



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE UTANÇ
VE SUÇLULUK İLE BAŞA ÇIKMA
TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN
ARACI ROLÜ

UĞUR ÖZTÜRK

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Antalya, 2021

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE UTANÇ VE SUÇLULUK İLE
BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Uğur Öztürk

Danışman: Doç. Dr. S. Gülfem Çakır Çelebi

Antalya, 2021

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı dūřecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanımında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

18 / 08/ 2021

UĞur Öztürk

İmzası

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Uğur ÖZTÜRK'ün bu çalışması 10.08.2021 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında **Yüksek Lisans Tezi** olarak **oy birliği** ile kabul edilmiştir

İMZA

Başkan :Doç. Dr. Tuğba SARI
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Deniz GÜLER
(Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı)

Üye (Danışman) : Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı)

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: Üniversite Öğrencilerinde Utanç ve Suçluluk ile Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE UTANÇ VE SUÇLULUK İLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

ÖZTÜRK, Uğur

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ

Ağustos 2021, 84 sayfa

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde utanç ve suçluluk düzeyleri ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın bağımsız değişkenini utanç ve suçluluktur. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise başa çıkma tutumlarıdır. Araştırmanın çalışma grubunu Akdeniz Üniversitesi Edebiyat, Eğitim, Fen, İlahiyat, Mimarlık ve Mühendislik Fakültesinde öğrenim gören ve gönüllü olarak katılan 343'ü kadın 278'i erkek 621 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 19-27 yaş arasında değişmektedir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği, Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, utanç ve suçluluğun alt boyutlarından utanç ile başa çıkma tutumlarının alt boyutlarından kendine yardım arasında anlamlı bir ilişki meydana gelmemiştir. Utanç ile yaklaşım ve uyum sağlama arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki, sakınma-kaçınma ve kendine ceza arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, utanç alt boyutuyla uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında negatif yönlü; uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Utanç ve suçluluğun alt boyutlarından suçluluk ile başa çıkma tutumlarının alt boyutlarından kendine yardım arasında anlamlı bir ilişki meydana gelmemiş ancak suçluluğun yaklaşım ve uyum sağlama ile negatif yönlü ve sakınma-kaçınma ve kendine ceza ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Öte yandan, suçluluk alt boyutuyla uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında negatif yönlü; uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki söz konusudur.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, utanç ile yaklaşım ve uyum sağlama arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rolü anlamlı bulunmuştur.

Ayrıca utanç ile sakınma-kaçınma ve kendine ceza arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rolü anlamlı olduğu görülmüştür. Suçluluk ile yaklaşım ve uyum sağlama arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rolü anlamlı olarak bulunmuştur. Son olarak, suçluluk ile sakınma-kaçınma ve kendine ceza arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rolünün anlamlı olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Utanç ve suçluluk, başa çıkma tutumları, bilişsel duygu düzenleme

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF COGNITIVE EMOTION REGULATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SHAME AND GUILT, AND COPING ATTITUDES AMONG UNIVERSITY STUDENTS

ÖZTÜRK, Uğur

Master Thesis, Guidance and Psychological Counseling Program

Supervisor: Assoc. Prof. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ

August 2021, 84 pages

The aim of this study is to investigate the mediator role of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between shame and guilt levels and coping attitudes of university students. The independent variable of the study is shame and guilt and the dependent variable of the study is coping attitudes. The study group consists of 621 students, of which 343 were female and 278 were male, studying at Akdeniz University Faculty of Literature, Education, Science, Theology, Architecture and Engineering. The ages of the participants ranged from 19 to 27 years old. Personal Information Form, Trait Shame and Guilt Scale, COPE Scale and Cognitive Emotion Regulation Scale were used as data collection tools in the study.

According correlation analysis results, there was no significant relationship between shame, one of the sub-dimensions of shame and guilt, and self-help, one of the sub-dimensions of coping attitudes. It was found that shame had negative significant relationships with approach and adaptation, and a positive significant relationship with avoidance and self-punishment. In addition, the shame sub-dimension had a significant negative relationship with cognitive emotion regulation strategies and a significant positive relationship with maladaptive cognitive emotion regulation strategies. There was no significant relationship between guilt, one of the sub-dimensions of shame and guilt, and self-help, but guilt had negative significant relationships with approach and adaptation, and positive significant relationships with avoidance and self-punishment. On the other hand, there is a negative significant relationship between guilt and adaptive cognitive emotion regulation strategies. There is also a positive and significant relationship between guilt and maladaptive cognitive emotion regulation strategies.

According to the results of the regression analysis, the partial mediator role of adaptive cognitive emotion regulation strategies was found to be significant in the relationships of shame with approach and adjustment. In addition, the partial mediating role of maladaptive cognitive

emotion regulation strategies was found to be significant in the relationships of shame with avoidance and self-punishment. The partial mediating role of adaptive cognitive emotion regulation strategies was found to be significant in the relationships of guilt with approach and adjustment. In addition, the partial mediating role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies was found to be significant in the relationships of guilt with avoidance-avoidance and self-punishment.

Keywords: *Shame and guilt, coping attitudes, cognitive emotion regulation*

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	iii
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı ve Problemleri.....	3
1.3 Araştırmanın Önemi	4
1.4 Araştırmanın Varsayımları	6
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1.6 Tanımlar	6

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Başa Çıkma Tutumları.....	8
2.1.1 Başa Çıkma Kavramı.....	8
2.1.2 Başa Çıkma ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	10
2.1.3 Stres	12
2.1.4 Bilişsel Değerlendirme	13
2.2 Utanç ve Suçluluk.....	15
2.2.1 Utanç ve Suçluluk Duyguları	15
2.2.2 Utanç ve Suçluluk Arasındaki Farklar	17
2.3 Bilişsel Duygu Düzenleme	19
2.3.1 Duygu Düzenleme	19
2.3.2 Bilişsel Duygu Düzenleme	20

2.4 İlgili Araştırmalar	21
2.4.1 Başa Çıkma Tutumları ile İlgili Araştırmalar	21
2.4.2 Bilişsel Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar	22
2.4.3 Utanç ve Suçluluk ile İlgili Araştırmalar	23
2.4.4 Başa Çıkma, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Utanç ve Suçluluk Arasındaki İlişkileri İnceleyen Araştırmalar	24

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli	29
3.2 Çalışma Grubu	29
3.3 Veri Toplama Araçları	30
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	30
3.3.2 Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği	30
3.3.3 Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği	31
3.3.4 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	31
3.4 Verilerin Toplanması	32
3.5 Verilerin Analizi	32

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Utanç ve Suçluluğun Kendine Yardım Alt Boyutuyla İlişkisinde Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	45
4.2 Utanç ve Suçluluğun Yaklaşım Alt Boyutuyla İlişkisinde Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	47
4.3 Utanç ve Suçluluğun Uyum Sağlama Alt Boyutuyla İlişkisinde Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	50
4.4 Utanç ve Suçluluğun Sakınma-Kaçınma Alt Boyutuyla İlişkisinde Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	52
4.5 Utanç ve Suçluluğun Kendine Ceza Alt Boyutuyla İlişkisinde Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	54

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1 Sonuç ve Tartışma	57
5.1.1. Üniversite Öğrencilerinde Utanç ve Suçluluk Düzeyleri ile Başa Çıkma Tutumları Alt Boyutlarından Kendine Yardım Arasındaki İlişkide Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar.....	57
5.1.2. Üniversite Öğrencilerinde Utanç ve Suçluluk Düzeyleri ile Başa Çıkma Tutumları Alt Boyutlarından Yaklaşım Arasındaki İlişkide Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar.....	57
5.1.3. Üniversite Öğrencilerinde Utanç ve Suçluluk Düzeyleri ile Başa Çıkma Tutumları Alt Boyutlarından Uyum Sağlama Arasındaki İlişkide Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar.....	58
5.1.4. Üniversite Öğrencilerinde Utanç ve Suçluluk Düzeyleri ile Başa Çıkma Tutumları Alt Boyutlarından Sakınma-Kaçınma Arasındaki İlişkide Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar.....	59
5.1.5. Üniversite Öğrencilerinde Utanç ve Suçluluk Düzeyleri ile Başa Çıkma Tutumları Alt Boyutlarından Kendine Ceza Arasındaki İlişkide Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar.....	60
5.1 Öneriler.....	61
5.2.1 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	61
5.2.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler	61
KAYNAKÇA.....	63
EKLER	74
Ek-1 Kişisel Bilgi Formu.....	74
Ek-2 Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği.....	75
Ek-3 Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği	76
Ek-4 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	77
Ek-5 Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği İçin Alınan İzin	78
Ek-6 Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği İçin Alınan İzin.....	79
Ek-7 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği İçin Alınan İzin	80
Ek-8 Etik Kurul Kararı	81

ÖZGEÇMİŞ	82
İNTİHAL RAPORU	83
BİLDİRİM	84

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 2.1 Utanç ve Suçluluk Arasındaki Farklar.....	18
Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	29
Tablo 3.2 Değişkenler Arası Korelasyon Katsayısı.....	43
Tablo 4.1 Utanç, Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kendine Yardım Arasındaki Sobel Testi Sonuçları.....	46
Tablo 4.2 Suçluluk, Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kendine Yardım Arasındaki Sobel Testi Sonuçları.....	47
Tablo 4.3 Utanç, Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme ve Yaklaşım Arasındaki Sobel Testi Sonuçları.....	48
Tablo 4.4 Suçluluk, Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme ve Yaklaşım Arasındaki Sobel Testi Sonuçları.....	49
Tablo 4.5 Utanç, Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme ve Uyum Sağlama Arasındaki Sobel Testi Sonuçları.....	50
Tablo 4.6 Suçluluk, Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme ve Uyum Sağlama Arasındaki Sobel Testi Sonuçları.....	51
Tablo 4.7 Utanç, Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme ve Sakınma-Kaçınma Arasındaki Sobel Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.8 Suçluluk, Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme ve Sakınma-Kaçınma Arasındaki Sobel Testi Sonuçları.....	53
Tablo 4.9 Utanç, Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kendine Ceza Arasındaki Sobel Testi Sonuçları.....	55
Tablo 4.10 Suçluluk, Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kendine Ceza Arasındaki Sobel Testi Sonuçları	56

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1 Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Kendine Yardım).....	34
Şekil 3.2 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken=Kendine Yardım).....	34
Şekil 3.3 Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını Grafiği (Bağımlı Değişken=Kendine Yardım).....	35
Şekil 3.4 Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Yaklaşım)	36
Şekil 3.5 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken=Yaklaşım)	36
Şekil 3.6 Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını Grafiği (Bağımlı Değişken=Yaklaşım)	37
Şekil 3.7 Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Uyum Sağlama).....	38
Şekil 3.8 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken=Uyum Sağlama).....	38
Şekil 3.9 Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını Grafiği (Bağımlı Değişken=Uyum Sağlama).....	39
Şekil 3.10 Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Sakınma Kaçınma)	40
Şekil 3.11 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken=Sakınma Kaçınma)	40
Şekil 3.12 Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını Grafiği (Bağımlı Değişken=Sakınma Kaçınma)	41
Şekil 3.13 Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Kendine Ceza)	42
Şekil 3.14 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken=Kendine Ceza)	42
Şekil 3.15 Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını Grafiği Bağımlı Değişken=Kendine Ceza).....	43

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsanlar, yaşamlarının bazı dönemlerinde stresli ve karmaşık olayların etkisinde kalırlar. Üniversite öğrencilerinin ailelerinden uzakta olmaları, kimlik arayışlarının devam ediyor olması, üniversite eğitiminin sorumlulukları, adaptasyon süreçlerinde yaşadıkları, akademik kaygıları ve gelecekleriyle ilgili belirsizlikleri gibi daha birçok faktör stres düzeylerini arttırmaktadır. Üniversite öğrencileri bir yandan eğitim hayatlarını sürdürürken, bir yandan da karşı karşıya kaldıkları bu tür stres faktörleriyle başa çıkmak zorundadırlar (Doğru, 2018).

Baş çıkma, strese tepki olarak ortaya çıkan, stresli olaylara veya koşullara yanıt olarak duygu, düşünce, davranış, fizyoloji ve çevresel etkileri düzenlemek için bilinçli, istemli tutumlardır. Bu düzenleyici tutumlar, bireyin biyolojik, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimini hem kullanır hem de bu gelişim tarafından belirlenir. Bireyin gelişim düzeyi, hem başa çıkmak için mevcut kaynaklara katkıda bulunur hem de bireyin sergileyebileceği başa çıkma tepkilerinin türlerini belirler (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen ve Wadsworth, 2001).

Bireyler, stresli bir durumla karşılaştıktan sonra kademeli bir bilişsel değerlendirme sürecine girerler. Bunlardan ilkinde birey, sıkıntılı bir durumla karşılaştıktan sonra, neyin tehlikeli olduğunu değerlendirir. İkinci olarak da bu durumla başa çıkmak için ne yapılabileceğini düşünür ve planlar (Folkman ve Lazarus, 1987; Folkman, Lazarus, Gruen ve Delongis, 1986). Yaşanan bu stresli olayların ve duyguların yıkıcı etkilerinden sağlıklı veya sağlıklı biçimde üstesinden gelmek için çeşitli tutumlar sergilenir. Başa çıkma olarak ifade edilen bu tutumlar, bireylerin öz kaynaklarını aşan olaylar sonucunda iç veya dış stres durumlarını yönetmek için kullandıkları hem bilişsel hem de davranışsal tepkileri içeren eylemlerdir (Folkman ve Lazarus, 1984).

Bireylerin yaşadıkları olaylar, yaptıkları davranışlar ve karşılaştıkları durumlar sonucunda hissettikleri çok sayıda uyumlu veya uyumsuz duygu durumu mevcuttur. Özellikle üniversite öğrencilerinde, ergenlik dönemi etkilerinin devam ediyor olması ve bu dönemde karmaşık ve stres yaratan durumların etkisiyle yaşadıkları problemler, utanç ve suçluluk gibi tahrip edici bazı duygular hissetmelerine neden olmaktadır.

Bireylerin kendilerini kötü hissedebildiği, rahatsız edici duygular arasında yer alan utanç ve suçluluk genel olarak bazı bireysel hatalara veya başarısızlıklara tepki olarak oluşan duygulardır. Tracy ve Robins (2004) utanç ve suçluluk gibi öz bilinç duygularının, bir ölçüde

bireyleri belli kazanımları elde etmeye, çevre ile ilişkilerde ahlaki ve kültürel olarak uyumlu davranışlarda bulunmaya yönlendirmektedir. Utanç ve suçluluğun toplumsal ilişkileri düzenleyen işlevleri göz önünde bulundurulunca, utanç ve/veya suçluluk duyabilmenin, bireyin çevresindekilerce ne düşündükleri ve hissettiklerini algılamaya ve anlamaya yönelik olarak evrimsel süreçte ortaya çıkan bilişsel kapasitemiz ile ilişkili olduğu görülmektedir (Gilbert, 2003).

Aralarında bazı benzerlikler bulunmasına rağmen utanç ve suçluluk yaşantılarında önemli farklılıklar mevcuttur. Utanç duygusunda, bireylerin değerlendirme odağı benlikleridir. Suçluluk duygusunda ise benlik negatif değerlendirmenin temel unsuru değildir. Bu duygular bireylerin sosyal yaşantılarındaki onarımlar için faydalı olabilmekle birlikte, aşırı ve kronik düzeyde hissedilmesi ve maruz kalınması durumunda ciddi ölçüde uyum problemleri ortaya çıkarabilmektedir (Cirhinlioğlu, 2011).

Toplumların benimsediği ahlaki normların etkisiyle hissedilen utanç ve suçluluk duygularının farklılıkları yanında benzerlikleri de söz konusudur. Bu benzerliklerden bazıları incelendiğinde; her ikisi de ahlaki, vicdani ve bilinçli olma sonucu oluşan duygulardır ve toplumdaki etkileşimler içerisinde deneyimlenirler (Tangney ve Dearing, 2002). Üniversite içerisinde de öğrenim görmekte olan bireylerin, yaşadıkları akademik, sosyal, kültürel, ekonomik ve diğer sorunlar karşısında utanç ve suçluluk gibi duyguları yaşayabilmektedirler.

Bireylerin yaşadıkları olumlu ve olumsuz her türlü olay ve durumlar sonucunda hissettikleri duyguları fark edebilmeleri ve kontrol edebilmeleri için önemli olan becerilerden biri de duygu düzenleme becerisidir. Duygu düzenleme becerisi, bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini veya ifade ettiklerini belirten ve etkileyen kasıtlı veya otomatik girişimler olarak tanımlanmaktadır (Maus, Bunge ve Gross, 2007). Duyguların bilişler yoluyla düzenlenmesi, insanların zihinsel yetisi ve yaşam deneyimleri ile ilişkilidir. Bilişler veya bilişsel süreçler, bireylerin yaşadıkları olaylar ve durumlar sonucunda hissettikleri duyguların etkilerini düzenlemelerine yardımcı olurlar. Bilişsel duygu düzenleme, duygusal olarak uyarıcı bilgi alımını yönetmenin bilişsel yolu olarak ifade edilebilir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Bilişsel duygu düzenleme, duygu düzenlemenin bilişsel bileşenlerini dikkate alarak başa çıkmanın bilişsel boyutuna odaklanır (Altunbaş, 2014).

Duyguların bilişsel değerlendirme yoluyla düzenlenmesi, bireylerin yaşamının sağlıklı bir şekilde devam etmesine ve yaşadıkları stresli olaylardan sonra duygularını fark etmelerine ve başa çıkmalarına yardımcı olur. Utanç ve suçluluğun bilişsel süreçleri ve başa çıkma tutumları ile ilişkisi üzerine alanyazında sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Söylemez,

Koyuncu ve Amado (2018), utanç ve suçluluk duygularının bilişsel yapılarla olan ilişkisine dikkat çekmektedir. Yine, utanç ve suçluluğun yıkıcı etkilerine karşı başa çıkma üzerine alanyazında çeşitli çalışmalar yer alsa da başa çıkma tutumlarının utanç ve suçluluk duyguları ile ilişkisi hakkında sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. İnandılar Topaç (2010), utanç ve suçluluk ile başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında, bilişsel duygu düzenlemenin olumsuz yaşam olayları, depresyon ve anksiyete üzerinde önemli etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Nedaei, Paghoosh ve Sadeghi-Hosnijeh (2016), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında yaşam kalitesi ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün anlamlı olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca, Kankurtay (2020) 474 öğrencinin katıldığı araştırmasında, üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlar ile yaygın anksiyete arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rolünün olduğunu belirlemiştir. Alanyazın incelendiğinde, utanç ve suçluluk ile başa çıkma tutumları alt boyutları olan kendine yardım, yaklaşım, uyum sağlama, sakınma-kaçınma ve kendine ceza arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün anlamlı olabileceği düşünülmektedir.

Yukarıda ele alınan kuramsal açıklamalar ve önceki bulgular çerçevesinde, araştırmanın problemini üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk ile başa çıkma tutumları alt boyutlarından kendine yardım, yaklaşım, uyum sağlama, sakınma-kaçınma ve kendine ceza arasındaki ilişkide uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Problemleri

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde utanç ve suçluluk ile başa çıkma tutumları alt boyutlarından kendine yardım, yaklaşım, uyum sağlama, sakınma-kaçınma ve kendine ceza arasındaki ilişkide uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın alt problemleri şu şekildedir:

- Başa çıkma tutumları alt boyutlarından kendine yardım ile utanç ve suçluluk arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutlarından uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü var mıdır?
- Başa çıkma tutumları alt boyutlarından yaklaşım ile utanç ve suçluluk arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutlarından uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü var mıdır?

- Başa çıkma tutumları alt boyutlarından uyum sağlama ile utanç ve suçluluk arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutlarından uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü var mıdır?
- Başa çıkma tutumları alt boyutlarından sakınma-kaçınma ile utanç ve suçluluk arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutlarından uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü var mıdır?
- Başa çıkma tutumları alt boyutlarından kendine ceza ile utanç ve suçluluk arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutlarından uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Tracy ve Robins (2004), utanç ve suçluluğun diğer duygulardan bazı hususlarda ayrıldığını ifade etmişlerdir. Öncelikle utanç ve suçluluk duyguları ahlaki duygulardır ve bireyin benliğine ve benlik temsillerine yöneliktir. Bireyin yaşadığı olayların etkileri hem toplum hem de kendi nezdinde oluşturduğu özellikleri ve değerleri ile ilişkiliyse utanç ve suçluluk duygularından söz edilebilir. Eğer bireyin kendisine yönelttiği eleştiri benlik bütünlüğüne yönelikse utanç duygusu, yaptığı davranışlara yönelikse suçluluk duygusu hissedilmektedir.

Başta çıkma tutumları, psikolojik rahatsızlıklara kapılmayı önlemek için stres yönetimi becerilerimizi geliştirmek amacıyla kullandığımız araçlardır. Ayrıca bu tutumlar, bireyleri tetikleyen unsurlarla müzakere etmeye ve bireyler tetiklendiği takdirde tepkiyi hafifletmelerine yardımcı olurlar (Harper, 2019). Başta çıkma ve duygu düzenleme, bireylerin içsel veya dışsal bir deneyime yanıt olarak kullandıkları bilişsel ve davranışsal stratejileri ifade eder. Birbirlerine benzer ve ilişkili olsalar da başta çıkma, yalnızca strese verilen tepkilere atıfta bulunması bakımından farklılık gösterirken, duygu düzenleme daha geniş bir stresli ve stresli olmayan durumlar söz konusuysen duyguları yönetme çabalarını içerir (Gruhn ve Compas, 2020). Türkiye’de yapılan araştırmalara göz atıldığında, utanç ve suçluluk, başta çıkma tutumları veya bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yer aldığı bazı araştırmalar mevcuttur. İnandılar Topaç (2010) araştırmasında, üniversite öğrencilerinde utanç ve suçluluk duygularına yatkınlık ile yükleme biçimleri, başta çıkma tutumları ve depresif belirti düzeyini incelemiştir. Söylemez (2017), araştırmasında utanç ve suçluluk duygularının bilişsel süreçler üzerindeki etkilerini ele almıştır. Birtek (2019) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin toplumsal kaygı belirti düzeyinin kişilik özellikleri, stresle başta çıkma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme biçimleri açısından incelemiştir. Utanç ve suçluluk, başta çıkma tutumları ile bilişsel duygu düzenleme

stratejileri konularında farklı çalışmalar mevcut olsa da üç konunun yer aldığı benzer bir çalışma alanyazında yer almamaktadır. Duygular ve bilişsel süreçlerin bir arada olduğu çalışmaların da sınırlı olması sebebiyle bu çalışma önem arz etmektedir.

Üniversite öğrencilerinin en çok hangi konularda rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisine başvurduklarının incelendiği çalışmalarda, depresyon, aile sorunları ve akademik sorunlardan sonra duygusal sorunlar en çok başvuru alan konudur. Duygusal sorunlardan da özellikle korku, öfke ile utanç ve suçluluk duyguları ile ilgili rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmeti alınmıştır (Erkan, Cihangir-Çankaya, Terzi ve Özbay, 2011; Ulu Ercan, 2018). Üniversitede öğrenimini sürdüren gençlerin, yetişkinliğe hazırlandığı bu dönemde ciddi ve karmaşık yaşam olaylarıyla yeni yeni tanıştığı düşünüldüğünde, yaşadıkları problemler karşısında nasıl duygular hissettiklerinin ve nasıl davrandıklarının araştırılmasının alanyazına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu nedenle, bu araştırmanın bulguları ve sonuçları, bireylerin duygu, düşünce ve davranış üçgeninde uyumlu ve uyumsuz tutumları üzerinde gerçekleşecek sonraki çalışmalar ve üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk duygularıyla başa çıkabilmek amacıyla gerçekleştirilecek psikolojik danışma grupları için önemli bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

Son olarak, bu çalışmada değişkenler arasındaki ilişkiler aracı değişken analizi ile incelenmektedir. Aracı değişken analizi, aracı değişken olarak isimlendirilen üçüncü bir değişken vasıtasıyla bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen modellerdir. Aracılık modelleri, bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki doğrudan ilişkiyi değil, aradaki ilişkiyi aracı değişken üzerinden inceler (Yılmaz ve İlhan Dalbudak, 2018). Bu nedenle bu çalışmanın bulgularının utanç ve suçluluk ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etkisini ortaya koyma açısından alan yazına katkı yapacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmada kullanılacak olan ölçekleri üniversite öğrencilerinin içten ve doğru yanıtlandıracakları varsayılmaktadır.
- Veri toplama araçlarının ölçülmek istenen özellikleri ölçebilecek nitelikte olduğu varsayılmaktadır.
- Seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Elde edilen veriler yalnızca Antalya ili ile sınırlıdır.
- Utanç ve suçluluğa çok sayıda etmen etki ederken, bu araştırmada başa çıkma tutumları ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri boyutu ele alınmıştır.
- İlişkisel bir araştırma olduğu için, bir neden sonuç ilişkisi elde edilememektedir.
- Elde edilen veriler örneklem grubunun ölçeklere verdiği yanıtlarla sınırlıdır.
- Utanç ve suçluluğa, başa çıkma tutumlarına ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerine ait veriler sadece ölçeğin ölçmüş olduğu özellikler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Utanç: Utanç, bireyin benimsediği ahlaki kuralları ihlal ettiğinde benliğini olumsuz değerlendirmesi sonucunda benlik bütünlüğünün bozulması ve kendini değersiz hissetmesidir (Bugay ve Demir, 2011).

