

Kişilerarası duygu düzenlemenin kişilik özellikleri ve psikopatoloji belirtileriyle ilişkisi

The relationship between interpersonal emotion regulation, personality traits, and psychopathology symptoms

Ceren Gökdağ¹, Berk Naldöken²

¹Dr. Öğr. Üyesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Manisa, Türkiye <https://orcid.org/0000-0002-9111-2811>

²Psk, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye <https://orcid.org/0000-0003-2064-8640>

ÖZET

Amaç: Son yıllarda duygu düzenlemenin yalnızca içsel bir süreç olmadığı, kişilerarası yönünün de olduğu vurgulanmış ve çeşitli değişkenlerle ilişkisi gösterilmiştir. Bu çalışmada, kişilerarası duygu düzenleme ile kişilik özellikleri ve psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. **Yöntem:** Çalışmaya 391 kadın üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçüm aracı olarak Beş Faktör Kişilik Envanteri-Kısa Formu, Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. **Bulgular:** Dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz-denetim ve gelişime açıklık özelliklerinden yüksek puan alanların olumlu duygularını artırmak için diğer kişileri daha fazla kullandığı, olumsuz duygularını düzenlerken de diğer insanları çeşitli şekillerde daha fazla kullandığı görülmüştür. Duygusal tutarsızlığı yüksek olan kişiler ise olumsuz duygularını düzenlerken diğer insanların model almaya ve diğerlerinin yatıştırmasına daha fazla ihtiyaç duymaktadır. Korelasyon analizleri kişilik özellikleri, kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ve psikopatoloji belirtileri arasında ilişkiler olduğunu, aracı değişkenli regresyon analizleri ise dışadönüklük ile psikopatoloji belirtileri arasında yatıştırılmanın aracı rolde olduğunu göstermiştir. **Sonuç:** Sonuçlar, kişilerarası duygu düzenlemede kişilik özelliklerinin etkili olabileceğini göstermiştir. Bazı kişiler duygularını düzenlerken diğer insanlara daha fazla ihtiyaç duymaktadırlar. Ayrıca bu durum psikopatoloji belirtileriyle ilişkili gözükmektedir. Dışadönük kişiler olumsuz duygularını düzenlerken kendilerini yatıştıracak kişilere kolaylıkla ulaşıyor ve bu durum onları psikopatolojiden koruyabilir.

Anahtar Sözcükler: Kişilerarası duygu düzenleme, duygu düzenleme, kişilik özellikleri, beş faktör, dışadönüklük, psikopatoloji.

(*Klinik Psikiyatri Dergisi* 2021;24:41- 52)

DOI: 10.5505/kpd.2020.79106

SUMMARY

Objective: In recent years, it has been emphasized that emotion regulation is not only an internal process, but also has an interpersonal aspect that is associated with various variables. However, the relationship between interpersonal emotion regulation and personality traits has not been investigated yet. The aim of this study is to examine the relationships between interpersonal emotion regulation, personality traits, and psychopathology symptoms. **Method:** Three hundred ninety-one undergraduate women students recruited this study. Five Factor Personality Inventory-Short Form, Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire, and Brief Symptoms Inventory were used as measurement tools. **Results:** People with high scores of extraversion, agreeableness, openness to experience and conscientiousness use others more to enhance positive emotions and to regulate their negative emotions. People with high neuroticism use others more for social modelling and to be soothed. The correlation results showed that personality traits, interpersonal emotion regulation strategies, and psychological symptoms were associated with each other. Also, multiple mediation analysis revealed that only soothing as an interpersonal emotion regulation strategy had a mediating role in the relationship between extraversion personality trait and general psychopathology symptoms. **Discussion:** Results showed that personality traits might affect using of interpersonal emotion regulation strategies. Some people seek out and use other people more to regulate their own emotions, which is associated with psychopathology symptoms. Extraverts easily reach others to be soothed when they feel negative emotions, and this might be protective from psychopathology.

Key Words: Interpersonal emotion regulation, emotion regulation, personality traits, big-five, extraversion, psychopathology.

GİRİŞ

Temelleri savunma mekanizmalarına, stresle başa çıkmaya, bağlanmaya ve duygu kuramına dayanan duygu düzenleme kavramı (1) geçtiğimiz 30 yıl boyunca araştırmacıların bir hayli dikkatini çekmiş ve farklı boyutlarda ele alınmıştır. Şemsiye bir terim olarak duygu düzenleme, en genel şekilde kişilerin hissettikleri duyguların türünü, yoğunluğunu ve süresini değiştirmek için kullanılan içsel ve dışsal stratejiler bütünü olarak tanımlanabilir (2). Aktif ve esnek bir süreç olan duygu düzenleme sürecinde kişi, duygusunu yönetebilmek için farklı stratejilere başvurur, işlevsiz olanları değiştirip bunların yerine başka stratejileri kullanmayı dener ve böylece olumsuz duygularını azaltmaya olumluları ise arttırmaya çalışır (3, 4). Bu süreçte bireyin hangi stratejileri kullandığı pek çok bireysel farklılıktan etkilenmektedir ki bunlardan biri de kişilik özellikleridir (5). Beş faktör kişilik modeli temelinde yapılan çalışmalar tüm kişilik özelliklerinin duygu düzenleme süreçleriyle ilişkili olduğunu gösterse de (6) özellikle dışadönüklük ve nörotisizm kişilik özelliklerinin duygu düzenleme ile daha güçlü ilişkide olduğu belirtilmiştir (7). Dışadönük özelliği yüksek kişilerin duygularını düzenlerken uyumlu stratejileri kullanarak daha başarılı olduğu, nörotisizm özelliği yüksek kişilerinse uyumsuz stratejileri kullanarak bu süreçte zorluk yaşadıkları gösterilmiştir (8,9). Dolayısıyla duygu düzenlemenin (ve bu süreçte yaşanan zorlukların) kişilik özellikleri ile ruhsal belirtiler arasında önemli bir rol üstlendiği vurgulanmıştır (10,11,12).

Pek çok özellikten etkilenen ve psikopatolojiye neden olabilmesi bakımından önemli olan duygu düzenleme kavramı literatürde sıklıkla içsel bir süreç olarak ele alınmıştır. Ancak, sosyal bir varlık olan bireyin duygularını düzenleme süreci sosyal bağlamdan etkilenmektedir. Kişi kendi duygularını sosyal bir etkileşim içinde düzenleyebilmekte ve dahası bu süreçte diğer insanların desteğine ihtiyaç duyabilmektedir (13,14). Nitekim duygu düzenleme sürecinin gelişimi incelendiğinde bu sürecin kişilerarası yönü anlaşılır gözükmektedir. Çünkü başlarda duygularını nasıl düzenleyeceğini bilemeyen çocuk bunun için ebeveynlerinden yardım alır. Onları gözler, model alır, onların yakınlık ve sıcaklığıyla yatıştırılmak ister (15); böylece

ebeveynler bir model olarak çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin gelişimini etkilerler (16). Diğerleri ile girilen etkileşimler ışığında gelişen bu beceriler, yetişkinlik döneminde de stresli durumların yol açtığı yoğun duygulara müdahalede bulunurken aktifleşerek başkalarına yönelik duyulan ihtiyaç ile kendisini gösterir (13,14). Dolayısıyla duygu düzenleme kişilerarası bağlamda başlar ve yaşamın ilerleyen yıllarında da yine sosyal etkileşimler doğrultusunda devam eder (17). Kişi kendi duygularını her ne kadar kendi düzenlese de bu süreçte diğerlerine ihtiyaç duyabilir.

