyon belirtilerinin ne sıklıkta görüldüğünü belirlemek için kullanılır. Bu çalışmalar genellikle anketler veya klinik değerlendirmeler yoluyla gerçekleştirilir ve belirli bir dönemdeki somatizasyon vakalarının sayısını hesaplar.

Epidemiyolojik araştırmalar ayrıca somatizasyonun risk faktörlerini ve ilişkili değişkenleri de incelemektedir. Çeşitli çalışmalar, somatizasyonun genetik yatkınlık, çocukluk dönemi travmaları, kişilik özellikleri, stresle başa çıkma yöntemleri ve sosyal destek gibi faktörlerle ilişkili olabileceğini öne sürmektedir (Koser, 2021). Bununla birlikte, somatizasyonun tam etiyolojisi hala tam olarak anlaşılamamıştır ve çoklu etiyolojik faktörlerin rol oynadığı düşünülmektedir.

Birçok epidemiyolojik çalışma, somatizasyonun sağlık üzerindeki etkilerini de araştırmaktadır. Örneğin, somatizasyon belirtileri olan bireylerin işlevsellik düzeyleri, yaşam kaliteleri ve sağlık hizmetlerine erişimleri incelenmektedir (Aggarwal, McBeth,, Zakrzewska, Lunt,Macfarlane,2006). Bu çalışmalar, somatizasyonun bireylerin günlük yaşamlarını nasıl etkilediğini ve sağlık sistemlerine yönelik gereksinimleri nasıl belirlediğini anlamamıza yardımcı olur.

Somatizasyonun epidemiyolojisi, toplum sağlığı açısından da önemli bir konudur. Bu alışmalar, somatizasyon belirtilerinin yaygınlığını ve etkilerini değerlendirerek, sağlık politikalarının ve kaynakların yönlendirilmesine yardımcı olabilir. Özellikle, somatizasyonun önlenmesi ve problem bölümünde bahsedildiği gibi etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesi açısından epidemiyolojik verilerin kullanımı büyük önem taşımaktadır (Lipowski, 1988).

1.3.5. Somatizasyon Alanında Yapılan alışmalar

Yapılan bir araştırmada; kadın ve erkek şizofreni hastalarının somatizasyon belirtileri, kontrol grubuyla karşılaştırılmıştır. Bu çalışmada bir adet kontrol grubu bir adet hasta grubu bulunmaktadır. Her grupta 30 kadın, 30 erkek olmak üzere toplam 120 katılımcı vardır. Kadın şizofreni hastalarında somatizasyon belirtilerinin diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Öner, Tuğcu ve Özsan, 2002).

353 öğrencinin katıldığı başka bir araştırmada cinsiyet, gelir düzeyi ve kardeş sayısı ile somatizasyon eğiliminin ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmada düşük gelir grubunun somatizasyon eğiliminin yüksek gelir grubuna göre daha fazla olduğu ve ruh sağlığı ile gelir düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Kardeş sayısının somatizasyon eğilimi ile ilişkisi ise, 2 veya daha fazla kardeşi olan öğrencilerin 1 kardeşi olan öğrencilere göre somatizasyon eğilimlerinin daha yüksek olduğu ile açıklanmıştır. Ayrıca, kadın öğrencilerin somatizasyon eğiliminin erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu saptanmıştır (Doğan Yatar ve Özden Yıldırım, 2023).

Majör depresyon ve somatizasyon bozukluğu olan hastalarda duygu düzenleme stratejilerini araştırmak için gerçekleştirilen araştırmada, klinik örneklem kullanılarak majör depresif bozukluğu ve somatizasyon bozukluğu olan hastaların adaptif ve maladaptif duygu düzenleme stratejileri incelenmiştir. Somatizasyon bozukluğu olan hastalar, pozitif yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve bir plana yeniden odaklanma gibi düzenleyici stratejilerin kullanımında daha yüksek puanlar almıştır. Depresyon semptomlarının şiddeti kontrol edildikten sonra, pozitif yeniden odaklanma stratejisinin anlamlı etkileri devam ettiği gözlenmiştir (Davoodi, Wen, Dobson, Noorbala, Mohammadi, ve Farahmand, 2018).

77 yaşı üzerinden huzurevinde yapılan bir incelemede yaşıllardaki ağı ve yaşılların yaşam aktiveleri somatizasyon yönünden incelenmiştir. İncelemeler, ağı yakınması olan yaşı bireylerde somatizasyon düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, kronik ağı yaşıyan yaşıllarda akut ağı yaşıyanlara kıyasla somatizasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Somatizasyon düzeyi ile ağı şiddeti arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuş, ağı şiddeti arttıkça somatizasyon düzeyinin de arttığı gözlemlenmiştir (Babacan Gümüş, Keskin ve Orgun, 2012).

Somatik belirtilerin belirlenmesinde erken dönemdeki tecrübe ve öğrenmelerin etkisinin araştırıldığı çalışmada erken yaşta edinilen deneyimlerin somatik belirtileri belirleme sürecinde belirleyici bir rol oynadığı, çocukların semptomlarının genellikle aile üyelerinin semptomlarıyla benzerlik gösterdiği ve yetişkinlerin semptomlarının da çocukluk dönemlerinde aile üyelerinin dikkatini çeken semptomlara benzeyebileceği ortaya koyulmuştur (Hollifield, 2005).

270 evli çift ile gerçekleştirilen bir diğer araştırmada eşlerin somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişki ve evlilik uyumu incelenmiş olup araştırma sonucunda somatizasyon düzeyinin azalmasıyla birlikte çiftler arasındaki doyum, fikir birliği, duyguların ifadesi ve genel evlilik uyumunun artış gösterdiği gözlenmiş, çift uyumu ile somatizasyon arasında zayıf ve negatif bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur (Fidanoğlu, 2007).

Yapılan bir araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon belirtilerinin ilişkisi değerlendirilmiş, duygu düzenleme güçlüğü, bilinçli farkındalık ve aleksitimin somatizasyon belirtilerini ne ölçüde etkilediği araştırılmıştır. Araştırma, duygu düzenleme güçlüğü ile somatizasyon arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiş, duygularını etkili bir şekilde düzenleyemeyen bireylerin somatizasyon belirtilerinin artma eğiliminde olduğu saptanmıştır. Diğer yandan, bilinçli farkındalık ile somatizasyon arasında negatif bir ilişki bulunmuş olup, bilinçli farkındalığın artmasıyla somatizasyon belirtilerinin azaldığı belirlenmiştir (Yorulmaz, 2021).

Somatoform bozuklukları için yapılan biyolojik çalışmalar, somatoform bozuklukları ile bilişsel bozukluklar arasında bir ilişki ortaya koymuştur. Beyin görüntüleme araştırmaları sonucunda, özellikle frontal lob ve dominant olmayan

hemisferde metabolizma düşüklüğü tespit edilmiş olup bu durumun genetik yatkınlıkla ilişkilendirildiği ve %10 ila %20 oranında kalıtsal olduğu belirtilmiştir (akt. Aydın, 2019).

1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü

1.4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü Tanımı ve Süreç Modeli

Duygu düzenleme bireylerin kendi duygularının denetimine sahip olması ve olumsuz davranışlarının önüne geçmesine yardımcı olan bir kavramdır. Bu tarafıyla duygu düzenleme, verilen duygusal tepkinin oluşmasında etki sağlayan bir faktördür (Yumuşak, 2019). Kişiler duygularının kendisi veya öteki için olumsuz sonuçlar doğurabileceği, kendisine acı vereceği, diğerlerini koruması gerektiği veya sosyal beklenti ve toplumsal normlara uygun hareket etmesi gerektiği gibi düşüncelerle duygularını düzenleme gereksinimi hissetmektedirler (Gün, Türkmen ve Yalçın, 2020). Nitekim duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler, sık sık duygusal deneyimlerden kaçınma gibi duygusal ifadeye uygun olmayan tepkiler gösterebilirler (Yıldız, 2019).

Çocuk veya ergenlerin duygularını tanıması, ifade etmesi ve işlevsel stratejiler geliştirerek duygularını düzenleyebilmesinde yetişkin olarak ebeveynlerin örnek olması oldukça önemlidir (Atalay ve Özyürek, 2020). Ebeveynlerin, çocuklarının olumsuz duygularına karşı gösterdiği tepkiler; çocukların duygularını düzenleme becerilerinde etkili olabilmektedir (Sarıtış Atalar ve Altan-Altay, 2018). Bu negatif duygular karşısında doğru tutumları sağlayamayan ebeveynlerin ihmali çocuklarının, yetişkinlik dönemindeki depresyona yatkınlığı ve depresif duygulanım durumunu açıklayabilmektedir (Enns, Cox ve Clara, 2002). Bu doğrultuda duygulardaki düzensizliklerin birçok psikolojik bozukluğa temel atacağı söylenebilir (Ercengiz, 2019).

Literatüre bakıldığında duygu düzenleme güçlüğü kavramının, duygusal işlevin karışıklığını anlama ve bunu işlevsel bir şekilde yönetmek adına atılan adımların psikolojik iyilik haline, sosyal işlevselliğe ve genel yaşam kalitesine ilişkin önemli sonuçlar doğurduğu gözlenmiştir.

Bu bağlamda Gross(1998), bireylerin duygularını etkili bir şekilde yönetmek için kullandıkları, duygu düzenleme sırasındaki çeşitli aşamaları ve stratejileri anlamak için teorik bir çerçeve içerisinde duygu düzenleme süreç modelini ortaya koymuştur.

Bu modelde duygular, iki temel yol olan öncül odaklı stratejiler ve tepki odaklı stratejiler ile düzenlenebilir.

Öncül odaklı stratejiler, duygusal tepkiden önce gerçekleştirilen düzenleme çabalarını ifade eder. Yani, duygusal tepki ortaya çıkmadan önce, bireyin tepkisini belirlemek ve düzenlemek için kullanılan stratejilerdir.

Tepki odaklı stratejiler ise tepki ortaya çıktıktan sonra uygulanan düzenleme çabalarını temsil eder; yani, tepkiyi değiştirmek amacıyla kullanılırlar.

Öncül odaklı stratejilere örnek olarak gösterilebilecek olan yeniden değerlendirme stratejisini kullananlar duygularını açıkça ifade ederler ve hem olumlu hem de olumsuz duyguları paylaşmaya isteklidirler. Bu durum, onların çevreleriyle daha sıkı ilişkiler kurmalarını sağlar ve daha sosyal hale dönüştürebilir. Ayrıca, bu stratejiyi kullananlar, tepki odaklı stratejilere örnek olarak gösterilecek olan bastırma stratejisini kullananlara göre daha az depresif semptomlar gösterir, daha yüksek öz saygıya ve yaşam doyumuna sahiptirler.

Tepki odaklı stratejilerden bastırma stratejisi kullananlar ise duygularını içlerinde tutarlar ve dışa vurmadan kaçınırlar. Bu nedenle, duygusal deneyimleri sınırlı kalır ve genellikle diğerleriyle duygularını paylaşmaktan kaçınırlar. Yakın ilişkilerden kaçınma eğilimindedirler ve öz saygıları ile yaşam doyumları genellikle düşüktür. Ayrıca, bastırma stratejisi kullanan bireyler, depresif semptomlara daha yatkındır.

Duygu düzenleme aşamaları; durum seçimi, durum değişimi, dikkat odağı, bilişsel değişim ve tepki düzenlemeleri olmak üzere beş aşamadan oluşmaktadır.

- A. Durum Seçimi: Bir kişinin yaşamak isteyebileceği veya istemeyeceği duyguları deneyimlemesini belirleyen, bir duruma yaklaşma veya kaçınma biçimidir. Kişi, duygularını düzenlemek için çevresel faktörlerin, kişilerin veya durumların etkisine göre hareket eder. Bu durumda, kişi alacağı tutumu kısa ve uzun vadedeki fayda ve zararları açısından

değerlendirmelidir. Örneğin, çekingen bir birey, kısa vadede rahatlama sağlamak için sosyal ortamlardan kaçınabilir, ancak bu uzun vadede sosyal izolasyona yol açabilir.

- B. Durum değişimi: Bireylerin, çevrelerindeki insanlarda veya bulundukları durumda değişiklik yapma eğilimi, durum değişimini ifade eder (Gross, 2015). Örneğin, evliliği sonlanmış bir bireyin, evlilik ile ilgili soru sorulduğunda bu konudan kaçınarak başka bir konuya yönelerek konuyu değiştirmesi.
- C. Dikkatte Dağılma: Kişinin içinde bulunduğu durumdan uzaklaşarak yeni bir dikkat noktasına odaklanmasıdır (Gross, 2015). Eğer içinde bulunulan durum değiştirilemeyecekse kişi fiziksel olarak geri çekilebilir, içinde bulunduğu durumun duygusal kısmına odaklanmayabilir ya da kişi içinde bulunduğu durumdan farklı bir konu düşünebilir (Pena-Sarrionandia vd., 2015).
- D. Bilişsel Değişim: Bilişsel değişim, bir kişinin bulunduğu durumun duygusal anlamını değiştirebilmesi için kendi düşünme tarzını, yaşadığı olaya yüklediği anlamı ve olayı değerlendirme şeklini değiştirmesidir. Birey, durumu değerlendirirken farklı perspektiflerden birini seçerek değerlendirme yapabilir (Gross ve Thompson, 2007). Duruma verdiği anlam değiştiğinde, yaşadığı duygular da değişir (Pena-Sarrionandia, 2015). Bilişsel değişimde sıkça başvurulan bir yöntem, yeniden değerlendirmedir. Yeniden değerlendirme yöntemiyle kişi, bulunduğu durumun olumsuz etkilerini azaltmaya veya gelecekte yaşanacak bir durumun olumlu duygularını artırmaya çalışır (Dennis, 2007).
- E. Tepki Düzenleme: Tepki düzenleme, duygusal tepkinin fizyolojik, deneysel ve davranışsal olarak farklı yollarla etkilenmesi ve alternatif bir tepkinin sergilenmesidir. Bu tür durumlarda bireyler, kas gerginliklerini kontrol etmek için belirli ilaçlar kullanabilirler. Olumsuz duyguları azaltmak için egzersiz ve gevşeme tekniklerine başvurabilirler veya duygu deneyimini değiştirmek için zararlı maddelere veya aşırı yiyecek tüketimine yönelebilirler (Gross ve Thompson, 2007). Bireyler tepki düzenlemek için bastırma tekniğini de kullanabilirler. Bastırma, bireylerin

yaşadıkları duyguları dışa vurmalarını engellemelerine yardımcı olabilir (Gross, 1999, 2014; Gross ve Thompson, 2007). Örneğin, iş yerinde yaşadığı bir tartışmadan dolayı mutsuz olan bir ebeveynin eve döndüğünde bunu çocuğundan saklamaya çalışması.

Durum seçme, durum değiştirme, dikkat dağılma ve bilişsel değişim gibi stratejiler duygusal tepki ortaya çıkmadan ve davranışı etkilemeden önce kullanıldığı için öncül odaklı stratejilerdir. Tepki düzenleme ise duygusal tepkinin tüm aşamaları tamamlandıktan ve duygu davranışa dönüşmeden sonra kullanıldığı için tepki odaklı bir stratejidir.

1.4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Belirtileri

Duygu düzenleme, kişinin olumsuz duyguların yoğunluğuyla baş etmesi adına birtakım stratejiler kullanmasıdır (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011). Herhangi bir durumun bireyde açığa çıkardığı duygular, uygun bir bağlantı kurulamadığında, duygunun etkisi yoğun olduğunda ve duygunun süresi uzun olduğunda ya da duygularının durumla uyumsuzluk gösterdiğinde birey için sorun yaratabilirler (Uzun, 2021). Bireylerin duygularını etkili şekilde ifade edememesi, duygusal uyarılara karşı aşırı reaksiyon göstermelerine sebep olurken, olumsuz duygularla başa çıkma konusunda yetersiz kalmalarına da yol açabilir (Gross, 1998).