Suçluluk: Suçluluk, bireyin hatalı olduğunu düşündüğü bir davranışı gerçekleştirmesi sonucunda yaşadığı üzüntüsünü ve öz eleştirisini benliğine değil, yaptığı davranışına atfetmesi sonucunda hissettiği bir duygudur (Bugay ve Demir, 2011).

Başa Çıkma Tutumları: Başa çıkma, bireylerin stresli bir durum veya durumlar karşısında kendi içinden veya çevresinden gelen taleplerin üstesinden gelebilmek için oluşturdukları bilişsel ve davranışsal çabaların tümü olarak tanımlanır (Folkman, 1984).

Kendine Yardım: Kendine yardım, bireylerin hissettiklerini anlama, duygularını paylaşma, destek arayabilme ve baskı altındayken duygu ve düşüncelerini yaşadığı stresli duruma karşı olumlu anlamda kullanabilme becerisidir (Zuckerman ve Gagne, 2003).

Yaklaşım: Yaklaşım, bireylerin algıladığı sorunlara ve tehditlere karşı sosyal destek arayıp bulabilmesi, planlama yapma, problemle başa çıkabilmek için işlevsel olmayan diğer tepkileri

fark edip devre dışı bırakma şeklindeki stresin kaynağına yönelik problem çözme becerileridir (Zuckerman ve Gagne, 2003).

Uyum Sağlama: Uyum sağlama, bireylerin duygularının farkında olma, yaşadıklarını olumlu anlamda yeniden değerlendirme, kabul etme, iyimserliği sürdürme ve dikkatini olumlu konulara çevirme şeklinde başa çıkma girişimini ifade etmektedir (Zuckerman ve Gagne, 2003).

Sakinma-Kaçınma: Sakınma kaçınma, sorunlardan uzaklaşma, başkasını suçlama, inkâr etme, ilgisizlik ve odağı başka yönler çekme şeklinde gerçekleşen kaçınma davranışlarıdır. Sakınma kaçınma tutumu, bireylerin bir sonraki yaşantılarını da bilişsel açıdan değerlendirirken daha kolay bir biçimde tehdit algılamalarına ve algılanan stresin bir müddet sonra baş edilemez hissedilip tamamen kaçınma davranışlarına yönelmesine neden olur (Zuckerman ve Gagne, 2003).

Kendine Ceza: Kendine ceza, bireyin zihninden işlevsiz bir şekilde tekrarlı düşünceler geçmesi, kendisini suçlaması, karamsar olması ve kendisine karşı acımasız yargılarının olması biçiminde meydana gelen başa çıkma tutumudur (Zuckerman ve Gagne, 2003).

Bilişsel Duygu Düzenleme: Stresli yaşam olaylarında duyguları yönetme ya da düzenlemede bilişlerin ya da bilişsel süreçlerin kullanılmasıdır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme: Stresli yaşam olaylarında duyguları yönetme ya da düzenlemede uyumlu bilişsel süreçlerin kullanılmasıdır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme: Stresli yaşam olaylarında duyguları yönetme ya da düzenlemede uyumsuz bilişsel süreçlerin kullanılmasıdır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Başa Çıkma Tutumları

2.1.1. Başa Çıkma Kavramı

Sosyal bir varlık olan insan, etkileşimde olduğu çevresiyle sürekli bir iletişim halindedir. Yaşam boyu devam eden bu etkileşim ve iletişim sonucunda bireyin üstesinden gelmesi gereken bir takım sorunlar veya zamanla ortaya çıkan içsel veya dışsal beklentiler oluşmaktadır. Yaşanan sorunlar, beklentiler ve tehditler sonucunda bireyler kasıtlı olarak veya istemsiz olarak çeşitli tepkiler verirler.

Bireyler, algıladıkları tehditlere ve zararlara başa çıkma olarak adlandırılan tepkilerle yanıt verirler. Başa çıkma, genel olarak tehdidi ve olası zararları önleme veya yaşanan sıkıntıları azaltma amacıyla gösterilen gayretlerdir ve bireyin psikososyal adaptasyonunu sağlayan dengeleyici bir etmendir (Carver ve Conner-Smith, 2010; Holahan, Moos ve Schaefer, 1996;). Lazarus (1966) tarafından kavramsallaştırılan başa çıkma, sonraki yıllarda psikoloji alanındaki araştırmalara sıklıkla konu olmuştur.

Baş çıkma tutumları, insanları sıkıntılı yaşam deneyimlerinden psikolojik olarak zarar görmekten koruyan, bireyin toplum üzerindeki etkisine önemli ölçüde aracılık eden bir davranış biçimidir (Pearlin ve Schooler, 1978). Folkman ve Lazarus (1984), başa çıkmayı, bireyin kendisine yük olan veya aşırı gelen belirli iç veya dış beklentileri, sorunları yönetmek için sarf edilen çeşitli bilişsel ve davranışsal çabalar olarak açıklamıştır. Başa çıkma ayrıca, bireylerin strese neden olan olaylar veya durumların yol açtığı olumsuz etkilere karşı geliştirdikleri davranışsal ve ruhsal tepkileri ifade eder. Başa çıkma, bireylerin stresli dönemlerde psikososyal uyumu sürdürmelerine yardımcı olabilecek dengeleyici bir faktördür (Holahan ve Moos, 1994). Söz konusu tutumlar, evrensel bir niteliğe sahiptir (Ağargün, Beşiroğlu, Kıran, Özer ve Kara, 2005).

Baş çıkma, bireylerin bilinçli ve bilinçsiz olarak belirli stresli durumlar sırasında kişisel kontrolü sürdürmek için bilişsel ve davranışsal çabalarını ayarlamak için uğraştıkları, sürekli, hedefe yönelik bir süreçtir. Bu nedenle başa çıkma çabası, bireylerin yıkıcı duyguları düzenlemesine, psikolojik sıkıntıya neden olan durumlar hakkında bir şeyler yapmasına ve fizyolojik, psikolojik sağlık ve esenliğini sürdürmesine izin verdiği için psikolojik disiplinin merkezindedir. (Plessis ve Martins, 2019). Compas ve diğerleri (2001) başa çıkmayı, bireylerin

strese bir tepki olarak duygu, düşünce, davranışlarını geliştirmelerine ve çevrelerini düzenlemeye yönelik bilinçli, istemli çabalar olarak tanımlanmışlardır. Başa çıkma 'stres altında düzenleme' olarak psikolojik stres koşulları altında bireylerin davranışlarını, bilişlerini, duygularını ve fizyolojilerini nasıl düzenledikleridir. Bu nedenle, bireyler sürekli olarak düşüncelerini ve davranışlarını ayarladıkları ve stres kaynaklarına yönelik algılarını değiştirmek için duygularını düzenledikleri için, başa çıkma çabaları öz düzenlemenin geniş tanımına girer (Compas vd. 2014).

Başa çıkma kavramı, gösterilen bu çabaların başarılı olup olmadığını açıklamaz, yalnızca verilen tepkilerin neler olduğunu ifade eder. Söz konusu tutumlarda bir başarısızlık algılanacaksa bu başarısızlık var olan problemle başa çıkmamaktır (Folkman, 1984). Dolayısıyla herhangi bir başa çıkma tutumunu olumsuz, negatif olarak algılamak yaşanan sorunların üstesinden gelme konusunda dar kapsamlı bir yol haritası oluşturmaya neden olabilir ve başa çıkmamanın, probleme yönelik tepkisizliğin irdelenmesini ve sorgulanmasını engelleyebilir.

Omeni'ye (2020) göre başa çıkma, bireylerin yaşamında meydana gelen hastalık, göç, kayıp ve diğer travma yaratan olaylar veya çevresel olanakların kısıtlılığı sonucunda sarsılan anlamlı, adaletli ve değerli bir yaşantıyı yeniden oluşturmak için oluşturduğu tutumlardır. Ayrıca başa çıkmanın, bireyin kendi başına oluşturduğu tepkilerden ayrı olarak, kişilerarası etkileşimle sağlanan dinamik bir yönü de mevcuttur.

Savunma mekanizmaları gibi kasıtlı olmayan tepkiler de başa çıkma olarak adlandırılrsa da başa çıkma tutumlarının önemli bir kısmını bilinçli olarak yapılan tutumlar oluşturmaktadır (Carver ve Conner-Smith, 2010). Başa çıkma tutumlarını uygun olan ve uygun olmayan tutumlar olarak tanımlamak mümkündür (Ağargün ve diğerleri, 2005). Stresli durumlar karşısında bireysel farklılıkların da etkisiyle pek çok tutum geliştirmek mümkün olmaktadır. Bu durum karşısında hangi tutumun uyumlu olduğu, hangi tutumun da uyumsuz olduğunu net bir biçimde belirlemek zor olsa da genel olarak yaşanan problemin çözülmesine yönelik kontrollü müdahaleler uyumlu başa çıkma tutumları iken, suçlayıcı veya kaçınan bir yaklaşım da uyumsuz başa çıkma olarak adlandırılabilir.

Başa çıkma tutumlarını etkileyen faktörler; yaşanan olayın ne hakkında olduğu, kimlerin dâhil olduğu ve olayın nasıl değerlendirildiği gibi durumsal faktörler ile yaş ve cinsiyet gibi demografik faktörlerdir (Folkman ve Lazarus, 1980). Başa çıkma tutumlarının bireylerin yaşadığı toplumların sosyal ve kültürel farklılıklarından, yaşadıkları zaman diliminden ve fizyolojik etmenlerden önemli ölçüde etkilenmesi, tutumların bütün bireyler için aynı ölçüde sınıflandırılmasını zorlaştıran unsurlardandır.

Bireylerin yaşadıkları karşısında kullandıkları başa çıkma tutumlarını bilmek, problemin çözümünde yardımcı olacaktır (Ağargün vd. , 2005). Başa çıkma tutumları, karmaşık bir şekilde stresli yaşam olaylarına bireysel bir yaklaşımla ilişkilidir (Endler ve Parker, 1994).

Zuckerman ve Gagne (2003), başa çıkma tutumlarını 5 alt başlıkta değerlendirmiştir:

- 1) Kendine yardım, bireylerin hissettiklerini anlama, duygularını paylaşma, destek arayabilme ve baskı altındayken duygu ve düşüncelerini yaşadığı stresli duruma karşı olumlu anlamda kullanabilme becerisidir.
- 2) Yaklaşım, bireylerin algıladığı sorunlara ve tehditlere karşı sosyal destek arayıp bulabilmesi, planlama yapma, problemle başa çıkabilmek için işlevsel olmayan diğer tepkileri fark edip devre dışı bırakma şeklindeki stresin kaynağına yönelik problem çözme becerileridir.
- 3) Uyum sağlama, bireylerin duygularının farkında olma, yaşadıklarını olumlu anlamda yeniden değerlendirme, kabul etme, iyimserliği sürdürme ve dikkatini olumlu konulara çevirme şeklinde başa çıkma girişimini ifade etmektedir.
- 4) Sakınma kaçınma, sorunlardan uzaklaşma, başkasını suçlama, inkâr etme, ilgisizlik ve odağı başka yönlere çekme şeklinde gerçekleşen kaçınma davranışlarıdır. Sakınma kaçınma tutumu, bireylerin bir sonraki yaşantılarını da bilişsel açıdan değerlendirirken daha kolay bir biçimde tehdit algılamalarına ve algılanan stresin bir müddet sonra baş edilemez hissedilip tamamen kaçınma davranışlarına yönelmesine neden olur.
- 5) Kendine ceza, bireyin zihninden işlevsiz bir şekilde tekrarlı düşünceler geçmesi, kendisini suçlaması, karamsar olması ve kendisine karşı acımasız yargılarının olması biçiminde meydana gelen başa çıkma tutumudur.

2.1.2. Başa Çıkma İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Sigmund Freud'un (1894) savunma mekanizmaları, başa çıkma kavramını kullanmasa da, bireylerin yaşadıkları stresli durumlara verdikleri tepkiler olarak alanyazında ilk kez yer almıştır. Anna Freud (1936/2015), Sigmund Freud'un açıkladığı 10 savunma mekanizmasını özetlemenin yanı sıra, birkaç yeni mekanizmayı da (saldırganla özdeşleşme, inkâr, entelektüelleştirme ve özgecilik) alanyazına kazandırmıştır. Vaillant (1971) ise savunma mekanizmalarını, bireylerin bilişsel uyumsuzluğu azaltmalarına ve bu olayların algılanışını etkileyerek ani değişimleri en aza indirmelerine izin veren doğuştan gelen istemsiz düzenleyici süreç olarak değerlendirmiştir.

Haan'a (1965) göre, başa çıkma davranışları, savunma mekanizmalarından ayırt edilir, çünkü ikincisi tanım gereği katı, zorlayıcı, gerçekliği çarpıtan ve farklılaşmazken, birincisi esnek, amaçlı, gerçeklik odaklı ve farklılaşabilmektedir. Ayrıca Shapiro'nun (1965) nevrotik

tarzlar olarak ifade ettiği karakteristik tepkiler de bireylerin yaşadıkları olaylara ve durumlara karşı kullandıkları bir çeşit başa çıkma biçimi olarak değerlendirilir.

Başa ıkma kavramı, biri hayvan deneyleri geleneğinden, diğer de psikanalitik ego psikolojisinden turetilen çok farklı iki araştırma literatüründe bulunur. Psikanalitik ego psikoloji modelinde başa çıkma, sorunları çözen ve dolayısıyla stresi azaltan gerçekçi, esnek düşünce ve eylemler olarak tanımlanmaktadır. Canlıların stres anında savaş ya da kaç biçiminde gösterdikleri başa çıkma modeline kıyasla bu modelde başa çıkmanın tutumları irdelendiğinde, kişinin evre ile ilişkisini algılama ve düşünme yollarına odaklanılmaktadır. Davranış göz ardı edilmese de, bilişsel yapı bu yaklaşımda daha önemli bir yer tutar (Folkman ve Lazarus, 1984). Ego psikolojisi yaklaşımı, çevreden gelen uyarınları yönetmek ve başa çıkmak için kullanılan eylemlerin yanı sıra uygulanabilir kararlar almaya dâhil olan düşünceyi (ego süreçleri) vurgulamıştır. Bu yaklaşımdaki en büyük sıkıntı, patolojiden sağlığa doğru bir sıralama olarak kavramsallaştırılan bu başa çıkma tutumlarının niteliğiydi. Tutumları sıralarken önem verilen husus, başa çıkma sürecinin gerçekliğe, esnekliğe ve tutarlılığa ne ölçüde uyduğuydu. İnkâr ve entelektüelleştirme gibi zorlayıcı başa çıkma tutumları nevrotik olarak, bastırma ve mizah kullanımı gibi gerçekçi ve esnek başa çıkma tutumları sağlıklı olarak nitelendirilmiştir (Haan, 1977; Lazarus, 1987).

1970'lerden bu yana, psikoloji alanında çalışanlar arasında psikolojik stresle baş etme ve stres sonrasında uyum sağlama konularında bir ilgi artışı olmuştur. Aynı zamanda başa çıkma üzerine psikolojinin alt dallarında ve ilgili alanlarda (örneğin, psikiyatri, sosyal hizmet, sosyoloji, eğitim) önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir (Zeidner ve Endler, 1996). Folkman ve Lazarus (1987) tarafından geliştirilen transaksiyonel stres ve başa çıkma modeli, başa çıkmayı, bireylerin kişisel kaynaklarını aştığı algılanan i veya dış stres kaynaklarını yönetmek için kullandıkları hem bilişsel hem de davranışsal tepkileri içeren tutumlardır. Transaksiyonel stres ve başa çıkma modeli, stresin bireyin içinde bulunduğu durumun bir değerlendirmesi olarak deneyimlendiği ifade edilir. Özellikle, bu model stresi hissetmeden ve ona tepki vermeden önce iki değerlendirme aşamasından geçilmesi gerektiğini belirtir. Bu aşamalar iki ayrı özelliğe göre sınıflandırılabilir. Bunlardan ilki; özelliğe ve duruma yönelik yaklaşımlardır. Diğer ise mikroanalitik ve makroanalitik yaklaşımlardır. Özellikle odaklı yaklaşım, başa çıkma tutumları belirli bir stresli olayda veya durumda yetersiz olan bireylerin önceden tanımlanmasını amaçlar. Bu kişilerin erken teşhis edilmesi, başarılı bir önleme programı oluşturma fırsatı sunar (Krohne, 2002).

Folkman ve Lazarus (1985), özellik odaklı yaklaşımın statik değerkenlere göre başa çıkma tutumlarını sınıflandırdığını ifade ederek, stresli durumların bireysel farklılıklara göre

değerlendirileceğini ve sonuç olarak, özelliklerin değişkenlerinin (örneğin, kişilik ölçekleri) başa çıkma tutumlarını yeterince açıklamak veya tahmin etmek için uygun olmadığını belirtmektedir. Bu yüzden başa çıkma tutumlarını ele alırken durum odaklı yaklaşımın uygun olduğunu ifade etmişlerdir.

Durum odaklı, yani sorunlara karşı üretilen başa çıkma tutumlarına odaklanan yaklaşımın daha genel bir amacı vardır. Bu yaklaşım, bireyin kullandığı başa çıkma tutumları ile yaşantıların birey üzerindeki somut etkileri (sağlık durumu) gibi çıktılar arasındaki ilişkileri araştırır (Krohne, 2002).

Mikroanalitik yaklaşımlar, çok sayıda spesifik başa çıkma tutumlarını incelerken, makroanalitik yaklaşım, tutumları daha kapsamlı bir şekilde bir araya getirecek düzeyde çalışır, böylece başa çıkma araştırmalarında daha temel yapılara odaklanır (Folkman ve Lazarus, 1987). Savunma mekanizmaları, problem odaklı - duygu odaklı başa çıkma gibi temel ayrımlar makroanalitik yaklaşım olarak nitelendirilirken, başa çıkma tutumları ve alt boyutları çerçevesinde detaylı analiz imkânı sunan yapılara odaklanır. Daha genel ve teorik açıklamalar sunan makroanalitik yaklaşımın aksine, mikroanalitik - özellik odaklı yaklaşım çoğunlukla çok boyutlu ve detaylı envanterler oluşturmakla ilgilidir (Schwarzer ve Schwarzer, 1996).

Başta çıkma tutumları, stresi yönetmek veya azaltmak için becerileri kullanmaya yönelik bilinçli bir çabadır. Başa çıkma tutumları, sıkıntıya düşmeyi önlemek için stres yönetimi becerilerimizi geliştirmek için kullandığımız araçlardır. Ayrıca bireyleri tetikleyen unsurlarla müzakere etmeye ve bireyler tetiklendiği takdirde tepkiyi hafifletmelerine yardımcı olurlar (Harper, 2019). Başa çıkma aynı zamanda bir kişinin, belirli zamanlarda savunma stratejileri gibi bir başa çıkma biçimine ve diğer zamanlarda durumlar değiştiğinde problem çözme stratejilerine daha fazla güvenmesi gereken bir değişim sürecidir (Folkman ve Lazarus, 1980).

2.1.3. Stres

Stres, canlıların bir tehdit algıladığı zaman hissettiği baskı ve harekete geçmeye zorlayan bir duygudur. Stres, organizmanın uyum kapasitesini zorlayan veya aşan, zararlı olabilecek ve organizmayı biyolojik ve psikolojik sıkıntılara sevk edebilecek çevresel taleplerdir (Cohen vd, 1997). Stres, nesnel olayların doğrudan bir yansıması değildir; olayları deneyimleyen bireyin zihin çerçevesinden kaynaklanmaktadır (Carver, 1995). Belirli başa çıkma tutumları, fiziksel veya psikolojik strese uyumu kolaylaştırabilir veya engelleyebilir (Zeidner ve Endler, 1996).

Baltaş ve Baltas (1990/2016), stresi öncelikle fizyolojik açıdan açıklamışlardır. Stres, canlının kendisini tehdit altında hissetmesi ve zorlanmalara maruz kalması sonucunda kendini

korumaya almak amacıyla gerçekleşen bir durumdur. Organizmanın otonom sinir sisteminin yönelttiği ‘‘savaş’’ ya da ‘‘kaç’’ tepkisi gerçekleşen stres durumunu özetlemektedir. Algılanan tehdit ve zorlanmalar karşısında verilen bedensel tepkilerin yanında, yaşanan olumsuz olaylar ve durumlar bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileye başlar. Hem beden tehdit edici duruma verdiği tepkiye yönelik bir kaygı oluşur hem de maruz kalınan olayların algılanışı, değerlendirilmesi ve deneyimlemesi sonucunda duygu ve düşüncelerin yarattığı bir sıkıntı meydana gelmektedir.

Stres kişinin ya da çevrenin sahip olduğu veya bir uyarıcı ya da tepki değildir. Stres, kişi ve çevre arasındaki dinamik, özel bir ilişkidir (Folkman, 1984). Birey bir engel veya yaklaşmakta olan tehditle başa çıkmakta zorlandığında, yaşadığı durum karşısında stresli hisseder (Carver ve Conner-Smith, 2010). Stres, bireylerin değer verdiği kaynaklar (ev, araba, para, bilgi, arkadaş, beceri vs.) tehdit edildiğinde veya kaybolduğunda ortaya çıkar (Hobfoll, 1998). Kişinin koşullarının stresli olarak değerlendirilmesi, psikolojik bir stres tepkisi üreten kaynaktır ve bu da kişiyi strese neden olan duruma başa çıkma yoluyla yanıt vermesi için harekete geçirir (Smith ve Kirby, 2011).

Stres kaynakları içsel (sağlık sorunları, travma geri dönüşleri, ruminasyon, vb.) veya dışsal (dünyada yaşanan sıkıntılar, diğer insanların sıkıntıları, vb.) kaynaklı olabilir (Harper, 2019). Bireyin geçmişte yaşadığı olaylar sonucunda hissettikleri ve yaşadıkları hakkındaki düşünceleri; şimdiki zamanında yaşadığı fizyolojik sorunları ve zorlu yaşam durumları ile gelecek yaşantısında olası önemli olumlu veya olumsuz olay ve durumlar stres kaynaklarının çeşitlenmesinde rol oynamaktadır.

Stres, bir bireyin olayları ve koşulları bilişsel değerlendirmesine ve kişinin çevre ile olan etkileşiminin nihai sonucu olan başa çıkma yeteneğine bağlıdır. Ayrıca stres, bireyin çevre ile etkileşimi sonucu kaynaklarını zorlayan durumlar ve refahını tehlikeye atan durumlarda yaşadıklarıdır (Folkman ve Lazarus, 1984).

2.1.4. Bilişsel Değerlendirme

İnsanlar, yaşantıları sonucunda kendi iyilikleri için sıklıkla kendilerine ne olduğunu, neler hissettiklerini, nasıl etkilendiklerini sorgularlar. Uyanırların etkilerine karşı başa çıkıp çıkamadıkları, nasıl başa çıkabilecekleri veya nasıl tepki göstermeleri gerektiğini düşünürler. Değerlendirme süreci bu doğrultuda gerçekleşir (Folkman ve Lazarus, 1987). Potansiyel olarak farklı değerlendirmeler, bireylerin farklı stres kaynakları ile başa çıkmak için farklı başa çıkma stratejileri kullanmalarının beklenmesinin nedeni olarak kabul edilmektedir (Kim ve Duda, 2003). Bireyler, kendi başlarına yönetme yeteneğini aştığı düşünülen durumlarla

karşılaştıklarında stres ortaya çıkar çünkü çevresel bir talep stresli hale gelir ve tehdit edici olarak algılandığı ve yorumlandığı ölçüde biyolojik stres tepkisini harekete geçirir, bu nedenle, stresin kaynağı bilişsel olacaktır. Bu sürecin hemen ardından birey, yaşanan olayın kendi refahı açısından bilişsel bir süreç olarak değerlendirmeye başlar (Calvo ve Gutierrez-Garcia, 2016).