Hofmann ve arkadaşları (17) duygu düzenlemenin kişilerarası yönünün ihmal edilmemesi gerektiğini vurgulayarak kişilerarası duygu düzenleme modelini öne sürmüştür. Modele göre kişi, kendi duygularını düzenlerken çevresindeki diğer insanları çeşitli şekillerde kullanmaktadır. Olumlu duyguları artırma, yatıştırılma, sosyal model alma ve bakış açısı edinme bu süreçteki stratejilerdir. Olumlu duyguları artırma stratejisi, mutluluk, neşe, sevinç gibi olumlu bir duygunun yoğunluğunu artırmak ve bu duyguyu sürdürmek üzere kişinin diğerlerine yönelmesine karşılık gelmektedir. Diğer üç strateji ise olumsuz duygulara yöneliktir. Yatıştırılma stratejisi kişinin deneyimlediği duygusal yoğunluğu hafifletmede diğerlerinin anlayışlı ve şefkatli yaklaşımlarına ihtiyaç duyması olarak tanımlanır. Sosyal model alma stratejisi, kişinin sorunları ile başa çıkmada diğer insanları gözlemleyerek onların becerilerini benimsemesi anlamına gelmektedir. Bakış açısı edinme stratejisi ise zorlayıcı bir durum karşısında olumsuz bir duyguyu gidermek adına kişinin diğer insanların bakış açılarına başvurmasıdır (17).

Son yıllarda söz konusu kişilerarası duygu düzenleme modelinin psikopatoloji ile olan ilişkisi incelenmeye başlanmıştır. Özellikle depresyon ve anksiyete bozukluklarında diğer insanlardan alınan desteğin önemi göz önünde bulundurulduğunda (18), kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin bu tür bozuklukların belirtilerine ilişkin koruyucu ya da problemi sürdürücü bir işlev görebileceği öne sürülmektedir (16). Kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden bakış açısı edinme, yatıştırılma ve sosyal model almanın depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu belirten Hofmann ve arkadaşları (17), olumsuz duyguları yaşamaya meyilli olan

bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde diğerlerinin desteğine daha çok ihtiyaç duyabileceğini öne sürmüştür. Nitekim yapılan çalışmalar özellikle yatıştırılma stratejisinin depresyon ve anksiyete belirtileriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (13,19,20). Diğer stratejiler için çelişkili sonuçlar olsa da kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin farklı değişkenlerle olan etkileşiminin psikopatoloji düzeyi üzerinde etkili olabileceği belirtilmiştir. Literatürde bakış açısı edinme stratejisi ve depresif belirtilerin, kişinin kendisine ilişkin beklentileri ile (olumsuz durumların üstesinden gelebilme beklentisi ile) ilişkili olduğu gösterilmiştir (19). Başka bir ifadeyle, kişi eğer olumsuz durumların nasıl üstesinden geleceğini bilemiyor ve bu konuda kendine güvenmiyorsa duygularını düzenlerken diğerlerinin bakış açısından yararlanmaya ihtiyaç duymaktadır. Bu bulgu yetersiz içsel kaynakların varlığında kişinin işlevselliğini artırması açısından kişilerarası duygu düzenlemenin önemini göstermektedir. Bir başka kişilerarası duygu düzenleme stratejisi olan yatıştırılmanın ise işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan kişilerin depresif duygudurumları üzerinde etkisi olduğu gösterilmiştir (20).

Zorlayıcı deneyimler sonucunda oluşan olumsuz duyguların yoğunluğunu gidermede ya da olumlu duygusal deneyimlerin etkisini arttırmada diğer kişilere başvuruyor olmak, yaşanan stresi azaltmaya yardımcı olabildiği gibi bazı durumlarda problemin sürmesine yol açarak kişiyi olumsuz yönde etkileyebilmektedir (16). Bu sebeple, kişilerarası duygu düzenleme sürecinin psikopatoloji belirtileri açısından kişiyi savunmasız hale getirebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Aynı zamanda, kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ile psikopatoloji arasındaki ilişkinin daha iyi kavramsallaştırılabilmesi için, psikolojik açıdan zorluk yaşamayı etkileyebilecek diğer faktörler üzerine daha fazla çalışmanın yapılmasına ihtiyaç vardır (19). Özellikle içsel duygu düzenlemenin kişilik özellikleri gibi temel bazı bireysel farklılıklardan etkilendiği düşünüldüğünde bu özelliklerin kişilerarası duygu düzenleme sürecinde nasıl bir etkiye sahip olduğu da önemli ancak henüz incelenmemiş konulardandır. Oysaki kişilik özelliklerinin sosyal etkileşime ve sosyal ilişkilere olan yansımaları düşünüldüğünde (21), kişilerarası

duygu düzenleme stratejilerini de etkilemesi beklenen bir durumdur. Özellikle sosyal davranışlarda bulunma, olumlu duygular deneyimlemeye eğilimli olma, canlı ve girişken olma olarak tanımlanan dışadönüklük kişilik özelliği ile duygusal yaşantılarda süregelen istikrarlılık, işlevselliği düşürecek tutumları benimseme, olumsuz duyguları hissetmeye olan yatkınlık olarak tanımlanan nörotisizm özelliği (22,23,24), kişilerarası duygu düzenleme stratejileriyle ilişkili gibi gözükmemektedir. Öte yandan beş faktör kişilik modelindeki diğer özellikler de içsel duygu düzenlemeyle ilişkili olduğu gibi (6) duygu düzenlemenin kişilerarası yönüyle de ilişkili olabilir. Dışadönüklük ve nörotisizm özelliklerinin psikopatoloji üzerindeki bilenen etkisi düşünüldüğünde (25) bu ilişkide kişilerarası duygu düzenlemenin de etkisi olabileceğini akla getirmektedir. Ancak, literatür incelendiğinde, kişilik özellikleri ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin yalnızca bir çalışmada ele alındığı görülmektedir (26). Söz konusu çalışmanın sonuçları dışadönüklük ile yalnızca olumlu duyguları artırma stratejisinin ilişkili olduğunu gösterirken diğer kişilik özellikleri ve stratejiler arasında farklı düzeyde ilişkiler saptanmıştır. Çalışmada bu iki yapının yalnızca yaygın anksiyete belirtileri üzerindeki etkisi incelenmiş ve kişilik özellikleri ile belirtiler arasında kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolü olmadığı bulunmuş fakat konu ile ilgili daha kapsamlı araştırmalara da ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır. Gerçekten de konuyla ilgili başka bir araştırmanın olmaması, söz konusu bulgunun diğer psikopatoloji belirtileri için geçerli olup olmadığı sorusunu akla getirmektedir. Kişilerarası duygu düzenlemeye yönelik artan ilgiye rağmen bu konu henüz çalışılmamıştır. Tam bu noktada, mevcut araştırmanın temel amacı kişilik özellikleri ile kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmanın diğer önemli bir amacı, kişilik özellikleri ile psikopatoloji belirtileri arasında kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemektir. Böylece literatürdeki boşluğu doldurmak hedeflenmiş; özellikle dışadönüklük ve nörotisizm kişilik özelliğinin kişilerarası duygu düzenleme sürecini de etkileyip etkilemediği ve bunların psikopatoloji için önemi anlaşılmasına çalışılmıştır. Cinsiyetin kişilik özellikleri, duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ve psikolojik sorunlar arasındaki ilişkiye etki

edebildiği ve bu ilişki üzerinde düzenleyici role sahip olabildiği (6,10,12) bilgilerinden hareketle mevcut araştırma cinsiyetin karıştırıcı etkisini kontrol edebilmek amacıyla yalnızca kadın katılımcılar ile yürütülmüştür.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 18 yaşından büyük 402 kadın üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Analizler sırasında 11 kişi dağılımları bozduğu için veri setinden çıkarılmış böylece analizler 391 kişi üzerinden yapılmıştır. Bu örneklemin yaş ortalamasının 20.72 (SS= 2.24) olduğu görülmüştür. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%86) sosyoekonomik durumunu orta düzey olarak belirtmiştir. Benzer şekilde çoğu katılımcı (%96) hâlihazırda ruhsal sağlığına ilişkin bir tanısının olmadığını beyan etmiştir.