Duyguların şiddetine ve yoğunluğuna bağlı olarak yeme bozukluklarının da ortaya çıkabileceğini görülmektedir (Uluer, 2021).

Duygusal yemenin fiziksel görünümü bireyin hormonlarının artması amacıyla yemek yediğini gösterir ve birey, özellikle bir mutluluk hormonu olan serotoninin, artması amacıyla fiziksel anlamda aç olmadığı halde yemek yemenin, mutsuz ve stresli duygu durumunun önüne geçmesi için kullanmaktadır. Buna bağlı kişilerin yeme hallerini yönetememe veya duygularını açıklayamama hali yeme davranışlarında olumsuz yönde değişikliğe sebebiyet verebilmektedir (Uluer, 2021).

Bir başka durumda bireyler ötekenden gelen olumlu tepkiler sebebiyle var olan duygularını yok sayabilmekte ya da farklı bir duygudaymış gibi davranabilmektedir (Parker ve Endler, 1996).

Bazense kişiler var olan duygularıyla göstermek istedikleri duyguların dengesizliğini yok sayarak çözüm bulmaya çalışmaktadır ama bu durum daha büyük olumsuzluklara yol açmaktadır (Uzun, 2021).

Aile içinde duygusal destekten yoksun, ilgisiz ve katı kurallarla yetiştirilen çocuklar duygusal ve davranışsal olarak olumsuz etkilenebilmektedir. Bu tür çocukların büyüdülerinde düşmanca ve önyargılı tutumlar geliştirdikleri, saldırgan problem çözme becerileri sergiledikleri gözlemlenmektedir (Mcauliffe, Hubbard, Rubin, Morrow ve Dearing, 2006). Ayrıca, duygusal deneyimlerden yoksun ve saldırgan savunma mekanizmaları geliştirmiş bireylerin, ergenlik döneminde yaşadıkları sorunlarda geçmişte öğrendikleri saldırgan problem çözme tarzlarını sürdürdükleri düşünülebilir (Özdoğan ve Önder, 2018).

1.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada duygu düzenleme güçlüğü, duygusal tepkisellik ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki incelenmiş, yapılan analizler neticesinde, cinsiyet, gelir, çalışma durumu ve psikolojik destek gibi faktörlerin duygu düzenleme güçlüğü, duygusal tepkisellik ve psikolojik belirtiler üzerinde etkili olduğu gözlenmiştir. Duygusal düzenlemenin ve tepkiselliğin psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi vurgulanarak duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal tepkisellik parametrelerinin psikolojik sağlık için önemli olduğu ortaya koyulmuştur (Yumuşak, 2019).

Yapılan bir araştırmada, çocukluk döneminde istismara uğramış bireylerin ileri dönemde kurdukları ilişkilerde uygun duygusal tepkiler gösterme yeteneklerinin zorlaştığı ve bu durumun ilişkilerinde sorunlara yol açabileceği vurgulanmıştır. İstismara uğrayan çocukların, uygun duyguları daha az sergilediği, duygudaşlık ve duygusal farkındalık seviyelerinin azaldığı gözlenmiş, istismara uğramayanlara kıyasla daha fazla duygusal düzensizlik yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Shipman ve ark. 2007, Wolfe ve ark. 2001).

Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yapılan bir diğer araştırmada kimlik duygusunun gelişiminin ve duygu düzenleme becerilerinin çocukluk çağındaki travmalarla yakından ilişkisi olduğu ortaya koyulmuş, duygu düzenleme becerilerinde zorluklar yaşamayan, çocukluk çağı travmaları ve duygusal istismar ile

kimlik bocalaması arasındaki ilişkide belirli bir aracı rol oynadığı bulunmuştur (Dereboy, Şahin Demirkapı, Şakiroğlu ve Şafak Öztürk, 2018).

Yapılan bir araştırma, ergenlik dönemindeki bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşaması halinde sosyal ilişkilerinde problem yaşadıklarını ve duygu düzenleme becerilerinin eksikliği nedeniyle duygusal tepkilerini kontrol etmekte zorlanarak saldırganlık eğilimlerinin arttığını ortaya koymuştur (Özdoğan ve Cenkseven Önder, 2018).

450 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada, mutluluk ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiş, duygularını sağlıklı bir şekilde yöneten ergenlerin daha mutlu olma eğiliminde olduğu ortaya koyulmuştur (Ercengiz, 2019).

Yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmada duygular ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki araştırılmış olup duygularını düzenlemekte zorluk yaşayan bireylerin, psikolojik belirtilerle daha fazla karşılaşma eğiliminde olduğu sonucuna varılmıştır (Safrancı, 2015).

Yapılan bir araştırmada flört şiddetinin psikolojik istismar ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkisi ele alınmış olup çocuklukta yaşanan psikolojik istismar ile flört şiddeti arasındaki bağlantı incelenmiştir. Çocukluk çağı duygusal istismarının flört şiddeti ile ilişkili olduğu ayrıca duygu düzenleme güçlüklerinin flört şiddeti eğilimini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (İnce, 2022).

1.5. Duygu İfade Etme Becerileri

1.5.1. Duygu Tanımı ve Özellikleri

Bugünün bilimsel bulguları insan davranışlarını incelediğinde insan davranışlarının temelinde bilinçli veya bilinçdışı duyguların olduğunu; temelde yatan bu duyguların baskılanmadan ve doğru şekilde ifade edilmesinin psikolojik sağlık ve uyum bakımından gerekliliği konusunda hemfikir sağlamıştır. (Kuzgun, 1997). Bu sebeple; insanların gösterdiği pek çok eylemin altında duygusal nedenler yatmaktadır. (Bozoğlu ve Çankaya, 2012).

Duygular, insanların çevreye ve topluma uyum sağlamalarında kritik bir rol oynamakla kalmaz, aynı zamanda gelişimin her alanına da etki eden bir süreç olarak

da öne çıkmaktadır. (Ersan, 2017).Gelişimin en temel noktalarından biri olan ve bireylerin gelişimini hızlandıran, insanlar arasında ilişki kurma ve arkadaşlığı başlatma gibi davranışsal süreçlerde, bazı duygular iletişimin ayrılmaz bir parçası olarak ortaya çıkar ve bu duygular hissedildiğinde, kişiler arasındaki bağ derinleşerek daha da güçlü hale dönüşür(Sevinç, 2019). Bu bağlamda, insanları birbirleriyle iletişim kurmaya teşvik eden ve sosyal bağları güçlendiren bu duygular, literatürde "sosyal olarak birleştiren duygular" olarak tanımlanmaktadır(Kağıtçıbaşı, 2010: 406)

Bazı yaklaşımlarda da duyguların düşüncelerin etkisiyle birlikte geliştiği ve bu iki kavramın birbirini tamamlayıcı bir yapıya sahip olduğu fikri önemli bir yer tutar. İnsanlar karar alma sürecinde sadece düşüncelerini değil, duygusal taraflarını da dikkate alarak sonuca ulaşmaya çalışmaktadırlar. Bireyler bu sonuca ulaşmak için, duygu ve düşünce arasında bir denge oluşturarak hisleri ile dış dünya arasında köprüler kurmakta ve yaşamını daha işlevsel hale getirmektedir. (Çeçen, 2002: 169).

Duyguların, psikolojik, genetik ve çevresel faktörler gibi çeşitli unsurlardan etkilendiği bilimsel çalışmalar tarafından belirtilmektedir (Southam-Gerow, 2014) Bir davranış sergilerken sadece düşünce ve eylemlerimizin değil, aynı zamanda duygularımızın da dış etkenlerden etkilendiği bilinmektedir. Bundan dolayı, duygular iç dünyamızda sürekli değişken ve karmaşık bir yapı oluşturmaktadır. (Sevinç, 2019).

Duygular, karmaşık bir döngü içerisinde değişken bir yapıya sahip olmasına karşın, tanınabilir ve ifade edilebilirlerdir.

1.5.2. Duyguların İfadesi

Duygular, organizmaların ihtiyaçlarını karşılamaya ve çevresiyle uyumunu kolaylaştırmaya yönelik düzenli ve kısa süreli uyumsal tepkiler olarak ortaya çıkar (Watson ve Clark,1984). Bu nedenle, duyguların ifade edilebilir olması ve duygusal farkındalığa sahip olunması, bireylerin karmaşık halde bulunan içsel deneyimlerini anlamalarına ve etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olarak psikolojik refah seviyelerinin artmasını sağlamaktadır (Kuyumcu ve Güven, 2012).

Duyguların sözlü ve yüzsel ifadelerle aktarılması, duygusal ifadenin temelidir. Bu tür ifadeler, insanlar arasındaki duygusal etkileşimi sağlayan önemli

unsurlar olmakla birlikte duyguların bu şekilde ifadesine duygusal ifade denir (Kuyumcu ve Güven, 2012: 601).

Duyguların ifadesi ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır.

Etika üçüncü bölüm, üçüncü tanımda Spinoza “*Duygudan bedenin etkilenişini anlıyorum. Beden gücü artar ve azalır ve buna bağlı fikirler de aynı şekilde oluşur*” tanımını yapmıştır (Spinoza, 2006, Sy 129, akt. Dayı, 2019).

Duygusal ifade, insan yüzünde oluşan değişimler, vücut pozisyonu, ses tonu gibi unsurlar çerçevesinde duygusal deneyimlerin gözlemlenebilir etkilerini sergileyen bir sistemdir (Gerholm, 2007, s. 63). Bu ifadeler, insanların duygularını ifade etmelerine ve karşılarındaki insanların duygusal durumlarını anlamalarına yardımcı olur. Bu unsurların en önemlilerinden biri olan insan yüzü, sergilediği hareketler ile duyguları ifade etme konusunda çok yeteneklidir ve duyguların etkili şekilde iletilmesinde kilit bir rol oynamaktadır.(sevinç, 2019).

Bazı araştırmacılar yüz hareketlerinin bebeklik döneminden başlayarak birincil duygular olan, mutluluk, öfke, üzüntü, korku, şaşkınlık ve tiksinti gibi duyguların tanımlanmasını sağladığını ve duyguların dışa vurumu konusunda oldukça yararlı olduğuna dikkat çekmiş olup bu temel duyguların insanlar ve primatlar arasında evrensel olduğu ve uzun bir evrimsel geçmişe sahip olduğunu belirtmişlerdir (Barnes, 2014, s. 246; Berk, 2013, s. 250; San-Bayhan ve Artan, 2011, s. 217. Akt. Ersan 2017).

İnsanlar duygularını yüz ifadeleri, vücut ve el hareketleri, kelimelerle başkalarına ifade etmeye çalışırlar. Bu anlamda yüz buruşturma, kaş çatma, gülümseme ve üzüntüyü vurgulayan yüz ifadeleri, el ve kol hareketleri, bir başkasına sırt çevirme gibi hareketler, ağızdan çıkan kelimeler tek tek veya bir arada hissedilen duygunun ifade edilmesini sağlar (Ersan, 2017). Yaşadıkları bu duygulardan kaynaklanan birçok hareketle kendilerini ifade ederler, bunun sonucunda başka biriyle kavga edebilir, ortamdan kaçabilir, karşısındakine sarılabilir veya diğerini tehdit edebilirler (Cicarelli ve White, 2016, s. 349. akt. Ersan,2017).

Çocuğu dünyaya gelmiş bir insan sevinçten ağlayabilir, bir yakını kaybetmiş bir insan ise üzüntüden ağlayabilir. Bu örnek çok çeşitli duygusal tepkileri ortaya koymaktadır (San-Bayhan ve Artan, 2011).

Çocuklar çok küçük yaşlardayken ebeveynlerin, çocuklarının ifade ettiği duyguları anlamaları ve uygun tepkiler vermeleri gerekir ki bu da çocuklarda erken yaşlardan itibaren sağlıklı kişilik gelişimini etkilemektedir (Ceylan, 2009)

İnsan gelişimi açısından bakıldığında herkesin davranışlarını değiştirebilmesi için davranışlarının ardındaki duyguları tanınması gerekir (Ersan, 2017).

Duygusal farkındalık, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını tanıma yetisi olarak tanımlanmaktadır (Kuyumcu ve Güven, 2012). Duyguların fark edilmesi ve ifade edilmesiyle ruh sağlığının sağlanabileceği varsayılır (Kuzucu, 2006). Duyguların ifade edilememesi bireyin gelişimini ve başarısını olumsuz yönde etkileyebilir, psikosomatik belirtilere yol açabilir ve depresyona katkıda bulunabilir (Kepner, 1982). Duyguları tanımlama ve ifade etme zorluğu ve dışsal düşünme arttıkça yaşam doyumunun, mutluluğun ve olumlu duyguların azaldığı, depresyon ve olumsuz duyguların ise arttığı gözlemlenmiştir (Holder, Love ve Timoney, 2015).

Elde edilen bilimsel sonuçlar, insan davranışlarının arkasında bilinçli ya da bilinçsiz duyguların varlığını kabul etmektedir. Bu duyguları bastırmadan uygun şekilde ifade etmenin psikolojik sağlık ve uyum için gerekli olduğu konusunda hemfikirdirler (Kuzgun, 1997). Duygularını tanıyan kişilerin olumlu duyguları daha sık yaşadıkları, dışa dönük oldukları, sosyal kaygılarının daha az olduğu, benlik saygısının, yaşam doyumunun ve stresle baş etme becerilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Swinkels ve Giuliano, 1995).

Duygusal ifade, kişinin yaşadığı veya hissettiği duyguları sözlü ve sözsüz davranışlarla başkalarına nasıl aktardığını ifade eder (Gross, 1998). İnsanlar başkalarıyla etkileşime girdiğinde duygusal ifade, fiziksel eylemler de dahil olmak üzere çeşitli kanallar aracılığıyla gerçekleşir (Volkova, Rosa, Bülthoff ve Mohler, 2014).

Son araştırmalar internetin insanların birbirlerine duygularını ifade etmek için sık kullandıkları bir teknoloji haline geldiğini göstermektedir. Facebook, Whatsapp vb. gibi. uygulamalar sayesinde insanlar sanal ortamda birbirlerine duygularını yüz yüze yapılan görüşmelerden daha kolay ifade edebilmektedir (Uçar, 2016).

Bu uygulamalar sayesinde insanlar artık duygularını, sözel yolla ifade etme veya yazma becerilerini kullanmak yerine düşünme ve duygularını ifade etme

becerilerinden faydalanmadan bazı hazır resim, video vb. araçları kullanarak ifade etmeye çalışmaktadır (Sevinç, 2019).

1.5.3. Duygu ile ilişkili kuramlar

James-Lange duygu kuramına göre, birey bir olay veya uyarana karşılaştığında önce vücutta belirli fizyolojik tepkiler meydana gelir. Sonrasında, bu fizyolojik tepkilerin farkına varır ve bu farkındalık duygusal deneyimi oluşturur. Bu kurama göre bir kişinin yolda yürürken aniden bir köpek tarafından korkutulduğunu varsayarsak, bu durumda önceki olay köpek ile karşılaşmadır. Köpek karşısında bireyin vücudu otomatik olarak belirli fizyolojik tepkiler verir. Sonrasında, birey bu bedensel tepkilerin farkına varır. Bu farkındalık sonucunda bireyde korku hissi ortaya çıkar. Özetle kuram bedensel tepkilerin duygusal deneyimi belirlediği fikrini öne sürmektedir (Dayı, 2019).

Buna karşın Cannon-Bard kuramına göre, duygusal deneyimlerimizdeki fizyolojik tepkiler ve duygusal hisler aynı anda ortaya çıkar ve Walter Cannon ve Philip Bard tarafından geliştirilmiştir. Bu kuram, özellikle hipotalamusun rolü üzerinde odaklanarak geliştirilmiştir. Kurama göre, çevredeki bir uyarın hipotalamusa etki ettiğinde, hipotalamus hem fizyolojik değişimleri başlatarak sinir sistemini aktive eder, hem de neokortekse (beynin dış tabakası) sinyaller göndererek duygusal farkındalığı sağlar (Sağınç, 2009). Bu bağlamda, bir olaya karşı duygusal tepkimiz ve bedensel tepkimiz eş zamanlı olarak gerçekleşir.