Birey, stresli bir olayla karşılaştıktan sonra, iki aşamalı bir bilişsel değerlendirme sürecine girer. Birey, belirli bir stresli karşılaşmada herhangi bir başa çıkma tepkisi kullanmadan önce, neyin tehlikeli olduğunu bilişsel olarak değerlendirir (birincil değerlendirme) ve ardından durumla başa çıkmak için ne yapılabileceğini (ikincil değerlendirme) hesaplar. Çevreden gelen stres yaratabilecek bir takım uyarılar, birincil değerlendirme sürecinde ya olumlu olarak, ya alakasız ve nötr olarak ya da stres oluşturan üç tür olarak algılanır: zarar; tehdit ve meydan okuyan (Folkman ve Lazarus, 1987). Birincil değerlendirme sürecinde, yaşanan olayın bireyin hayatı için ne kadar tehdit oluşturduğu ele alınır. İkincil değerlendirme sürecinde ise var olan tehditle başa çıkmak için neler yapılabileceği belirlenir (Folkman ve Lazarus, 1984; Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986). Bireyin, yeterli bir başa çıkma tepkisine sahip oluşu, var olan tehdidi daha az tehdit edici olarak yeniden değerlendirmesine sebep olabilir. Eğer, sergilenen başa çıkma tutumu, tehdidi ortadan kaldırmak için yeterli olmaz ise, birey tehdidin şiddetinin o an hangi seviyeye geldiğini gözden geçirir ya da hangi başa çıkma tutumunun işe yarar olabileceğini yeniden değerlendirir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

2.2. Utanç ve Suçluluk

2.2.1. Utanç ve Suçluluk Duyguları

Bireyler, çoğunlukla utanç ve suçluluk duygularıyla beraber küçük düşme, rezil olma veya mahcup olma duygularını da yaşadıkları için utanç ve suçluluğu tanımlamak zorlaşmaktadır (Cirhinlioğlu, 2011). Utanç, uzun yıllar libido, dürtü, kaygı ve saldırganlık gibi temel psikolojik kavramlar arasında yer almamış, bilimsel çalışmalarda da ana unsur olarak incelenmemiştir. Sürekli göz ardı edilmesinin nedenlerinden birisi, çağdaş toplumda tabu olarak kalmasıdır. İkinci nedeni de tüm odağın suçluluk duygusuna çevrilmesi ve utancı detaylı bir şekilde açıklayan bir alanyazın oluşturulmamasıdır (Kaufman, 1996). Toplumun benimsediği ahlaki kuralların ihlali sonucunda ortaya çıkan bu duygular, sosyal duygular ya da ahlaki duygular olarak da ele alınır (Tangney ve Dearing, 2002).

Bireylerin içinde yaşadıkları toplumun uygun görmediği şekilde davranması, her zaman bir ceza ile sonuçlanmasa bile içinde bulunulan bu durumun, başkaları tarafından hoş görülmediğine işaret etmekte ve utanç ve suçluluk gibi yıkıcı duyguların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu yıkıcı duyguları yaşamamak için birey, toplum içinde öğrendiği kuralları ve standartları aşmamaya ve toplumdaki diğer bireylere hassasiyet göstererek yaşamaya yönelmektedir (Söylemez, Koyuncu ve Amado, 2018).

Utanç; bireyin yaşamakta olduğu toplumun değerlerine, kurallarına aykırı davrandığı duygusudur. Utanca yol açan eylem başkalarına karşı olsa da, utanç kişisel bir yargı olduğu için toplumsal bir yargı olan suçluluktan ayrılmaktadır (Bakırcıoğlu, 2012). Gilbert'e (1994) göre, utanç bireyin kendisini diğerlerine kıyasla daha aşağı, güçsüz veya kötü hissetmesidir. Kişi yalnızken bile, onaylamadığı benliğin başka bir kişiye nasıl görünebileceğini hayal eder. Bu nedenle, utanan kişinin genellikle başkalarından gizlemek veya yere gömülüp kaybolmak istemesi şaşırtıcı değildir (Tangney, 1992). Utanç, aşağılanma duygusuyla paralel gelişir ve kimliğin gelişiminde oldukça merkezi bir yere sahiptir. Utanç, bir iç işkence olarak hissedilir ve bireyleri hem kendinden hem de diğerlerinden ayırır, içeride açılmış bir yara olarak nitelendirilebilir. Eğer kontrol edilmezse, utanç benliği yutabilir ve bireyi daha derin umutsuzluğa sürükleyebilir. Utançla yaşamak, yabancılaşmış ve mağlup hissetmektir ve benlik gizlice kendini sürekli hatalı hisseder; eksiklik içinde yaşar (Kaufman, 1996). Utanç, kişinin kendisini ayıplanacak bir durumda görmesinden kaynaklanan bir duygudur. Ayrıca kişinin kendi beklentilerini karşılayamaması durumudur.

Suçluluk ise, yasaklanmış veya ahlaki açıdan ayıp karşılanan bir şey yapıldığı zaman ve toplumun veya kişinin normlarına aykırı davrandığı düşüncesinin yarattığı pişmanlık

duygusudur (Bakırcıoğlu, 2012). Suçluluk, kişinin her türlü kötülükten kendisini sorumlu tutmasıdır (Döğüşgen, 2005). Suçluluk da utanç gibi ahlaki bir duygudur ve toplum içerisinde saygın bir şekilde yaşamayı tehdit edebilecek bir eylemde bulunduktan sonra hissedilir. Suçluluk duyarken birey yaptığı ahlaki normlara aykırı olduğunu fark eder ve hatasını telafi etmek ister.

Suçluluk, bir bireyin eylemlerine, eylemsizliklerine, koşullarına veya niyetlerine olası itirazlarla ilişkili hoş olmayan duygusal durumuna denir. Suçluluk duygusu, korku ve öfkeden farklı olarak, bireyin hata yapması veya başkalarının böyle algılamasına dayanan, duygusal sıkıntı biçimidir. Suçluluk, tüm benlikle ilgili olan belirli bir eylemle ilgilidir. Suçluluk, aynı şekilde, yapılan eylemin kendisiyle ilgili olması temelinde cezalandırılma korkusundan da ayırt edilebilir. Cezalandırma olasılığının olmadığı ve dolayısıyla korkunun olmadığı durumlarda da bireyler açıkça suçluluk hissedebilir (Baumeister, Stillwell ve Heatherton, 1994).

Toplumsal kurallara göre hareket ederken yapılan bir hatanın karşılığı olan utanç ve suçluluk duyguları, sosyal çevrenin bilişle olan etkileşiminin bir sonucudur (Söylemez, Koyuncu ve Amado, 2018). Utanç ve suçluluk duyguları diğerlerinin yanı sıra daha sık yaşanır fakat utanç da suçluluk da kişi yalnızken olumsuz etkisini sürdürür (Cirhinlioğlu, 2011). Silfver'e (2008) göre, hem utanç hem de suçluluk, bir birey için belirli sosyal standartları vurgular ve bireyin kendisi hakkında bilgi edinmesine yardımcı olur. Utanç, başkaları tarafından algılanan bir nesne olarak benliğe dikkat çeker; topluma karşı saygı içerisinde olunmasına ve sosyal bağların korunmasına yardımcı olur. Suçluluk ise benliği bir fail olarak anlamaya yardımcı olur, kişiyi başkalarına yaklaştırır ve neden olduğu zararı onarmaya motive eder.

Utanç ve suçluluk duyguları benzerlikleri incelendiğinde; her ikisi de ahlaki duygulardır, öz bilinç duygularıdır, kişilerarası bağlamlar içerisinde deneyimlenir ve kişilerarası ilişkilerde benzer olumsuz yaşantılar sonucunda hissedilir (Beer, Heerey, Keltner, Scabini ve Knight, 2003; Tangney ve Dearing, 2002). İki duygu da bireylerin yaptıkları bir hata veya işledikleri bir suç sonucunda hissettikleri rahatsız edici duygulardır. Yapılan problemli davranışın pişmanlığı ve telafi etme isteği hem utanç duygusunda hem de suçluluk duygusunda kendisini gösterir. Ayrıca her iki duygunun da hissedilebilmesi için bireyin belirli evrensel ahlaki değerleri benimsemesi ve yaptığı hatalı davranış sonucunda kendisini değerlendirebilmesi gerekmektedir. Utanç ve suçluluğun ortaya çıkabilmesi için kişinin davranışları üzerinde bir muhakeme yapabilmesini sağlayacak bilişsel bir kapasiteye ihtiyacı vardır (Söylemez, 2018).

2.2.2. Utanç ve Suçluluk Arasındaki Farklar

Utanç ve suçluluk, öfke, korku, şaşkınlık gibi temel duygulardan farklı olarak, yaşamın ileri dönemlerinde ortaya çıkmakta ve daha karmaşık bilişsel yapılar gerektirmektedir. Ayrıca kişinin kendilik bilincine sahip olması koşulu da utanç ve suçluluğu temel duygulardan ayıran faktörlerdendir (Söylemez, 2017). Tangney ve Dearing'e (2002) göre utanç ve suçluluk, doğrudan değerlendirilmesi imkânsız olmasa da zor olan duygusal durumlardır. Örneğin, "birincil" duyguların çoğunun (ör. öfke, üzüntü, neşe) aksine, utanç ve suçluluk açıkça tanımlanabilen, fark edilebilir yüz ifadesi içermez.

Utanç, kişinin kendisinde ne sorun olduğuna odaklanmaktan; suçluluk, neyi yanlış yaptığına odaklanmaktan gelir. Bazen, kişi suçluluk duymadan utanç duyar, fakat neredeyse her zaman suçluluğun içinde bir utanç duygusu vardır. İkisi bir arada hissedildiği zaman üstesinden gelmesi zorlaşmaktadır. Aralarındaki fark incelendiğinde, utanç kişinin başarısız bir insan olduğunu düşünmesiyle ilgiliyken suçluluk kişinin yapılması gerekeni yapmadığında ya da yapılmaması gerekeni yaptığında hissettiği şeydir. Aynı zamanda kişi suçluluk duyarken benliğinin değersiz olduğunu hissetmeyebilir fakat utançta benliğine yönelik olumsuz düşüncelere sahiptir (Larsson, 2012).

Webb ve Musello (2019), utanç ve suçluluğun belirtilerini şu şekilde açıklamıştır:

- Bazen ortada bir neden yokken üzgün, depresif veya kızgın hissetme.
- Bazı zamanlar duygusal olarak uyuşuk hissetme.
- Duyguları bastırmaya ve duygulardan kaçınmaya çalışma.
- Aşağılık duygusunun gelişmesi.
- Bireyin kendisiyle ilgili bir şeylerin ters gittiğini düşünmesi.
- Mutlu olmak için bir nedeninin olmadığını düşünmesi.

Hem utanç hem de suçluluk olumsuz etki içerir, ancak bireyde farklı deneyimlere yol açmaktadır. Suçluluk hissederken, yapılan veya yapılamayan eylem üzerine vicdan azabı ya da pişmanlık duyulur ve genellikle yapıcı bir motivasyon görevi görür. Suçluluktan kaynaklanan pişmanlık ve vicdan azabı, özellikle telafi fırsatı engellendiğinde oldukça rahatsız edici olabilir (Tangney, 1992). Ortak özellikleri çok olsa da fiziksel ve psikolojik etkiler önemli ölçüde ayrılmaktadır. Utancın benlik üzerinde yıkıcı bir etkisi söz konusuysen suçluluk ise daha yapıcı bir işlevde bulunmaktadır. (Söylemez, 2017).

Tangney'e göre (1992), utanç deneyimi çok daha acı verici ve yıkıcıdır. Utanç içinde, endişe konusu tüm benliğedir. "Kötü şey", "kötü benliğin" bir yansıması olarak deneyimlenir ve tüm benlik acı içinde incelenir ve olumsuz olarak değerlendirilir. Benliğin bu acı verici incelemesi, küçülme, küçük olma, değersiz ve güçsüz olma duygusunu ortaya çıkarır. Utanç

ayrıca bir maruz kalma hissi de içerir. Onaylamadığı benliği kendisini sürekli rahatsız eder. Bir başka şekilde ifade etmek gerekirse, birey kötü bir şey yaptığını düşündüğü zaman, benliğini aşağılık görmeden yaptığı eyleme odaklanıyorsa suçluluk duygusunu deneyimlerken yaptığı eylem sonucunda benliğine yakıştıramadığı bir düşünce geliştirdiği zaman utanç duygusuna kapılır.

Tangney ve Dearing (2002), utanç ve suçluluğun arasındaki farkları gruplamış ve belirli özelliklerine göre tablo haline getirmiştir. Utanç ve suçluluk arasındaki farklar tablo 2.1.'de ele alınmıştır.

Tablo 2.1. Utanç ve Suçluluk Arasındaki Farklar

	Utanç	Suçluluk
Değerlendirme Odağı	Evrensel Benlik: “(Ben) O korkunç şeyi yaptım.”	Spesifik Davranış: “O korkunç şeyi yaptım.”
Sıkıntı Derecesi	Genellikle suçluluktan daha acı verici	Genellikle utançtan daha az acı verici
Fenomenolojik Deneyim	Değersiz hissetme, güçsüzlük	Gergin hissetme, pişmanlık
Benliğin Yapısı	Bölünmüş benlikleri gözlemlenir	Benlik bütünlüğü bozulmamış
Benliğe Olan Etkisi	Genele yayılmış bir değersizleştirme (<i>Global devaluation</i>) sonucu benliğin zarar görmesi	Genele yayılmış bir değersizleştirme sonucu benliğin zarar görmemesi
Diğerleriyle İlgili Endişe	Başkalarının kendini değerlendirmesiyle ilgili endişe	Başkaları üzerindeki etkisiyle ilgili endişe
Karşı-olgusal Süreçler	Benlik bütünlüğünün tekrardan sağlanmasının hayal edilmesi	Hatalı davranışların geri alınmasının hayal edilmesi
Motivasyonel Özellikler	Saklanma, kaçma isteği	Af dileme veya telafi etme, onarma isteği

2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme

2.3.1. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini etkileyen süreçleri ifade eder. Duygu düzenleme süreçleri otomatik veya kontrollü olabilir, bilinçli veya bilinçsiz olabilir ve etkileri duygu üretme sürecinde bir veya daha fazla noktada olabilir. Duygu düzenleme ayrıca tepkinin nasıl değiştiğini de içerir (Gross, 1998).

Duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, onlara ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini veya ifade ettiklerini belirten ve etkileyen kasıtlı veya otomatik girişimler olarak tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme, ortaya çıkan durumun, dikkatin, değerlendirmelerin, öznel deneyimlerin ve davranışların dâhil, duygunun bir veya daha fazla yönündeki değişiklikleri içerir (Maus, Bunge ve Gross,2007).

Gross (2001), duygu düzenlemede önleyici ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri şeklinde bir ayırım olduğunu belirtmiştir. Önleyici odaklı stratejiler, duygu tepkisi eğilimleri tamamen aktif hale gelmeden ve bireyin davranışını ve çevresel fizyolojik tepkisini değiştirmeden önce yapılan eylemlere atıfta bulunur. Tepki odaklı stratejiler, tepki eğilimleri zaten oluşturulduktan sonra bir duygu zaten başlamışsa yapılan eylemlere atıfta bulunur.

John ve Gross'a (2004) göre, duygular bazen yıkıcı ve bazen de yardımcı olabilirler. Zor olan, duyguları düzenlemenin yollarını bulmaktır, böylece duyguların yıkıcı yönlerini sınırlarken yararlı özellikleri korunabilir. Duygu düzenlemenin iki biçimini söz konusudur: Bilişsel yeniden değerlendirme, duygusal etkisini değiştirmek için bireyin potansiyel olarak duygu uyandıran bir durum hakkında düşünme şeklini değiştirmeyi içerir. Dışavurumcu bastırma ise, birey zaten duygusal bir durumda olduğunda, duygu ifade eden davranışı azaltmayı içerir.

Başta çıkma ve duygu düzenleme, bireylerin içsel veya dışsal bir deneyime yanıt olarak kullandıkları bilişsel ve davranışsal stratejileri ifade eder. Birbirlerine benzer ve ilişkili olsalar da başta çıkma, yalnızca strese verilen tepkilere atıfta bulunması bakımından farklılık gösterirken, duygu düzenleme daha geniş bir stresli ve stresli olmayan durumlar söz konusuyken duyguları yönetme çabalarını içerir. Ayrıca, başta çıkma, daha geniş bir hedefe yönelik düzenleme çabaları dizisini içerebilirken duygu düzenleme çabaları genellikle kişinin kendi duygusal deneyimini değiştirme amacına odaklanır (Gruhn ve Compas, 2020).

2.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme

Bilişsel duygu düzenleme, duygusal olarak uyarıcı bilgi alımını yönetmenin bilişsel yolu olarak ifade edilebilir. Duyguların bilişler yoluyla düzenlenmesi, bireylerin yaşamının önemli bir aracıdır ve stresli olayların deneyiminden sonra duyguları yönetmeye yardımcı olur. Yaşamın her aşamasında, insanlar dünyaya uyum sağlamak için çok çeşitli stres faktörleri ve zorluklarla başa çıkmak zorundadır. Bebekler bile çevrelerini basit ve ilkel yollarla değiştirmeye çalışırlar. Çocuklar büyüdükçe, duygu düzenleme repertuarı artar ve öncelikle dışsal, davranış odaklı duygu düzenleme stratejilerinden daha içsel, bilişsel temelli olanlara doğru kayar (Garnefski, Rieffe, Jellesma, Terwoght ve Kraaij 2007).

Duyguların bilişler yoluyla düzenlenmesi, ayrılmaz bir şekilde insan yaşamı ile ilişkilidir. Bilişler veya bilişsel süreçler, insanların duygularını veya hislerini olumsuz veya stresli bir yaşam olayını yaşarken veya yaşadktan sonra düzenlemelerine ve bu duyguların yoğunluğundan bunalmamalarına yardımcı olur. Bilişsel süreçler bilinçdışı (örn. yansıtma veya inkâr) ve kendini suçlama, başkasını suçlama, ruminasyon gibi bilinçli bilişsel süreçler olarak ikiye ayrılabilir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002).

Garnefski ve diğerleri (2007), bireylerin stresli bir olay karşısında ne yönde düşündüklerini sınıflandırmak amacıyla dokuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi geliştirmişlerdir. Bunlar, şu şekildedir:

- Kendini Suçlama: Bireyin yaşadığı zorlu olaylardan ve deneyimlediklerinden kendini sorumlu tutması, sert bir özeleştiri yapması ve kendini değersiz görmesidir (Garnefski vd, 2007; Janoff-Bulman, 1997).
- Kabullenme: Bireyin geçmişte kalan fakat istediği ölçüde sonuçlanmayan yaşantılarını ardında bırakması ve onaylamasıdır.
- Ruminasyon: Yaşanılan olumsuz olaylar hakkında yineleyici şekilde düşüncelere dalmaktır (Garnefski vd, 2007). Yaşanılan sıkıntılara tekrar tekrar ve pasif bir şekilde odaklanılır, birey bu sorunlara aktif bir problem çözme yoluyla yanıt vermez, daha çok harekete geçmeden ve çözüm yollarının kendisinde yarattığı duygu ve düşüncelere takılıp kalır (Nolan-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2014).
- Olumlu Yeniden Odaklanma: Yaşanan olay yerine daha olumlu ve hoş olan başka olayların ve durumların düşünülmesidir (Garnefski vd, 2007).
- Planlamaya Yeniden Odaklanma: Bireylerin stresli yaşam olayları karşısında nasıl başa çıkacağını ve sorunların çözümü için hangi adımları nasıl atacağına odaklanmayı içerir (Carver vd, 1989).

arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Başa çıkma tutumu puanları ile öğrencilerin algılanan başarı düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Demir (2020) çalışmasında, üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, başa çıkma tutumları, depresyon ve alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, İstanbul'da iki farklı üniversitede öğrenim görmekte olan 18-28 yaş arası 299 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin stresli durumlarda başvurdukları başa çıkma tutumlarını ölçmek amacıyla Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; cinsiyet değişkeni ile Başa Çıkma Tutumları arasında anlamlı bir ilişki meydana gelmemiştir. Ayrıca, analiz sonucunda depresyon ile başa çıkma tutumları arasında düşük düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Aşkan (2020) çalışmasında, üniversite öğrencilerinde öz-şefkat düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon belirtisiyle ilişkisini incelemektedir. Araştırmanın örneklemini bir üniversitede öğrenim gören 367 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre, öz-şefkat ile başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönlü; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu gözlenmektedir. Stresle başa çıkma tarzı ile depresyon arasındaki ilişki incelendiğinde, depresyonun kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı ile negatif yönlü; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile pozitif yönlü ilişkisinin olduğu görülmüştür.

2.4.2. Bilişsel Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar

Bedirhanbeyoğlu'nun (2018) üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve risk içeren davranışlar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışması, İstanbul'da eğitim almakta olan 470 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma bulgularına göre, çocukluk çağı travmaları ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Riskli davranışlar ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı ve negatif; uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında ise anlamlı ve pozitif bir ilişkisinin olduğu belirtilmiştir.

Yöş (2018) araştırmasında, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeylerine göre nasıl farklılaştığı amaçlanmaktadır. Araştırmaya İstanbul'da iki farklı üniversitede eğitim gören 350 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, depresyon düzeyi yüksek olan bireylerin kendini suçlama stratejisi düzeyi kaygı düzeyi yüksek olan bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Ruminasyon ve felaketleştirme stratejileri hem depresyon hem de kaygı düzeyi yüksek olan bireylerde diğer bireylere göre

anlamli derecede daha yuksek bulunmuştur. Plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma stratejileri duzeylerinin hem depresyon hem de kaygı duzeyi yuksek olan bireylerde diğer bireylere göre anlamli derecede düşük olduğu gözlenmiştir.

Zengin (2019) alışmasında, niversite ğrencilerinde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu duzenleme stratejileri, akademik erteleme ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın rneklemine 210 kadın, 150 erkek toplam 360 niversite ğrencisi oluşturmaktadır. Bilişsel duygu duzenleme alt boyutları, cinsiyet değişkeni açısından ele alındığında, erkek öğrencilerin pozitif tekrar odaklanma ve diğerlerini suçlama alt boyutları puanları kadın öğrencilere kıyasla daha yuksek olduğu görülmüştür. Ayrıca kadın öğrencilerin bilişsel duygu duzenleme stratejilerinden ruminasyon alt boyutu puanlarının erkek öğrencilere kıyasla daha yuksek olduğu gözlenmiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu ile kendini suçlama ve ruminasyon stratejileri arasında pozitif yönlü anlamli ilişki, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile kendini suçlama ve felaketleştirme stratejileri arasında ise pozitif yönlü anlamli ilişkilere ulaşılmıştır. İlaveten, plana tekrar odaklanma, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejilerinin kaygı duzeyi ile anlamli derecede ilişkili olduğu bulunmuştur.

2.4.3. Utanç ve Suçluluk ile İlgili Araştırmalar

İnandılar Topaç, (2010) Ankara'daki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 400 öğrencinin katıldığı çalışmasında, utanca ve suça yatkınlık ve bunların yükleme biçimleri, depresyon ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, utanca yatkınlık ve suçluluğa yatkınlığın, yükleme biçimleri, başa çıkma stratejileri ve depresyon üzerinde anlamli bir etkisi olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, kendine yardım, yaklaşım ve uyum sağlama alt boyutlarını içeren problem odaklı başa çıkma ile utanç arasında negatif yönlü, suçluluk arasında pozitif yönlü anlamli bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Sakınma-kaçınma ve kendine ceza alt boyutlarını içeren duygu odaklı başa çıkma ile utanç arasında pozitif yönlü, suçluluk arasında negatif yönlü anlamli bir ilişki olduğu görülmüştür. Başa ıkma tutumları aracılığı ile utanca yatkınlık ve suçluluğa yatkınlığın depresyon ile olan ilişkisine bakıldığında ise, problem odaklı başa çıkma stratejilerinin utanca yatkınlık ve suçluluğa yatkınlık ile depresyon duzeyi arasındaki ilişkiyi kısmi olarak etkilediği görülmüştür.

Aslan (2017) araştırmasında, eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemaları ile onların, utanç, suçluluk ve affedicilikleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmanın rneklemine 282'si kadın, 161'i erkek olmak üzere, toplam 443 ğrenci oluşmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre; erken dönem uyumsuz şemalar ile suçluluk duygusu arasında orta duzeyde pozitif yönlü anlamli ilişki meydana gelmektedir. Ayrıca, erken

dönem uyumsuz şemalar ile utanç duygusu arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu gözlenmektedir. Enken dönem uyumsuz şemalar ile gurur arasında ise yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki, kendini, diğerlerini ve durumu affetme ile de negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Malakçioğlu (2018) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin bitirilmemiş işlerinin öfke, utanç, suçluluk ve affetme ile ilişkisini incelemektedir. Çalışma grubunu Ankara'da bir üniversitede öğrenim gören 611'i kadın 424'ü erkek 1035 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin bitirilmemiş işler düzeyi ile suçluluk düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki söz konusudur. Suçluluk duygusu ile bitirilmemiş işler alt boyutlarından geçmişte yaşama ve erteleme arasında güçlü ilişkiler meydana gelmektedir. Bitirilmemiş işler ile utanç düzeyi arasında da anlamlı bir ilişki söz konusudur. Bitirilmemiş işler alt boyutlarından kabul ve onay ihtiyaçları, utanç duygusu ile yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu ortaya çıkmıştır.