Ölçüm Araçları

Beş Faktör Kişilik Envanteri-Kısa Form (5FKE-KF): Literatürde beş faktör kişilik modeline dayanan çeşitli ölçüm araçları olsa da bu çalışmada, ülkemizde Somer, Korkmaz ve Tatar (23,27) tarafından geliştirilen Beş Faktör Kişilik Envanterinin Tatar (28) tarafından oluşturulan kısa formu kullanılmıştır. Uzun formdaki madde sayısının 1/3 oranında azaltılmasıyla oluşturulan bu kısa form 5'li derecelendirme ile 85 maddeden oluşmaktadır. Beş faktör kişilik modelindeki dışadönüklük, nörotisizm (duygusal tutarsızlık), yumuşak başlılık, gelişime açıklık ve sorumluluk kişilik özelliklerini ölçen bu ölçeğin faktör yapısı açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ile sınanmış ve beş faktörlü yapının uygun olduğu belirtilmiştir. Uzun form ile benzer düzeyde Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarının olduğu bu formda söz konusu katsayıların .79 ile .87 arasında değiştiği görülmüştür. Ayrıca beş kişilik özelliği için de uzun form ile kısa form arasındaki korelasyonun oldukça yüksek olduğu bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise beş faktörün Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları .65 ile .89 arasında değişmiştir.

Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (KDDÖ): Hofmann, Carpenter ve Curtiss (17) tarafından geliştirilen bu ölçek kişilerin kendi duygularını düzenlerken diğer kişilerden nasıl yararlandığını ölçmeyi hedeflemektedir. Beşli derecelendirme tarzında 20 maddeden oluşan bu ölçek, olumlu duyguları artırma, yatıştırılma, sosyal model alma ve bakış açısı edinme olarak isimlendirilen 4 faktörlü yapıdadır. Orijinal çalışmada faktörlerin iç tutarlık katsayılarının .89 ile .94 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Gökdağ, Kıran, Ger ve Sorias (13) tarafından yapılmış ve küçük bir farklılıkla orijinal faktör yapısının ülkemiz için de geçerli olduğu görülmüştür. İç tutarlık katsayılarının .81 ile .89 arasında olduğu, test tekrar test korelasyonunun .63 ile .88 arasında değiştiği görülmüştür. Mevcut çalışmada ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları .78 ile .88 arasındadır.

Kısa Semptom Envanteri (KSE): Doksan maddelik Semptom Belirleme Listesi (SCL-90) temel alınarak Derogatis (29) tarafından geliştirilen KSE, yetişkinlerin psikopatoloji belirtilerini değerlendirmek için kullanılmaktadır. Öz bildirim şeklinde 53 maddeden oluşan bu envanterin her bir maddesine katılımcılar 0 ile 4 arasında yanıt vermektedirler. Böylece alınan puanların artması psikopatoloji belirtilerindeki artışı yansıtmaktadır. Derogatis (29) KSE'nin 9 alt puanı (somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişilerarası alınganlık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik-anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotisizm) ve 3 global puanı (rahatsızlık ciddiyeti, belirti toplamı ve semptom rahatsızlığı) olduğunu belirtmiştir. Söz konusu envanterin Türkçe uyarlaması Şahin ve Durak (30) tarafından yapılmış, üniversite öğrencileri için 5 alt puanın (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite) ve bunların toplanmasıyla elde edilen ve genel psikolojik belirti düzeyini yansıtan bir toplam puanın uygun olduğu belirtilmiştir. Ayrıca alt puanların iç tutarlık katsayılarının .63 ile .86 arasında olduğu ve toplam puan için bu değer .96 olduğu gösterilmiştir. Mevcut çalışmada envanterin alt boyut puanlarının Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayıları .83 ile .90 arasındadır, toplam puan için bu değer .96'dır.

İşlem

Çalışmaya başlamadan önce etik kurul izni, Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği kurullarından alınmıştır (Karar No: 09/20, Protokol No: 341-2017). Ardından veri toplama aşamasına geçilmiştir. Bu aşamada katılımcılara sınıf uygulaması yoluyla ulaşılmaya çalışılmıştır. İlgili dersin öğretim üyesinden izin alınarak dersin uygun bir zamanında katılımcılar çalışma hakkında bilgilendirilmiş, katılmaya gönüllü kişiler veri toplama araçlarını doldurmuşlardır. Ölçeklere verilen yanıtların bireysel değil toplu değerlendirileceği ve gizli tutulacağı bilgisinin verildiği onam formu her katılımcıya ilk sırada, veri toplama araçları ise sıra etkisini kontrol edebilmek için farklı sıralarda sunulmuştur. Katılımcılar tüm araçları yaklaşık 20 dakikada tamamlamışlardır.

Veri Analizi

Veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 25 programıyla analiz edilmiştir. Analizler yürütülmeden önce değişkenlere ilişkin dağılımlar tek değişkenli ve çok değişkenli olarak incelenmiştir. Öncelikle her bir değişkenin basıklık, kayışık değerleri ve z puanları incelenmiştir. Bu aşamada, dağılımı bozduğu gerekçesiyle uç değere sahip olan 6 kişinin verisi çıkarılmıştır. Daha sonra çok değişkenli normal dağılım için Mahalonabis uzaklıkları hesaplanmış ve bu aşamada da .001 anlamlılık düzeyine göre 5 kişinin çıkarılmasının uygun olduğuna karar verilmiştir. Böylece analizler 391 kişi üzerinden yürütülmüştür.

Hipotezlere uygun olarak kişilik özelliklerinin kişilerarası duygu düzenleme üzerindeki olası etkilerini görmek adına çok değişkenli varyans analizleri (MANOVA) kullanılmıştır. Bu analizlerin

öncesinde kişiler 5FKE-KF'den aldıkları puanlara göre üç gruba ayrılmıştır. Analizlerde kişilik özelliklerine göre ortalamanın bir standart sapma altında ve üstündeki kalan katılımcılar KDDÖ'den aldıkları puanlar bakımından karşılaştırılmıştır. Böylece kişilik özelliklerinin kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı üzerindeki etkisi sınanmaya çalışılmıştır. Diğer hipotezlere uygun olarak değişkenler arası ilişkiler tüm örneklem üzerinden Pearson korelasyon analizi kullanılarak test edilmiştir. Kişilik özellikleri ile genel psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolü için PROCESS uzantısındaki (31) model 4 kullanılarak iki ayrı çoklu paralel aracılık analizi yürütülmüştür. Aracılık analizlerinde psikopatoloji belirtileri bağımlı, KDDÖ'nün puanları aracı değişkenler olarak modele dâhil edilmiştir. Bağımsız değişkenler ise dışadönüklük ve duygusal tutarsızlık (nörotisizm) kişilik özelliğidir. Bu değişkenler kuramsal alt yapıya ve korelasyon sonuçlarına dayanarak belirlenmiştir.