Folkman ve Lazarus'un stresle başa çıkma modeli, bireylerin stresli durumlarla nasıl başa çıkacaklarını anlamak için geliştirilmiş bir teoridir. Folkman ve Lazarus'un stresle başa çıkma modelinde, başa çıkma çabaları problem odaklı ve duygu odaklı olarak iki ana grupta sınıflandırılmıştır. Problem odaklı başa çıkma, karşılaşılan tehdit veya zorlayıcı durumu çözmeye veya etkisini azaltmaya yönelik doğrudan eylemleri içermektedir. Duygu odaklı başa çıkma ise, stres yaratan durumla mücadele etmek yerine, bu durumu reddetme, sorundan kaçınma veya olumsuz duyguları paylaşma gibi stratejiler içermektedir (Folkman ve Lazarus 1988, akt. Çaynak, 2014).

Darwin'e göre, yüz ve beden dilinin ifade ettiği duygusal ifadeler, insanlar için huzur ve iletişim açısından önemlidir; çünkü karşılıklı ilişkileri bunlar belirler.

İnsanlar, iletişim kurdukları kişinin jest ve mimiklerine dayanarak güven, sevgi veya endişe korku gibi duyguları hissederek kendilerine bir rehber oluştururlar. Annenin jest ve mimiklerinin, yenidoğanın duygularının ilk şekillenmesinde önemli rol üstlendiği belirtilmektedir. Örneğin, bir annenin, çocuğunun iyi davranışını gülümseyerek onaylaması ya da çocuğun yanlış bir davranışı olduğunda kaşlarını çatarak onaylamaması, çocuğun iyi davranışını pekiştirmektedir. Bu nedenle düşünce ve duyguların en doğal biçimde dışa yansıtılması, jest ve mimikler aracılığıyla ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, beden ve yüz hareketlerinin zihinsel ve duygusal durumları daha gerçekçi bir şekilde ya da doğrudan yansıttığı da ifade edilmektedir. Zihinsel ve duygusal durumların en saf ve açık haliyle ilgili konuşabilmek için, bebeklerin davranışlarının gözlemlenmesinin doğru sonuca ulaşmada yardımcı olabileceği vurgulanmaktadır. Darwin, yeni doğan bebeklerin duygularını doğrudan ifade ettiğini, duygularının en içten göstergesinin yüz ifadeleri olduğunu ancak yaş aldıkça bu içten ifadelerin maskelendiğini ifade etmektedir (Darwin, The Expression of the Emotions. akt. Torun, 2015).

Stanley Schachter ve Jerome Singer tarafından geliştirilen bilişsel kuram, fizyolojik değişikliklerle çevremizdeki uyaranları algılama ve anlamlandırma süreçleri arasında sürekli bir etkileşim olduğunu öne sürmektedir. Bu kurama göre, çevremizi algılama ve anlama biçimlerimizi şekillendiren bilişsel süreçler, duyguların tanımlanmasında ve yaşanmasında önemli bir rol oynamaktadır (Sağınç, 2009).

1.5.4. Duygu İfade Etme İle İlgili Yapılan Araştırmalar

20. yüzyılın önemli stres kuramcılarından biri olan Walter Cannon, homeostaz (iç denge) kavramını literatüre tanıtan kişidir. Cannon, stres yanıtı üzerindeki çalışmalarında, sempatik sinir sistemi ve adrenal medulla (böbrek üstü bezi) işlevine odaklanmıştır. Tehdit durumunda ortaya çıkan savaş veya kaç tepkisinde, adrenal medulla tarafından salınan epinefrin (adrenalin) hormonunun önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Cannon, stres konusunu psikolojik uyarıcılar ve duygusal tepkileri de içerecek şekilde genişleterek çalışmıştır (McCarty, 2016. akt. Sözer, 2021).

Kuyumcu (2011) tarafından yürütülen araştırmada, Türk üniversite öğrencilerinin duygularını tanıma ve ifade etme yetenekleri, bireylerin

ilişkisel/bağımsız benlik kurgularına göre incelenmiş ve sonuçlar, kolektif/bireyci kültür özellikleri üzerinden tartışılmıştır. Araştırmada, pozitif duygu durumu ile duyguları ifade etme zorluğu arasında negatif yönde, negatif duygu durumu ile ise duyguları tanıma ve ifade etme zorlukları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca, Kuyumcu'nun (2012) yaptığı bir diğer araştırmada Türk ve İngiliz üniversite öğrencileri karşılaştırılmış, Türk öğrencilerin duygularını tanıma ve ifade etme düzeyinin İngiliz öğrencilere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Kuyumcu'nun 2019 yılındaki çalışmasının amacı, Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinin duygularını fark etme ve ifade etme zorluğunun pozitif ve negatif duygu durumlarını nasıl etkilediğini incelemektir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, hem Türk hem de Amerikan üniversite öğrencileri için duygularını ifade etme zorluğu arttıkça pozitif duygu durumlarının azaldığı görülmüştür.

Suslow ve Donges (2017) ise duyguları tanımlamadaki zorluğun olumsuz duygularla pozitif yönde ilişkili olduğu, duyguları ifade etmekteki zorluğun ise olumlu ve olumsuz duygularla ilişkisi olmadığını belirlemişlerdir.

Genç yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırma ise Suslow ve Dongers(2017) ın araştırmasını doğrular niteliktedir: Parker, Prkachin ve Prkachin (2005), duyguları tanıma ve ifade etme zorluğunun negatif duygu durumlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, bu zorluğun pozitif duygu durumlarıyla negatif yönde ilişkili olduğu da ortaya konmuştur.

Ekman ve Friesen (1986), yaptıkları araştırmalarla Darwin'in bazı duyguların ve bu duygularla ilişkilendirilen yüz ifadelerinin evrensel olduğu iddiasını güçlü kanıtlarla desteklemişlerdir. Bu araştırmalar kapsamında, 1971 yılında gerçekleştirdikleri ilk çalışmayı 1986'da genişleterek Türkiye, Estonya, Almanya, Yunanistan, Çin, İtalya, Japonya, İskoçya, Amerika Birleşik Devletleri ve Batı Sumatra gibi farklı ülkelerden katılımcılara mutluluk, öfke, korku, üzüntü, şaşkınlık ve tiksinti duygularına ait yüz ifadeleri göstermişler ve katılımcılardan bu ifadelerin ne anlama geldiğini yorumlamalarını istemişlerdir. Yapılan çalışma sonuçlarına göre, 1971'deki bulgularla uyumlu olarak, bahsi geçen altı duyguya ait yüz ifadelerinin tüm kültürlerde aynı şekilde tanımlandığı ve bu nedenle evrensel olduğu sonucuna varılmıştır (Ekman ve Friesen, 1986, akt. Ersan, 2017).

Başka bir araştırmada ise Mersin Üniversitesi öğrencilerinin cinsiyet ve iyilik haline ilişkin boyutlarına göre öz-yeterlik ve sürekli öfke arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın katılımcılarını, 2011-2012 eğitim-öğretim yılında Mersin Üniversitesi'nin ikinci sınıflarında öğrenim gören 408 kız ve 301 erkek üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, yaratıcı benlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin sürekli öfke düzeyinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, baş edici benlik, sosyal benlik ve fiziksel benlik düzeyi orta olan öğrencilerin sürekli öfke düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur (Ağaoğlu, 2012).

Chaplin, Tara M. ve Aldao, Amelia (2013)'nın toplam 21.709 katılımcı ile yaptığı 166 çalışmada bebeklikten ergenliğe kadar cinsiyet farklılıklarının ve duygu ifadesindeki farklılıkların ve bu farklılıkları etkileyen veya yönlendiren değişkenlerin kapsamlı bir meta-analizini yapılmıştır. Araştırmalar sonucunda kızlar erkeklerden daha olumlu ve içselleştirici duygular (örneğin, üzüntü, kaygı, sempati) ve erkeklerin kızlardan daha fazla dışsallaştırıcı duygular (örneğin, öfke) sergiledikleri sonucuna varılmıştır. Araştırmalar özellikle cinsiyet farklılıkları, yaş, kişilerarası bağlam ve görev değerine göre yönetilmiştir. Cinsiyet farklılıklarında bağlamsal faktörlerin öneminin altı çizilmiştir. Olumlu duygulardaki cinsiyet farklılıkları artan yaşla birlikte daha belirgin bulunmuştur, kızlar orta çocukluk döneminde ve ergenlikte erkeklerden daha olumlu duygular göstermiştir. Erkekler, okul öncesi çağda ve orta çocuklukta kızlardan daha fazla dışsallaştırıcı ve ergenlik dönemindeki kızlardan daha az dışsallaştırıcı duygular sergilediği görülmüştür.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline göre desenlenmiştir. Tarama modeli araştırmaya katılan kişilerin önceden belirlenmiş bir konuda, çeşitli özelliklerinin belirlendiği bir modeldir. Tarama modeli ilişkisel tarama modeli ve tekil tarama modeli olarak ikiye ayrılır. Tekil tarama modeli, tek bir değişkeni incelerken ya da birkaç değişkeni teker teker incelerken kullanılır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arası ilişki ya da bağlantıyı inceler (Fraenkel ve Wallen, 2006).

2.2. Varsayımlar

Araştırmada;

- Ölçeklerin güvenilir ve amaca yönelik olduğu
- Öğrencilerin soruları doğru anlayıp samimi cevap verdiği,
- Katılımcıların üniversite eğitimi alan öğrenci evrenini temsil ettiği,
- Öğrencilerin gönüllü katılım sağladıkları varsayılmıştır.

2.3. Hipotezler

Bu araştırmada aşağıdaki sorulara cevaplara aranacaktır.

1. Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları psikolojik/psikiyatrik yardım alma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları psikolojik/psikiyatrik yardım alma ihtiyaçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

2.4.Kapsam ve Sınırlılıklar

- Araştırma Uşak Üniversitesi öğrencileriyle sınırlıdır
- Araştırma literatür taraması sonucunda araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Somatizasyon Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form(DDGÖ-16) , Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinden elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
- Araştırma 2022-2023 eğitim ve öğretim yılı ile sınırlıdır.

2.5.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluştururken örneklemi ise 2022-2023 akademik yılı bahar yarıyılında Uşak Üniversitesi İletişim Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 447 öğrenci oluşturmaktadır.

2.6.Verİ Toplama Araçları

2.6.1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Katılımcıları daha iyi anlayabilmek amacıyla kişisel bilgi formunu kullanılmıştır. Bu formda katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, varsa kronik hastalıkları, varsa sürekli kullandığı ilaçlar, önceki psikolojik veya psikiyatrik destek alma durumları, mevcut psikolojik veya psikiyatrik destek ihtiyacı hissetme durumları hakkında sorular bulunmaktadır.

2.6.2. SOMATİZASYON ÖLÇEĞİ

1943 yılında McKinley ve Hathaway kişilik yapısını ölçmek adına MMPI(Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri)' ı geliştirmişlerdir. Bu envanter 566 sorudan oluşmaktadır. Somatizasyon ölçeği, MMPI'nin alt ölçeklerinden biridir. Ölçeğin uyarlamasını, geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını 2000 yılında Şeyda Dülgerler yapmıştır. 33 maddeden oluşan bu ölçek katılımcılar tarafından doğru ya da yanlış şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekte 17 adet test madde vardır. Somatizasyon Ölçeğinde yer alan 17 ters maddenin (2, 3, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 24, 25, 28, 29, 30, 31) değerlendirilmesinde, yanlış cevaplar 1 puan, doğru cevaplar ise 0 puan olarak hesaplanır. Diğer maddelerde ise doğru cevaplar 1 puan, yanlış cevaplar ise 0 puan alır. Ölçekten elde edilen toplam puan 0 ile 33 arasında değişir. Ölçeğinin korelasyon kat sayısı $r=0.80$ olarak saptanmıştır ve Kuder-Richardson-20 Güvenirlik katsayısı 0.83 'tür (Dülgerler, 2000).

2.6.3. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ – KISA FORM (DDGÖ-16)

Bireylerin duygu düzenleme güçlüklerini ölçmek amacıyla Bjureberg ve ekibi tarafından 2016 yılında geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlanmıştır (Yiğit ve Guzey Yiğit, 2017). Bu ölçek, Gratz ve Roemer'in 2004 yılında geliştirdiği Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinden türetilmiş kısa bir versiyondur. Ölçek, hemen hemen hiç (%0-%30), bazen (%11-%35), yaklaşık yarı yarıya (%36-%65), çoğu zaman (%69-%90) ve hemen hemen her zaman (%91-%100) olarak beşli Likert tipinde derecelendirilmiş toplam 16 maddeden oluşur.

Bu ölçek beş alt boyutta gruplandırılmıştır: açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme. Ölçek, bireyin kendi değerlendirmesi temel alınarak oluşturulmuş bir kendini değerlendirme aracıdır ve içerisinde ters kodlanan maddeler bulunmamaktadır. Puanların yorumlanmasında, yüksek puanlar duygu düzenleme güçlüklerinin yüksek olduğuna işaret eder. Bu nedenle yüksek puan almak, bireyin duygu düzenleme yeteneğinin düşük olduğunu yansıtabilir. Yiğit ve Guzey Yiğit (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma ile ölçeğin Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen kısa formunun Türkçeye uyarlandığı gösterilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.92

olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ise 0.78 ile 0.87 arasında değiştiği bulunmuştur (Yiğit ve Guzey Yiğit, 2017).

2.6.4. DUYGU İFADE ETME ÖLÇEĞİ

Kings ve Emmos (1990), duygusal ifadeleri ölçmek amacıyla Duyguları İfade Etme Ölçeği'ni (Emotional Expressiveness Questionnaire) geliştirmiştir. Bu ölçek, başlangıçta 16 maddeden oluşan, Likert tipi ölçekleme kullanılan, olumlu, olumsuz ve yakınlığı içeren duyguların ifadesini ve kişilerarası ilişkilerdeki duygusal ifadeleri ölçen üç faktörlü bir ölçektir. Bu ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Kuzucu (2006-2007) tarafından 405 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçek içindeki ifadelerin psikoloji literatürüne uygunluğu, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında doktora sahibi 3 uzman tarafından incelenmiştir. Ölçeğin hem İngilizce hem de Türkçe versiyonları, Orta Doğu Teknik Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği bölümündeki 20 son sınıf öğrencisi üzerinde iki hafta arayla uygulandıktan sonra uyumlu olduğu bulunmuştur. Ölçek, anlaşılması ve uygulanması kolay bir araçtır. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.85'tir. En düşük madde arası korelasyonu 0.06 iken en yükseği 0.59'dur. Test-tekrar testi sonuçlarına göre güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur.

Duyguları İfade Etme Ölçeği, hem olumsuz hem de olumlu duyguları içeren maddeler içerir. Her maddenin yanında 1 ila 7 arasında bir sayı seçilerek cevap verilir; 1, maddeye tamamen katılmadığını, 7 ise tamamen katıldığını ifade eder. 6. ve 14. maddeler negatif ifadeler oldukları için ters puanlama gerektirir. Tüm puanlar toplanarak sonuç elde edilir. 12. madde, üç faktörde de yüksek faktör gücüne sahip olduğu için uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sırasında ölçekten çıkarılmıştır. Duyguları İfade Etme Ölçeğinde yüksek puanlar, duygularını ifade etme eğilimi yüksek olan bireyi ifade eder. Ölçekte bulunan 1, 3, 6, 7, 8, 15. maddeler yakınlık ifadesini, 4, 9, 11, 14 ve 12. maddeler pozitif duygu ifadesini, 2, 13, 5 ve 10. maddeler ise negatif duygu ifadesini ölçmektedir (Kuzucu, 2011).

2.7. Veri Toplama İşlemi

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Somatizasyon Ölçeği, Duygu İfade Etme Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa

Formlarından oluşan kitapçık kullanılmıştır. Bu leklerin çıktısı alınıp tek bir kitapçık haline dönüştürülerek elden dağıtılarak uygulanıp toplanmıştır.