2.4.4. Başa Çıkma, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Utanç ve Suçluluk Arasındaki İlişkileri İnceleyen Araştırmalar

Conradt, Dierk, Schlumberger, Rauh, Hebebrand ve Rief (2008) kiloya bağlı başa çıkma, suçluluk ve utanç arasındaki ilişkiyi 6 aylık bir süre boyunca 98 obez Alman bireyinden oluşan bir örnekleme araştırmışlardır. Çalışmanın amacı, obez bireylerin obez olduğunun farkına vardıkları tipik başa çıkma durumlarının türünü ve sıklığını belirlemektir. Ayrıca, çalışma başa çıkma tepkileri ile kilo değişimi arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemeye çalışmıştır. Kiloya bağlı utanç ile probleme odaklı başa çıkma arasında negatif bir ilişki var iken, kiloyla ilişkili suçluluk ile problem odaklı başa çıkma ve diyet kısıtlaması arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Vücut kitle indeksi, başa çıkma tutumlarıyla önemli bir ilişki göstermese de, kilo kaybı ile sakınma kaçınma arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Williams ve Hasking (2009) araştırmasında, bireylerin kendini yaralama ile psikolojik sıkıntıları arasındaki ilişkide başa çıkma tutumları, duygu düzenleme ve alkol kullanımının etkilerini incelemiştir. Katılımcılarının 289 genç yetişkin olduğu araştırmanın bulgularına göre, kendine yardım ve uyum sağlama gibi problem odaklı başa çıkma tutumlarının, psikolojik sıkıntı yaşayan bireylerin kendine zarar vermelerini önleyebileceği ifade edilmiştir. Fakat psikolojik sıkıntı düzeyi ciddi derecede yüksek olduğu durumlarda alkol kullanımının yoğunlaştığı ve başa çıkma tutumlarının işlevinin ortadan kalktığı gözlenmiştir. Ayrıca, korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, sakınma-kaçınma ve kendine ceza gibi duygu odaklı veya onarıcı olmayan başa çıkma tutumları ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri

arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu; problem odaklı başa çıkma tutumlarıyla uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Ghasemzade Nassaji, Peyvastegar, Hosseinian, Mutabi ve Banihashemi (2010) araştırmasında, bilişsel davranışçı müdahalenin kadınlarda başa çıkma tutumları ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkililiğini incelemişlerdir. İran'da bir üniversitenin 58 çalışanı rastgele seçilerek iki deney grubu (n = 29) oluşturulmuş ve gruplara farklı zamanlarda 12 oturum boyunca üç saatlik bilişsel davranışçı tedavi uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, bilişsel davranışçı müdahale, probleme odaklı başa çıkma tutumlarının, duyguları düzenlemede planlamaya, gözden geçirmeye ve yeniden değerlendirmeye odaklanan bilişsel stratejilerin kullanımını olumlu yönde artırdığı ve ayrıca duygu odaklı başa çıkma tutumları, kendini suçlamayı, ruminasyonu ve yıkıcı bilişsel stratejileri azalttığı görülmüştür.

Kopecki (2010) araştırmasında, Bosna savaşının başlamasının ardından Avusturya'ya sığınan 109 kadın ve 94 erkek mültecinin yaşadıkları travma sonrası büyümeyi, utanç ve suçluluk düzeylerini, başa çıkma tutumları düzeylerini ve dünyaya ilişkin varsayımlarını incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre, suçluluk, başa çıkma tutumları ve dünyaya ilişkin varsayımlar travma sonrası büyümeyi anlamlı bir şekilde yordamıştır. Utanç düzeyi travma sonrası büyümeyi anlamlı olarak yordamamıştır. Ayrıca, utanç düzeyi ile başa çıkma tutumları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki, suçluluk düzeyi ile başa çıkma tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Yi ve Baumgartner (2011) 274 tüketicinin katılım sağladığı araştırmalarında, dürtüsel satın alma davranışının yarattığı utanç ve suçlulukla başa çıkma tutumlarını incelemişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre, utanç düzeyi ile duygu odaklı başa çıkma tutumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca suçluluk düzeyi ile problem odaklı başa çıkma arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Göçtü'nün (2014) araştırmasında, farklı gelişen çocukların kardeşlerinin ve annelerinin utanç ve suçluluk, depresyon düzeyi ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, farklı gelişim gösteren 50 çocuğun anneleri ve kardeşleri ile sağlıklı gelişim gösteren 50 anne ve 50 kardeş ile yürütülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre, sağlıklı gelişim gösteren çocukların annelerinin başa çıkma alt boyutlarından yaklaşım ve stresle başa çıkma genel düzeylerinin, farklı gelişen çocuğa sahip olan annelerin düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür. Farklı gelişime sahip çocuğu olan annelerin depresyon, suçluluk ve utanç düzeyleri, sağlıklı gelişim gösteren çocuğa sahip annelere göre daha yüksek bulunmuştur.

Szentagotai-Tatar ve Miu (2016) araştırmasında, 13-17 yaşları arasındaki 706 ergen ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alışılmış kullanımındaki bireysel farklılıklar, çocukluk

çağı travması ile utanç ve suçluluk eğilimi arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, felaketleştirme ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden planlamaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme, utanç eğilimi ile olumlu bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Buna karşılık, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme, başkalarını suçlamak ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden planlamaya yeniden odaklanmak, olumlu yeniden değerlendirme, çocukluk travmasının etkisinden bağımsız olarak suçluluk duygusuyla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca yaş ve cinsiyet, utanç ve suçluluk eğilimi ile anlamlı bir şekilde ilişkili olmadığı görülmüştür.

Velotti, Garofalo, Bottazzi ve Caretti (2016) araştırmasında 380 katılımcı ile utancın bireylerin benlik saygısına, duygu düzenleme becerilerine, saldırganlık ve iyilik hallerine olan etkilerini incelemişlerdir. Araştırmacılar, utancın belirtilen değişkenlerle ilişkisinde cinsiyet açısından anlamlı bir fark olup olmadığını da incelemişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre, kadınlarda utanç ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Erkeklerde utanç ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir. Utanç ile uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında kadınlarda da erkeklerde de anlamlı bir ilişki meydana gelmemiştir.

Doğan'ın (2017) Türkiye'de iç göçün bireyler üzerindeki etkilerini incelediği araştırmasında, 95'i göç etmiş, 99'u göç etmemiş olan toplam 194 kişi yer almıştır. Araştırmada incelenen konular, bireylerin göç sonucu somatizasyon düzeyleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve başa çıkma tutumlarıdır. Araştırmanın bulgularına göre, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde ve başa çıkma tutumlarında cinsiyete göre anlamlı bir ilişki olmadığı ifade edilmiştir.

Seydtabaee, Rahmatinejad, Mohammadi ve Etemad (2017), kanserli hastaların iyilik oluşlarında başa çıkma tutumlarının ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünü inceledikleri araştırmanın örneklemini Qom şehrinin üç kemoterapi merkezindeki 62 kanserli hasta oluşturmuştur. Araştırmanın amacı, kanser hastalarının ve yakınlarının yaşadıkları stresi azaltıp iyi oluşlarını artırmak için hangi başa çıkma tutumlarının ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullandıklarını belirlemektir. Araştırmanın sonuçlarına göre, kanser hastalarının başa çıkma tutumları ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu görülmüştür. Ancak bilişsel duygu düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Ong ve Thompson (2018), intihar davranışının oluşumunda başa çıkma ve duygu düzenlemenin etkisini incelemişlerdir. Hong Kong'da öğrenim gören 120 öğrenciyle yaptıkları

çalışmanın bulgularına göre intihar davranışı ile duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. İntihar davranışı ile duygu düzenlemenin diğer alt boyutu olan bastırma arasında anlamlı bir ilişki meydana gelmemiştir. İntihar davranışı ile başa çıkma tutumlarından sakınma-kaçınma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki gözlenmiş, intihar davranışı ile kendine yardım, yaklaşım ve uyum sağlama arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir.

Birtek'in (2019) İstanbul'daki çeşitli üniversitelerde okuyan 505 öğrencinin katıldığı araştırmasında, toplumsal kaygı belirti düzeyinin kişilik özellikleri, stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme ile ilişkisi ele alınmıştır. Toplumsal kaygı belirti düzeyi düşük olan katılımcıların yüksek olan katılımcılara nazaran stresle başa çıkma tarzlarından kendine yardım, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım; bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ise plana odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve felaketleştirme açısından farklılaştıkları görülmüştür. Ayrıca kişilik özelliklerinden dışadönüklük, açıklık ve olumsuz değerlilik; stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz ve boyun eğici yaklaşım; bilişsel duygu düzenleme biçimlerinden ise kendini suçlama ve olayın değerini azaltma alt boyutlarının toplumsal kaygıyı yordadığı gözlenmiştir.

Van den Heuvel, Stikkelbroek, Bodden ve Van Baar (2019) araştırmasında, ergenlerin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma tutumları ile stresli olaylarda bilişsel duygu düzenleme profilleri ve depresif belirtilerini incelemişlerdir. Araştırmanın katılımcıları, en az bir defa başa çıkma tutumlarını gerektiren stresli bir olay yaşamış 12-21 yaş aralığındaki klinik olmayan 334, klinik tanı almış depresif 77 toplamda 411 ergenden oluşmaktadır. Araştırmacılar, bilişsel duygu düzenlemeyi uyumlu ve uyumsuz olarak sınıflandırmaktan ziyade, düşük düzenleyiciler (tüm bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ortalamanın altında kullananlar), yüksek düzenleyiciler (tüm bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ortalamanın üstünde kullananlar), uyumsuz düzenleyiciler (uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ortalamanın altında kullananlar) ve uyumlu düzenleyiciler (uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ortalamanın üstünde kullananlar) olarak sınıflandırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, klinik olmayan örnekleme, yüksek düzenleyiciler (%44) en yaygın olarak stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmak için kullanılmış, ardından bunu uyumlu düzenleyiciler (%34) ve uyumsuz düzenleyiciler (%12) izlemiştir. Düşük düzenleyiciler daha az yaygın olarak kullanılmıştır (%10). Klinik olmayan ergenlerin verilerinin klinik olarak depresyondaki ergenlerle birleştirilmesi sonucunda, yüksek düzenleyiciler, uyumlu düzenleyiciler ve düşük düzenleyiciler yüzdesinin daha düşük (sırasıyla %41, %30 ve %9), uyumsuz düzenleyiciler yüzdesi ise daha yüksek (%20) bulunmuştur. Bulgular, klinik olarak depresif olan örneğin,

linik olmayan örnekleme karşılaştırıldığında uyumlu stratejilerden daha az yararlandığını ve uyumsuz stratejilerden daha fazla yararlandığını göstermiştir.

Baki'nin (2020) bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın aracı rolünü ele aldığı çalışmasında, İstanbul'da bir üniversitede öğrenimlerine devam etmekte olan 18-24 yaş arası 100 öğrenciden veri toplamıştır. Çalışmanın bulguları sonucunda, stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşımın yordayıcı modelleri saptanmış, yapılan aracı rol analizlerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü olduğu doğrulanmış; ancak bilinçli farkındalığın aracı rolü anlamlı bulunmamıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve çalışma grubu ile araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinde utanç ve suçluluğun başa çıkma tutumları ile ilişkisinde bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, Akdeniz Üniversitesine devam eden üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 3.1’de yer almaktadır. Çalışma grubunu 2019 – 2020 eğitim öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi Edebiyat, Eğitim, Fen, İlahiyat, Mimarlık ve Mühendislik Fakültesi’ne devam eden ve 18 - 27 yaş arası 621 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların 343’ü kadın, 278’i erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 21.2’dir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	343	55.2
	Erkek	278	44.8
Fakülte	Edebiyat	224	36.1
	Eğitim	129	20.8
	Fen	58	9.3
	İlahiyat	31	5
	Mimarlık	52	8.4
	Mühendislik	127	20.5

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği, Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ulaşabilmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, fakülte ve bölüm bilgileri yer almaktadır.

3.3.2. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği

Carver, Scheier ve Weintraub (1989) tarafından geliştirilen Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE), 60 madde ve 15 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, sonrasında Zuckerman ve Gagne (2003) tarafından yeniden ele alınmış ve madde sayısı 40'a alt boyut sayısı da 5'e düşürülerek revize edilmiştir (COPE-R). Revize edilen ölçeğin Türkçe kültürüne uyarlama çalışması ise Dicle ve Ersanlı (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin uyarlanan versiyonu 58 üniversite öğrencisi ve 1688 üniversite personeline uygulanmış olup ölçekte 32 madde ve Kendine Yardım, Yaklaşım, Uyum Sağlama, Sakınma-Kaçınma ve Kendine Ceza olmak üzere 5 alt boyut bulunmaktadır. Bir alt ölçekten alınan yüksek puan, o alt ölçeğin belirlediği tutumun daha çok kullanıldığına işaret etmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği indeksi değerleri $\chi^2/DF=2109.82/454=4.65$, $p<.01$, $GFI = .96$, $AGFI= .91$, $NFI=.96$, $CFI= .98$, $RMSEA= .07$, $SRMR= .89$ olarak bulunmuştur. Değerler incelendiğinde ölçeğin yapısal geçerliğe sahip olduğu doğrulanmıştır. Ölçeğin uyarlanan çalışmasında güvenilirlik katsayıları; Kendine Yardım alt boyutu için .969, Yaklaşım alt boyutu için .989, Uyum Sağlama alt boyutu için .980, Sakınma-Kaçınma alt boyutu için .981, Kendine Ceza alt boyutu için ise .983 olarak hesaplanmıştır (Dicle ve Ersanlı, 2015).

Zümbül'ün (2019) 453 üniversite öğrencisiyle duygusal sıkıntı toleransı ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı etkisini incelediği çalışmasında, başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeğinin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları: Kendine Yardım alt boyutu için .81, Yaklaşım alt boyutu için .83, Uyum Sağlama alt boyutu için .77, Sakınma-Kaçınma alt boyutu için .70 ve Kendine Ceza alt boyutu için .88 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin mevcut çalışmadaki güvenilirlik katsayıları Kendine Yardım alt boyutu için .836, Yaklaşım alt boyutu için .840, Uyum Sağlama alt boyutu için .770, Sakınma-Kaçınma alt boyutu için .630, Kendine Ceza alt boyutu için ise .863 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği

Marshall, Sanftner ve Tangney (1994) tarafından geliştirilen, 15 madde ve Gurur, Utanç ve Suçluluk alt boyutlarına sahip Durumluk Utanç ve Suçluluk Ölçeği, Rohleder, Chen, Wolf ve Miller (2008) tarafından Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği şeklinde yeniden düzenlenmiştir. Beşli likert tipine sahip ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekte 5 madde Gurur alt boyutunu, 5 madde Utanç alt boyutunu, kalan 5 madde de Suçluluk alt boyutunu ifade etmektedir. Bir alt ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde gurur, utanç veya suçluluk duyulduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasını Bugay ve Demir (2011) gerçekleştirmiştir. Ölçeğin uyarlanan çalışmasına birinci örnekleme 310 üniversite öğrencisi, ikinci örnekleme 205 üniversite öğrencisi olmak üzere toplamda 515 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin 3 faktörlü yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği indeksi değerleri $\chi^2/DF=2.62$, $p<.01$, $GFI = .92$, $CFI= .94$, $RMSEA= .06$, $SRMR= .05$ olarak bulunmuştur. Değerler incelendiğinde ölçeğin 3 faktörlü yapı geçerliğine sahip olduğu doğrulanmıştır. Uyarlama çalışmasının güvenilirlik katsayıları; Gurur alt boyutu için .89, Utanç alt boyutu için .84, Suçluluk alt boyutu için ise .80 olarak hesaplanmıştır (Bugay ve Demir, 2011).

Bu çalışmada ölçeğin gurur alt boyutu kullanılmamıştır. Ölçeğin mevcut çalışmadaki güvenilirlik katsayıları utanç alt boyutu için .82, suçluluk alt boyutu için ise .78 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Bilişsel Duygu Düzenleme ölçeği Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları da Garnefski ve diğerleri (2001) tarafından yaşları 12 ile 16 arasında değişen 547 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçek 36 maddeden oluşmaktadır. Dokuz alt ölçek ve her alt ölçekte 4 madde vardır. Ölçeğin alt boyutları, Kendini Suçlama, Kabullenme, Ruminasyon, Olumlu Yeniden Odaklanma, Planlamaya Yeniden Odaklanma, Olumlu Yeniden Değerlendirme, Perspektif Alma, Felaketleştirme ve Başkasını Suçlama şeklindedir. Ölçek 5'li Likert tipindedir ve değerlendirme 1 (hiç) ve 5 (her zaman) aralığında yapılmaktadır. Her alt ölçeğin puanı 4 ile 20 arasında puanlanmaktadır. Bir alt ölçekten alınan yüksek puan, o alt ölçeğin belirlediği

stratejinin daha çok kullanıldığına işaret eder. Kendini Suçlama, Başkasını Suçlama, Ruminasyon ve Felaketleştirme alt boyutları uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak değerlendirilirken; Kabullenme, Planlamaya Yeniden Odaklanma, Olumlu Yeniden Odaklanma, Olumlu Yeniden Değerlendirme ve Perspektif Alma alt boyutları ise uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak kabul edilmiştir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Ölçeğin uyarlama çalışması Çakmak ve Çevik (2010) tarafından 317 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği indeksi değerleri $\chi^2/DF=1.81$, $p<.01$, GFI = .85, AGFI= .82, NFI= .73, CFI= .87, RMSEA= .05 olarak bulunmuştur. Değerler incelendiğinde ölçeğin yapısal geçerliğe sahip olduğu doğrulanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla iç tutarlık katsayısı (cronbach alpha) hesaplanmıştır. Alt ölçekler için hesaplanan iç tutarlık katsayıları .65-.78 arasında değişmektedir. Tüm ölçek için iç tutarlık katsayısı ise 0.83 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin mevcut çalışmadaki güvenilirlik katsayıları dokuz alt boyut için .53-.83 arasında değişmektedir. Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri alt boyutu için .86, Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri alt boyutu ise .81 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada veri toplama araçlarının uygun olup olmadığı ile ilgili Akdeniz Üniversitesinden gerekli izinler (etik kurul izni) alındıktan sonra fakültelerden de uygulama araştırma için gerekli izinler alınmıştır. Veriler, 2019-2020 eğitim öğretim yılının Bahar döneminde toplanmıştır.

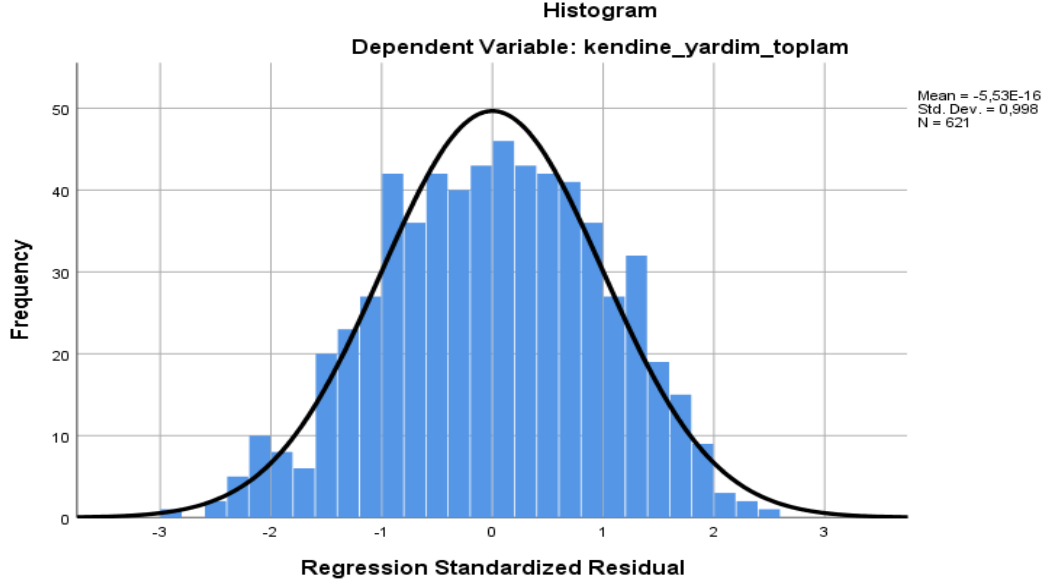
Ölçeklerin uygulanması araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Uygulama başlamadan önce ölçeklerle ilgili bilgiler araştırmacı tarafından okunarak yanıtlarken samimi ve içten davranılmasının sonuçların güvenilirliği açısından önemli olduğu vurgulanmıştır. Uygulamanın yapıldığı fakültelerde araştırmacı tarafından gerekli açıklamaların yapılmasının ardından katılan öğrencilere veri toplama araçları dağıtılmıştır. Uygulama yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

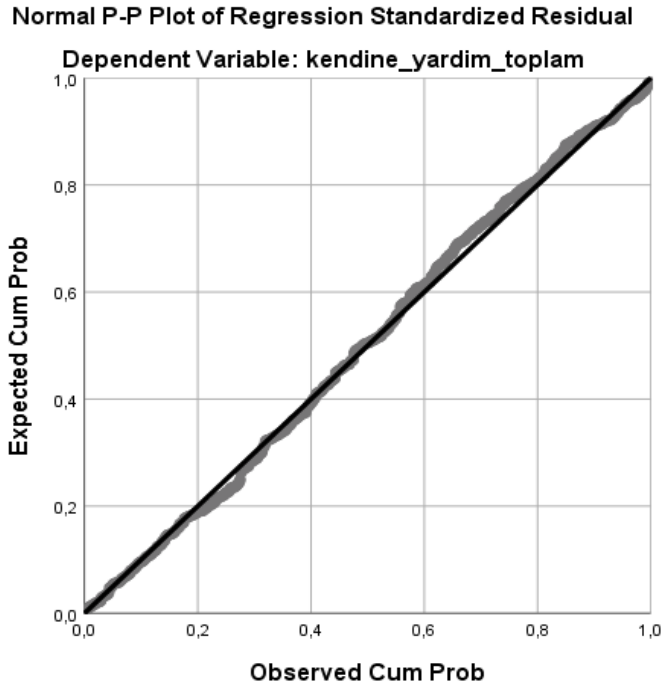
Araştırmanın analizine öncelikle verilerin gözden geçirilmesi ile başlanmıştır. Toplam 635 öğrenciye ulaşılmış, verilerin eksiksiz girilip girilmediği kontrol edilmiştir. Sonrasında katılımcılar arasında yaşları 30 ve üzeri olanlar araştırmaya dahil edilmemiş ve kalan 621 katılımcının verisiyle analize devam edilmiştir. Utanç ve suçluluğun alt boyutlarının başa çıkma

tutumları ile ilişkisinde bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolünün olup olmadığı regresyon analizi ile test edilmiştir. Verilerin analizinde anlamlılık düzeyi 0.05 kabul edilmiştir. Araştırmada regresyon analizinin varsayımları için normallik, çarpıklık ve basıklık katsayıları, sabit varyans, otokorelasyon ve çoklu bağlantı katsayıları incelenmiştir.