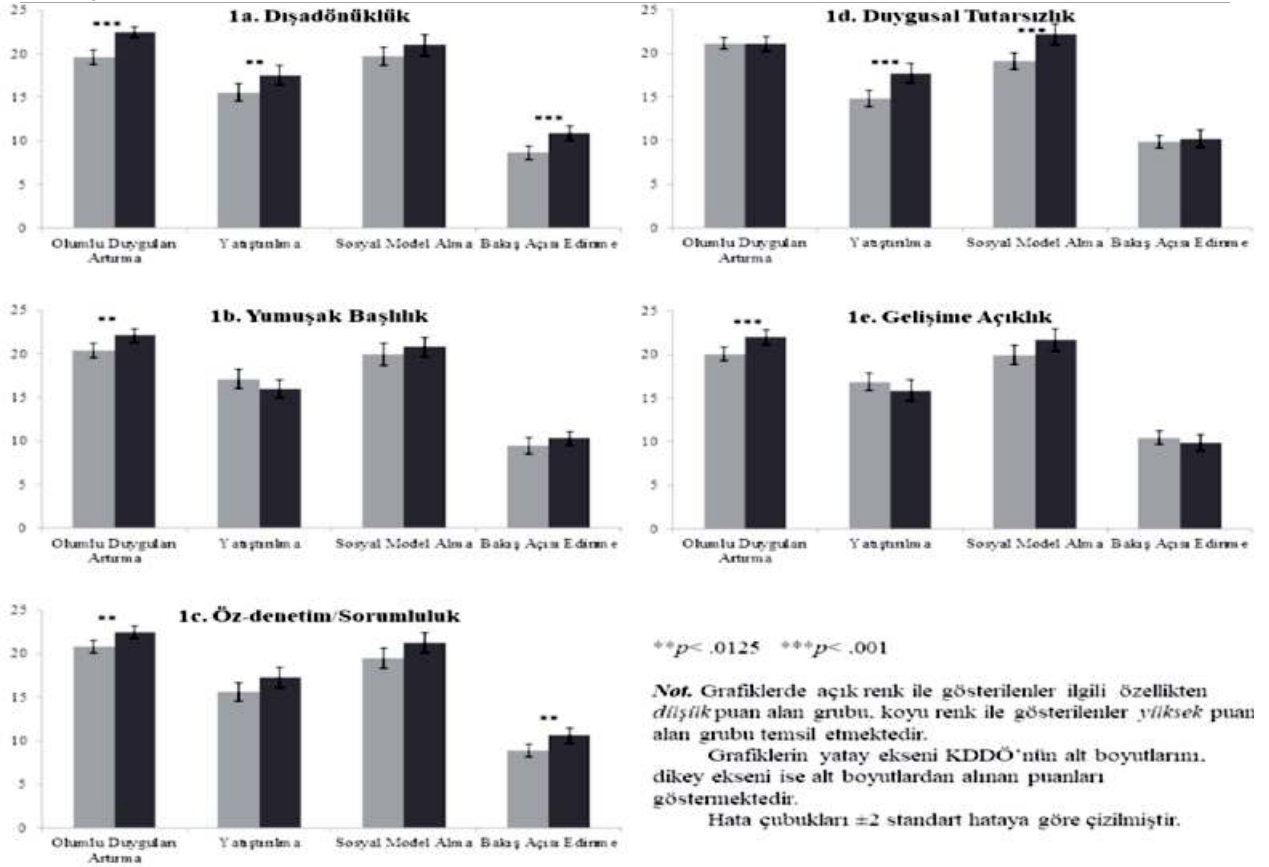
BULGULAR

Kişilik Özelliklerine Göre Kişilerarası Duygu Düzenleme

Bireylerin kişilerarası duygu düzenlemeyi kullanma düzeylerinin (kişilerarası duygu düzenlemeye olan ihtiyaçlarının) kişilik özelliklerine göre farklılaşp farklılaşmadığını anlamak üzere çok değişkenli varyans analizleri yürütülmüştür. Ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de verilmiş, sonuçların daha kolay izlenebilmesi için Şekil 1'e analiz sonuçlarını gösteren grafikler eklenmiştir. Analiz öncesinde sürekli değişken olan kişilik özellikleri, kategorik değişken haline getirilmiştir. Bunun için değişkenler, ortalamanın bir standart

Tablo 1. Katılımcıların Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğinden aldıkları puanların kişilik özelliklerine göre ortalamaları ve standart sapmaları.

		Olumlu duyguları artırma	Yatıştırılma	Sosyal model alma	Bakış açısı edinme
		Ort. (SS)	Ort. (SS)	Ort. (SS)	Ort. (SS)
Dışadönüklük	Düşük (N= 71)	19.61 (3.54)	15.56 (4.12)	19.79 (4.49)	8.66 (3.39)
	Yüksek (N= 59)	22.48 (2.41)	17.54 (4.26)	21.02 (4.60)	10.90 (3.25)
Yumuşak Başlılık	Düşük (N= 59)	20.36 (3.33)	17.12 (4.05)	19.93 (4.92)	9.47 (3.52)
	Yüksek (N= 70)	22.13 (3.17)	15.99 (4.39)	20.77 (4.62)	10.30 (3.40)
Özdenetim/Sorumluluk	Düşük (N= 65)	20.82 (3.05)	15.68 (4.22)	19.49 (4.79)	8.89 (2.86)
	Yüksek (N= 72)	22.47 (2.99)	17.28 (4.84)	21.22 (4.91)	10.63 (3.87)
Duygusal Tutarsızlık (Nörotisizm)	Düşük (N= 80)	21.14 (3.05)	14.83 (4.21)	19.14 (4.28)	9.88 (3.22)
	Yüksek (N= 66)	21.15 (3.39)	17.74 (4.60)	22.23 (4.53)	10.23 (4.13)
Gelişime Açıklık	Düşük (N= 73)	20.03 (3.37)	16.85 (4.22)	19.95 (4.52)	10.45 (3.33)
	Yüksek (N= 57)	22.00 (3.03)	15.86 (4.48)	21.65 (4.78)	9.84 (3.43)



Şekil 1. Kişilik özelliklerine göre kişilerarası duygu düzenlemeden alınan puanlar.

sapma altında ve üstünde olacak şekilde (her bir kişilik özelliğinden düşük ve yüksek puan alanlar şeklinde) gruplandırılmıştır. Gruplardaki kişi sayılarının 57 ile 80 arasında değiştiği görülmüştür. Daha sonra, iki uç grubun KDDÖ'den aldıkları puan ortalamaları her bir kişilik özelliği için ayrı yürütülen MANOVA kullanılarak karşılaştırılmıştır. Böylece bireyin kişilik özelliklerinin kişilerarası duygu düzenlemeyi ne düzeyde kullandığı üzerindeki etkisinin daha net anlaşılması amaçlanmıştır.