Uygulama ncesi öğrenciler içerik ve araştırmanın amacı hakkında bilgilendirilmiş ve araştırmanın gönüllülük esasına dayalı olduğu öğrencilere belirtilmiştir. Uygulama, 2022-2023 eğitim ve ğretim yılı bahar döneminde yapılmış olup yaklaşık 10-15 dakika arasında sürmüştür.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN BULGULARI

3.1.Verilerin Analizi

Veri analizi üç aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, verilerin analizlere uygun olup olmadığı incelenmiştir. Bu bağlamda hatalı veri girişi kontrolü, kayıp verilerin incelenmesi, ters kodlamaların yapılması, uç değerlerin incelenmesi işlemleri yapılmıştır. İkinci aşamada, araştırmada kullanılan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), Duygu İfade Ölçeği (DİÖ) ve Somatizasyon Ölçeği (SÖ) puanlarının bu araştırmadaki veri setinde geçerlilik ve güvenilirliği incelenmiştir. Geçerlilik için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmış, Güvenirlik için toplam ölçekler ve alt boyutlarda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Son aşamada, araştırmanın alt hipotezleri bağlamında ortalama puan farklılıklarını test etmede bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü ANOVA, ilişkileri test etmede ise Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde SPSS IBM 26.0 ve R Studio programı kullanılmıştır. DFA için lavaan (Rosseel, 2012) paketi kullanılmıştır.

3.2.Bulgular

Araştırmanın bulguları üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde verilerin analize hazırlanması kapsamında yapılan işlemler yer almaktadır. İkinci bölümde DDGÖ, DİÖ ve SÖ'den elde edilen ölçümlerin araştırma örneklemini kapsamındaki geçerlilik ve güvenilirlik değerleri yer almaktadır. Üçüncü bölümde ise araştırmanın amacı kapsamındaki araştırma sorularına ilişkin bulgular yer almaktadır.

3.2.1. Verilerin Analize Hazırlanması

İlk bölümde verilerin analize uygunluğu incelenerek 604 katılımcıdan oluşan veriler analize hazırlanmıştır. Bu bağlamda ilk olarak SPSS'e hatalı girilmiş veriler tüm değişkenlerde minimum, maksimum ve ranj değerleriyle incelenmiş ve hatalı veri girişi olmadığı belirlenmiştir. Araştırmada yaş grubu olarak 18-23 yaş arasındaki bireyler hedeflendiği için bu aralığın dışında kalan 68 katılımcı analiz dışı bırakılmış ve analizlere 536 katılımcının verisiyle devam edilmiştir. Daha sonra tüm

değişkenlere ilişkin frekans değerleri incelenerek kayıp veriler değerlendirilmiştir. Bu bağlamda demografik değişkenlerde kayıp değerler olmadığı ancak ölçek verilerinde kayıp değerler olduğu belirlenmiştir. 89 katılımcının ölçeklerde bazı maddeleri boş bıraktığı belirlenmiş ve bu katılımcılar analiz dışı bırakılarak veri analizine 447 katılımcının verisiyle devam edilmiştir. Daha sonra DİÖ'deki 6 ve 14., SÖ'deki 2, 3, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 24, 25, 28, 29, 30 ve 31. maddeler ters kodlanmıştır. Tek değişkenli uç değer bağlamında DDGÖ'nün 16 maddesi için, DİÖ'nün 15 maddesi için ve SÖ'nün 33 maddesi için standart Z puanları hesaplanmıştır. Standart Z puanlarının maksimum ve minimum değerleri Tablo 1, Tablo 2 ve Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 1. DDGÖ'nün standart Z puanlarının maksimum ve minimum değerleri

Maddeler	Minimum Değer	Maksimum Değer
DDG1	-1,47369	1,92626
DDG2	-1,53407	1,70815
DDG3	-2,06883	0,98069
DDG4	-1,17651	1,81155
DDG5	-1,16852	1,56618
DDG6	-1,22991	1,55021
DDG7	-2,03195	1,08127
DDG8	-1,02967	1,79403
DDG9	-0,74508	2,37484
DDG10	-1,02345	1,75338
DDG11	-1,16329	1,81233
DDG12	-0,95708	2,09328
DDG13	-1,06120	1,71281
DDG14	-1,15751	1,71299
DDG15	-1,68894	1,23725
DDG16	-1,26277	1,51782

Tablo 2. DİÖ'nün standart Z puanlarının maksimum ve minimum değerleri

Maddeler	Minimum Değer	Maksimum Değer
Dİ1	-1,72923	1,43218
Dİ2	-2,52889	0,86066
Dİ3	-1,63340	1,36098
Dİ4	-2,57363	0,98068
Dİ5	-2,22611	1,11305
Dİ6	-1,48218	1,51572
Dİ7	-2,09850	1,08306
Dİ8	-3,85672	0,68598
Dİ9	-2,35087	0,97457

Dİ10	-2,24614	1,16891
Dİ11	-1,94855	1,27738
Dİ12	-2,50416	0,98113
Dİ13	-2,48556	1,17320
Dİ14	-1,82518	1,53225
Dİ15	-2,13654	0,96422

Tablo 3. SÖ'nün standart Z puanlarının maksimum ve minimum değerleri

Maddeler	Minimum Değer	Maksimum Değer
S1	-0,68509	1,45641
S2	-0,58445	1,70720
S3	-1,01012	0,98777
S4	-0,58100	1,71731
S5	-0,75309	1,32489
S6	-0,70632	1,41263
S7	-1,12016	0,89073
S8	-1,22223	0,81634
S9	-1,40555	0,70987
S10	-1,97569	0,50502
S11	-0,86675	1,15115
S12	-0,64764	1,54060
S13	-0,66055	1,51051
S14	-0,94874	1,05167
S15	-0,93185	1,07073
S16	-1,15115	0,86675
S17	-0,82397	1,21092
S18	-0,84324	1,18325
S19	-0,67104	1,48690
S20	-1,49470	0,66753
S21	-0,56380	1,76971
S22	-0,77142	1,29340
S23	-1,31850	0,75674
S24	-0,73496	1,35757
S25	-1,46393	0,68157
S26	-0,87868	1,13552
S27	-0,73857	1,35093
S28	-0,90291	1,10505
S29	-1,84880	0,53968
S30	-1,15642	0,86280
S31	-0,50153	1,98942
S32	-0,55003	1,81403
S33	-0,85103	1,17242

Tablo 1, Tablo 2 ve Tablo 3'teki standart Z puanları incelendiğinde Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından önerilen -3.29 ve +3.29 aralığının dışında

kalan hiçbir uç değere rastlanmamıştır ve analizlere 447 katılımcı ile devam edilmiştir.

3.2.2. DDGÖ, DİÖ ve SÖ'den Elde Edilen Ölçümlerin Araştırma Örneklemi Kapsamındaki Geçerlilik ve Güvenilirliği

Bu bölümde geçerlilik bağlamında DDGÖ'nün 5 faktörlü, DİÖ'nün 3 faktörlü ve SÖ'nün bu araştırmanın örnekleminde tek faktörlü yapısını doğrulamak için DFA (Doğrulamalı Faktör Analizi) yapılmıştır. Güvenilirlik bağlamında ise ölçekler ve alt boyutlarında bu araştırmanın örnekleminde Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır.

DFA yapmadan önce tüm maddelere ilişkin puanların normal dağılımı; çarpıklık ve basıklık katsayıları ve histogram grafikleri ile değerlendirilmiştir. Dİ8 maddesi hariç tüm maddelerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin Tabachnick ve Fidell (2013)'in -1,5 ve +1,5 kriter değerlerinin arasında olduğu belirlenmiştir. Dİ8 maddesinin çarpıklık katsayısı -1,910 olup sola çarpık bir dağılım göstermektedir. Ancak ölçeği oluşturan diğer maddelerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin kriter değerler arasında olması ve histogram grafiklerinin de normal dağılımı destekler nitelikte olması sebebiyle maddelerin dağılımlarının normal dağılımdan sapmadığına karar verilmiştir. Bu sebeple DFA'da parametre kestirim yöntemi olarak DDGÖ ve DİÖ için ML (Maximum Likelihood), SÖ'nün 1-0 şeklinde puanlanmasından dolayı ise parametre kestirim yöntemi olarak DWLS (Diagonally Weighted Least Squares) kullanılmasına karar verilmiştir.

Ölçeklerin bu araştırmanın örnekleminde geçerliliğini incelemek için R Studio programı kullanılarak DFA yapılmıştır. DFA sonuçlarının değerlendirilmesinde χ^2 , χ^2/sd , CFI, TLI, RMSEA ve SRMR uyum iyiliği değerleri incelenmiştir. χ^2 değerinin $p > .05$ olması iyi uyuma, χ^2/sd değerinin 0 ile 2 arasında olması iyi uyuma ve 2 ile 5 arasında olması kabul edilebilir uyuma, CFI ve TLI değerlerinin 0.95 ile 1.00 arasında olması iyi uyuma ve 0.90 ile 0.95 arasında olması kabul edilebilir uyuma, RMSEA ve SRMR değerlerinin 0 ile 0.05 arasında olması iyi

uyuma ve 0.05 ile 0.08 arasında olması kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir (Kline, 2015; Tabachnick ve Fidell, 2013).

DFA sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Tüm ölçeklere ilişkin DFA sonuçları

Ölçekler	χ^2	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
DDGÖ	369.499 ($p<.05$)	0.927	0.910	0.079	0.047
DİÖ	174.687 ($p<.05$)	0.920	0.899	0.056	0.051
SÖ	1045.336 ($p<.05$)	0.907	0.901	0.050	0.064

Tablo 4'teki DFA sonuçlarına göre χ^2 değerinin iyi uyum göstermediği, CFI ve TLI, RMSEA ve SRMR değerlerinin kabul edilebilir uyum aralığında olduğu belirlenmiştir. Uyum iyiliği değerlerine göre kurulan DFA modellerinin doğrulandığı söylenebilir.

DDGÖ'nün alt boyutları ve toplamı, DİÖ'nün alt boyutları ve toplamı ve SÖ'nün toplamı için güvenilirlik bağlamında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Güvenilirlik sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Ölçekler ve alt boyutları güvenilirlik sonuçları

Ölçekler	Güvenilirlik Katsayısı
DDG	0.922
Açıklık	0.798
Hedefler	0.801
Dürtü	0.834
Stratejiler	0.847
Kabul Etmeme	0.778
Dİ	0.751
Olumlu Duygu	0.497
Olumsuz Duygu	0.670
Yakınlık Duygu	0.624
SÖ	0.828

Cronbach Alpha katsayısının 0.70 ve üzerinde olması güvenilirlik düzeyinin iyi olduğunu, 0.60 ile 0.70 arasında olması ise güvenilirlik düzeyinin kabul edilebilir olduğunu gösterir (Hair vd., 2014). Bu bağlamda Tablo 5 incelendiğinde, DDG ve alt boyutlarının güvenilirlik düzeylerinin oldukça iyi olduğu belirlenmiştir. Dİ toplam

ölçeğinin güvenilirlik düzeyinin iyi olduğu, olumsuz ve yakınlık duygu alt boyutlarının kabul edilebilir olduğu ancak olumlu duygu alt boyutunun kabul edilebilir düzeyde olmadığı belirlenmiştir. SÖ toplam ölçeğinin güvenilirlik düzeyinin oldukça iyi olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma kapsamındaki hipotezler toplam ölçek puanları üzerinden tasarlandığı için ve toplam ölçeklerin güvenilirlik değerlerinin 0.70 ve üzerinde olması sebebiyle güvenilirlik düzeylerinin araştırmanın örnekleme kapsamında iyi olduğu söylenebilir.

3.2.3. Araştırma Sorularına Yönelik Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamındaki beş hipoteze ilişkin bulgular yer almaktadır. Öncelikle araştırma hipotezlerini test etmede ilgili istatistiksel analizlerin önkoşulları incelenmiştir. Önkoşulların sağlanması durumunda parametrik testler, sağlanamaması durumunda ise parametrik olmayan testler tercih edilmiştir.

“Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” hipotezini test etmede ilk olarak bağımsız örneklem t testinin normallik ve varyansların homojenliği önkoşulları incelenmiştir. Normallik için kadın ve erkek gruplarındaki somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayılarına ek olarak histogram, q-q ve kutu grafikleri incelenmiştir. Buna göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının Tabachnick ve Fidell (2013)’in -1,5 ve +1,5 kriter değerlerinin arasında olduğu, histogram, q-q ve kutu grafiklerinin de normal dağılımı desteklediği belirlenmiştir. Varyansların homojenliği Levene testi ile belirlenmiş ve cinsiyet gruplarındaki somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının varyanslarının homojen olduğu belirlenmiştir ($p > .05$). Önkoşulların sağlanmasından sonra yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Cinsiyete göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart sapma	t	Serbestlik derecesi	p
Duygu düzenleme güçlüğü	Kadın	296	29.13	14.70	2.307	445	0.022
	Erkek	151	25.74	14.70			
Duygu ifade	Kadın	296	76.39	11.81	5.774	445	0.000
	Erkek	151	69.23	13.22			
Somatizasyon	Kadın	296	15.56	6.11	4.076	445	0.000
	Erkek	151	13.12	5.72			

Tablo 6 incelendiğinde, somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının hepsinde kadınlar lehine bir ortalama puan farklılığı vardır. Ortalama puan farklılıklarının hepsi istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < .05$).

“Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” hipotezini test etmede ilk olarak tek yönlü ANOVA’nın normallik ve varyansların homojenliği önkoşulları incelenmiştir. Normallik için yaş gruplarındaki somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayılarına ek olarak histogram, q-q ve kutu grafikleri incelenmiştir. Buna göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının Tabachnick ve Fidell (2013)’in -1,5 ve +1,5 kriter değerlerinin arasında olduğu, histogram, q-q ve kutu grafiklerinin de normal dağılımı desteklediği belirlenmiştir. Varyansların homojenliği Levene testi ile belirlenmiş ve yaş gruplarındaki somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının varyanslarının homojen olduğu belirlenmiştir ($p > .05$). Önkoşulların sağlanmasından sonra yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları Tablo 7 ve Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Yaş gruplarının betimsel istatistikleri

Değişkenler	Yaş grupları	N	Ortalama	Standart sapma
Duygu düzenleme güçlüğü	18	45	26.76	15.40
	19	77	27.51	14.51
	20	104	30.43	14.44
	21	98	28.58	14.33
	22	94	24.43	14.64
	23	29	31.83	15.95

Duygu ifade	Toplam	447	27.98	14.77
	18	45	69.93	10.78
	19	77	72.45	13.30
	20	104	75.68	13.61
	21	98	75.51	11.46
	22	94	74.07	12.77
	23	29	72.86	13.88
Somatizasyon	Toplam	447	73.99	12.74
	18	45	15.51	5.30
	19	77	14.55	5.69
	20	104	15.43	5.70
	21	98	14.50	6.19
	22	94	13.88	6.68
	23	29	15.07	7.15
	Toplam	447	14.73	6.09

Tablo 7 incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü puanlarında 23 yaşındakiler en yüksek, 22 yaşındakiler en düşük ortalamaya sahiptir. Duygu ifade puanlarında 20 yaşındakiler en yüksek, 18 yaşındakiler en düşük ortalamaya sahiptir. Somatizasyon puanlarında 18 yaşındakiler en yüksek, 22 yaşındakiler en düşük ortalamaya sahiptir. Tabloda görülen yaş gruplarının ortalama puan farklılıklarından en az ikisinin anlamlılığını test eden tek yönlü ANOVA sonuçları Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Yaş gruplarına göre tek yönlü ANOVA sonuçları

Değişkenler		Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Duygu düzenleme güçlüğü	Gruplar arası	2362.768	5	472.554	2.196	0.054
	Grup içi	94892.050	441	215.175		
	Toplam	97254.819	446			
Duygu ifade	Gruplar arası	1484.108	5	296.822	1.846	0.103
	Grup içi	70920.837	441	160.818		
	Toplam	72404.944	446			
Somatizasyon	Gruplar arası	157.381	5	31.476	0.849	0.516
	Grup içi	16357.939	441	37.093		
	Toplam	16515.320	446			

Tablo 8 incelendiğinde, somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının hepsinde yaş gruplarına göre oluşan ortalama puan farklılıkları

istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>.05$). Bu sebeple çoklu karşılaştırma yapılmamıştır.

“Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları psikolojik/psikiyatrik yardım alma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” hipotezini test etmede ilk olarak bağımsız örneklem t testinin normallik ve varyansların homojenliği önkoşulları incelenmiştir. Normallik için psikolojik/psikiyatrik yardım alma gruplarındaki somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayılarına ek olarak histogram, q-q ve kutu grafikleri incelenmiştir. Buna göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının Tabachnick ve Fidell (2013)’in -1,5 ve +1,5 kriter değerlerinin arasında olduğu, histogram, q-q ve kutu grafiklerinin de normal dağılımı desteklediği belirlenmiştir. Varyansların homojenliği Levene testi ile belirlenmiş ve psikolojik/psikiyatrik yardım alma gruplarındaki somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının varyanslarının homojen olduğu belirlenmiştir ($p>.05$). Önkoşulların sağlanmasından sonra yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Psikolojik/Psikiyatrik yardım almaya göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Değişkenler	Yardım alma	N	Ortalama	Standart sapma	t	Serbestlik derecesi	p
Duygu düzenleme güçlüğü	Evet	121	31.36	14.72	2.977	445	0.003
	Hayır	326	26.72	14.61			
Duygu ifade	Evet	121	74.65	12.34	0.671	445	0.503
	Hayır	326	73.74	12.90			
Somatizasyon	Evet	121	16.83	6.14	4.544	445	0.000
	Hayır	326	13.95	5.89			

Tablo 9 incelendiğinde, somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının hepsinde psikolojik/psikiyatrik yardım alanlar lehine bir ortalama puan farklılığı vardır. Ortalama puan farklılıklarından duydu düzenleme güçlüğü ve somatizasyonda istatistiksel olarak anlamlıyken ($p<.05$), duygu ifadede istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>.05$).

“Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları psikolojik/psikiyatrik yardım alma ihtiyaçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” hipotezini test etmede ilk olarak bağımsız örneklem t testinin normallik ve varyansların homojenliği önkoşulları incelenmiştir. Normallik için psikolojik/psikiyatrik yardım alma ihtiyaçları gruplarındaki somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayılarına ek olarak histogram, q-q ve kutu grafikleri incelenmiştir. Buna göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının Tabachnick ve Fidell (2013)’in -1,5 ve +1,5 kriter değerlerinin arasında olduğu, histogram, q-q ve kutu grafiklerinin de normal dağılımı desteklediği belirlenmiştir. Varyansların homojenliği Levene testi ile belirlenmiş ve psikolojik/psikiyatrik yardım alma ihtiyaçları gruplarındaki somatizasyon ve duygu düzenleme güçlüğü puanlarının varyanslarının homojen olduğu ($p>.05$) ancak duygu ifade puanlarının varyanslarının homojen olmadığı belirlenmiştir ($p<.05$). Önkoşulların sağlanmasından sonra yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10. Psikolojik/Psikiyatrik yardım alma ihtiyaçlarına göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Değişkenler	Yardım alma ihtiyaçları	N	Ortalama	Standart sapma	t	Serbestlik derecesi	p
Duygu düzenleme güçlüğü	Evet	221	33.30	13.42	8.059	445	0.000
	Hayır	226	22.77	14.18			
Duygu ifade	Evet	221	75.70	10.50	2.834	441.244	0.005
	Hayır	226	72.32	14.43			
Somatizasyon	Evet	221	16.56	6.00	6.568	445	0.000
	Hayır	226	12.95	5.63			

Tablo 10 incelendiğinde, somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının hepsinde psikolojik/psikiyatrik yardım ihtiyacı olanlar lehine bir ortalama puan farklılığı vardır. Ortalama puan farklılıklarının hepsi istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<.05$).

“Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?” hipotezini test

etmede ilk olarak Pearson korelasyon analizinin normallik önkoşulu incelenmiştir. Bu bağlamda somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayılarına ek olarak histogram, q-q ve kutu grafikleri incelenmiştir. Buna göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının Tabachnick ve Fidell (2013)'in -1,5 ve +1,5 kriter değerlerinin arasında olduğu, histogram, q-q ve kutu grafiklerinin de normal dağılımı desteklediği belirlenmiştir. Önkoşulun sağlanmasından sonra yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11. Somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları arasındaki ilişkiler

Değişkenler		Duygu düzenleme güçlüğü	Duygu ifade	Somatizasyon
Duygu düzenleme güçlüğü	Pearson korelasyon	1	0.121*	0.507**
	p		0.010	0.000
	N		447	447
Duygu ifade	Pearson korelasyon		1	0.002
	p			0.968
	N			447

*Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır, **Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 11 incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü ile duygu ifade puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r=0.121$, $r^2=0.015$, $p<.05$). Diğer bir ifade ile duygu düzenleme güçlüğü arttıkça duygu ifade de artmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü ile somatizasyon puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r=0.507$, $r^2=0.257$, $p<.01$). Diğer bir ifade ile duygu düzenleme güçlüğü arttıkça somatizasyon da artmaktadır. Duygu ifade ile somatizasyon puanları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=0.002$, $p>.05$). Diğer bir ifade ile duygu düzenleme puanlarındaki artış veya azalış somatizasyon puanlarındaki artış veya azalış ile ilişkili değildir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada, duygu ifade etme becerisi, duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Uşak Üniversitesinde öğrenim gören, yaş aralığı 18 ile 23 arasında olan 151'i erkek, 296'sı kadın olmak üzere 447 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara yüz yüze ulaşılmıştır. Araştırmada somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının hepsinde yaş gruplarına göre oluşan ortalama puan farklılıklarının istatistiksel olarak anlamlı bulunmaması sebebiyle çoklu karşılaştırma yapılmamıştır. Bununla birlikte duygu ifade ile somatizasyon puanları arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır? hipotezi sorgulandığında, somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının tamamında kadınlar lehine bir ortalama puan farklılığı vardır. Literatür incelendiğinde kadın ve erkeklerin duygular bağlamında farklılaştığı görülmektedir. Kadınların düşüncelerini erkeklere göre daha çok ifade edebilmeleri kadınlardaki corpus callosum bağlantılarının erkeğe göre daha çok gelişmiş olmasıdır(Tan, 2021). Hüzün, mutluluk, korku gibi duyguların kadınlar tarafından ifade edilmesi normal karşılanırken erkekler tarafından anormal karşılanmaktadır (Gross ve John, 1995; Grossman ve Wood, 1993; Kring ve Gordon, 1998). Erkekler de kadınlar kadar çok duygu yaşarlar, ancak duygularını kadınlar kadar açıkça ifade etmezler (Kring ve Gordon 1998). Türkiye’de erkeklerin olumlu duygularını ifade etmemesine karşın öfkenin erkekler ve otoriteler tarafından sergilenmesi olağan bir durum olarak karşılanır (Dökmen,1995). Yapılan başka bir çalışmada ise kadın öğrencilerin somatizasyon eğiliminin erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu saptanmıştır (Doğan Yatar ve Özden Yıldırım, 2023). Safrancın yaptığı çalışmaya göre ise, duygu düzenleme güçlüklerinden, duygusal farkındalık eksikliği, duygusal

tepkinin kabulünün güçlüğü ve amaç odaklı davranışı sürdürme zorluğu kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Bununla tutarlı olarak, kadınlarda sürekli kaygı ve endişe yatkınlığının da erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Safrancı, 2015)

Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

- Somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının hepsinde yaş gruplarına göre oluşan ortalama puan farklılıkları istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu sebeple çoklu karşılaştırma yapılmamıştır.

Bu araştırmanın bulgularından farklı olarak, yapılan bir araştırmada yaş farklılıklarının duygusal deneyim, duygu ifade etme ve duygu düzenleme üzerindeki etkileri ortaya konmaktadır. Genel olarak, yaşlı katılımcılar genç katılımcılara kıyasla daha olumlu duygusal deneyimler bildirmekte ve daha etkili duygu düzenleme becerilerine sahip olmaktadır. Bu bulgular, yaşam boyunca duygu düzenleme becerilerinin gelişebildiğini ve yaş ilerledikçe duygusal deneyimlerin olgunlaşabildiğini göstermektedir (Gross, Carstensen, Pasupathi, Tsai, Götestam Skorpen ve Hsu, 1997). Ayrıca Bosnalı genel nüfusta yapılan bir araştırmada ise farkındalığın yaş ve cinsiyet farklılıkları incelenmiştir. Sonuçlar farkındalığın tüm boyutlarında yaşlı katılımcıların puanlarının genç katılımcılardan daha yüksek olduğunu göstermiştir Alispahic ve Hasanbegovic-Anic, 2017). Literatür incelendiğinde, somatizasyon ve yaşa ilişkin çalışma bulguları 20-30 yaş ya da 31-44 yaş aralığında somatizasyonun daha fazla görüldüğüne işaret etmektedir (Sadock, Sadock ve Ruiz, 2016: 468; Gureje, vd., 1997: 991-992).

Araştırma bulguları incelendiğinde yaş farklılıklarının somatizasyon duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının hepsinde yaş gruplarına göre oluşan ortalama puan farklılıkları istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ve bu bulgular literatür ile uyum göstermemektedir. Bunun nedeni dar yaş aralığı ve örneklemin üniversite öğrencileriyle sınırlı olması olabilir.

Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları psikolojik/psikiyatrik yardım alma durumuna ve psikolojik/psikiyatrik yardım alma ihtiyaçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

Somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının hepsinde psikolojik/psikiyatrik yardım alanlar lehine bir ortalama puan farklılığı vardır. Ortalama puan farklılıklarından duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyonda istatistiksel olarak anlamlıyken ($p < .05$), duygu ifadede istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > .05$). Somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanlarının hepsinde psikolojik/psikiyatrik yardım ihtiyacı olanlar lehine bir ortalama puan farklılığı vardır. Ortalama puan farklılıklarının hepsi istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < .05$). Araştırmanın bulgularına göre 121 öğrencinin psikolojik yardım aldığı, 326 öğrencininse psikoloji yardım almadığı tespit edilmiştir. Öte yandan, psikolojik yardım alma ihtiyacına bakıldığında 221 kişinin psikolojik yardıma ihtiyaç duyduğu, kalan 226 kişininse ihtiyaç duymadığı tespit edilmiştir. Yardım alma ihtiyacı olan öğrenci sayısının yardım almakta olan öğrenci sayısından fazla olması dikkat çekmiştir. Bu durum bize üniversitelerde yeterli psikolojik destek kaynağı olmadığını ya da öğrencilerin psikolojik destek kaynaklarından haberdar olmadıklarını gösterebilir. Psikolojik/psikiyatrik yardım alanların yardım almayanlara göre daha çok somatik belirti göstermesinin nedeni yardım alma sürecindeki bireylerin somatik belirtilerinin hâlihazırda sürecin devam ediyor olmasından kaynaklanıyor olabilir. Başarılı bir psikolojik/psikiyatrik müdahaleden sonra kişinin somatik belirtilerinin azalacağı ya da kaybolacağı öngörülmektedir. Benzer bir yorum duygu düzenleme güçlüğü için de yapılabilir. Psikolojik süreci devam eden bireylerde kişinin zamanla duygu düzenleme becerisi elde etmesi beklenmektedir. Psikolojik yardım ihtiyacı olan bireylerin olmayan bireylere göre fazla somatik belirti göstermesi, ihtiyaç hissetmeyen kişilerin ağrılarının duygusal sebeplerden olduğunu reddedip fiziksel bir sebepten kaynaklandığını düşünmeleri olabilir. Psikolojik/Psikiyatrik yardım alma ihtiyacı olan kişiler, olmayan kişilere nazaran duygularını daha iyi ifade edebilmektedirler. Bunun nedeni ihtiyaç hisseden kişilerin hissetmeyen kişilere göre ihtiyaçlarını daha iyi ifade edebilme becerisine sahip olmaları olabilir.

İlgili alan yazında somatizasyon belirtilerinin artması, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili bulunmuştur (Creed, vd., 2012; Eray, vd., 2015). Gross ve Jazaieri (2014) Literatürde psikiyatrik ilaç kullanımı ve psikolojik rahatsızlığın somatizasyonu yordadığına dair bulgular mevcuttur. Geçmişlerinde psikiyatrik ve psikolojik destek öyküsü olan kadınların böyle bir destek öyküsü olmayan kadınlara göre somatizasyon belirtilerinin daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Salğar, 2016). Başka bir çalışmada psikiyatrik tanısı olan bireylerin psikiyatrik tanısı olmayan bireylere göre somatizasyon değerlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (İnci, 2020). Yeşil (2018) yaptığı çalışmada tıbbi hastalık öyküsüne sahip olma ve psikiyatrik başvuru yapan ve yapmayan katılımcılar arasında duyguları ifade etme düzeyinin anlamlı bir farklılık göstermediğini saptamıştır.

Bu doğrultuda bulgular literatürdeki bilgilerle uyumlu görünmektedir.

Üniversite öğrencilerinin somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

1. Duygu düzenleme güçlüğü puanları ile duygu ifade puanları arasındaki ilişki:

Duygu düzenleme güçlüğü ile duygu ifade puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Diğer bir ifade ile duygu düzenleme güçlüğü arttıkça duygu ifade de artmaktadır. Sonuçlar literatürü destekler durumdadır.

Ebeveynlerin duygu düzenleme güçlüğü “netlik ve dürtü” alt boyutları ile dışavurulan duygulanım ölçekleri “eleştirici-düşmancıl oluş” alt boyut puanları arasında pozitif yönde; “farkındalık” alt boyut puanı ile “eleştirici-düşmancıl oluş” ve “aşırı ilgi- koruyucu-kollayıcı müdahalecilik” alt boyut puanları arasında negatif yönde; “amaç” ile “eleştirici-düşmancıl oluş” ve “aşırı ilgi- koruyucu-kollayıcı müdahalecilik” alt boyut puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır (Atakay ve Eryılmaz, 2020). Ostrov, Murray-Close, Godleski ve Hart (2013)’ın yaptıkları çalışmada okul öncesi çocukların öfke ifade düzeyleri ile ilişkisel saldırganlık düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Bu sonuç bu çalışmanın bulgularıyla tutarlıdır. Bir çalışma, okul öncesi çocukların üzüntü ve öfke gibi duyguları ifade etme becerilerinin, onların ilişkisel saldırganlık düzeylerini önemli ölçüde yordadığını göstermektedir. (Ersan, 2017).

Kişiler yaşadıkları duyguları iyi ifade edebilmekle beraber bu duyguları düzenlemekte güçlük çekiyor ve olması gerekenden fazla tepki göstererek sosyal hayatta zorlanmalar yaşıyor olabilirler.

Bu doğrultuda duygu düzenleme becerisi puanları ile duygu ifade puanları arasındaki ilişki literatürdeki bilgilerle uyumlu görünmektedir.

2.Duygu düzenleme güçlüğü puanları ile somatizasyon puanları arasındaki ilişki:

Duygu düzenleme güçlüğü ile somatizasyon puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Diğer bir ifade ile duygu düzenleme güçlüğü arttıkça somatizasyon da artmaktadır. Sonuçlar ilgili literatürü destekler durumdadır.