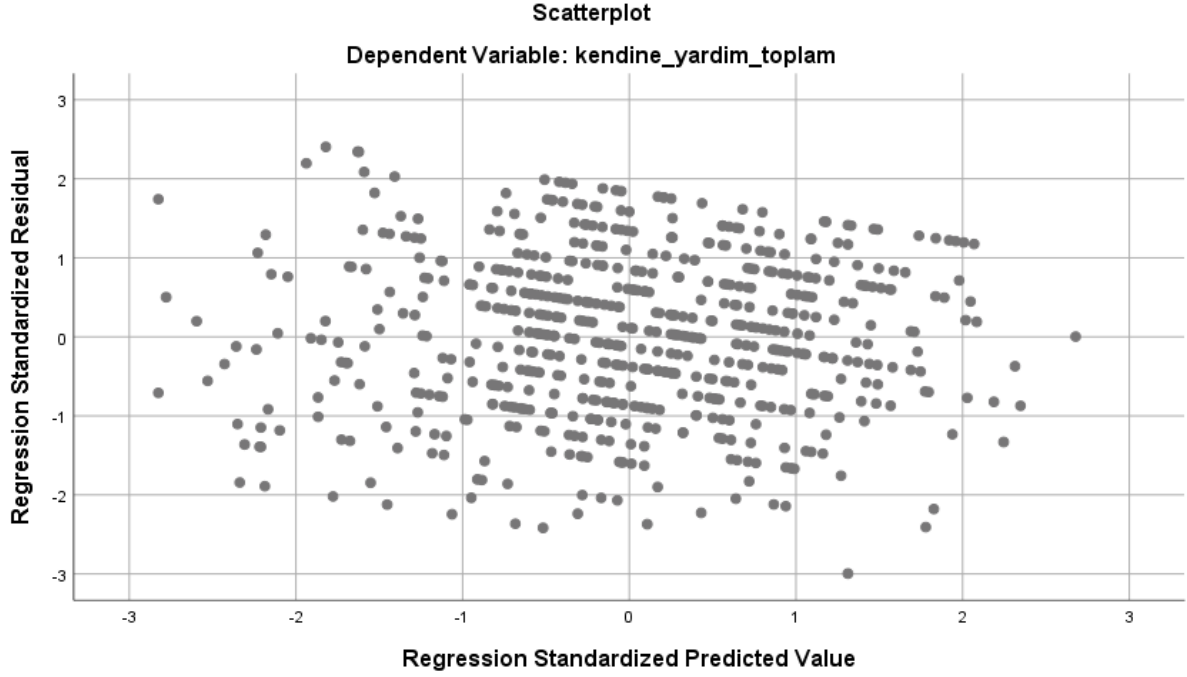
Başa çıkma tutumlarının kendine yardım alt boyutu puanları için yapılan regresyon analizinin normallik varsayımını test etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları, standardize edilmiş artıkların (rezidüellerin) histogramı ve normal olasılık grafiği incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 değerler arasında olduğu, bu çerçevede verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Standardize edilmiş artıkların histogramı normal bir dağılım göstermektedir (Şekil 3.1). Normal olasılık grafiği 45 derecelik bir çizgiyi göstererek normallik varsayımını karşılamaktadır (Şekil 3.2). Regresyon analizinin sabit varyans varsayımını test etmek için regresyon artıklarının saçıntı grafiğine bakılmıştır (Şekil 3.3). Saçıntı grafiğinde artıklar rastgele ve dengeli bir biçimde dağılarak sabit varyans varsayımını karşılamaktadır. Regresyon analizinde otokorelasyonun olup olmadığını test etmek amacıyla Durbin-Watson analizine bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda değerin 1.879 olması, 1.5 ile 2.5 değeri arasında olduğu için otokorelasyonun olmadığı varsayımını karşılamaktadır. Çoklu bağlantı varsayımını test etmek amacıyla değişkenler arası korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 3.2), hiçbir korelasyon katsayısının .80'den büyük olmadığı görülmüştür. Ayrıca Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) değeri 4'ten düşük ve Tolerans değeri .20'den yüksektir. Bu sonuçlar, Varyans Enflasyon Faktörü ve Tolerans değerlerinin kabul edilebilir olduğunu gösterir. Bu bulgular çoklu bağlantının olmadığı varsayımını sağlamaktadır.



Şekil 3.1. Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Kendine Yardım)

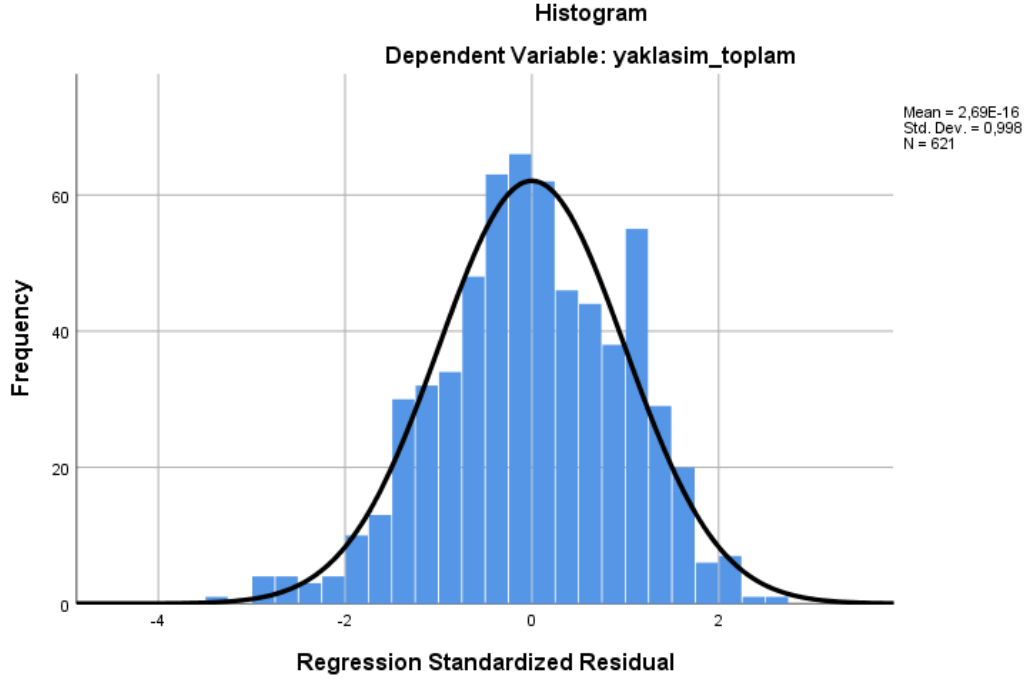


Şekil 3.2. Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken = Kendine Yardım)

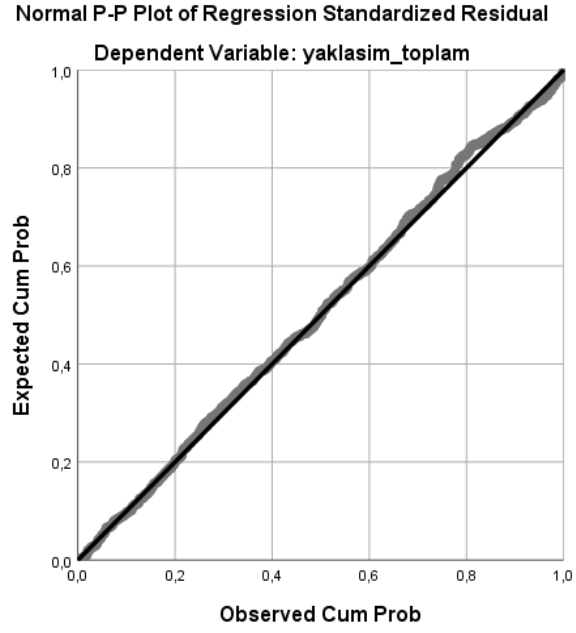


Şekil 3.3. Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını Grafiği (Bağımlı Değişken=Kendine Yardım)

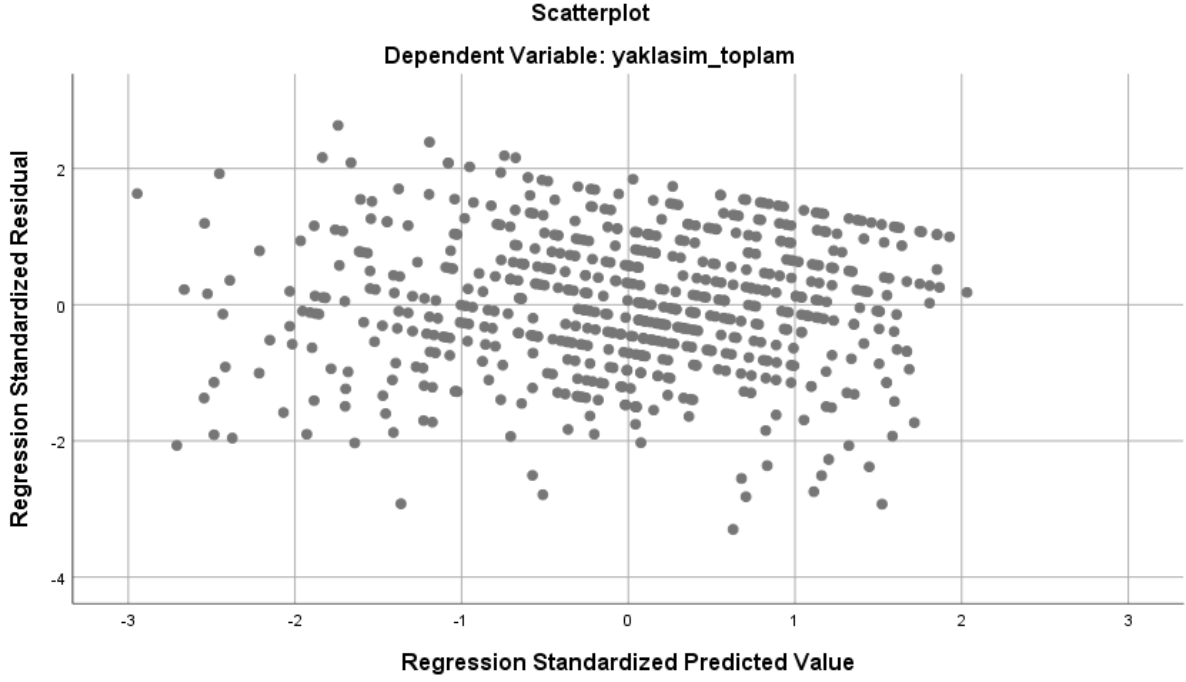
Baş çıkma tutumlarının yaklaşım alt boyutu puanları için yapılan regresyon analizinin normallik varsayımını test etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları, standardize edilmiş artıkların (rezidüellerin) histogramı ve normal olasılık grafiği incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile $+1.5$ değerler arasında olduğu, bu çerçevede verilen normal dağıldığı görülmüştür. Standardize edilmiş artıkların histogramı normal bir dağılım göstermektedir (Şekil 3.4). Normal olasılık grafiği 45 derecelik bir çizgiyi göstererek normallik varsayımını karşılamaktadır (Şekil 3.5). Regresyon analizinin sabit varyans varsayımını test etmek için regresyon artıklarının saçını grafiğine bakılmıştır (Şekil 3.6). Saçını grafiğinde artıklar rastgele ve dengeli bir biçimde dağılarak sabit varyans varsayımını karşılamaktadır. Regresyon analizinde otokorelasyonun olup olmadığını test etmek amacıyla Durbin-Watson analizine bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda değerin 1.961 olması, 1.5 ile 2.5 değeri arasında olduğu için otokorelasyonun olmadığı varsayımını karşılamaktadır. Çoklu bağlantı varsayımı amacıyla değişkenler arası korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 3.2), hiçbir korelasyon katsayısının $.80$ 'den büyük olmadığı görülmüştür. Ayrıca Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) değeri 4 'ten düşük ve Tolerans değeri $.20$ 'den yüksektir. Bu sonuçlar, Varyans Enflasyon Faktörü ve Tolerans değerlerinin kabul edilebilir olduğunu gösterir. Bu bulgular çoklu bağlantının olmadığı varsayımını sağlamaktadır.



Şekil 3.4. Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidiüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Yaklaşım)

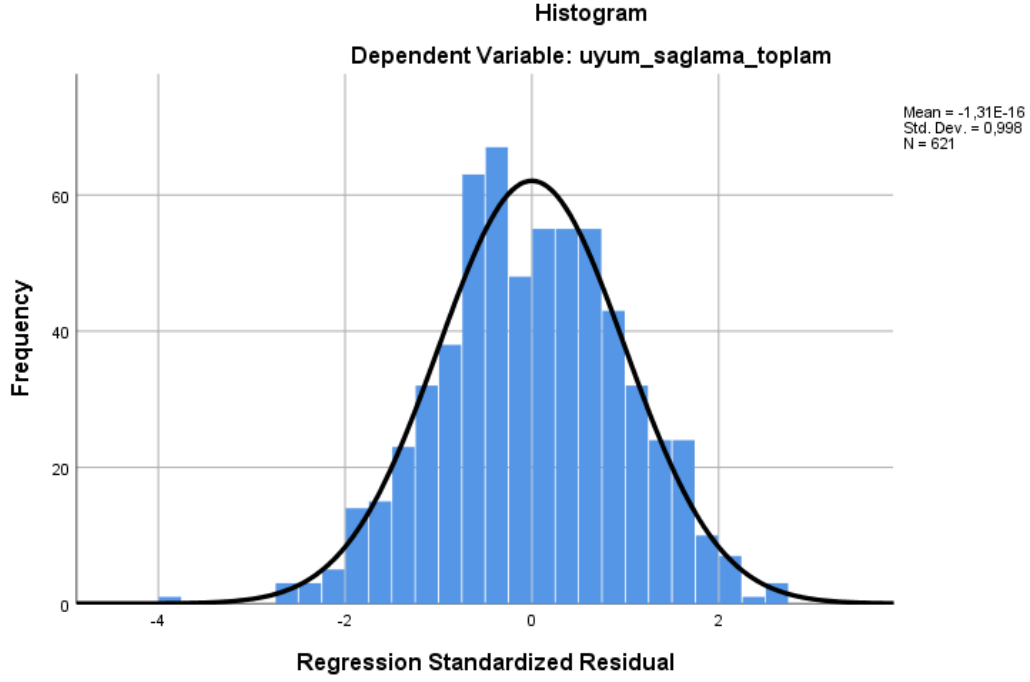


Şekil 3.5. Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken=Yaklaşım)

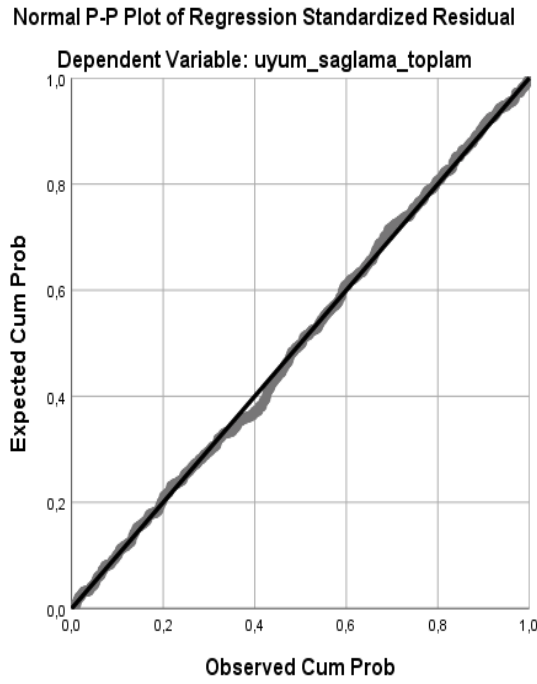


Şekil 3.6. Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını Grafiği (Bağımlı Değişken=Yaklaşım)

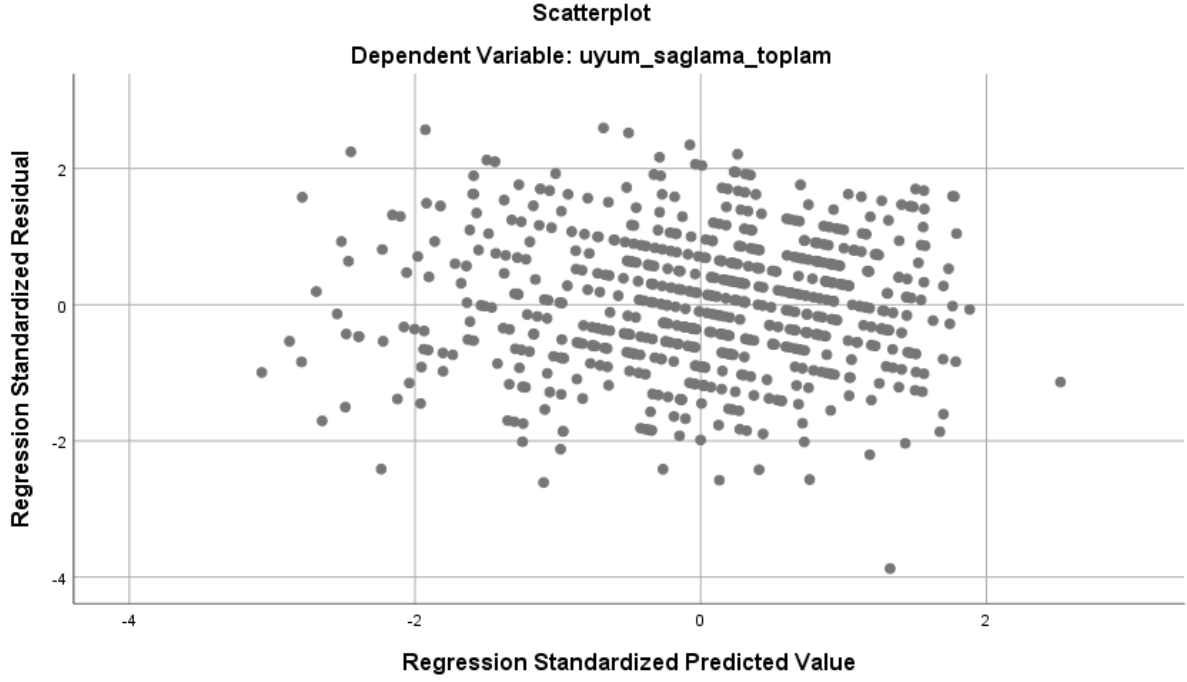
Baş çıkma tutumlarının uyum sağlama alt boyutu puanları için yapılan regresyon analizinin normallik varsayımını test etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları, standardize edilmiş artıkların (rezidüellerin) histogramı ve normal olasılık grafiği incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile $+1.5$ değerler arasında olduğu, bu çerçevede verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Standardize edilmiş artıkların histogramı normal bir dağılım göstermektedir (Şekil 3.7). Normal olasılık grafiği 45 derecelik bir çizgiyi göstererek normallik varsayımını karşılamaktadır (Şekil 3.8). Regresyon analizinin sabit varyans varsayımını test etmek için regresyon artıklarının saçını grafiğine bakılmıştır (Şekil 3.9). Saçını grafiğinde artıklar rastgele ve dengeli bir biçimde dağılarak sabit varyans varsayımını karşılamaktadır. Regresyon analizinde otokorelasyonun olup olmadığını test etmek amacıyla Durbin-Watson analizine bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda değerin 1.913 olması, 1.5 ile 2.5 değeri arasında olduğu için otokorelasyonun olmadığı varsayımını karşılamaktadır. Çoklu bağlantı varsayımı amacıyla değişkenler arası korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 3.2), hiçbir korelasyon katsayısının $.80$ 'den büyük olmadığı görülmüştür. Ayrıca Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) değeri 4 'ten düşük ve Tolerans değeri $.20$ 'den yüksektir. Bu sonuçlar, Varyans Enflasyon Faktörü ve Tolerans değerlerinin kabul edilebilir olduğunu gösterir. Bu bulgular çoklu bağlantının olmadığı varsayımını sağlamaktadır.



Şekil 3.7. Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidiüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Uyum Sağlama)

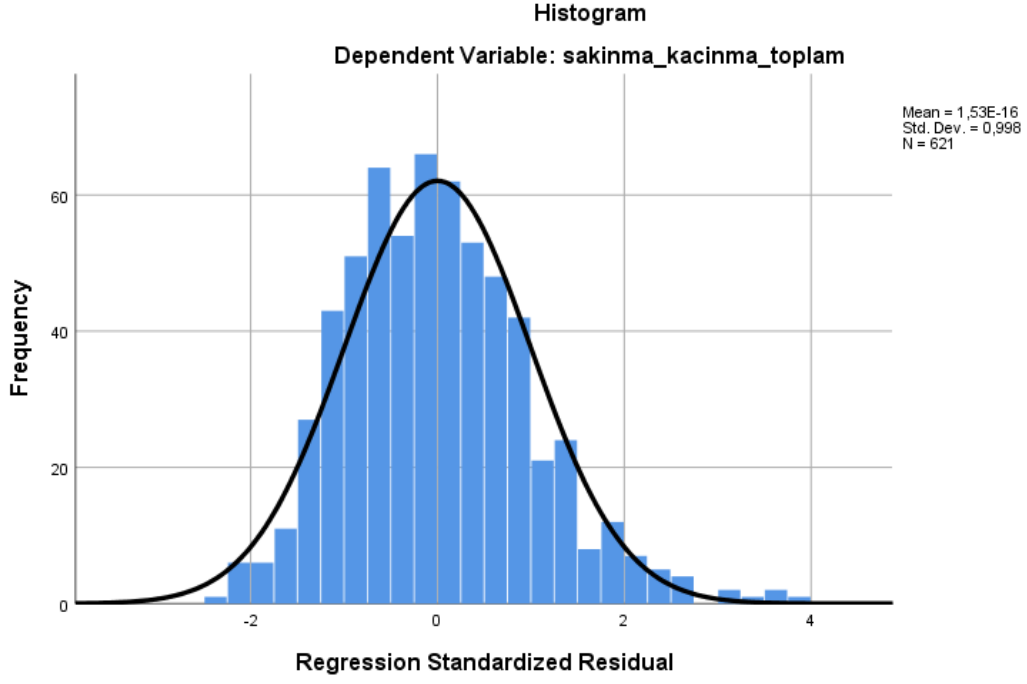


Şekil 3.8. Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken=Uyum Sağlama)

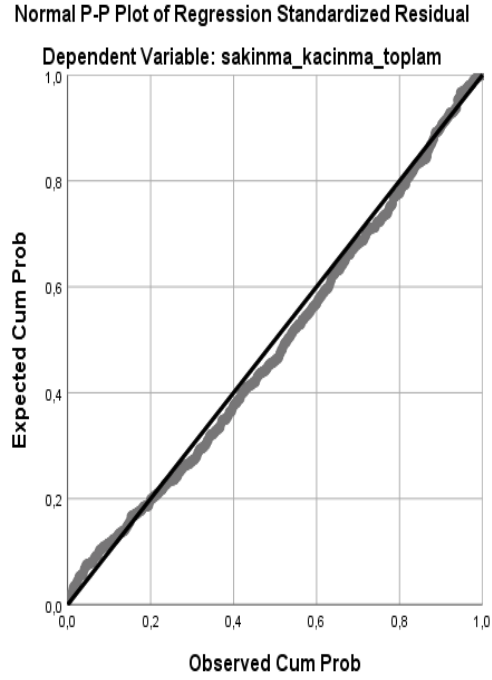


Şekil 3.9. Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını Grafiği (Bağımlı Değişken=Uyum Sağlama)

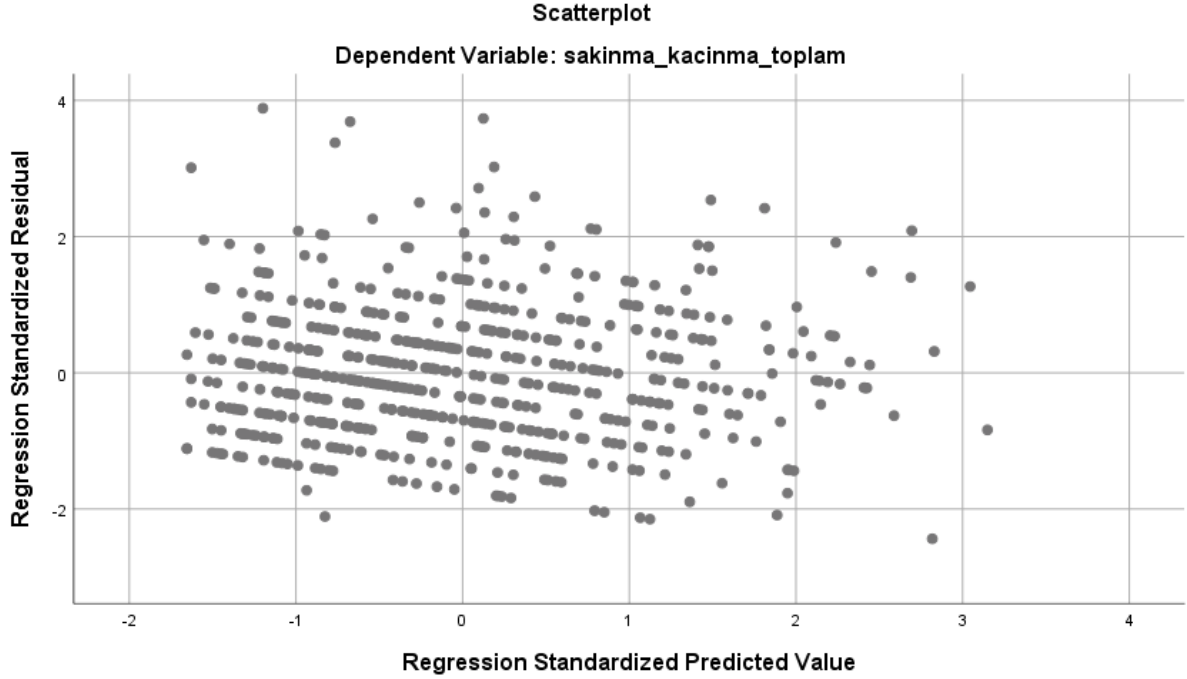
Baş çıkma tutumlarının sakinme kaçınma alt boyutu puanları için yapılan regresyon analizinin normallik varsayımını test etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları, standardize edilmiş artıkların (rezidüellerin) histogramı ve normal olasılık grafiği incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile $+1.5$ değerler arasında olduğu, bu çerçevede verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Standardize edilmiş artıkların histogramı normal bir dağılım göstermektedir (Şekil 3.10). Normal olasılık grafiği 45 derecelik bir çizgiyi göstererek normallik varsayımını karşılamaktadır (Şekil 3.11). Regresyon analizinin sabit varyans varsayımını test etmek için regresyon artıklarının saçını grafiğine bakılmıştır (Şekil 3.12). Saçını grafiğinde artıklar rastgele ve dengeli bir biçimde dağılarak sabit varyans varsayımını karşılamaktadır. Regresyon analizinde otokorelasyonun olup olmadığını test etmek amacıyla Durbin-Watson analizine bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda değer 1.932 olması, 1.5 ile 2.5 değeri arasında olduğu için otokorelasyonun olmadığı varsayımını karşılamaktadır. Çoklu bağlantı varsayımı amacıyla değişkenler arası korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 3.2), hiçbir korelasyon katsayısının $.80$ 'den büyük olmadığı görülmüştür. Ayrıca Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) değeri 4 'ten düşük ve Tolerans değeri $.20$ 'den yüksektir. Bu sonuçlar, Varyans Enflasyon Faktörü ve Tolerans değerlerinin kabul edilebilir olduğunu gösterir. Bu bulgular çoklu bağlantının olmadığı varsayımını sağlamaktadır.