Kişilerin KDDÖ'nün alt ölçeklerinden aldıkları puanların dışadönüklük kişilik özelliğinin düşük ve yüksek olmasına göre farklılaştığı görülmüştür, Wilks' Lambda = .76, $F(4, 125) = 9.70$, $p < .001$, $\eta^2 = .24$. Analizde 4 bağımlı değişken yer aldığı için gruplara göre ortalamaların istatistiksel açıdan yorumlanmasında anlamlılık değeri .0125'e çekilmiştir. Buna göre tek yönlü varyans analizi sonuçları dışadönüklük özelliği yüksek olan kişilerin düşük olanlara kıyasla olumlu duygularını düzenlerken diğer insanlara daha fazla ihtiyaç duyduğunu ($F(1, 128) = 27.97$, $p < .001$, $\eta^2 = .18$) ve olumsuz duygularını düzenlerken diğerlerinin

yatıştırmasına ($F(1, 128) = 7.21$, $p = .008$, $\eta^2 = .05$) ve onların bakış açısına ($F(1, 128) = 14.53$, $p < .001$, $\eta^2 = .10$) daha fazla ihtiyaç duyduğunu göstermiştir. Sosyal model alma boyutunda ise herhangi bir farklılaşma gözlenmemiştir ($p > .0125$). Dışadönüklüğe dair sonuçlar Şekil 1a'da verilmiştir.

Katılımcıların KDDÖ puanlarının yumuşak başlılık özelliğinin düşük ve yüksek olmasına göre farklılaştığı görülmüştür, Wilks' Lambda = .82, $F(4, 124) = 6.68$, $p < .001$, $\eta^2 = .18$. Farklılaşmanın hangi stratejilerde olduğunu görmek adına yapılan tek yönlü varyans analizlerinden anlamlılık değeri olarak .0125 kullanılmış ve yalnızca olumlu duyguları artırma alt puanının yumuşak başlılık düzeyine göre değiştiği görülmüştür ($F(1, 127) = 9.55$, $p = .002$, $\eta^2 = .07$). Yani yumuşak başlılık özelliği yüksek olan kişiler düşük olanlara kıyasla olumlu duygularını artırmada diğer insanları daha fazla kullanmaktadır. Diğer boyutlarda yumuşak başlılığın düzeyi bakımından herhangi bir farklılaşma görülmemiştir (p 'ler $> .0125$). Sonuçlar Şekil 1b'de görselleştirilmiştir.

Tablo 2. Değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Dışadönüklük	$\alpha = .83$.15**	.17**	-.30**	.26**	.32**	.13*	.09	.19**	-.15**	-.14**	-.19**	-.07	-.01	-.14**
2. Yumuşak başlılık		$\alpha = .82$.13*	-.16**	.27**	.19**	-.08	.09	.09	-.25**	-.21**	-.21**	-.17**	-.36**	-.26**
3. Öz-denetim/sorumluluk			$\alpha = .72$	-.25**	.23**	.15**	.13*	.14**	.17**	-.16**	-.20**	-.13*	-.13*	-.10	-.17**
4. Nörotisizm				$\alpha = .89$	-.16**	-.03	.21**	.22**	.06	.60**	.63**	.64**	.43**	.48**	.64**
5. Gelişime açıklık					$\alpha = .65$.21**	-.06	.10*	-.09	-.09	.01	-.08	-.06	-.02	-.05
6. Olumlu duyguları artırma						$\alpha = .87$.41**	.35**	.24**	-.03	.00	-.01	-.03	.06	-.01
7. Yatıştırılma							$\alpha = .86$.50**	.44**	.18**	.16**	.16**	.09	.17**	.17**
8. Sosyal model alma								$\alpha = .88$.50**	.12*	.07	.11*	-.01	.09	.09
9. Bakış açısı edinme									$\alpha = .78$.05	-.01	.04	-.01	.05	.02
10. Anksiyete										$\alpha = .85$.81**	.81**	.74**	.72**	.92**
11. Depresyon											$\alpha = .90$.81**	.70**	.70**	.93**
12. Olumsuz Benlik												$\alpha = .87$.68**	.70**	.92**
13. Somatizasyon													$\alpha = .83$.62**	.83**
14. Hostilite														$\alpha = .80$.82**
15. Genel Belirti															$\alpha = .96$

* $p < .05$ ** $p < .01$ Not. Tablonun köşegeninde yer alan değerler ölçeklerin Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarını göstermektedir.

Öz-denetim/sorumluluk özelliğine göre kişilerin KDDÖ'nün alt ölçeklerinden aldıkları puanların da farklılaştığı görülmüştür, Wilks' Lambda= .90, $F(4, 132)=3.49$, $p=.01$, $\eta^2=.10$. Bonferroni düzetmesiyle anlamlılık düzeyi .0125'e çekilmiş ve buna göre yorumlanan tek yönlü varyans analizi sonuçları yatıştırılma ve sosyal model alma dışındaki puanlarda farklılaşma olduğunu göstermiştir. Öz-denetim/sorumluluğu yüksek kişiler düşük kişilere kıyasla olumlu duygularını düzenlerken diğer insanları daha fazla kullanmakta ($F(1, 135)=10.30$, $p=.002$, $\eta^2=.07$), olumsuz duygularını düzenlerken ise diğerlerinden bakış açısı edinmeyi ($F(1, 135)=8.71$, $p=.004$, $\eta^2=.06$) daha fazla kullanmaktadırlar. Sonuçlar Şekil 1c'den izlenebilir.

Duyusal tutarsızlığın (nörotisizm) düşük ve yüksek olmasına göre KDDÖ'den alınan sonuçların farklılaşp farklılaşmadığını görmek için yapılan MANOVA sonuçları da istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmalar olduğunu göstermiştir, Wilks' Lambda= .81, $F(4, 141)= 8.23$, $p < .001$, $\eta^2= .19$. Farklılaşmanın hangi alt boyutlarda olduğunu anlamak üzere .0125 anlamlılık düzeyiyle incelenen tek yönlü varyans analizleri, yatıştırılma ($F(1, 144)= 15.83$, $p < .001$, $\eta^2= .10$) ve sosyal model almada ($F(1, 144)= 17.85$, $p < .001$, $\eta^2= .11$) anlamlı farklılaşma olduğunu göstermiştir. Buna göre duygusal tutarsızlığı (nörotisizm) yüksek olan kişiler düşük olanlarla kıyaslandığında diğerleri tarafından yatıştırılmaya ve onların davranışlarını model almaya daha fazla ihtiyaç duymaktadırlar. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılaşma görülmemiştir (p 'ler $> .0125$). Duygusal tutarsızlığa dair sonuçlar Şekil 1d'de sunulmuştur.