Somatizasyon üniversite eğitimi sürecinde sık rastlanan ruhsal belirtiler arasındadır Duygusal ve psikolojik zorluklar, birçok öğrencide somatizasyon belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Koç, Çolak ve Düşünceli, 2013). Yapılan bir araştırmada, örnekleme toplum örneği olup 18-72 yaş arasındaki kişilerin duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon belirtilerinin ilişkisi incelenmiş, duygularını etkili bir şekilde düzenleyemeyen bireylerin somatizasyon belirtilerinin artma eğiliminde olduğu saptanmıştır(Yorulmaz, 2021). Başka bir araştırmada ise araştırmacılar çocukluk çağında yaşanan ihmal ve istismar davranışlarına maruz kalma durumunun somatizasyon için risk faktörü oluşturduğunu söylemişlerdir (Herzog ve Schmahl, 2018). Travma sonrası stres bozukluğu görülen kişiler üzerinde yapılan bir çalışmanın sonuçları ise aleksitimi düzeyi yüksek olan kişilerde duygu düzenleme güçlüklerinin yüksek somatizasyon düzeyi ile ilişkili olduğunu ve aleksitimi ile duygu düzenleme güçlüğü'nün travma sonrası stres bozukluğunu yordadığını göstermektedir (Lilly ve Valdez, 2012: 609). Psikosomatik belirtilerin sıklığı ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişki incelendiğinde, bulgular psikosomatik belirtiler ile duygu düzenleme güçlükleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Çocukluk Çağı Travma Ölçeği'nden yüksek puan alan grubun sonuçları incelendiğinde duygu düzenleme güçlükleri ile psikosomatik belirtiler arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Çocukluk Çağı Travma Ölçeği puanları düşük olan grubun sonuçları incelendiğinde, psikosomatik ve psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. (Koser, 2021).

Araştırmanın sonucuna göre duygu düzenleme güçlüğü arttıkça psikosomatik belirtiler de artış göstermektedir. Güleç ve Körolu (1997) somatizasyonu, ifade güçlüğü yaşayan kişilerin dünya ile kurdukları iletişim şekli olarak tanımlamıştır. Duygularını düzenlemekte güçlük yaşayan kişiler bedenlerini, bilinçsizce duygularını ifade etme yolunda kullanıyor olabilirler. Bu doğrultuda duygu düzenleme güçlüğüne somatizasyonu yordayıcı etkisi literatürdeki bilgilerle uyumlu görünmektedir.

3.Duygu ifade puanları ile somatizasyon puanları arasındaki ilişki:

Duygu ifade ile somatizasyon puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Diğer bir ifade ile duygu düzenleme puanlarındaki artış veya azalış somatizasyon puanlarındaki artış veya azalış ile ilişkili değildir.

Literatürdeki sonuçlar incelendiğinde Gezer (2022)'in bulgularında ve Yeşil (2018)'in bulgularında somatizasyonla duygu ifade etme becerileri arasında anlamlı bir ilişki saptanamadığı görülmüştür bu bağlamda bu araştırmanın sonuçları literatürdeki bazı araştırmalarla benzerlik göstermektedir (Gezer, 2022; Yeşil, 2018).

Öte yandan literatürde aksi savunulan araştırmalar da vardır. Geleneksel psikanalitik görüşe göre psikosomatik belirtiler, kabul edilemez dürtülerin ve arzuların bilince girmesini engelleyen bir savunma aracı görevi görür ve rahatsız edici duyguların inkar edilmesi, bastırılması veya rasyonelleştirilmesi somatizasyona yol açar. (Kellner 1990). Taylor (2000) belirli somatik bozukluklarla duyguları ifade etme düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu saptamıştır. Beutler, Engle, Oró-Beutler, Daldrup ve Meredith (1986) iletişimdeki sorunların, yoğun hissedilen duyguların yaşanılıp işlenmesindeki aksaklık ve bağışıklık sistemi sorunları ile kronik ağrı ve depresyonu ilişkili bulunmuştur. Onkologlarla yapılan çalışmada katılımcıların tükenmişlik düzeyleri ile duygu ifade etmedeki negatif tutumları arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır (Granek, Ben-David, Nakash, Cohen, Barbera, Ariad ve Krzyzanowska, 2017).

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Sonuç:

Bu araştırmada;

- Kadınların erkeklere göre somatik belirtiler gösterme ihtimalinin fazla olduğu görülmüştür. Kadınlar duygularını erkeklere göre daha iyi ifade edeler fakat kadınların duygularını düzenlemekte erkeklerden daha çok zorlandıkları tespit edilmiştir.

- Somatizasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu ifade becerisi yaş ile ilişkili değildir.

- Psikolojik/Psikiyatrik yardım alan kişiler yardım almayan kişilere nazaran daha fazla somatik belirti gösterdikleri ve yardım alan kişilerin yardım almayanlara kıyasla duygularını düzenlemekte daha çok güçlük çektiği tespit edilmiştir. duygu ifade etme becerisi kişinin yardım alıp almaması ile ilişkili değildir.

- Psikolojik/Psikiyatrik yardım ihtiyacı olan kişilerin olmayanlara kıyasla daha fazla somatik belirti gösterdikleri ve duygularını düzenlemekte güçlük çektikleri tespit edilmiştir. Psikolojik/Psikiyatrik yardım alma ihtiyacı olan kişiler, olmayan kişilere nazaran duygularını daha iyi ifade edebilmektedirler.

- Duygu düzenleme güçlüğü arttıkça duygu ifade etme becerisi de artmaktadır.

- Duygu düzenleme güçlüğü arttıkça somatizasyon da artmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü azaltmaya yönelik çalışmalarla somatizasyon belirtilerinin aza indirilebileceği öngörülmektedir.

- Duygu ifade ile düzenleme puanlarındaki artış veya azalış somatizasyon puanlarındaki artış veya azalış ile ilişkili değildir.

Öneriler:

Bu araştırma Uşak üniversitesinde öğrenim gören 447 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Örneklem genişletilip farklı yaş gruplarından farklı sosyal çevrelere ulaşılarak daha kapsamlı bir araştırma yapılması çalışmadan elde edilen bulguların farklılaşmasını sağlayabilir.

Araştırmanın yaş grubuna ilişkin bulgularının karşılaştırılabilir olduğu ancak daha genellenebilir olabilmesi için örneklem büyüklüğünün artırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bulgu toplama sürecinde öğrencilerin anketleri doldururken mahrem bir alanda olmayıp birbirlerinin cevaplarını görerek doldurduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin ölçeğe objektif ve doğru yanıt verdikleri varsayılsa da sorulara yanıtlı yanıt verme olasılığı da göz önünde bulundurulmalıdır.. Araştırma kişilerin, başkalarının yanıtlarını göremeyeceği bir alanda bireysel uygulandığında farklı sonuçlar gözlemlenebilir.

Üniversite yılları, öğrencilerin yeni deneyimler ve alışkanlıklar edindiği bir dönemdir. Üniversitelerde öğrencilerin duygu farkındalığına ve duygu düzenleme becerilerine yönelik psikoeğitim programları gerçekleştirilerek psikolojik iyilik hallerine katkıda bulunulabilir. Bu psikoeğitim programlarının düzenlenmesi aynı zamanda somatik rahatsızlıkların tedavisinde faydalı olabilir.

KAYNAKÇA

- Ağaoğlu, C. (2012). Cinsiyetleri Farklı Üniversite İkinci Sınıf Öğrencilerinin İyi Hali Boyutlarına Göre Özyeterlik Ve Sürekli Öfkelerinin İncelenmesi (Master's Thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Aggarwal, V. R., Mcbeth, J., Zakrzewska, J. M., Lunt, M., & Macfarlane, G. J. (2006). The Epidemiology Of Chronic Syndromes That Are Frequently Unexplained: Do They Have Common Associated Factors?. *International Journal Of Epidemiology*, 35(2), 468-476.
- Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun Duygu Düzenleme Süreçlerinin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184-192.
- Akkuzu, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Zekâ Ve Sosyal Sorun Çözme Becerisinin Somatizasyon Ve Sağlık Anksiyetesi Üzerindeki Etkisi (Master'sthesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age And Gender Differences On A Bosnian Sample. *Psychological Thought*, 10(1).
- Arıcı, Ö. Ü. E. T. Çocuklarda Aleksitimi, Duygusal Zekâ Ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
- Atakay, A., & Eryilmaz, G. (2020). Ergenlerin Duygu Düzenleme Ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Ailelerinin Duygu Düzenleme Ve Dışavurulan Duygulanım Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişki. *Psikoloji Araştırmaları Sempozyumu*, 15.
- Atalay, D., & Özyürek, A. (2021). Ergenlerde Duygu Düzenleme Stratejileri Ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 815-834.
- Aydın, E. (2021). Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Bilişsel Esneklik İle Somatizasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Master'sthesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi)
- Aydinli, S. (2019). Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Algılanan Stres Ve Somatizasyon Bozukluğu Semptomları İle Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Barlas, G. Ü., Karaca, S., Onan, N., & Işıl, Ö. (2010). Üniversite Sınavına Hazırlanan Bir Grup Öğrencinin Kendilik Algıları Ve Ruhsal Belirtileri Arasındaki İlişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 18-24.
- Baskak, B., & Çevik, A. Somatizasyonun Kültürel Boyutları.

- Beutler, L. E., Engle, D., Oró-Beutler, M. E., Daldrup, R., & Meredith, K. (1986). Inability To Express Intense Affect: A Common Link Between Depression And Pain?. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 54(6), 752.
- Bolat, T. (2010). Bir Hastanede Çalışan Sağlık Personelinin Kişilik Özelliklerinin Somatizasyon Belirtileri Üzerine Etkisi (Doctoral Dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Bozoğlu, B., & Çankaya, İ. (2012). Psikolojik Danışmanların Duygularla Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 15-27.
- Brieskorn, D., & Eker, E. (2019). Lise Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(98), 387-401.
- Çeçen, A. R. (2002). Duyguları Yönetme Becerileri Eğitimi Programının Öğretmen Adaylarının Duyguları Yönetme Becerileri Üzerindeki Etkisi.
- Çermik, Ö., Çevik, A., Soykan, A., & Aksakal, O. (1999). Kadın Hastalarda Somatizasyon: Çok Yönlü Bir Değerlendirme. *Türkiye Klinikleri Journal Of Psychiatry*, 1(1), 68-78.
- Çetin, Ş., & Varma, G. S. (2021). Somatik Belirti Bozukluğu: Tarihsel Süreç Ve Biyopsikososyal Yaklaşım. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(4), 790-804.
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender Differences In Emotion Expression In Children: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 139(4), 735.
- Cicarelli, S.K. & White, J.N. (2016). GÜDÜLENME STRES VE DUYGULAR. (D.F. Şahin Çev. Ed.). *İçinde Psikoloji* (324-363) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Creed, F. H., Davies, I., Jackson, J., Littlewood, A., Chew-Graham, C., Tomenson, B., ... & Mcbeth, J. (2012). The Epidemiology Of Multiple Somatic Symptoms. *Journal Of Psychosomatic Research*, 72(4), 311-317.
- Dennis, T. A. (2007). Interactions Between Emotion Regulation Strategies And Affective Style: Implications For Trait Anxiety Versus Depressed Mood. *Motivation And Emotion*, 31, 200-207. Doi:10.1007/S11031-007-9069-6.
- Dickinson, W.P., Dickinson, L.M., Degruy, F.V., Candib, L.M., Main, D.S., Libby, A.M. & Rost, K. (2003). The Somatization In Primary Care Study: A Tale Of Three Diagnoses. *General Hospital Psychiatry*, 25(1), 1-7.
- Doğan Yatar, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Somatizasyon Eğiliminin Yordanmasında Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Genel Öz Yeterlilik İnancı Ve Bilişsel Esnekliğin Rolu (Master'sthesis, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Dülgerler, Ş. (2000). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinde Somatizasyon Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması (Master's Thesis, Ege Üniversitesi).

- Duruk, B., & Berk, H. Ö. S. (2019). Fonksiyonel Somatik Sendromlar Ve DSM-5: Zihin Beden Yaklaşımı Açısından Bir Değerlendirme. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(2), 116-128.
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive And Maladaptive Perfectionism: Developmental Origins And Association With Depression Proneness. *Personality And Individual Differences*, 33(6), 921-935.
- Eray, Ş., Vural, P., & Çetinkaya, F. (2015). Ergenlerde Algılanan Duygu Dışa Vurumu İle Psikosomatik Belirtiler Arasındaki İlişki. *Güncel Pediatri*, 13(2), 104-109.
- Ercengiz, M. (2019). Ergenlerde Duygu Düzenleme Stratejilerinin Yordayıcı Olarak Mutluluk Düzeyindeki Rolü. *Ekev Akademi Dergisi*, (77), 267-278.
- Ersan, C. (2017). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Saldırganlık Düzeylerinin Duygu İfade Etme Ve Duygu Düzenleme Açısından İncelenmesi.
- Fink, P., Rosendal, M., & Toft, T. (2002). Assessment And Treatment Of Functional Disorders In General Practice: The Extended Reattribution And Management Model—An Advanced Educational Program For Nonpsychiatric Doctors. *Psychosomatics*, 43(2), 93-131.
- Fraenkel, J.R., & Wallen, N.E. (2006). *How To Design And Evaluate Research In Education*. McGraw-Hill.
- Garrusi, B., Danaei, M., & Aboosaeidi, R. (2019). The Prevalence And Predictive Factors Of Somatization And Its Relationship With Anxiety And Depression In Iranian Population. *Journal Of Preventive Medicine And Hygiene*, 60(4), E400.
- Gerdan, G., & Murat, K. U. R. T. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Somatik Belirtiler, Bağlanma Stilleri Ve Suçluluk Utanç Duyguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 383-393.
- Gezer, Ş.N. (2022). Duygu İfade Etme Becerisi Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Somatizasyon Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Investigation Of The Relationship Between Emotion Expression Skills And Emotion Regulation Difficulties With Somatization Symptoms*.
- Granek, L., Ben-David, M., Nakash, O., Cohen, M., Barbera, L., Ariad, S., & Krzyzanowska, M. K. (2017). Oncologists' Negative Attitudes Towards Expressing Emotion Over Patient Death And Burnout. *Supportive Care In Cancer*, 25, 1607-1614.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment Of Emotion regulation and dysregulation: Development, Factor structure, And initial validation Of The difficulties In Emotion regulation scale. *Journal Of Psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41-54.

- Greco, M. (2012). The Classification And Nomenclature Of ‘Medically Unexplained Symptoms’: Conflict, Performativity And Critique. *Social Science & Medicine*, 75, 2362-2369.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences In Two emotion regulation processes: Implications for affect, Relationships, And well-Being. *Journal Of Personality and social psychology*, 85(2), 348
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation-Conceptual Foundations. In J.J. Gross (Ed.). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review Of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual And Empirical Foundations. *Handbook Of Emotion Regulation*, 2, 3-20.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, And Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Götestam Skorpen, C., & Hsu, A. Y. (1997). Emotion And Aging: Experience, Expression, And Control. *Psychology And Aging*, 12(4), 590.
- Gross, J.J. (2015). Emotion Regulation: Current Status And Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1–26. Doi:10.1080/1047840X.2014.940781.
- Grossman, M., & Wood, W. (1993). Sex Differences In Intensity Of Emotional Experience: A Social Role Interpretation. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 65(5), 1010.
- Güleç C. Ve Köroğlu, E. (1997). *Psikiyatri Temel Kitabı Cilt 1*, (1. Baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Gümüş, A. B., Bayram, N., Can, N., & Kader, E. (2012). Üniversite Öğrencilerinde premenstruelse sendrom Ve Somatizasyon: İlişkisel Bir İnceleme/Premenstrual syndrome In University students: An Investigation In Terms Of Somatization and some variables. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 32.
- Gümüş, A. B., Bayram, N., Can, N., & Kader, E. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Premenstruel Sendrom Ve Somatizasyon: İlişkisel Bir İnceleme/Premenstrual Syndrome In University Students: An Investigation In Terms Of Somatization And Some Variables. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 32.
- Gümüş, A. B., Keskin, G., & Orgun, F. (2012). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Ağrı Ve Yaşam Aktiviteleri: Depresyon, Anksiyete Ve Somatizasyon Yönünden Bir İnceleme. *Turkish Journal Of Geriatrics/Türk Geriatri Dergisi*, 15(3).