Şekil 3.10. Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Sakinma Kaçınma)

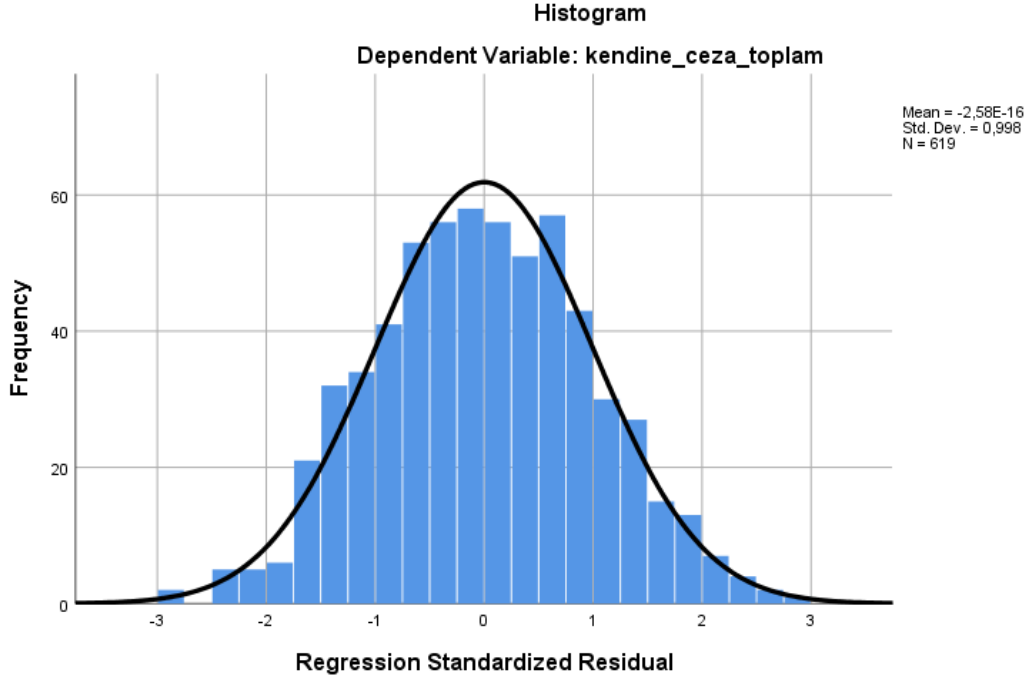


Şekil 3.11. Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken=Sakinma Kaçınma)

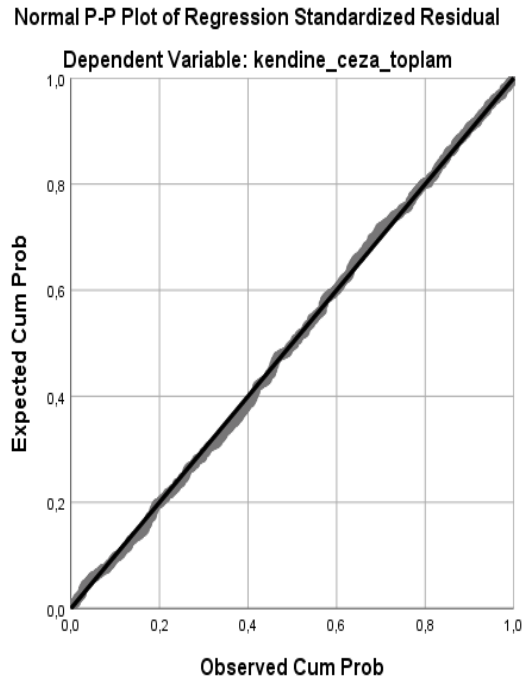


Şekil 3.12. Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını Grafiği (Bağımlı Değişken=Sakinma Kaçınma)

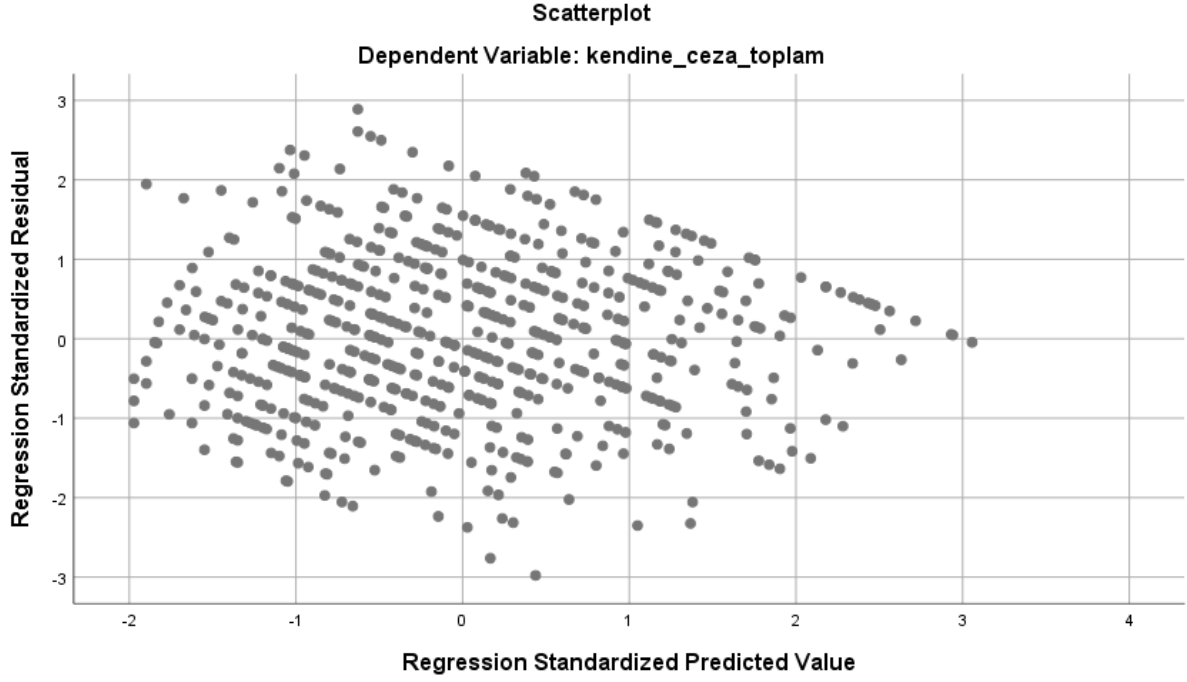
Baş çıkma tutumlarının kendine ceza alt boyutunun toplam puanları için yapılan regresyon analizinin normallik varsayımını test etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları, standardize edilmiş artıkların (rezidüellerin) histogramı ve normal olasılık grafiği incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5 ile +1,5 değerler arasında olduğu, bu çerçevede verilen normal dağıldığı görülmüştür. Standardize edilmiş artıkların histogramı normal bir dağılım göstermektedir (Şekil 3.13). Normal olasılık grafiği 45 derecelik bir çizgiyi göstererek normallik varsayımını karşılamaktadır (Şekil 3.14). Regresyon analizinin sabit varyans varsayımını test etmek için regresyon artıklarının saçını grafiğine bakılmıştır (Şekil 3.15). Saçını grafiğinde artıklar rastgele ve dengeli bir biçimde dağılarak sabit varyans varsayımını karşılamaktadır. Regresyon analizinde otokorelasyonun olup olmadığını test etmek amacıyla Durbin-Watson analizine bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda değer 1.932 olması, 1.5 ile 2.5 değeri arasında olduğu için otokorelasyonun olmadığı varsayımını karşılamaktadır. Çoklu bağlantı varsayımı amacıyla değişkenler arası korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 3.2), hiçbir korelasyon katsayısının .80'den büyük olmadığı görülmüştür. Ayrıca Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) değeri 4'ten düşük ve Tolerans değeri .20'den yüksektir. Bu sonuçlar, Varyans Enflasyon Faktörü ve Tolerans değerlerinin kabul edilebilir olduğunu gösterir. Bu bulgular çoklu bağlantının olmadığı varsayımını sağlamaktadır.



Şekil 3.13. Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Kendine Ceza)



Şekil 3.14. Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken=Kendine Ceza)



Şekil 3.15. Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidiüellerin) Saçını Grafiği Bağımlı Değişken=Kendine Ceza)

Tablo 3.2. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayısı

Değişkenler	Utanc	Suçluluk	Uyumlu B.D.D.	Uyumsuz B.D.D.	Kendine Yardım	Yaklaşım	Uyum Sağlama	Sakınma Kaçınma	Kendine Ceza
Utanc	1								
Suçluluk	,690**	1							
Uyumlu B.D.D.	-,251**	-,112**	1						
Uyumsuz B.D.D.	,427**	,509**	,007	1					
Kendine Yardım	-,045	,030	,263**	,101*	1				
Yaklaşım	-,270**	-,170**	,433**	-,114**	,124**	1			
Uyum Sağlama	-,278**	-,131**	,558**	-,159**	,211**	,383**	1		
Sakınma Kaçınma	,326**	,314**	-,041	,391**	-,035	-,228**	-,107**	1	
Kendine Ceza	,531**	,558**	-,184**	,688**	-,031	-,182**	-,273**	,339**	1

*p<,05 **p<,001

Araştırmanın aracılık analizlerinde, başa çıkma tutumları alt boyutları kendine yardım, yaklaşım ve uyum sağlama için uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri aracı değişken olarak kullanılacak olup; sakınma-kaçınma ve kendine ceza alt boyutları için uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri aracı değişken olarak kullanılacaktır. Bunun nedeni, bireylerin kendine yardım, yaklaşım ve uyum sağlama gibi yapıcı ve işlevsel tutumları yüksek düzeyde kullanmalarında uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin etkisinin olabileceği; aynı zamanda sakınma-kaçınma ve kendine ceza gibi yapıcı olmayan tutumları yüksek düzeyde kullanmalarında da uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Ters bir durumda, bulguların mantıklı bir biçimde yorumlanması ve tartışılmasının mümkün olmadığı görülmektedir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, utanç ve suçluluğun başa çıkma tutumlarıyla ilişkisinde bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolünü test etmek amacıyla regresyon analizi eklentisi olan Sobel testine yer verilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan başa çıkma tutumlarının alt boyutları olan kendine yardım, yaklaşım, uyum sağlama, sakınma-kaçınma ve kendine ceza için ayrı ayrı Sobel testi uygulanmıştır.

Baron ve Kenny (1986), istatistiksel olarak anlamlı bir aracılık etkisinden söz edebilmek için 4 koşulun sağlanması gerektiğini ifade etmektedir:

- 1) Yordayıcı ile yordanan arasında anlamlı bir ilişki olmalıdır.
- 2) Yordayıcı ile aracı değişken arasında anlamlı bir ilişki olmalıdır.
- 3) Aracı değişken ile yordanan arasında anlamlı bir ilişki olmalıdır.
- 4) Aracı değişken yordayıcı ile yordanan arasındaki ilişkiye dâhil edildiğinde aradaki ilişki anlamlılığını yitirmeli (tam aracılık) veya ilişkinin anlamlılığında önemli ölçüde düşüş (kısmi aracılık) meydana gelmelidir.

Ayrıca Hayes (2018), Sobel testinde aracı rolün anlamlılığını belirlerken güven aralığına bakılması gerektiğini ifade etmiştir. Güven aralığında 0'ın (sıfır) yer alması aracılığın anlamlı olmadığını işaret etmektedir. Bu sebeple Sobel Testi bulgularında alt limit güven aralığına (lower limit confidence interval) ve üst limit güven aralığına (upper limit confidence interval) yer verilmiştir.

4.1. Başa Çıkma Tutumları Alt Boyutlarından Kendine Yardım ile Utanç ve Suçluluk Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Boyutlarından Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Aracılık etkisinin anlamlı olabilmesi için gerekli olan dört koşulun incelenmesi amacıyla utanç ve suçluluk ile başa çıkma tutumlarının alt boyutu olan kendine yardım ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından uyumlu bilişsel duygu düzenleme arasında regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Utanç ve suçluluk alt boyutları için ayrı ayrı Sobel testi uygulanmıştır.

Utanç ile kendine yardım arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin sonuçlar Tablo 4.1.'de yer almaktadır.

Tablo 4.1 Utanç, Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kendine Yardım Arasındaki Sobel Testi Sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	t	p	R	R ²	F
Aracılığın Koşulları							
1.Aşama							
Utanç ----- Kendine Yardım	-.04	.04	-1.11	.26	.26	.07	1.24
2.Aşama							
Utanç ----- Uyumlu BDD	-.61	.09	-6.46	.00	.25	.06	41.77
3.Aşama							
Uyumlu BDD ----- Kendine Yardım	.10	.01	6.78	.00	.26	.07	46.00
4.Aşama							
Utanç ----- Kendine Yardım	.02	.04	.57	.57	.26	.07	23.14
Uyumlu BDD ----- Kendine Yardım							
Değişkenler	B	Std. Hata	p	Z	LLCI	ULCI	
Aracılığın Anlamlılığı							
Kendine Yardım	-	-	-	-	-	-	-
Utanç							
Uyumlu BDD							

Tablo 4.1.'de görüldüğü üzere birinci aşamada utanç ile kendine yardım arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. İkinci aşamada utanç alt boyutu ile aracı değişkenin alt boyutu olan uyumlu bilişsel duygu düzenleme arasında regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda utanç ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Üçüncü aşamada uyumlu bilişsel duygu düzenleme ile kendine yardım arasındaki ilişki incelenmiş, aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Birinci aşamada gerekli koşullar sağlanmadığı için aracılık analizi gerçekleştirilememiştir.

Suçluluk ile kendine yardım arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin sonuçlar Tablo 4.2.'de yer almaktadır.

Tablo 4.2. Suçluluk, Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kendine Yardım Arasındaki Sobel Testi Sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	t	p	R	R ²	F
Aracılığın Koşulları							
1.Aşama							
Suçluluk ----- Kendine Yardım	.03	.04	.74	.46	.03	.01	.54
2.Aşama							
Suçluluk ----- Uyumlu BDD	-.27	.10	-2.81	.01	.11	.01	7.91
3.Aşama							
Uyumlu BDD ----- Kendine Yardım	.10	.01	6.78	.00	.26	.07	46.00
4.Aşama							
Suçluluk ----- Kendine Yardım	.05	.03	1.53	.12	.27	.07	24.23
Uyumlu BDD ----- Kendine Yardım							
Değişkenler	B	Std. Hata	p	Z	LLCI	ULCI	
Aracılığın Anlamlılığı							
Kendine Yardım	-	-	-	-	-	-	-
Suçluluk							
Uyumlu BDD							

Tablo 4.2.'de görüldüğü üzere birinci aşamada suçluluk ile kendine yardım arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. İkinci aşamada suçluluk alt boyutu ile aracı değişkenin alt boyutu olan uyumlu bilişsel duygu düzenleme arasında regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda suçluluk ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Üçüncü aşamada uyumlu bilişsel duygu düzenleme ile kendine yardım arasındaki ilişki incelenmiş, aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Birinci aşamada gerekli koşullar sağlanmadığı için aracılık analizi gerçekleştirilememiştir.

4.2. Başa Çıkma Tutumları Alt Boyutlarından Yaklaşım ile Utanç ve Suçluluk Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Boyutlarından Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Aracılık etkisinin anlamlı olabilmesi için gerekli olan dört koşulun incelenmesi amacıyla utanç ve suçluluk ile başa çıkma tutumlarının alt boyutu olan yaklaşım ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından uyumlu bilişsel duygu düzenleme arasında regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Utanç ve suçluluk alt boyutları için ayrı ayrı Sobel testi uygulanmıştır.

Utanc ile yaklaşıml arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin sonuçlar Tablo 4.3.'te yer almaktadır.

Tablo 4.3. Utanc, Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme ve Yaklaşım Arasındaki Sobel Testi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>Std. Hata</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>F</i>
<i>Aracılığın Koşulları</i>							
1.Aşama							
Utanc ----- Yaklaşım	-.24	.03	-7.00	.00	.27	.07	48.60
2.Aşama							
Utanc ----- Uyumlu BDD	-.61	.09	-6.46	.00	.25	.06	41.77
3.Aşama							
Uyumlu BDD ----- Yaklaşım	.10	.01	6.78	.00	.26	.07	46.00
4.Aşama							
Utanc ----- Yaklaşım	-.15	.03	-4.66	.00	.46	.21	85.09
Uyumlu BDD ----- Yaklaşım							
<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>Std. Hata</i>	<i>p</i>	<i>Z</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	
<i>Aracılığın Anlamlılığı</i>							
Yaklaşım	-,09	.02	,00	-5,50	-,13	-,06	
Utanc							
Uyumlu BDD							

Tablo 4.3.'te görüldüğü üzere birinci aşamada utanc ile yaklaşım arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. İkinci aşamada utanc alt boyutu ile aracı değişkenin alt boyutu olan uyumlu bilişsel duygu düzenleme arasında regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda utanc ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Üçüncü aşamada uyumlu bilişsel duygu düzenleme ile yaklaşım arasındaki ilişki incelenmiş, aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Dördüncü ve son aşamada ise utanc ile yaklaşım arasındaki ilişkiye uyumlu bilişsel duygu düzenleme dâhil edilmiş ve utanc ile yaklaşım arasındaki ilişkide anlamlı bir düşüş meydana geldiğinden dolayı aracılık için gerekli koşullar sağlanmıştır. Sobel testi sonuçlarından güven aralıkları değerleri incelendiğinde utanc ile yaklaşım arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenlemenin kısmi aracı rolünün anlamlı olduğu görülmüştür.

Suçluluk ile kendine yardım arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin sonuçlar Tablo 4.4.'te yer almaktadır.

Tablo 4.4. Suçluluk, Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme ve Yaklaşım Arasındaki Sobel Testi Sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	t	p	R	R ²	F
Aracılığın Koşulları							
1.Aşama							
Suçluluk ----- Yaklaşım	-.15	.04	-4.30	.00	.17	.03	18.41
2.Aşama							
Suçluluk ----- Uyumlu BDD	-.27	.10	-2.81	.01	.11	.01	7.91
3.Aşama							
Uyumlu BDD ----- Yaklaşım	.10	.01	6.78	.00	.26	.07	46.00
4.Aşama							
Suçluluk ----- Yaklaşım	-.11	.03	-3.40	.00	.45	.20	78.61
Uyumlu BDD ----- Yaklaşım							
Değişkenler	B	Std. Hata	p	Z	LLCI	ULCI	
Aracılığın Anlamlılığı							
Yaklaşım	-.04	.02	.01	-2,72	-,08	-,01	
Suçluluk							
Uyumlu BDD							

Tablo 4.4.'te görüldüğü üzere birinci aşamada suçluluk ile yaklaşım arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. İkinci aşamada suçluluk alt boyutu ile aracı değişkenin alt boyutu olan uyumlu bilişsel duygu düzenleme arasında regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda suçluluk ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Üçüncü aşamada uyumlu bilişsel duygu düzenleme ile yaklaşım arasındaki ilişki incelenmiş, aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Dördüncü ve son aşamada ise suçluluk ile yaklaşım arasındaki ilişkiye uyumlu bilişsel duygu düzenleme dâhil edilmiş ve suçluluk ile yaklaşım arasındaki ilişkide anlamlı bir düşüş meydana geldiğinden dolayı aracılık için gerekli koşullar sağlanmıştır. Sobel testi sonuçlarından güven aralıkları değerleri incelendiğinde suçluluk ile yaklaşım arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenlemenin kısmi aracı rolünün anlamlı olduğu görülmüştür.

4.3. Başa Çıkma Tutumları Alt Boyutlarından Uyum Sağlama ile Utanç ve Suçluluk Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Boyutlarından Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Aracılık etkisinin anlamlı olabilmesi için gerekli olan dört koşulun incelenmesi amacıyla utanç ve suçluluk ile başa çıkma tutumlarının alt boyutu olan uyum sağlama ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından uyumlu bilişsel duygu düzenleme arasında regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Utanç ve suçluluk alt boyutları için ayrı ayrı Sobel testi uygulanmıştır.

Utanç ile uyum sağlama arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin sonuçlar Tablo 4.5.'te yer almaktadır.

Tablo 4.5. Utanç, Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme ve Uyum Sağlama Arasındaki Sobel Testi Sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	t	p	R	R ²	F
Aracılığın Koşulları							
1.Aşama							
Utanç ----- Uyum Sağlama	-.24	.03	-7.21	.00	.28	.08	51.95
2.Aşama							
Utanç ----- Uyumlu BDD	-.61	.09	-6.46	.00	.25	.06	41.77
3.Aşama							
Uyumlu BDD ----- Uyum Sağlama	.19	.01	16.74	.00	.56	.31	280.10
4.Aşama							
Utanç ----- Uyum Sağlama	-.13	.03	-4.33	.00	.58	.33	153.46
Uyumlu BDD ----- Uyum Sağlama							
Değişkenler	B	Std. Hata	p	Z	LLCI	ULCI	
Aracılığın Anlamlılığı							
Uyum Sağlama	-,11	.02	,00	-5,94	-,15	-,07	
Utanç							
Uyumlu BDD							

Tablo 4.5.'te görüldüğü üzere birinci aşamada utanç ile uyum sağlama arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. İkinci aşamada utanç alt boyutu ile aracı değişkenin alt boyutu olan uyumlu bilişsel duygu düzenleme arasında regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda utanç ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Üçüncü aşamada uyumlu bilişsel duygu düzenleme ile uyum sağlama arasındaki ilişki incelenmiş, aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Dördüncü ve son aşamada ise

utanç ile uyum sağlama arasındaki ilişkiye uyumlu bilişsel duygu düzenleme dâhil edilmiş ve utanç ile uyum sağlama arasındaki ilişkide anlamlı bir düşüş meydana geldiğinden dolayı aracılık için gerekli koşullar sağlanmıştır. Sobel testi sonuçlarından güven aralıkları değerleri incelendiğinde utanç ile uyum sağlama arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenlemenin kısmi aracı rolünün anlamlı olduğu görülmüştür.

Suçluluk ile uyum sağlama arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin sonuçlar Tablo 4.6.'da yer almaktadır.

Tablo 4.6. Suçluluk, Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme ve Uyum Sağlama Arasındaki Sobel Testi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>Std. Hata</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>F</i>
Aracılığın Koşulları							
1.Aşama							
Suçluluk ----- Uyum Sağlama	-.11	.03	-3.29	.00	.13	.02	10.82
2.Aşama							
Suçluluk ----- Uyumlu BDD	-.27	.10	-2.81	.01	.11	.01	7.91
3.Aşama							
Uyumlu BDD ----- Uyum Sağlama	.19	.01	16.74	.00	.56	.31	280.10
4.Aşama							
Suçluluk ----- Uyum Sağlama	-.06	.03	-2.07	.04	.56	.32	142.93
Uyumlu BDD ----- Uyum Sağlama							
<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>Std. Hata</i>	<i>p</i>	<i>Z</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	
Aracılığın Anlamlılığı							
Uyum Sağlama	-,05	.02	,01	-2,77	-,09	-,01	
Suçluluk							
Uyumlu BDD							

Tablo 4.6.'da görüldüğü üzere birinci aşamada suçluluk ile uyum sağlama arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. İkinci aşamada suçluluk alt boyutu ile aracı değişkenin alt boyutu olan uyumlu bilişsel duygu düzenleme arasında regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda suçluluk ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Üçüncü aşamada uyumlu bilişsel duygu düzenleme ile uyum sağlama arasındaki ilişki incelenmiş, aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Dördüncü ve son aşamada ise suçluluk ile uyum sağlama arasındaki ilişkiye uyumlu bilişsel duygu düzenleme dâhil edilmiş ve suçluluk ile uyum sağlama arasındaki ilişkide anlamlı bir düşüş meydana geldiğinden dolayı aracılık için gerekli koşullar sağlanmıştır. Sobel testi

sonuçlarından güven aralıkları değerleri incelendiğinde suçluluk ile uyum sağlama arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenlemenin kısmi aracı rolünün anlamlı olduğu görülmüştür.