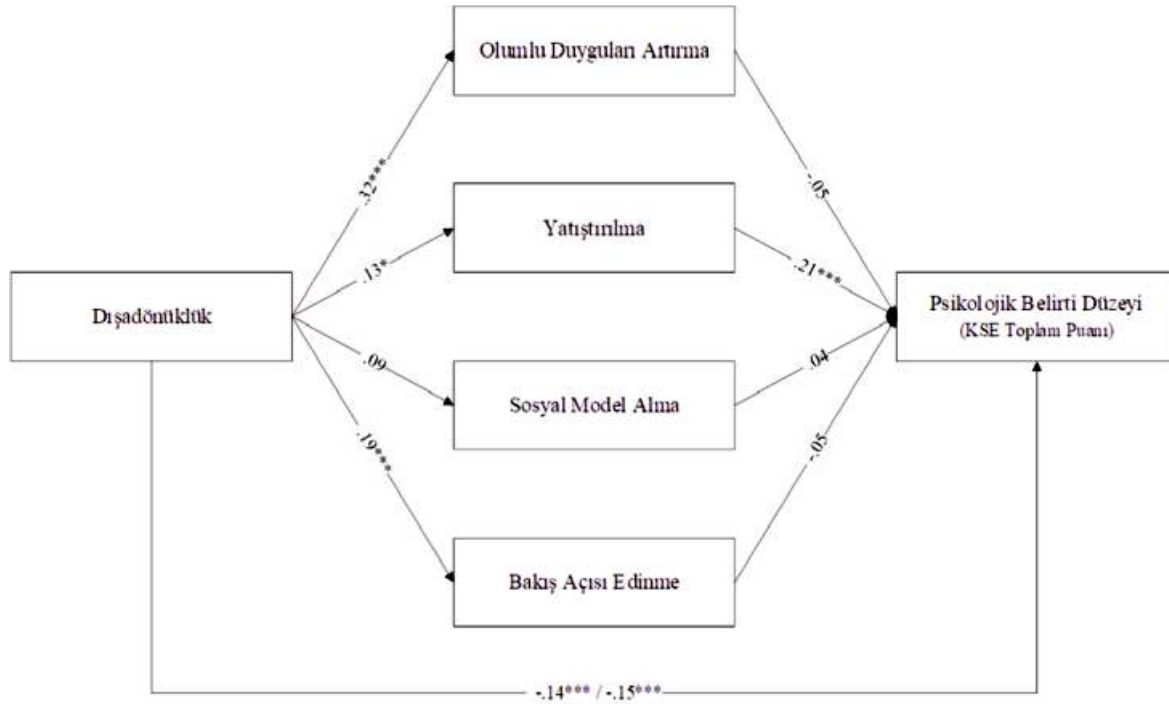
Son olarak gelişime açıklık kişilik özelliği için yürütülen MANOVA sonuçları, bu özelliğin düşük ve yüksek olmasına göre KDDÖ'den alınan

puanların farklılaştığını göstermiştir, Wilks' Lambda= .81, $F(4, 125)= 7.07$, $p < .001$, $\eta^2= .18$. Farklılaşmanın KDDÖ'nün hangi boyutunda olduğunu anlamak üzere tek yönlü varyans analizleri Bonferroni düzetmesiyle .0125'e çekilen anlamlılık değeriyle incelenmiştir. Sonuçlar yalnızca olumlu duyguları artırma boyutunda ($F(1, 128)=11.97$, $p=.001$, $\eta^2=.09$) farklılaşma olduğunu göstermiştir. Yatıştırılma, sosyal model alma ve bakış açısı edinme boyutlarında gelişime açıklık düzeyine göre bir farklılaşma görülmemiştir (p 'ler $> .0125$). Sonuçlar Şekil 1e'de görselleştirilmiştir.

Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Beş faktör kişilik özellikleri, kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizleri ile incelenmiştir. Tüm sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir. Genel olarak bakıldığında olumlu duyguları artırmanın duygusal tutarsızlık (nörotisizm) dışındaki kişilik özellikleriyle pozitif yönde korelasyonu olduğu görülmüştür. KDDÖ'nün yatıştırılma boyutunun da kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu ancak en güçlü ilişkinin duygusal tutarsızlık kişilik özelliğiyle olduğu görülmüştür ($r = .21$, $p < .01$). Nitekim duygusal tutarsızlık, sosyal model alma ile de anlamlı korelasyona sahiptir. Yani kişilik özellikleriyle KDDÖ arasındaki korelasyonlarda dışadönüklük ve duygusal tutarsızlık (nörotisizm) kişilik özelliklerinin öne çıktığı görülmektedir.

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların psikopatoloji belirtileriyle olan ilişkilerine bakıldığında, duygusal tutarsızlık özelliğinin öne çıktığı görülmektedir. Duygusal tutarsızlık düzeyi arttıkça katılımcıların ruhsal belirti düzeyi de artmaktadır. Dışadönüklük ise ruhsal belirtilerle



Şekil 2. Dışadönüklük ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolünü gösteren model.

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Not. Şekilde standartize beta katsayıları verilmiştir.

negatif yönlü ilişkili kişilik özelliğidir. Gelişime açıklık haricindeki diğer kişilik özellikleri de ruhsal belirtilerle negatif yönlü düşük düzeyde ilişkiye sahiptir. Kişilerarası duygu düzenlemenin psikopatoloji belirtileriyle olan ilişkileri incelendiğinde olumlu duyguları artırmanın anlamlı ilişkiye sahip olmadığı, onun dışındaki özelliklerin bazı belirtilerle ilişkili olduğu görülmüştür. Ancak bu noktada yatıştırılmanın neredeyse tüm ruhsal belirtilerle ilişkili tek duygu düzenleme stratejisi olduğu dikkati çekmektedir (KSE toplam puanıyla ilişkisi $r = .17$, $p < .01$). Kişilerin yatıştırılma ihtiyacı arttıkça anksiyete ve depresyon belirtileri, olumsuz benlik algıları ve düşmanlık (hostilite) düzeyi de artmaktadır.

Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü

Katılımcıların kişilik özellikleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide kullandıkları kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin bir rolü olup olmadığı Preacher ve Hayes'in (32) önerdiği şekilde 5000 kişilik bootstrap örneklemeyle çoklu aracılık analizi yürütülerek incelenmiştir. Bu analizlerde bağımsız değişken olarak hem kişilerarası duygu düzenleme stratejileriyle hem de ruhsal belirtilerle en yüksek ilişkide olan duygusal

tutarsızlık (nörotisizm) ve dışadönüklük kişilik özellikleri ele alınmıştır. Bağımlı değişken olarak ise kişilerin genel ruhsal belirti düzeyi (KSE toplam puanı) kullanılmıştır. KDDÖ'nün 4 alt puanı ise aynı anda aracı değişkenler olarak modele dâhil edilmiş, böylece paralel aracılık etkileri test edilmiştir.

Duygusal tutarsızlık (nörotisizm) ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolü incelendiğinde, duygusal tutarsızlık kişilik özelliğinin ruhsal belirtiler üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu ($\beta = .64$, $t = 16.46$, $p < .001$) görülmüştür. Bu özellik KDDÖ'nün yatıştırılma ($\beta = .21$, $t = 4.31$, $p < .001$) ve sosyal model alma ($\beta = .22$, $t = 4.44$, $p < .001$) boyutlarını anlamlı şekilde yordarken diğer iki boyutunu yordamamıştır. KDDÖ boyutları duygusal tutarsızlık ile aynı anda modele dâhil edildiğinde ise hiçbirinin ruhsal belirtileri yordadığı görülmüştür (tüm p 'ler $> .05$). Nitekim toplam dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($B = -.29$, $SH = .66$, %95 BCa GA [-1.58 - 1.03]). Yani kişilerarası duygu düzenleme, duygusal tutarsızlık (nörotisizm) ile ruhsal belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık etmemiştir.