- Gureje, O., Simon, G. E., Ustun, T. B., & Goldberg, D. P. (1997). Somatization In Cross-Cultural Perspective: A World Health Organization Study In Primary Care. *American Journal Of Psychiatry*, 154(7), 989-995.
- Hair Jr, J. F., Black, C. W., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis* (7th Ed.). Pearson Education.
- Hatunoğlu, A. (2019). Türk İslam Hekimlerinin Psikoloji Biliminin Gelişimine Katkileri Ve Psikolojik Hastalıklara Tedavi Yöntemleri. *The Journal Of Academic Social Science*, (5), 255-263.
- Herzog, J. I. Ve Schmahl, C. (2018). Adverse Childhood Experiences And The Consequences On Neurobiological, Psychosocial, And Somatic Conditions Across The Lifespan. *Frontiers In Psychiatry*, 9(420):1-8.
- Hinz, A., Ernst, J., Glaesmer, H., Brähler, E., Rauscher, F. G., Petrowski, K. & Kocalevent, R. D. (2017). Frequency Of Somatic Symptoms In The General Population: Normative Values For The Patient Health Questionnaire-15 (PHQ-15). *Journal Of Psychosomatic Research*, 96, 27-31. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.12.017>
- İnce, E. H. (2022). Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Ve Dijital Flört Şiddeti Arasındaki İlişkide Olumlu Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Olumsuz Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü (Master's Thesis, Işık Üniversitesi).
- İnce, İ. (2020). Büyüklenmeci Ve Kırılgan Narsisizmin Ego Savunma Mekanizmaları Ve Psikolojik Rahatsızlıklar İle İlişkisinin İncelenmesi (Master's Thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı).
- İzçınar, T. (2018). Benlik Farklılaşmasının Ruminatif Düşünce Biçimleri Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlişkisinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaköse, S., & Berk, Ö. S. (2023). Kadınlarda Somatizasyon: Biyopsikososyal Yaklaşım Perspektifinden Bir Değerlendirme. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 93-117.
- Kellner, R. (1990). Somatization: Theories And Research. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 178(3), 150-160.
- Kepner, W. G. (1982). Reproductive Biology Of Longfin Dace (Agosia Chrysogaster) In A Sonoran Desert Stream, Arizona (Doctoral Dissertation).
- Kesebir, S. (2004). Depresyon Ve Somatizasyon. *Klinik Psikiyatri*, 1, 14-19.
- Kısmetoğlu, G. (2019). 15-18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme Ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Kline, R. B. (2015). Principles And Practices Of Structural Equation Modeling (4th Ed.). The Guilford Press.
- Koç, M., Çolak, T. S., & Düünceli, B. (2013). Anksiyete, Duygudurum Ve Psikotik Belirtilerin Lisans Eğitimi Sürecindeki Gidişi. *Anatolian Journal Of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(3).
- Koser, M. (2021). Çocukluk Çağı Travması Ölçek Puanları Yüksek Olan Üniversite Öğrencileri Ile Ölçek Puanları Düşük Olan Üniversite Öğrencilerinin Psikosomatik Semptom Sıklığı Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Açısından Karşılaştırılması (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex Differences In Emotion: Expression, Experience, And Physiology. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 74(3), 686.
- Kurt, Ş. K. (2021). Duyguların Tarihsel Serüveni Ve Tarihte Duygular. *OPUS International Journal Of Society Researches*, 18(40), 2821-2852.
- Kuyumcu, B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Duyguları İfade Etme Benlik Kurgusu Ve Öznel İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1(2), 104-113.
- Kuyumcu, B., & Güven, M. (2012). Türk Ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri Ve İfade Etmeleri Ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 589-607.
- Kuyumcu, B., Güven, M., & İnceman Kara, F. (2019). Türk Ve Amerikan Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Tanıma Ve İfade Etme Zorluğunun Pozitif-Negatif Duygu Durumlarını Yordama Gücü. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 9(53), 451-482.
- Kuzgun, Y. (1997). Grup Rehberliği El Kitabı. MEB Talim Ve Terbiye Kurulu Başkanlığı. Ankara.
- Kuzucu, Y. (2006). Duyguları Fark Etmeye Ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik Ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi.
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(3), 779-792.
- Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress To The Emotions: A History Of Changing Outlooks. *Annual Review Of Psychology*, 44(1), 1-22.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). Emotion Regulation In Psychotherapy: A Practitioner's Guide. Guilford Press.

- Lilly, M., & Valdez, C. (2012). The Unique Relationship Of Emotion Regulation And Alexithymia In Predicting Somatization Versus PTSD Symptoms. *Journal Of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 21(6), 609-625.
- Lipowski ZJ. Somatization: The Concept And Its Clinical Application. *Am J Psychiatry* 1998; 145:1358-1368
- Liu, L., Cohen, S., Schulz, M. S., & Waldinger, R. J. (2011). Sources Of Somatization: Exploring The Roles Of Insecurity In Relationships And Styles Of Anger Experience And Expression. *Social Science & Medicine*, 73(9), 1436-1443.
- Mcauliffe, M. D., Hubbard, J. A., Rubin, R. M., Morrow, M. T., & Dearing, K. F. (2006). Reactive And Proactive Aggression: Stability Of Constructs And Relations To Correlates. *The Journal Of Genetic Psychology*, 167(4), 365-382.
- Morgül, Ş. (2022). Genç Yetişkinlerde Anksiyete Düzeyi Ve Duyguları İfade Etmenin Somatizasyon İle İlişkisinin İncelenmesi. *Examination Of The Relationship Of Anxiety Level And Expressing Emotions With Somatization In Young Adults*
- Nesse, R. M. (1990). Evolutionary Explanations Of Emotions. *Human Nature*, 1, 261-289.
- Olasılığı, B. V. İ., Kutlu, D. D. Y., & Çaynak, S. Bir Grup Tutuklu Ve Hükümlünün Ruhsal.
- Öner, Ö., Tuğcu, H., & Özsan, H. H. (2002). Şizofreni Hastalarında Somatizasyon. *Türkiye Klinikleri Journal Of Psychiatry*, 3(1), 1-5.
- Ostrov, J. M., Murray-Close, D., Godleski, S. A., & Hart, E. J. (2013). Prospective Associations Between Forms And Functions Of Aggression And Social And Affective Processes During Early Childhood. *Journal Of Experimental Child Psychology*, 116(1), 19-36.
- Özdoğan, A. Ç., & Önder, F. C. (2018). Ergenlerde Reaktif-Proaktif Saldırganlık İle Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü. *Eğitim Ve Bilim*, 43(194).
- Özen, E. M., Serhadlı, Z. N. A., Türkcan, A. S., & Ülker, G. E. (2010). Depresyon Ve Anksiyete Bozukluklarında Somatizasyon. *Düşünen Adam Psikiyatri Ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23(1), 60-65.
- Özenli, Y., Yoldaşcan, E., Topal, K., & Özçürümez, G. (2009). Türkiye’de Bir Eğitim Fakültesinde Somatizasyon Bozukluğu Yaygınlığı Ve İlişkili Risk Etkenlerinin Araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(Suppl 2), 131-136.
- Özmen, A. (2006). Anger: The Theoretical Approaches And The Factors Causing The Emergence In Individuals. *Ankara University Journal Of Faculty Of*

- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1996). Coping And Defense: A Historical Overview. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook Of Coping: Theory, Research, Applications* (P. 3–23). John Wiley & Sons.
- Parker, P. D., Prkachin, K. M., & Prkachin, G. C. (2005). Processing Of Facial Expressions Of Negative Emotion In Alexithymia: The Influence Of Temporal Constraint. *Journal Of Personality*, 73(4), 1087-1107.
- Pena-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M. Ve Gross, J.J. (2015). Integrating Emotion Regulation And Emotional Intelligence Traditions: A Meta-Analysis. *Frontiers In Psychology*, 6(160), 1-27. Doi: 10.3389/Fpsyg.2015.00160.
- Rosseel, Y. (2012). Lavaan: An R Package For Structural Equation Modeling. *Journal Of Statistical Software*, 48(2), 1–36. <https://doi.org/10.18637/Jss.V048.I02>
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2016). *Compêndio De Psiquiatria-: Ciência Do Comportamento E Psiquiatria Clínica*. Artmed Editora.
- Safrancı, B. (2015). Emotional Aspects Of Psychological Symptoms: The Roles Of Parenting Attitudes And Emotion Dysregulation.
- Sağınç, P. Cart 55-102 Peptidin (Cocaine-Amphetamine Regulated Transcript).
- Salğar, A. (2016). Şiddet Gören Ve Görmeyen Kadınların Otomatik Düşünce Ve Somatizasyon Düzeylerinin İncelenmesi (Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- San Bayhan, P., & Artan, İ. (2004). *Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi*. Morpa Kültür Yayınları.
- Sarıtaş Atalar, D. Ve Altan-Atalay, A. (2018). Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme Ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın Ve Mizacın Rolü (Ed.: T. Bildik) *Ergenlik Dönemi Ve Ruhsal Bozukluklar*. Ankara: Türkiye Klinikleri, 84-9.
- Sevinç, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Duyguları İfade Etme Vedüşünme İhtiyacı Arasındaki İlişki (Master's Thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Sezer Korucu K. & Çalışkan Söylemez Ş. & Oksay A. (2021). Biyopsikososyal Yaklaşım Ve Gelişim Süreci. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 12(30), 689-700.
- Stoudemire A (1991) Somatothymia, Parts I And II. *Psychosomatics*, 32:365-381.
- Südemen, M. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi, Duygu Gereksinimi, Kendini Ayarlama, Kimlik Ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki

İlişkilerin İncelenmesi (Master's Thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Suslow, T., & Donges, U. S. (2017). Alexithymia Components Are Differentially Related To Explicit Negative Affect But Not Associated With Explicit Positive Affect Or Implicit Affectivity. *Frontiers In Psychology*, 8, 294056.
- Sweeney, T. J., And Witmer, J. A. (1991). Beyond Social Interest: Striving Toward Optimal Health And Wellness. *Individual Psychology*, 47, 527–540.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th Ed.). Pearson Education.
- Tan, A. (2021). Bir Bilgi Kaynağı Olarak Duygu-Akıl İlişkisi. *Atlas Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(6), 21-45.
- Taylor, G.J. (2000). Recent Developments In Alexithymia Theory And Research. *Canadian Journal Of Psychiatry*, 45, 134-142
- Torun, T. (2015). Duyguların Evrimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*(35), 79-91.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete Bozukluğu Ve Depresyonun Tanısal İlişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Uçar, E. (2016). Facebook'ta Duyguları İfade Etme Ölçeği Geliştirme Çalışması. *İhlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(1): 41–57
- Uluer, G. (2021). Çocukluk Çağı Travma Yaşantısı, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Öz Şefkatin Duygusal Yeme Davranışı İle İlişkisi (Master's Thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Ütücü, N. (2013). Majör Depresif Bozuklukta Kültürel Açıklama Modelleri Ve Yardım Arama Davranışının Belirlenmesi.
- Uygur, A. G. S. S. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yordanmasında Duygusal Şemaların Rolü: Buca Eğitim Fakültesi Örneği.
- Uzun, E. (2021). Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejileri Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Kaygı Ve Depresyon Arasındaki İlişkiler (Master's Thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Vatan, S., & Oruçlular Kahya, Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. *Anatolian Journal Of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2).
- Volkova, E., De La Rosa, S., Bühlhoff, H. H., & Mohler, B. (2014). The MPI Emotional Body Expressions Database For Narrative Scenarios. *Plos One*, 9(12), E113647.

- Yatar, M. D., & Yıldırım, M. S. Ö. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Somatizasyon Eğiliminin Yordanmasında Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Genel Öz Yeterlik İnancı Ve Bilişsel Esnekliğin Rolü. AYNÄ Klinik Psikoloji Dergisi, 10(2), 188-213.
- Yeşil, H. (2018). Bağlanma, Somatizasyon Ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma The Investigation Of The Relationships Between Attachment, Somatization And Expression Of Emotion: A Research On University Students
- Yesil, H., Özdoğan, B., Ünübol, H., & Sayar, G. H. (2021). Examining The Relationship Between Attachment, Somatization, And Expressing Emotions. The Journal Of Neurobehavioral Sciences, 8(2), 119-124.
- Yorulmaz, A. (2021). Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bilinçli Farkındalık Ve Aleksitiminin Somatizasyon Belirtilerini Yordayıcı Etkilerinin İncelenmesi (Master's Thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).

EKLER

EK 1. ETİK KURUL İZNİ



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023 – 09	20.11.2023	14.00	Online

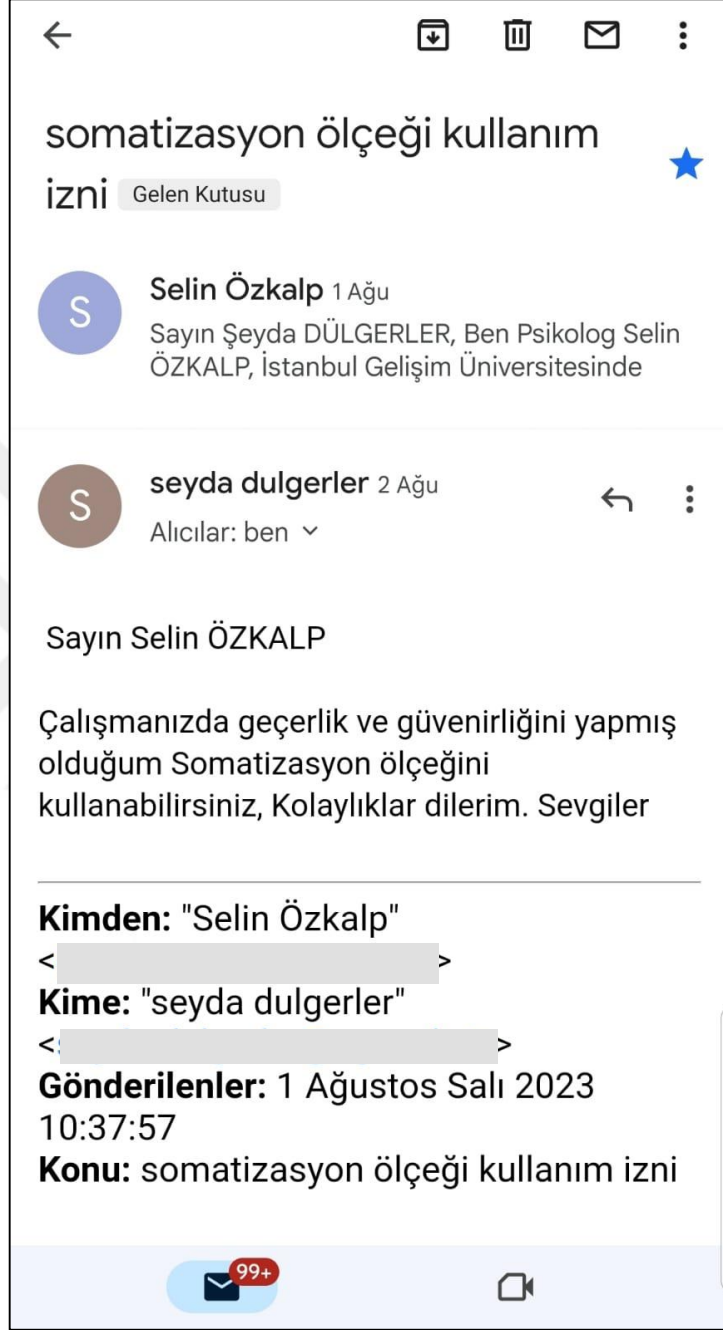
KARAR NO: 2023-09-89: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 211403058 numaralı Selin ÖZKALP' in "Üniversite Öğrencilerinde Duyguları İfade Etme Becerileri ve Duygu Durum Güçlüğü'nün Somatizasyon İle İlişkilendirilmesi: Uşak Üniversitesi Örnekleme" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 22.09.2023 tarih ve 2023-07 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