4.4. Başa Çıkma Tutumları Alt Boyutlarından Sakınma-Kaçınma ile Utanç ve Suçluluk Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Boyutlarından Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Aracılık etkisinin anlamlı olabilmesi için gerekli olan dört koşulun incelenmesi amacıyla utanç ve suçluluk ile başa çıkma tutumlarının alt boyutu olan sakınma-kaçınma ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından uyumsuz bilişsel duygu düzenleme arasında regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Utanç ve suçluluk alt boyutları için ayrı ayrı Sobel testi uygulanmıştır.

Utanç ile sakınma-kaçınma arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin sonuçlar Tablo 4.7.'de yer almaktadır.

Tablo 4.7. Utanç, Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme ve Sakınma-Kaçınma Arasındaki Sobel Testi Sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	t	p	R	R ²	F
Aracılığın Koşulları							
1.Aşama							
Utanç ----- Sakınma-Kaçınma	.21	.02	8.57	.00	.33	.11	73.49
2.Aşama							
Utanç ----- Uyumsuz BDD	.80	.07	11.73	.00	.43	.18	137.65
3.Aşama							
Uyumsuz BDD -- Sakınma-Kaçınma	.14	.01	10.56	.00	.39	.15	111.43
4.Aşama							
Utanç ----- Sakınma-Kaçınma	.13	.03	4.84	.00	.43	.18	69.46
Uyumsuz BDD ----- Sakınma-Kaçınma							
Değişkenler	B	Std. Hata	p	Z	LLCI	ULCI	
Aracılığın Anlamlılığı							
Sakınma-Kaçınma	,09	.01	,00	6,39	,06	,12	
Utanç							
Uyumsuz BDD							

Tablo 4.7.'de görüldüğü üzere birinci aşamada utanç ile sakınma-kaçınma arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. İkinci aşamada utanç alt boyutu ile aracı değişkenin alt boyutu olan uyumsuz bilişsel duygu düzenleme arasında regresyon analizi

gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda utanç ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Üçüncü aşamada uyumsuz bilişsel duygu düzenleme ile sakınma-kaçınma arasındaki ilişki incelenmiş, aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Dördüncü ve son aşamada ise utanç ile sakınma-kaçınma arasındaki ilişkiye uyumsuz bilişsel duygu düzenleme dâhil edilmiş ve utanç ile sakınma-kaçınma arasındaki ilişkide anlamlı bir düşüş meydana geldiğinden dolayı aracılık için gerekli koşullar sağlanmıştır. Sobel testi sonuçlarından güven aralıkları değerleri incelendiğinde utanç ile sakınma-kaçınma arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenlemenin kısmi aracı rolünün anlamlı olduğu görülmüştür.

Suçluluk ile sakınma-kaçınma arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin sonuçlar Tablo 4.8’de yer almaktadır.

Tablo 4.8. Suçluluk, Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme ve Sakınma-Kaçınma Arasındaki Sobel Testi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>Std. Hata</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>F</i>
<i>Aracılığın Koşulları</i>							
<i>1.Aşama</i>							
Suçluluk ----- Sakınma-Kaçınma	.21	.02	8.24	.00	.31	.10	67.84
<i>2.Aşama</i>							
Suçluluk ----- Uyumsuz BDD	.96	.06	14.71	.00	.51	.26	216.29
<i>3.Aşama</i>							
Uyumsuz BDD --- Sakınma-Kaçınma	.14	.01	10.56	.00	.39	.15	111.43
<i>4.Aşama</i>							
Suçluluk ----- Sakınma-Kaçınma	.10	.03	7.96	.00	.41	.17	63.54
Uyumsuz BDD ----- Sakınma-Kaçınma							
<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>Std. Hata</i>	<i>p</i>	<i>Z</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	
<i>Aracılığın Anlamlılığı</i>							
Sakınma-Kaçınma	,10	.02	,00	6,54	,07	,14	
Suçluluk							
Uyumsuz BDD							

Tablo 4.8.’de görüldüğü üzere birinci aşamada suçluluk ile sakınma-kaçınma arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. İkinci aşamada suçluluk alt boyutu ile aracı değişkenin alt boyutu olan uyumsuz bilişsel duygu düzenleme arasında regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda suçluluk ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Üçüncü aşamada uyumsuz bilişsel duygu düzenleme ile sakınma-kaçınma arasındaki ilişki incelenmiş, aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

Dördüncü ve son aşamada ise suçluluk ile sakınma-kaçınma arasındaki ilişkiye uyumsuz bilişsel duygu düzenleme dâhil edilmiş ve suçluluk ile sakınma-kaçınma arasındaki ilişkide anlamlı bir düşüş meydana geldiğinden dolayı aracılık için gerekli koşullar sağlanmıştır. Sobel testi sonuçlarından güven aralıkları değerleri incelendiğinde suçluluk ile sakınma-kaçınma arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenlemenin kısmi aracı rolünün anlamlı olduğu görülmüştür.

4.5. Başa Çıkma Tutumları Alt Boyutlarından Kendine Ceza ile Utanç ve Suçluluk Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Boyutlarından Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Aracılık etkisinin anlamlı olabilmesi için gerekli olan dört koşulun incelenmesi amacıyla utanç ve suçluluk ile başa çıkma tutumlarının alt boyutu olan kendine ceza ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından uyumsuz bilişsel duygu düzenleme arasında regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Utanç ve suçluluk alt boyutları için ayrı ayrı Sobel testi uygulanmıştır.

Utanç ile kendine ceza arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin sonuçlar Tablo 4.9.'da yer almaktadır.

Tablo 4.9. Utanç, Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kendine Ceza Arasındaki Sobel Testi Sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	t	p	R	R ²	F
Aracılığın Koşulları							
1.Aşama							
Utanç ----- Kendine Ceza	.51	.03	15.57	.00	.53	.28	242.60
2.Aşama							
Utanç ----- Uyumsuz BDD	.79	.07	11.68	.00	.43	.18	136.49
3.Aşama							
Uyumsuz BDD ----- Kendine Ceza	.36	.01	23.56	.00	.69	.47	554.96
4.Aşama							
Utanç ----- Kendine Ceza	.28	.03	9.67	.00	.74	.54	365.84
Uyumsuz BDD ----- Kendine Ceza							
Değişkenler	B	Std. Hata	p	Z	LLCI	ULCI	
Aracılığın Anlamlılığı							
Kendine Ceza	,23	.02	,00	9,90	,18	,28	
Utanç							
Uyumsuz BDD							

Tablo 4.9.'da görüldüğü üzere birinci aşamada utanç ile kendine ceza arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. İkinci aşamada utanç alt boyutu ile aracı değişkenin alt boyutu olan uyumsuz bilişsel duygu düzenleme arasında regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda utanç ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Üçüncü aşamada uyumsuz bilişsel duygu düzenleme ile kendine ceza arasındaki ilişki incelenmiş, aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Dördüncü ve son aşamada ise utanç ile kendine ceza arasındaki ilişkiye uyumsuz bilişsel duygu düzenleme dâhil edilmiş ve utanç ile kendine ceza arasındaki ilişkide anlamlı bir düşüş meydana geldiğinden dolayı aracılık için gerekli koşullar sağlanmıştır. Sobel testi sonuçlarından güven aralıkları değerleri incelendiğinde utanç ile kendine ceza arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenlemenin kısmi aracı rolünün anlamlı olduğu görülmüştür.

Suçluluk ile kendine ceza arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin sonuçlar Tablo 4.10.'da yer almaktadır.

Tablo 4.10. Suçluluk, Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kendine Ceza Arasındaki Sobel Testi Sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	t	p	R	R ²	F
Aracılığın Koşulları							
1.Aşama							
Suçluluk ----- Kendine Ceza	.54	.03	16.70	.00	.56	.31	278.00
2.Aşama							
Suçluluk ----- Uyumsuz BDD	.96	.06	14.80	.00	.52	.26	219.13
3.Aşama							
Uyumsuz BDD ----- Kendine Ceza	.36	.01	23.56	.00	.69	.47	554.96
4.Aşama							
Suçluluk ----- Kendine Ceza	.27	.03	8.67	.00	.73	.53	348.48
Uyumsuz BDD ----- Kendine Ceza							
Değişkenler	B	Std. Hata	p	Z	LLCI	ULCI	
Aracılığın Anlamlılığı							
Kendine Ceza	,27	.02	,00	11,15	,23	,32	
Suçluluk							
Uyumsuz BDD							

Tablo 4.10.'da görüldüğü üzere birinci aşamada suçluluk ile kendine ceza arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. İkinci aşamada suçluluk alt boyutu ile aracı değişkenin alt boyutu olan uyumsuz bilişsel duygu düzenleme arasında regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda suçluluk ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Üçüncü aşamada uyumsuz bilişsel duygu düzenleme ile kendine ceza arasındaki ilişki incelenmiş, aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Dördüncü ve son aşamada ise suçluluk ile kendine ceza arasındaki ilişkiye uyumsuz bilişsel duygu düzenleme dâhil edilmiş ve suçluluk ile kendine ceza arasındaki ilişkide anlamlı bir düşüş meydana geldiğinden dolayı aracılık için gerekli koşullar sağlanmıştır. Sobel testi sonuçlarından güven aralıkları değerleri incelendiğinde suçluluk ile kendine ceza arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenlemenin kısmi aracı rolünün anlamlı olduğu görülmüştür.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, yapılan araştırma neticesinde elde edilen bulgular alanyazında yer alan önceki araştırma bulguları ışığında tartışılmıştır. Ayrıca bu bölümde araştırmanın sonuçlarından yola çıkılarak çeşitli önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk düzeyleri ile başa çıkma tutumları düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular çerçevesinde üniversite öğrencilerinde utanç ve suçluluğun başa çıkma tutumları ile ilişkisinde bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları tartışılmıştır.

5.1.1. Başa Çıkma Tutumları Alt Boyutlarından Kendine Yardım ile Utanç ve Suçluluk Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Boyutlarından Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar

Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk düzeyleri ile başa çıkma tutumları alt boyutlarından kendine yardım arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin sonuçlar incelendiğinde; hem utanç hem de suçluluk değişkeninde aracılık analizi için gerekli koşullar sağlanamamıştır. Dolayısıyla başa çıkma tutumlarının kendine yardım alt boyutu için aracılık analizi yapılamamıştır.

5.1.2. Başa Çıkma Tutumları Alt Boyutlarından Yaklaşım ile Utanç ve Suçluluk Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Boyutlarından Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar

Bulgular incelendiğinde; utanç ve suçluluk alt boyutları ile başa çıkma tutumlarından yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkilerde uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rolü anlamlı bulunmuştur. Utanç alt boyutuyla yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişki incelendiğinde, üniversite öğrencilerinden kendini kötü hisseden, değersiz, işe yaramaz olduğunu düşünen ve son zamanlarda yaptıklarından hicap duyanların yaklaşım düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Yaklaşım düzeyinden kasıt, bireyin yaşadığı problemin çözümü için odaklanabilme, dikkatini yoğunlaştırıp düşünme becerisi olarak açıklanabilir. Utanç ile yaklaşım arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rolü

incelendiğinde, utanç duygusunu yoğun olarak hisseden üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemlere odaklanma ve çözüm üretmede yaşadıkları zorluklarda, yaşananları kabullenme, olumlu yeniden değerlendirme ve planlamayı içeren bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmen aracı olduğu ifade edilebilir.

Suçluluk ile yaklaşım arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rolü ele alındığında; üniversite öğrencilerinden kendini iyi hissetmeyen ve yaptıklarından memnuniyet duymayanların, yaşadıkları sorunların çözümü için odaklanabilme ve dikkatle hareket edebilme konusunda yaşadıkları zorluklarda uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmen aracılık ettiği ifade edilebilir. Bu sonuçlarla ilgili olarak alanyazın incelendiğinde; Hooge, Breugelmans, Wagemans ve Zeelenberg (2018), utanç duygusunun yaklaşımdan çok kaçınma ile ilişkili olduğunu ve bireylerin utanç duyarken duygu düzenlemekte güçlük çektiklerini ifade etmişlerdir. Suçluluk duygusunda ise kaçınmaktan ziyade yapılanları telafi etme amacıyla soruna çözüm odaklı yaklaşma tutumu sergilendiğini belirtmişlerdir.

5.1.3. Başa Çıkma Tutumları Alt Boyutlarından Uyum Sağlama ile Utanç ve Suçluluk Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Boyutlarından Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın bulguları ele alındığında; utanç ve suçluluk alt boyutları ile başa çıkma tutumlarından uyum sağlama alt boyutu arasındaki ilişkilerde uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rolü anlamlı bulunmuştur. Uyum sağlama düzeyinden kasıt, bireyin yaşadığı olaylar sonucunda olası etkilere adapte olabilme ve uyum sağlayabilme becerisidir. Utanç ile uyum sağlama arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rolü incelendiğinde; üniversite öğrencilerinden kendini kötü hissedene, değersiz, işe yaramaz olduğunu düşünen ve son zamanlarda yaptıklarından pişmanlık duyanların yaşadıkları olayların olası olumsuz etkilerine karşı tolerans geliştirebilme ve uyum sağlayabilme becerilerinin düşük olduğu gözlenmektedir. Utanç ve uyum sağlama arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmen aracılık ettiği ortaya çıkmaktadır.

Suçluluk ile uyum sağlama arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rolü incelendiğinde; yaptıkları eylemler sonucunda, benliklerine yıkıcı olarak yüklenmeden pişmanlık duyan ve suçluluk hissedene üniversite öğrencilerinin yaşadıkları olayların olası olumsuz etkilerine karşı tolerans geliştirebilme ve uyum sağlayabilme becerilerinin düşük olduğu gözlenmektedir. Suçluluk ile uyum sağlama arasındaki bu ilişkiye öğrencilerin olumlu yeniden değerlendirme, perspektif alma, planlama, kabullenme gibi

uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanamamaları kısmi olarak aracılık etmektedir. Utanç ve suçluluk ile uyum sağlama arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü konusunda alanyazında bir çalışmaya rastlanmamıştır. Diğer yandan, An ve Lee (2013), ortaokul öğrencilerinde uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin utanç, narsisizm, öfke ve saldırganlık üzerine olan etkisini incelemiş, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile utanç arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur.

5.1.4. Başa Çıkma Tutumları Alt Boyutlarından Sakınma-Kaçınma ile Utanç ve Suçluluk Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Boyutlarından Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın bulguları incelendiğinde; utanç ve suçluluk düzeyleri ile sakınma-kaçınma tutumu arasındaki ilişkilerde ise uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri kısmi aracılık rolü gözlenmiştir. Utanç alt boyutuyla sakınma-kaçınma alt boyutu arasındaki ilişki incelendiğinde, üniversite öğrencilerinden kendini kötü, değersiz hissedene, yakın geçmişlerinde yaptıklarından utanç duyanların sakınma-kaçınma düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Sakınma-kaçınma düzeyinden kasıt, bireyin yaşadığı olaylar ve durumlar karşısında sorunlardan uzaklaşma, başkasını suçlama, inkâr etme, ilgisizlik ve odağı başka yönlere çekme şeklinde gerçekleşen kaçınma davranışlarıdır. İnsanların daha sık kullandığı duygu düzenleme stratejileri arasında bilişsel yeniden değerlendirme ve kaçınma ile bastırma olduğu tespit edilmiştir (Gross ve John, 2003). Yakın zamanda yapılan bir deneysel çalışma, utancın duygusal bastırma ve kaçınmayla bağlantılı olduğunu göstermiştir (Lanteigne, Flynn, Eastabrook ve Hollenstein, 2014).

Utanç ile sakınma-kaçınma arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rolü incelendiğinde; öğrencilerin kendini kötü, değersiz hissetme ve yakın geçmişlerinde yaptıklarından utanç duyma düzeyleri ile yaşadıkları karşısında sorunlardan uzaklaşma, başkasını suçlama, inkâr etme, ilgisizlik ve kaçınma ilişkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden özellikle ruminasyon, suçlama ve felaketleştirme düzeylerinin kısmen aracılık ettiği ortaya çıkmaktadır. Suçluluk düzeyinin de yine sakınma-kaçınma tutumuyla ilişkisinde uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracılığının anlamlı bulunması, öğrencilerin yaptıkları eylemlerden benliklerine yıkıcı olarak yüklenmeden pişmanlık duymaları ve suçluluk hissetmeleri ile problemlerden kaçınan bir tutum sergilemelerini arasında ruminasyon, suçlayıcılık ve felaketleştirmenin aracılık ettiği yorumu yapılabilmektedir. Szentagotai-Tatar ve Miu (2016), 13 ila 17 yaşları arasındaki örnekleminde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin alışılmış kullanımındaki bireysel

farklılıklar ile utanç ve suçluluk eğilimi arasındaki ilişkileri araştırmış ve bilişsel duygu düzenlemenin, utanma eğilimi ve suçluluk eğilimi varyansının yaklaşık % 20'sini bağımsız olarak açıkladığını ifade etmişlerdir. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama ve ruminasyonun utanç eğilimi ile pozitif yönlü anlamlı bir şekilde ilişkili iken felaketleştirme, başkalarını suçlama ise suçluluk eğilimi ile ilişkilidir.

5.1.5. Başa Çıkma Tutumları Alt Boyutlarından Kendine Ceza ile Utanç ve Suçluluk Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Alt Boyutlarından Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar

Bulgular ele alındığında; utanç ve suçluluk düzeyleri ile kendine ceza tutumu arasındaki ilişkilerde uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracılık rolü olduğu gözlenmiştir. Utanç alt boyutuyla kendine ceza alt boyutu arasındaki ilişki incelendiğinde, üniversite öğrencilerinden kendini kötü, değersiz hissedene, yakın geçmişlerinde yaptıklarından utanç duyanların sakınma-kaçınma düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde suçluluk ile kendine ceza arasındaki ilişki ele alındığında, öğrenciler içerisinde yaptıklarından benlik bütünlüğüne zarar vermeden üzüntü duyanların kendine ceza düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmaktadır. Kendine ceza düzeyinden kasıt, bireyin zihninden işlevsiz bir şekilde tekrarlı düşünceler geçmesi, kendisini suçlaması, kendisine karşı acımasız yargılarının olması ve karamsarlığı biçiminde meydana gelen tutumdur.

Utanç, düzenlenmesi daha zor olan duygular arasında kabul edilmektedir (Elison ve diğerleri, 2014). Utanç ile kendine ceza arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı rolü incelendiğinde; öğrencilerin kendini kötü, değersiz hissetme ve yakın geçmişlerinde yaptıklarından utanç duyma düzeyleri ile yaşadıkları karşısında zihninden tekrarlı düşünceler geçmesi, kendisini karşı suçlayıcı ve yargılayıcı olması arasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon, suçlama ve felaketleştirme düzeylerinin kısmen aracılık ettiği ortaya çıkmaktadır. Suçluluk düzeyinin de yine kendine ceza tutumuyla ilişkisinde uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracılığının anlamlı bulunması, öğrencilerin yaptıkları eylemlerden benliklerine yıkıcı olarak yüklenmeden pişmanlık duymaları ve suçluluk hissetmeleri ile kendini cezalandırıcı bir tutum sergilemelerini arasında ruminasyon, suçlayıcılık ve felaketleştirmenin aracılık ettiği yorumu yapılabilmektedir. Alanyazın incelendiğinde; Tanaka, Yagi, Komiya, Mifune ve Ohtsubo (2015), utanmaya meyilli insanların kendilerini cezalandırma tutumlarının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Nelissen ve Zeelenberg (2009), suçluluk yaşayan bireylere hatalarını telafi etme fırsatı verilmediğinde kendilerini cezalandırma davranışlarının yoğun olduğunu belirtmişlerdir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Üniversite öğrencileri, genç yetişkinlik döneminde yaşadıkları olaylar ve sıkıntılar sonucunda bazı yıkıcı duygular hissedebilmektedir. Öğrencilerin kariyer hedeflerine ulaşabilmesi ve sağlıklı bir yetişkinlik dönemine geçebilmesi için yaşadıkları problemler karşısında işlevsel başa çıkma tutumları geliştirmeleri ve uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanmaları gerekmektedir. Bu çalışmada utanç ve suçluluk ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü incelenmiştir.

Araştırma sonuçlarından yola çıkarak, üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk duygularıyla başa çıkma tutumlarını iyileştirmeye yönelik ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik psikoeğitimler düzenlenebilir. Ayrıca bu çalışmanın bulguları, yoğun düzeyde utanç ve suçluluk duygusu hissedenlere yönelik psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarında kullanılabilir. Araştırmanın bulgularına dayalı olarak psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarında utanç ve suçluluk duyguları ile başa çıkma tutumlarını iyileştirirken bilişsel süreçlerden ve duygu düzenleme becerilerinden yararlanılabilir.

5.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Araştırma Akdeniz Üniversitesi, Eğitim, Edebiyat, Fen, İlahiyat, Mimarlık ve Mühendislik Fakültesinde ulaşılabilen öğrenciler ile sınırlıdır. Gelecekte yapılacak çalışmaların bu sınırlılığı da göz önünde bulundurarak farklı üniversite ve fakültelerden öğrenciler ile çalışmalar yapılarak ulaşılan sonuçlar üzerinden karşılaştırma ve tartışma yapılması önerilebilir.

Üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleşen bu çalışma farklı öğrenim kademesindeki öğrencilerle aynı veya benzer çalışmaların yapılması önerilebilir. Üniversite öğrencilerinin genç yetişkinlik dönemlerini yaşayan bireylerin katılımıyla gerçekleşen bu çalışma yaş aralığı daha yüksek, yetişkin bireylerle de aynı veya benzer şekillerle yapılması önerilebilir.

Alan yazında utanç ve suçluluk ile ilgili sınırlı sayıda çalışmalara rastlanmıştır. Buna göre utanç ve suçluluk ile ilgili çalışmalar çoğaltılarak alan yazındaki bu eksikliğin giderilmesi sağlanabilir. Çalışmada utanç ve suçluluk alt boyutları ile başa çıkma tutumlarından kendine yardım arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Literatürde bu konuyla alakalı sınırlı sayıda verilere ulaşılmıştır. Bununla ilgili olarak farklı örneklerle araştırmaların yürütülmesi önerilebilir.

Bu çalışmada nicel bir araştırma yöntemi kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk duygularıyla nasıl başa çıktığına yönelik ve duygu düzenleme becerilerini incelemek amacıyla nitel çalışmalar yapılması önerilebilir. Son olarak günümüzde teknolojinin hayatımızın neredeyse merkezinde yer alması nedeniyle üniversite öğrencileri, araştırmalarda çevrimiçi anketlerle de gönüllü katılım sağlayabilmektedir. Üniversite öğrencilerine yönelik aynı veya benzer konularda çevrimiçi yöntemlerin kullanıldığı çalışmalar yapılması önerilebilir.