Dışadönüklüğün bağımsız değişken olarak kullanıldığı aracılık analizinde ise doğrudan etkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = -.14$, $t = -2.77$, $p = .006$). Dışadönüklüğün KDDÖ puanlarını yordama gücüne bakıldığında, olumlu duyguları artırma ($\beta = .32$, $t = 6.55$, $p < .001$), yatıştırılma ($\beta = .13$, $t = 2.56$, $p = .01$) ve bakış açısı edinme ($\beta = .19$, $t = 3.83$, $p = .001$) dışadönüklük tarafından anlamlı şekilde yordanmıştır. Dışadönüklük ile birlikte modele girdiğinde dışadönüklük özelliğine ($\beta = -.15$, $t = -2.75$, $p = .006$) ek olarak KDDÖ boyutlarından yalnızca yatıştırılmanın ($\beta = .21$, $t = 3.42$, $p = .0007$) ruhsal belirtileri anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Dolaylı etkinin anlamlılığı incelendiğinde de toplam dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmasa da ($B = .32$, $SH = 1.13$, %95 BCa GA [-1.86 – 2.68]) yalnızca yatıştırılma boyutunun aracılık etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($B = 1.51$, $SH = .76$, %95 BCa GA [.32 – 3.30]). Nitekim yatıştırılma dışındaki diğer aracı değişkenler analizden çıkarılarak analiz tekrarlandığında yatıştırılmanın tek başına aracılık etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($B = 1.37$, $SH = .66$, %95 BCa GA [.31 – 2.82]). Çoklu aracılık analizi sonucu Şekil 2’de verilmiştir.

TARTIŞMA

Kişilerarası duygu düzenlemeyi temel alan bu çalışmada beş faktör kişilik modeline dayanan kişilik özellikleri ile kişilerarası duygu düzenlemenin ilişkisinin anlaşılması ve bu değişkenlerin bir aradayken ruhsal belirtileri nasıl açıkladıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Kişilik özelliklerine göre kişilerarası duygu düzenlemenin kullanımını nasıl değiştiği araştırılmış ve kişilik özellikleri ile ruhsal sorunlar arasındaki ilişkide kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Bulgulara genel olarak bakıldığında kişilik özelliklerinin duygu düzenlemede diğer kişilerin kullanımı üzerinde bir etkisi olabileceği ve dışadönüklük ile psikopatoloji belirtileri arasında yatıştırılma ihtiyacının aracı rolü olduğu görülmüştür. Ancak nörotisizm ile ruhsal sorunlar arasındaki ilişkiye kişilerarası duygu düzenleme aracılık etmemiştir.

Nörotisizm dışındaki tüm kişilik özelliklerinden

yüksek puan almak olumlu duyguları artırırken kişilerarası stratejileri kullanmayı yani bu süreçte diğer kişilere başvurmayı da artırıyor gibidir. Bu kişilik özelliklerinden yüksek puan alan, dışadönük, girişken, iş birliğine yatkın, düzenli, sorumluluk sahibi, analitik düşünen ve yeniliğe açık kişiler (23) sevinç, neşe ve eğlence gibi duygularını artırmak için çevrelerindeki kişileri daha fazla kullanmaktadırlar. Bu bireyler olumlu duygular hissettiklerinde diğer kişilerin yanlarında olmasından hoşlanmakta ve bu durumu tercih etmektedirler. Bu sonuç Engin-Acarbulut’un (26) bulgularıyla paraleldir. Ayrıca literatürde pozitif içsel duygu düzenlemenin bireysel farklılıklardan etkilendiği, nörotisizm dışındaki tüm özelliklerle pozitif korelasyonu olduğu gösterilmiştir (33). Dolayısıyla bu bilgi ile mevcut çalışmanın bulguları bir arada değerlendirildiğinde yukarıdaki özelliklere sahip kişilerin kendi olumlu duygularını düzenlerken diğer insanları kullanarak bunu gerçekleştirdikleri söylenebilir. Etki büyüklükleri kıyaslandığında dışadönüklük kişilik özelliğinin diğerlerinden ayrıştığı, o boyuttaki farklılaşmanın daha güçlü olduğu görülmüştür. Bu durum dışadönük kişilerin olumlu duygularını paylaşacağı kişilere daha kolay ulaşması ile açıklanabilir.

Bulgulara göre, olumlu duyguları artırmaya benzer şekilde olumsuz duyguları azaltmak için de dışadönüklük ve öz-denetim/sorumluluk özelliği yüksek kişiler, bakış açısı edinmeyi daha sık kullanmaktadırlar. Kişilerarası duygu düzenlemede bakış açısı edinme boyutu, kişilerin kendi olumsuz duygularını düzenlerken diğer insanların nasıl olduğunu bilmeye ve daha kötü durumda olan kişilerin olduğunun hatırlatılmasına ihtiyaç duymak olarak tanımlanmaktadır (17). Dolayısıyla daha canlı, girişken, iyimser, kararlı ve temkinli kişiler (23) olumsuz duygularını düzenlerken çevresindeki kişileri bu bakımdan kullanıyor gibi gözükmemektedir.

Kişilerarası duygu düzenlemede yatıştırılma boyutu bireyin olumsuz duygu hissettiğinde çevresindekilerden anlayış, şefkat ve teselli aramasını, çevresindekilerin onu rahatlatmasını ifade etmektedir (17). Ayrıca bu boyut kişilerarası duygu düzenleme stratejileri içinde psikopatoloji belirtileriyle en yüksek ilişkiye sahip olan boyuttur (13,19,20). Mevcut çalışmada bu boyut yalnızca duygusal tutarsızlık

(nörotisizm) kişilik özelliğine göre farklılaşmıştır. Yüksek düzey duygusal tutarsızlığa sahip kişilerin duygularını düzenlemede diğerlerinin yatıştırılmasına daha fazla ihtiyaç duyduğu görülmüştür. Korelasyon sonuçları da nörotisizm ile yatıştırılma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Nörotisizmin pek çok ruhsal bozukluk için ortak bir yatkınlık faktörü (tanımları özelliği) olduğu düşünüldüğünde (34) yatıştırılma stratejisinin de psikopatolojiyle ilişkisi anlaşılabilir. Nitekim mevcut çalışmada katılımcıların psikopatoloji belirtileri arttıkça yatıştırılma boyutundan aldıkları puan da artış göstermiştir. Depresyon ve anksiyete için kişilerarası duygu düzenlemenin önemini vurgulayan Hofmann (16), bireylerin kişilerarası duygu düzenlemeye çok fazla alıştıklarında ve diğerlerine adeta bağımlı hale geldiklerinde bunun sorun haline geleceğini ve bozuklukların gelişimine katkı sağlayabileceğini belirtmiştir. Bu açıdan bakıldığında özellikle yatıştırılma ihtiyacının hem nörotisizmle hem de çeşitli ruhsal belirtilerle olan ilişkisi anlaşılabilir.

Bu çalışmanın önemli bir diğer bulgusu aracılık analizlerine ilişkindir. Çoklu aracılık analizleri kişilerarası duygu düzenlemenin nörotisizm ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye değil, dışadönüklük ile ruhsal belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Bu bulgu nörotisizm kişilik özelliğinin psikopatoloji üzerindeki etkisinde kişilerarası duygu düzenlemenin rolü olmadığını belirtmektedir. Aracılık ve varyans analizi sonuçları bir arada değerlendirildiğinde nörotisizm özelliği yüksek olan kişilerin kişilerarası duygu düzenlemeye başvursa bile bunun psikopatoloji üzerinde bir etkisi olmadığına işaret etmektedir. Yoğun olumsuz duygu hissetmeye yatkın olan nörotik kişiler (35) kendi duygularını düzenlemekte başarısızdırlar (8,9). Mevcut çalışmanın bulguları bu kişilerin, çevresindeki kişileri kendilerini yatıştırmak için ve onları model almak için kullandığını, bu yolla duygularını düzenlemeye çalıştıklarını göstermiştir. Ancak bu çaba psikopatoloji üzerinden herhangi bir etkiye sahip gibi gözükmemektedir. Ray-Yol ve arkadaşları (20) benzer şekilde işlevsel olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejisi kullanan kişilerde yatıştırmanın bir etkisi olmadığını, ancak işlevsel duygu düzenleme kullanımı varsa yatıştırılmanın

önemli role sahip olduğunu göstermişlerdir. Nörotisizm özelliği yüksek kişilerin de işlevsiz stratejiler kullanan kişiler olduğu bilindiğinden (6, 36) literatürdeki bu bulgu ile mevcut çalışmanın bulguları örtüşmektedir. Belki de nörotik kişiler duygularını o kadar yoğun yaşıyorlar ki hem kendi etkisiz olan stratejileri hem de diğer insanlardan almak istedikleri yardım işe yaramıyor olabilir.