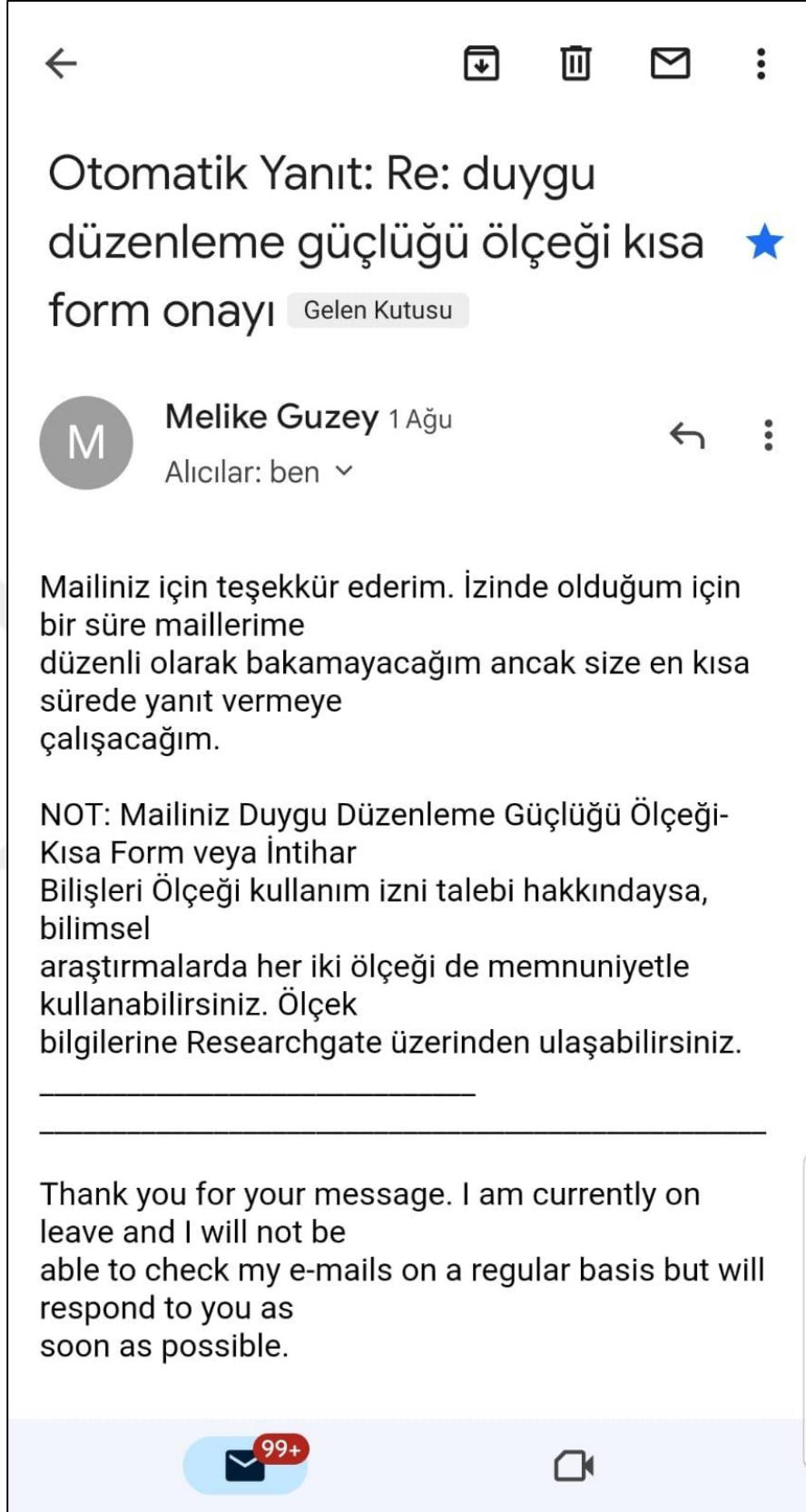
ASLI GİBİDİR

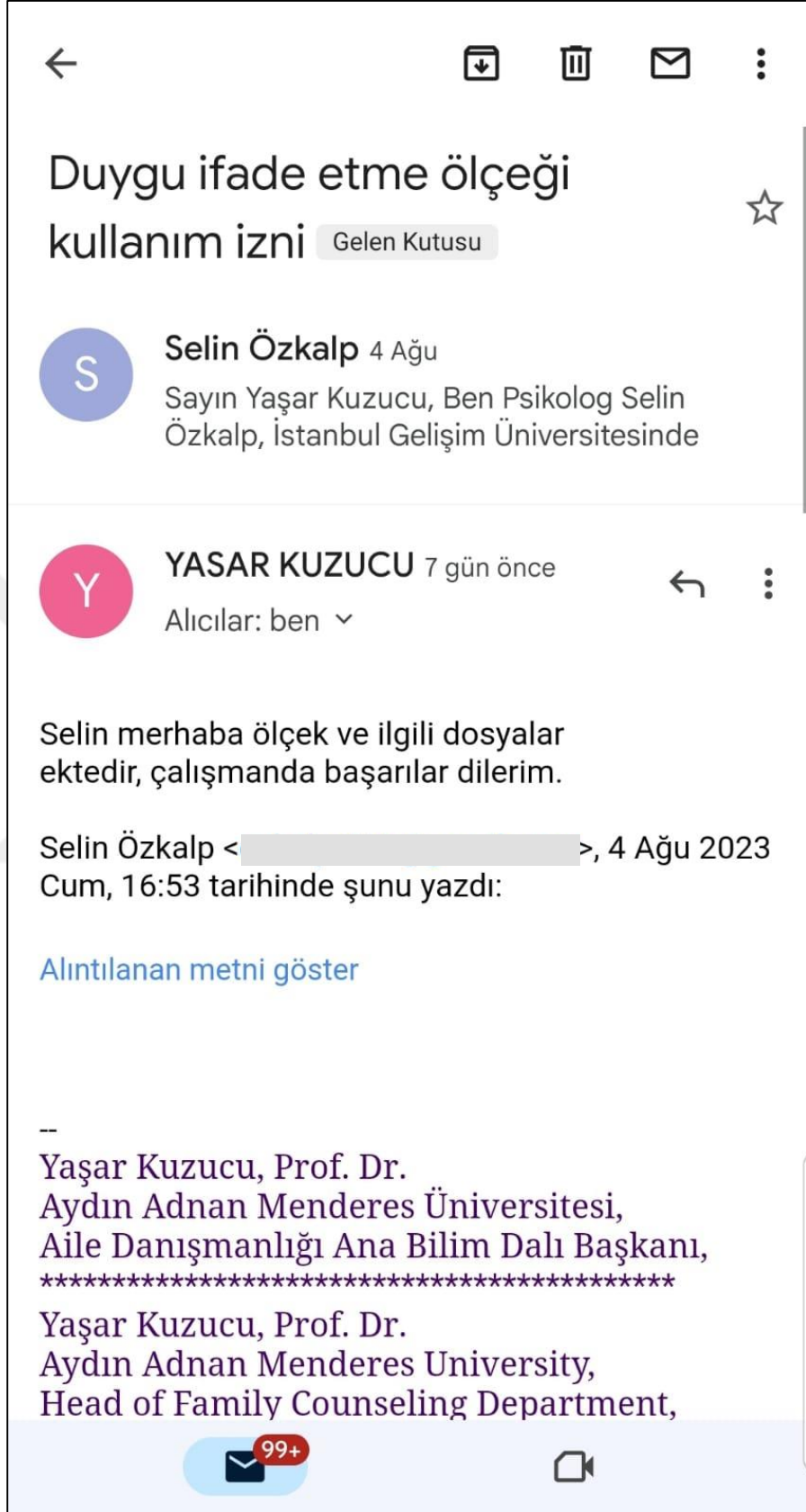
BİRİM Etik Kurul Başkanlığı 20.11.2023 TARİH 2023 – 09 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr [https://\(birim\).gelisim.edu.tr](https://(birim).gelisim.edu.tr) [\(birim\)@gelisim.edu.tr](mailto:(birim)@gelisim.edu.tr)

EK 2. ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ







EK 3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı,

Sizi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulundan __/__/__ tarih ____ sayı ile izinli danışmanlığını Dr. Öğr. Üyesi Gülşen Filazoğlu Çokluk'un yaptığı, Selin Özkalp tarafından yürütülen "Üniversite Öğrencilerinde Duyguları İfade Etme Becerileri ve Duygu Durum Güçlüğü'nün Somatizasyon İle İlişkilendirilmesi: Uşak Üniversitesi Örnekleme." adlı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışma gönüllülük esasına dayanmakta olup çalışmaya katıldıktan sonra istediğiniz bir zamanda çalışmadan çıkma ya da çalışmaya hiç katılmama hakkına sahipsiniz. Bu çalışmada herhangi bir ücret talebi yoktur. Katıldığınız için bir ödeme yapılmayacaktır. Elde edilen veriler bütünüyle araştırmacının amacı doğrultusunda kullanılacaktır. Kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Bu araştırmanın amacı duygu ifade etme becerisi ve duygu düzenleme güçlüğü'nün somatizasyonla ilişkisini incelemektir.

Araştırmaya katılan gönüllü katılımcıların kişisel bilgileri ve ankete verdikleri cevaplar gizli tutulacaktır ve sadece araştırmanın amaçları doğrultusunda kullanılacaktır. Araştırma anonim olarak rapor edilecektir.

Bütün soruları cevaplamanın yaklaşık 15-20 dakika süreceği öngörülmektedir.

Çalışmada bazı anketleri doldurmanız istenmektedir. Lütfen hiçbir soruyu atlamadan anketi tamamlamaya özen gösterin .

Soruların doğru ya da yanlış bir yanıtı yoktur. Yanıtlarınızın gerçeği yansıtmaması ve içten olması çalışma için büyük önem taşımaktadır.

İletişim bilgileri :

Araştırmacı : [Selin Özkalp]

E-posta :

1	Yaşınız :			
2	Cinsiyetiniz :	☐ Kadın	☐ Erkek	☐ Diğer
3	Kronik bir hastalığınız var mı?	☐ Evet	☐ Hayır	
Varsa;				
a) Hastalığınız nedir/nelerdir?				
b) Sürekli kullandığınız bir ilaç varsa nedir/nelerdir?				

4	Psikolojik veya psikiyatrik yardım aldınız mı/ alıyor musunuz?	☐ Evet	☐ Hayır
5	Psikolojik veya psikiyatrik yardım ihtiyacı hissediyor musunuz?	☐ Evet	☐ Hayır

EK 4. DUYGU İFADE ETME BECERİSİ ÖLÇEĞİ

Hiç katılmıyorum: 1

Katılmıyorum: 2

Pek katılmıyorum: 3

Kararsızım: 4

Biraz katılıyorum: 5

Katılıyorum: 6

Kesinlikle katılıyorum: 7

1.İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim	1	2	3	4	5	6	7
2.Öfkeli olduğum zaman genellikle insanlar bunu anlar.	1	2	3	4	5	6	7
3.Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum.	1	2	3	4	5	6	7
4.Çok gülerim.	1	2	3	4	5	6	7
5. İnsanlar yüz ifademe bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.	1	2	3	4	5	6	7
6.İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında utandığımı hissederim ve minnettarlığımı ifade etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7.Birilerinden gerçekten hoşlandığımda bunu bilirler.	1	2	3	4	5	6	7
8.Yanlış bir şey yaptığımda özür dilerim.	1	2	3	4	5	6	7
9.Televizyon seyretmek veya kitap okumak beni güldürebilir.	1	2	3	4	5	6	7

10.Halka açık bir yerde birine öfkelendiğimde öfkelendiğimi diğeri anlar.	1	2	3	4	5	6	7
11.Sık sık gözlerim yaşarınca ya da yanaklarım ağrıyınca kadar gülerim.	1	2	3	4	5	6	7
12.Yalnızken geçmişten bir şeyler hatırlayarak kendi kendime gülebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
13.İşler istediğim gibi gitmediğinde memnuniyetsizliğimi her zaman ifade ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14.Gülüşüm yumuşak ve kontrollüdür.	1	2	3	4	5	6	7
15.Birini sevdiğimi ona sarılarak ya da dokunarak gösteririm.	1	2	3	4	5	6	7

EK 5. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz.

	Hemen hemen hiç (%0-10)	Bazen (%11- 35)	Yaklaşık yarı yarıya (%36- 65)	Çoğu zaman (%66-90)	Hemen hemen her zaman (%91-100)
1.Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	0	1	2	3	4
2.Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	0	1	2	3	4
3.Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	0	1	2	3	4
4.Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.	0	1	2	3	4
5.Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.	0	1	2	3	4
6.Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	0	1	2	3	4
7. .Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	0	1	2	3	4
8.Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.	0	1	2	3	4
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	0	1	2	3	4

10.Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.	0	1	2	3	4
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	0	1	2	3	4
12.Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.	0	1	2	3	4
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
14.Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	0	1	2	3	4
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım	0	1	2	3	4
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	0	1	2	3	4

EK 6. SOMATİZASYON ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki formda dikkatle okuyup cevaplandırmanızı istediğimiz 33 adet soru vardır. Soruları kendi halinize göre doğru ya da yanlış olarak sadece kendiniz için yanıtlamanız rica edilir. Bazı sorular benzerlik gösterebilir. Mümkün olduğu kadar tüm soruları yanıtlamaya çalışınız.

Çoğu zaman boğazım tıkanır gibi olur	Doğru	Yanlış
İştahım iyidir	Doğru	Yanlış
Başım pek az ağrır.	Doğru	Yanlış
Ayda bir iki defa ishal olurum	Doğru	Yanlış
Midemden oldukça rahatsızım.	Doğru	Yanlış
Çoğu kez midem ekşir.	Doğru	Yanlış
Bazen utanınca çok terlerim.	Doğru	Yanlış
Sağlığım beni pek kaygılandırmaz.	Doğru	Yanlış
Hemen hemen hiçbir ağrım ve sızım yok.	Doğru	Yanlış
Bazen başımda sızı hissedirim.	Doğru	Yanlış
Çoğu zaman başımın her tarafı ağrır.	Doğru	Yanlış
Sağlığım birçok arkadaşımınki kadar iyidir.	Doğru	Yanlış
Pek seyrek kabız olurum.	Doğru	Yanlış
Ensemde nadiren ağrı hissedirim.	Doğru	Yanlış
Vücudumda pek az seyirme ve kasılma olur.	Doğru	Yanlış
Çabucak yorulmam.	Doğru	Yanlış
Pek az başım döner ya da hiç dönmez.	Doğru	Yanlış
Yürürken dengemi hemen hemen hiç kaybetmem	Doğru	Yanlış
Soğuk günlerde bile kolayca terlerim.	Doğru	Yanlış
Çoğu zaman yorgunluk hissedirim.	Doğru	Yanlış
Hemen her gün mide ağrılarından rahatsız olurum.	Doğru	Yanlış
Tekrarlayan mide bulantısı ve kusmalar bana sıkıntı verir.	Doğru	Yanlış
Çoğu zaman bütün vücudumda bir halsizlik duyarım	Doğru	Yanlış
Son birkaç yıl içerisinde sağlığım çoğu zaman iyiydi	Doğru	Yanlış
Çok defa sabahları dinç ve dinlenmiş olarak kalkarım.	Doğru	Yanlış
Çoğu zaman bana kafam şişmiş ya da burnum tıkanmış gibi gelir.	Doğru	Yanlış
Çoğu zaman başım sıkı bir çember içindeymiş gibi hissedirim.	Doğru	Yanlış
Kalp ve göğüs ağrılarından hemen hemen hiç şikayetim yokmuş gibi hissedirim.	Doğru	Yanlış
Hayatımda hiçbir zaman kendimi şimdiki kadar iyi hissetmedim.	Doğru	Yanlış
Kalbimin hızlı çarptığını hemen hemen hiç hissetmem ve çok seyrek nefesim tıkanır.	Doğru	Yanlış
Hiç felç geçirmedim ya da kaslarımda olağanüstü bir halsizlik duymadım.	Doğru	Yanlış
Ortada hiçbir neden yokken haftada bir ya da daha sık birdenbire her yanıma ateş basar.	Doğru	Yanlış
Vücudumun bazı yerlerinde çok defa yanma, gıdıklanma, karıncalanma ve uyuşukluk hissedirim	Doğru	Yanlış