Utanç ve suçluluk ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolüne yönelik yurt içi literatürde böyle bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, yine üniversite öğrencileriyle veya farklı bir grupla utanç ve suçluluk, başa çıkma tutumları ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri konularının olduğu benzer çalışmalar yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Ağargün, M.Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü.K., Özer, Ö.A. Kara, H. (2005). COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221-226.
- Altunbaş, G. (2014). *Psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına ve mükemmeliyetçi bilişlerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- An, J.H., Lee, S. (2013). The Relations among Covert Narcissism, Shame, Anger, and Reactive Aggression, focusing on the Role of Adaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies among Middle School Students. *The Korean Society For Developmental Psychology*, 26(1), 66-84.
- Aslan, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların suçluluk, utanç ve affetmeyi yordaması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi/Eğitim Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aşkan, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz-şefkat düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon belirtisiyle ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bakırcıoğlu, R. (2016). *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü* (2. Baskı). Ankara: Anı.
- Baki, G. (2020). *Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi/Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2016). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi. (İlk baskı 1990).
- Baron, R. M., Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. S., Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115, 243-267. doi: 10.1037/0033-2909.115.2.243
- Bedirhanbeyoğlu, H. (2018). *Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme ve riskli davranışlar arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Beer, J. S., Heerey, E. A., Keltner, D., Scabini, D., Knight, R. T. (2003). The regulatory function of self-conscious emotion: Insights from patients with orbitofrontal damage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 594–604. doi: 10.1037/0022-3514.85.4.594
- Biçer, Y. (2019). *Üniversite öğrencilerinde temas engelleri, benlik kurgusu ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Birtek, D. (2019). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal kaygı belirti düzeyinin kişilik özellikleri, stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme biçimleri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Boudewyns, V., Turner, M. M., Paquin, R. S. (2013). Shame-free guilt appeals: Testing the emotional and cognitive effects of shame and guilt appeals. *Psychology & Marketing*, 30(9), 811–825. doi: 10.1002/mar.20647
- Bugay, A., Demir, A. (2011). Psychometric Properties of Turkish Version Trait Shame and Guilt Scale. *Eurasian Journal of Educational Research*, 45, 17–30. Erişim Adresi: https://www.researchgate.net/publication/279913873_Psychometric_Properties_of_Turkish_Version_Trait_Shame_and_Guilt_Scale
- Calvo, M.G., Gutierrez-Garcia, A. (2016). Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress. George Fink (Ed.), *Cognition and Stress* (s. 139-144). Cambridge: Academic Press. doi: 10.1016/B978-0-12-800951-2.00016-9
- Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. doi: 10.1037/0022-3514.56.2.267
- Carver, C.S., Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100352
- Cirhinlioğlu, F.G., Güvenç, G. (2011). Utanç Eğilimi, Suçluluk Eğilimi ve Psikopatoloji. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1). Erişim Adresi: <https://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423936469.pdf>
- Cohen, S., Kessler, R.C., & Gordon, L.U., (1997). *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*. Oxford: Oxford University Press.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. doi: 10.1037/0033-2909.127.1.87

- Compas, B. E., Jaser, S.S., Dunbar, J.P., Watson, K.H., Bettis, A.H., Gruhn, M.A., & Williams, E.K. (2014). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 71–81. doi: 10.1111/ajpy.12043
- Conradt, M. (2008). *Associations among obesity-related guilt, shame, and coping*. Philipps Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Marburg. Erişim Adresi: <https://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z2009/0076/pdf/dmc.pdf>
- Conradt, M., Dierk, J., Schlumberger, P., Rauh, E., Hebebrand, J., Rief, W. (2008). Who copes well? Obesity-related coping and its associations with shame, guilt, and weight loss. *Journal of Clinical Psychology*, 64(10), 1129-1144. doi: 10.1002/jclp.20501.
- Çakmak, A. F., Çevik, E. İ. (2010). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Development of Turkish version of 18-item short form. *African Journal of Business Management*, 4(10), 2097-2102.
- Demir, C. (2020). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, başa çıkma tutumları depresyon ve alkol kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Dicle, A.N., Ersanlı, K. (2015). Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçeye uyarlama geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(16), 111-126.
- Doğan, R. (2017). *Türkiye'de iç göçün bireylerde somatizasyon, bilişsel duygu düzenleme ve başa çıkma tutumları üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dögüşgen, M.M. (2005). *Psikoloji Psikiyatri Sözlüğü*. (İlk baskı 2000). İstanbul: Emre.
- Duhachek, A., Agrawal, N., Han, D., (2018). Guilt versus Shame: Coping, Fluency, and Framing in the Effectiveness of Responsible Drinking Messages. *Journal of Marketing Research*, 49(6). doi: 10.1509/jmr.10.0244
- Endler, N. S., Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60. doi: <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>

- Erkan, S., Çankaya, Z. C., Terzi, Ş. ve Özbay, Y. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(22), 174-198.
- Ertemli, D.G. (2019). *Eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839–852. doi: 10.1037/0022-3514.46.4.839
- Folkman, S., Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654. doi: 10.1037/0003-066X.55.6.647
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239. doi: 10.2307/2136617
- Folkman, S & Lazarus, R.S. (1984). *Stress: Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. 10.1037/0022-3514.48.1.150
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Freud, A. (2015). *Ben ve Savunma Mekanizmaları*. İstanbul: Metis. (Özgün eser 1936 tarihlidir).
- Freud, S. (2014). *The Neuro-Psychoses of Defence*. New York: White Press. (Özgün eser 1894 tarihlidir).
- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00113-6
- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2002). Manual for the Use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. The Netherlands: DATEC, Leiderdorp. Erişim Adresi: <https://www.universiteitleididen.nl/en/research/research-projects/social-and-behavioural-sciences/cognitive-emotion-regulation-questionnaire-cerq>

- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwoght, M.M., Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children. *European Child & Adolescent Psychiatry* 16(1), 1-9. doi: 10.1007/s00787-006-0562-3
- Ghasemzade Nassaji, S., Peyvastegar, M., Hosseinian, S., Mutabi, F., Banihashemi, S. (2010). Effectiveness of cognitive-behavioral intervention on coping responses and cognitive emotion regulation strategies. *Journal of Behavioral Sciences*, 4(1), 35-43.
Erişim Adresi:
https://www.researchgate.net/publication/322041815_aEffectiveness_of_cognitive-behavioral_intervention_on_coping_responses_and_cognitive_emotion_regulation_strategies
- Gilbert, P. (2003). Evolution, Social Roles, and the Differences in Shame and Guilt. *Social Research*, 70(4). Erişim Adresi:
https://www.researchgate.net/publication/283869184_Evolution_Social_Roles_and_the_Differences_in_Shame_and_Guilt
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. doi: 10.1111/1467-8721.00152
- 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), 348–362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gruhn, M.A., Compas, B. (2020). Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Child Abuse & Neglect* 103:104446. doi: 10.1016/j.chiabu.2020.104446
- Göçtü, N.G. (2014). *Farklı gelişen çocukların kardeşleri ve annelerinin suçluluk ve utanç, depresyon düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Haan, N. (1965). Coping and defense mechanisms related to personality inventories. *Journal of Consulting Psychology*, 29(4), 373–378. doi: 10.1037/h0022410
- Haan, N. (1977). *Coping and Defending: Processes of Self-Environment Organization*. Cambridge: Academic Press.
- Harper, F.G. (2019). *Coping Skills: Tools & Techniques for Every Stressful Situation*. Ashland: Blackstone Audio.

- Hayes, A.F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis*. (2. Baskı) New York: Guilford Publications.
- Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress*. New York: Plenum Press. doi: 10.1007/978-1-4899-0115-6
- Holahan, C. J., Moos, R. H. (1994). Life stressors and mental health: Advances in conceptualizing stress resistance. In W. R. Avison & I. H. Gotlib (Eds.), *Stress and mental health: Contemporary issues and prospects for the future*, (s. 213–238). New York: Plenum Press. doi: 10.1007/978-1-4899-1106-3_8
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Schaefer, J. A. (1996). Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. Moshe Zeidner Norman S. Endler (Ed.), *Handbook of coping: Theory, research, applications*, (s. 24–43). New York: John Wiley & Sons.
- Hooge, I.A., Breugelmans, S.M., Wagemans, F.M.A., Zeelenberg, M. (2018). The social side of shame: approach versus withdrawal. *Cognition and Emotion*, 32(8). doi: <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1422696>
- İnandılar Topaç, H. (2010). *Shame-proneness vs guilt-proneness and their relationship to attributional styles, coping strategies and depressive symptom levels of university students*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. Erişim Adresi: <http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/3/12611717/index.pdf>
- Styron, T., Janoff-Bulman, R. (1997). Childhood attachment and abuse: Long-term effects on adult attachment, depression and conflict resolution. *Child Abuse & Neglect*, 21(10), 1015–1023. doi: 10.1016/S0145-2134(97)00062-8
- John, O. P., Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x
- Kankurtay, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların yaygın anksiyete eğilimleri üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kaufman, G. (1996). *The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. (2.baskı). New York: Springer Publishing.
- Kim, M. S., Duda, J. L. (2003). The Coping Process: Cognitive Appraisals of Stress, Coping Strategies, and Coping Effectiveness. *The Sport Psychologist*, 17, 406-425. doi: 10.1123/tsp.17.4.406

- Kopecki, V. (2010). *Posttraumatic growth in refugees: The role of shame and guilt-proneness, world assumptions and coping strategies*. Ballarat Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Avustralya. Erişim Adresi: <https://researchonline.federation.edu.au/vital/access/manager/Repository/vital:4608>
- Krohne, H.W. (2001) Stress and Coping Theories. *The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 22, 15163-15170. doi: 10.1016/B0-08-043076-7/03817-1
- Kuppens, P., Van Mechelen, I. (2007). Interactional appraisal models for the anger appraisals of threatened self-esteem, other-blame, and frustration. *Cognition and Emotion*, 21(1), 56–77. doi: 10.1080/02699930600562193
- Lanteigne, D. M., Flynn, J. J., Eastabrook, J. M., Hollenstein, T. (2014). Discordant patterns among emotional experience, arousal, and expression in adolescence: Relations with emotion regulation and internalizing problems. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 46(1), 29–39. doi: 10.1037/a0029968
- Larsson, L. (2012). *Anger, Guilt and Shame: Reclaiming Power and Choice*. Svensbyn: Friare Liv.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169. doi: 10.1002/per.2410010304
- Lewis, M. (1970). *Individual Differences In The Measurement Of Early Cognitive Growth*. Princeton: Educational Testing Service. doi: 10.1002/j.2333-8504.1970.tb00178.x
- Lunardo, R., Saintives, C. (2018). Coping with the ambivalent emotions of guilt and pride in the service context. *Journal of Services Marketing*, 32(3), 360-370. doi: 10.1108/JSM-01-2017-0003
- Malakçioğlu, C. (2018). *Bitirilmemiş işler ile öfke, suçluluk, utanç ve affetme arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi/Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Marschall, D., Sanftner, J., Tangney, J. P. (1994). *The State Shame and Guilt Scale*. Fairfax, VA: George Mason University.
- Mauss, İ.B., Bunge, S.A., Gross, J.J. (2007). Automatic Emotion Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146–167, doi: 10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x
- Nedaei, A., Paghoosh, A., Sadeghi-Hosnijeh, A. (2016). Relationship between Coping Strategies and Quality of Life: Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Skills. *Journal of Clinical Psychology*, 8(4), 35-48. doi: 10.22075/jcp.2017.2252

- Nelissen, R.M.A., Zeelenberg, M. (2009). When guilt evokes self-punishment: Evidence for the existence of a Dobby Effect. *Emotion*, 9(1), 118–122. doi: <https://doi.org/10.1037/a0014540>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., Lyubomirsky S. (2008). Rethinking rumination *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Omeni, E. (2020). *Violence Exposure and Transitional Coping Strategies Among International Students in Poland*. Wiesbaden: Springer. doi: 10.1007/978-3-658-27452-8
- Ong, E.L., Thompson, C. (2018). The association between suicidal behavior, attentional control, and frontal asymmetry. *Front Psychiatry*, 14(9), 79. doi: 10.3389/fpsyt.2018.00079
- Pearlin, L. I., Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2–21. doi: 10.2307/2136319
- Plessis, M., Martins, N. (2019). Developing a measurement instrument for coping with occupational stress in academia. *SA Journal of Industrial Psychology*. Erişim Adresi: https://www.researchgate.net/publication/335444476_Developing_a_measurement_instrument_for_coping_with_occupational_stress_in_academia
- Remy, K.A. (2012). *Emotion regulation, cognitive control, rumination and history of depression*. Oslo Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Norveç. Erişim Adresi: https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/18224/MastersThesis_Remy.pdf?isAllowed=y&sequence=1
- Rohleder, N., Chen, E., Wolf, J. M., Miller, G. E. (2008). The psychobiology of trait shame in young women: Extending the social self preservation theory. *Health Psychology*, 27(5), 523–532. doi: 10.1037/0278-6133.27.5.523
- Salerno, A., Laran, J., Janiszewski, C. (2015). Pride and regulatory behavior: The influence of appraisal information and self-regulatory goals. *Journal of Consumer Research*, 42(3), 499–514. doi: 10.1093/jcr/ucv037
- Schwarzer, R., Schwarzer, C. (1996). A critical survey of coping instruments. Moshe Zeidner Norman S. Endler (Ed.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (s. 107–132). New York: John Wiley & Sons.
- SeyedTabaee, R., Rahmatinejad, P., Mohammadi, D., Etemad, A. (2017). The role of coping strategies and cognitive emotion regulation in well-being of patients with cancer. *Journal of Inflammatory Diseases*, 21(2), 49-41. Erişim Adresi: <http://journal.qums.ac.ir/article-1-2279-en.html>
- Shapiro, D. (1965). *Neurotic Styles*. New York: Basic Books.

- Silfver, M. (2007). Coping with guilt and shame: a narrative approach. *Journal of Moral Education*, 36(2), doi: 10.1080/03057240701325274
- Smith, C. A., Kirby, L. D. (2011). The role of appraisal and emotion in coping and adaptation. Richard J. Contrada & Andrew Baum (Ed.), *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*,(s. 195–208). New York: Springer Publishing. Erişim Adresi: https://www.researchgate.net/publication/259577056_The_Role_of_Appraisal_and_Emotion_in_Coping_and_Adaptation
- Snyder, C. R.,& Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Oxford: Oxford University Press.
- Söylemez, S. (2017). *Utanç ve suçluluk duygularının bilişsel süreçler üzerindeki etkileri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Stanton, A.L., Danoff-Burg, S., Huggins, M.E. (2002). The first year after breast cancer diagnosis: hope and coping strategies as predictors of adjustment. *Psycho-Oncology*, 11(2). doi: 10.1002/pon.574
- Szentagotai-Tatar, A., Miu, A.C. (2016) Individual differences in emotion regulation, childhood trauma and proneness to shame and guilt in adolescence. *Plos One*, 12(1). doi: 10.1371/journal.pone.0171151
- Takahashi, H., Matsuura, M., Koeda, M., Yahata, N., Suhara, T., Kato, M., Okubo, Y. (2008). Brain Activations during Judgments of Positive Self-conscious Emotion and Positive Basic Emotion: Pride and Joy. *Cerebral Cortex*, 18(4), 898–903. doi: doi: 10.1093/cercor/bhm120
- Tanaka, H., Yagi, A., Komiya, A., Mifune, N., Ohtsubo, Y. (2015). Shame-prone people are more likely to punish themselves: A test of the reputation-maintenance explanation for self-punishment. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 9(1), 1–7. doi: <https://doi.org/10.1037/ebs0000016>
- Tangney, J. P. (1992). Situational determinants of shame and guilt in young adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(2), 199–206. doi: 10.1177/0146167292182011
- Tangney, J. P.,& Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press. doi: 10.4135/9781412950664.n388
- Tracy, J. L., Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103–125. doi: 10.1207/s15327965pli1502_01
- Treeby, M., Bruno, R. (2012). Shame and guilt-proneness: Divergent implications for problematic alcohol use and drinking to cope with anxiety and depression

- symptomatology. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 613–617. doi: 10.1016/j.paid.2012.05.011
- Ulu Ercan, E. (2018). Yükseköğretimde psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine genel bir bakış. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 46-56. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/757548>
- Vaillant, G. E. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms: A 30-year follow-up of 30 men selected for psychological health. *Archives of General Psychiatry*, 24(2), 107–118. doi: 10.1001/archpsyc.1971.01750080011003
- Van den Heuvel, M.W.H., Stikkelbroek, Y., Bodden, D., Van Baar, A. (2019). Coping with stressful life events: Cognitive emotion regulation profiles and depressive symptoms in adolescents. *Development and Psychopathology*, 32(3), 1-11. doi: 10.1017/S0954579419000920
- Velotti, P., Garofalo, C., Bottazzi, F., Caretti, V. (2016). Faces of Shame: Implications for Self-Esteem, Emotion Regulation, Aggression, and Well-Being. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 151(2). doi: 10.1080/00223980.2016.1248809
- Velotti, P., Garofalo, C., Petrocchi, C., Cavallo, F., Popolo, R., Dimaggio, G. (2016). Alexithymia, emotion dysregulation, impulsivity and aggression: A multiple mediation model. *Psychiatry Research*, 237, 296–303. doi: 10.1016/j.psychres.2016.01.025
- Watson, D. C., Sinha, B. (2008). Emotion regulation, coping, and psychological symptoms. *International Journal of Stress Management*, 15(3), 222–234. doi: 10.1037/1072-5245.15.3.222
- Webb, J., & Musello, C. (2019). Çocuklukta İhmalin İzci: Boşluk Hissi. İstanbul: Sola Unitas.
- Williams, F., Hasking, P. (2009). Emotion regulation, coping and alcohol use as moderators in the relationship between non-suicidal self-injury and psychological distress. *Prevention Science* 11(1), 33-41. doi: 10.1007/s11121-009-0147-8
- Yılmaz, V., İlhan-Dalbudak, Z. (2018). Aracı değişken etkisinin incelenmesi: Yüksek hızlı tren işletmeciliği üzerine bir uygulama. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 14(2). Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1123907>
- Yi, S., Baumgartner, H. (2011). Coping with guilt and shame in the impulse buying context. *Journal of Economic Psychology*, 32(3), 458–467. doi: 10.1016/j.joep.2011.03.011
- Yöş, B. (2018). Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Zeidner, M., & Endler, N. S. (Ed).

- (1996). *Handbook of coping: Theory, research, applications*. New York: John Wiley & Sons.
- Zengin, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri kaygı arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zuckerman, M., Gagne, M. (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*, 37(3), 169–204. doi: 10.1016/S0092-6566(02)00563-9
- Zümbül, S. (2019). *Duygusal sıkıntı toleransı ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

EKLER

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı,

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin yaşamlarının çeşitli boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Doç. Dr. S. Gülfem Çakır danışmanlığında yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Tüm maddeleri eksiksiz doldurmanız istenmektedir. İşaretlediğiniz seçeneğin doğruluğu ya da yanlışlığı söz konusu değildir. Toplanılan veriler araştırmacılar tarafından araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır. Aşağıda verilen maddeleri içtenlikle yanıtlayacağınızı umar, yardımlarınız için teşekkür ederiz. Saygılarımızla.

Uğur Öztürk

Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

Yaşınız (yazınız):

Fakülte (yazınız): Bölüm (yazınız):

EK-2 SÜREKLİ UTANÇ VE SUÇLULUK ÖLÇEĞİ

I. BÖLÜM

Aşağıda geçen ay süresince kendinizle ilgili hislerinizi tanımlamaya yönelik ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin sizin bu süre içindeki duygularınızı ne ölçüde anlatıp anlatmadığını her bir ifade için 5'li derecelendirme ölçeğini kullanarak belirtiniz.

1-----2-----3-----4-----5

Bu şekilde

Bu şekilde

Bunu çok güçlü bir

şekilde hissetmedim

hissettiğim oldu

hissettim

1. Kendimi iyi hissettim.

1

2

3

4

5

5. Kendimi önemsiz hissettim.

1

2

3

4

5

9. Yaptıklarım ile ilgili düşünmekten kendimi alıkoyamadım.

1

2

3

4

5

13. Yaptıklarım dan memnun oldum.

1

2

3

4

5

15. Yaptıklarım hakkında kendimi kötü hissettim.

1

2

3

4

5

EK-3 BAŞAÇIKMA TUTUMLARINI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

II. BÖLÜM				
<p>Aşağıdaki maddeleri dikkatli bir şekilde okuyarak maddelerden görüşlerinize en uygun seçeneği “Asla Böyle Yapmam” için 1’i, “Çok Az Böyle Yaparım” için 2’yi, “Böyle Yaparım” için 3’ü, “Çoğunlukla Böyle Yaparım” için 4’ü işaretleyiniz.</p>	Asla Böyle Yapmam	Çok Az Böyle Yaparım	Böyle Yaparım	Çoğunlukla Böyle Yaparım
1. Duygularımı ifade etmek için zaman ayırırım.	1	2	3	4
15. Her ne üzerinde çalışırsam çalışayım olumlu duygularla yola çıkarım.	1	2	3	4
21. Kendime “bu durumun gerçek olmadığını” söylerim.	1	2	3	4
27. Kendimi suçlarım.	1	2	3	4
32. Problemimi sürekli kara kara düşünürüm.	1	2	3	4

EK-4 BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

III. BÖLÜM					
Aşağıda geçen ay süresince kendinizle ilgili hislerinizi tanımlamaya yönelik ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin sizin bu süre içindeki duygularınızı ne ölçüde anlatıp anlatmadığını her bir ifade için 5’li derecelendirme ölçeğini kullanarak belirtiniz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1. Gerçekleşen olaydan dolayı kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
8. Başımdan geçen olayın diğerlerinin başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğer insanların çok daha kötü deneyimler yaşayabileceklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Diğer şeylerle karşılaştığımda, bu olayın çok da kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Durumun pozitif yönlerini ararım.	1	2	3	4	5

EK-5 SÜREKLİ UTANÇ VE SUÇLULUK ÖLÇEĞİ İÇİN ALINAN İZİN

Merhaba Uğur,

Ölçeği kullanmanızdan mutluluk duyarım. Ekte ölçeği ve ölçeğe ait makale çalışmasını bulabilirsiniz. Gülfem Hoca'ya selamlar..

iyi çalışmalar dilerim,

Aslı

--

Aslı Bugay, Ph.D.

Associate Professor of Counseling

Middle East Technical University

Northern Cyprus Campus

Guidance and Psychological Counseling Program

EK-6 BAŞA ÇIKMA TUTUMLARINI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ İÇİN ALINAN İZİN

Uğur Hocam Merhaba,

Türkçe'ye uyarılma, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmış olduğumuz Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeği, geçerlik – güvenirlik çalışmalarını ve yayımlanmış makale halini ekte gönderiyorum. Ölçeğe ilgili sormak istediğiniz bir şey olursa her zaman seve seve yardımcı olabilirim. Sizden ricam çalışmanızı bitirdikten sonra çalışma sonuçlarınız ile ilgili haberdar ederseniz sevinirim. Şimdiden iyi çalışmalar dilerim....

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Nuri DİCLE
Sinop Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölüm PDR Anabilim Dalı

EK-7 BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ İÇİN ALINAN İZİN

Sayın Öztürk,


Öncelikle tez çalışmanızda başarılar ve kolaylıklar diliyorum. Ekli dosyada Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'ni, kısa formun bulunduğu makaleyi ve orijinal ölçeğin kullanım bilgilerini içeren dosyayı size iletiyorum. Ölçeği, ilgili çalışmaya atf yaparak kullanabilirsiniz.


İyi günler dilerim,


Ahmet F. ÇAKMAK

[Alıntılanan metin gizlendi]

3 eklenti

 **cerq.docx**
12K

 **cerq_manual_english_-_pdf.pdf**
467K

 **Cakmak%20and%20Cevik.pdf**
82K

EK-8 ETİK KURUL KARARI

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.04.2021-75012



T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
KURUL KARARI



TOPLANTI TARİHİ : 16.04.2021
TOPLANTI SAYISI : 06
KARAR SAYISI : 169

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi **Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR**'ın danışmanlığını, **Uğur ÖZTÜRK**'ün araştırmacılığını üstlendiği, "*Üniversite Öğrencilerinde Utanç ve Suçluluğun Başa Çıkma Tutumları ile İlişkisinde Bilişsel Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü*" konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvuruca ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir. (2021G113)

Prof. Dr. Osman ERAVŞAR
Kurul Başkanı

Başkan
Prof. Dr.
Osman ERAVŞAR

Başkan Yrd.
Prof. Dr.
Bahattin ÖZDEMİR

Üye
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA

Üye
Prof. Dr.
Mustafa ŞEKER

Üye
Prof. Dr.
Adnan DÖNMEZ

Üye
Prof. Dr.
Abdullah KARAÇAĞ

Üye
Prof. Dr.
Eyyup YARAŞ

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Adı Soyadı:

Doğum Yeri ve Tarihi:

Eğitim Durumu:

Lisans Öğrenimi:

Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi:

Bildiği Yabancı Diller:

İş Deneyimi:

Stajlar:

Çalıştığı Kurumlar:

İletişim:

Tarih:

İNTİHAL RAPORU

Feedback Studio - Google Chrome
ev.turnitin.com/app/carta/en_us/?u=1052936097&s=1&lang=en_us&io=1632538728

turnitin Uğur Öztürk Uğur Tez

Match Overview

19%

19

1 acikerisim.akdeniz.edu... 3% >
Internet Source

2 KAYA, İdris and ÇEÇEN ... 2% >
Publication

3 openaccess.maltepe.e... 2% >
Internet Source

4 www.researchgate.net 1% >
Internet Source

5 acikerisim.pau.edu.tr 1% >
Internet Source

6 acikarsiv.ankara.edu.tr 1% >
Internet Source

7 egercongress.org 1% >
Internet Source

8 dergipark.org.tr 1% >
Internet Source

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE UTANÇ VE SUÇLULUK İLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

ÖZTÜRK, Uğur

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIRÇELEBİ

Ağustos 2021, 84 sayfa

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde utanç ve suçluluk düzeyleri ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın bağımsız değişkenini utanç ve suçluluktur. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise başa çıkma tutumlarıdır. Araştırmanın çalışma grubunu Akdeniz Üniversitesi Edebiyat, Eğitim, Fen, İlahiyat, Mimarlık ve Mühendislik Fakültesinde öğrenim gören ve gönüllü olarak katılan 343'ü kadın 278'i erkek 621 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 19-27 yaş arasında değişmektedir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği, Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre utanç ve suçluluğun all boyutlarından utanç ile

Page: 1 of 66 Word Count: 16177 Text-Only Report High Resolution On 21:08

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

18.08.2021

Uğur ÖZTÜRK