Bu çalışmada dışadönüklük ile psikopatoloji arasında kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden yatıştırılmanın aracı rolde olduğu görülmüştür. Bu bulgu da Ray-Yol ve arkadaşlarının (20) bulgusuyla benzerdir. Çünkü araştırmacılar kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden olan yatıştırılmanın ancak kişinin işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullandığında depresif belirtiler üzerinde etkili olduğunu göstermişlerdir. Dışadönük kişilerin duygu düzenlemede işlevsel stratejileri daha iyi kullandığı ve bu süreçte daha başarılı oldukları için negatif duygulanımlarının düşük, pozitif duygulanımlarının yüksek olduğu bilinmektedir (9, 37). Dolayısıyla dışadönüklük özelliği yüksek kişiler diğerlerinden aldıkları yatıştırma ile psikopatolojiye karşı sağlam duruyor olabilirler. Literatürde dışadönüklük kişilik özelliğinin psikopatoloji için koruyucu bir faktör olduğu belirtilmiş ve dışadönüklüğün pek çok ruhsal bozuklukla negatif yönde korelasyonu olduğu gösterilmiştir (38). Dışadönüklük ile psikopatoloji arasında duygu düzenlemenin rolü olduğu belirtilmiş, dışadönük kişilerin yeniden değerlendirme, problem çözme, duyguyu kabul etme gibi olumlu ve işlevsel içsel duygu düzenleme stratejileri kullandıkları için psikopatolojiye daha az yatkın oldukları gösterilmiştir (6). Ancak bu ilişkide kişilerarası duygu düzenlemenin rolü incelenmemiştir. Oysaki dışadönük kişiler sosyal ilişkilerde başarılı, girişken, canlı ve diğer insanlarla birlikte olmayı seven kişiler olduğundan (22, 27), bu kişilerin duygu düzenleme sürecinde de diğer kişileri nasıl kullandıkları önemlidir. Mevcut çalışmanın dışadönüklük ile psikopatoloji arasında yatıştırılmanın aracı rolde olduğu bulgusu, literatürdeki bu açığı kapatma yönünde önemli bir adım olabilir. Bu bulgu, diğer insanlara ulaşması kolay olan dışadönük kişilerin kendi duygularını düzenlerken diğerlerinin yatıştırmasını kullanmasının psikopatoloji için koruyucu bir faktör olabileceğini akla getirmektedir. Psikopatoloji

belirtileri için nörotik kişilere kıyasla dışadönükler, diğerlerinin yatıştırmasını daha işlevsel şekilde kullanıyor gibidir.

Mevcut çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan biri örneklem özellikleriyle ilgilidir. Çalışmaya yalnızca kadın üniversite öğrencileri katılmıştır. Cinsiyet etkisini kontrol etme ve kolay ulaşılabilir olması gerekçesiyle kadın katılımcılardan elde edilen bilgiler sonuçların genellenebilirliğinin önüne geçmektedir. Bu sebeple, gelecek çalışmalara erkek katılımcıların dahil edilmesi ile ilgili değişkenler arasındaki ilişkilerde cinsiyet faktörünün etkisi incelenebilir. Öte yandan araştırmanın amaçlarından biri psikopatoloji belirtilerinin kişilerarası duygu düzenleme ile nasıl açıklanacağını anlaşılması olmasına rağmen çalışmada psikiyatrik tanısı olan bir örnekleme çalışmamıştır. Bu araştırmanın klinik tanısı olan kişilerle tekrarlanması daha derinlemesine bilgiler sunacak ve çeşitli karşılaştırmalara imkân tanyacaktır.

SONUÇ

Sonuç olarak, bazı sınırlılıklarına rağmen bu çalışma, yeni ilgi konularından biri olan kişilerarası duygu düzenlemeyi ele alan nadir çalışmalardan biridir. Literatürde beş faktör kişilik modeli ile kişilerin psikopatoloji üzerindeki olası etkisini inceleyen çalışma yok denecek kadar azdır, bu yüzden mevcut çalışmanın bulgularının psikoterapi uygulamalarına ve gelecek araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Bulgular, ruhsal sorunları olan bireylerin tedavisinde kişilerarası duygu düzenleme üzerine de çalışılmasının önemini göstermektedir. Özellikle dışadönüklük özelliği yüksek ve ruhsal sorunları olan kişilerle çalışırken bu kişilerin diğer insanlarla olan ilişkileri sorgulanabilir ve sosyal destek kanallarının artırılması

konusu ele alınabilir. Ek olarak araştırmanın sonuçları psikoterapi ortamına ilişkin şekilde de yorumlanabilir. Bu çalışmada kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden yatıştırılmanın öne çıkması, özellikle dışadönük kişilerin yaşadığı psikolojik sorunlara müdahalede terapist danışan ilişkisine dair bir bakış açısı sunabilir. Bu kişilerin yatıştırılma ihtiyacı duyduğu ve bu yolun psikopatoloji belirtileri üzerine bir etkisi olduğu düşünüldüğünde, terapistin anlayışlı ve şefkatli yaklaşımı, kişinin duygularını daha iyi düzenlemesine yardımcı olabilir. Dolayısıyla psikoterapistler bu noktaya özellikle dikkat etmeli, yukarıda da bahsedildiği gibi yatıştırılma ihtiyacını seans gündemlerinden biri haline getirmeli ve dahası danışanla olan ilişkisinde de şefkatli ve anlayışlı olmalıdır. Danışanın duygularını kabul etmesi, bunlara şefkatle yaklaşması ve belki de bunları rol model olarak danışanına öğretmesi terapistin hedefleri arasında yer alabilir. Nitekim klasik ya da güncel psikoterapi yaklaşımlarında vurgulanan terapistin bu ve benzer özellikleri (örneğin danışan merkezli terapi (3), merhamet odaklı terapi (40), kabul ve kararlılık terapisi (41), ilişkisel integratif psikoterapi (42)) danışanların duygularını terapistiyle kişilerarası düzlemde düzenlemesine yol açabilir. Yine de konuyla ilgili daha çok çalışmanın yapılmasına ihtiyaç vardır. Kişilerarası duygu düzenlemenin hem psikoterapi ve danışmanlık ortamlarına olan etkisi hem de kişilerarası duygu düzenlemenin psikopatoloji üzerine etkisi farklı değişkenlerle ele alınmaya değer bir konudur. Gelecek çalışmalar farklı değişkenlerle farklı modeller test edebilir, kişilerarası duygu düzenlemenin farklı öncüllerini ve çıktılarını ortaya çıkaracak şekilde tasarlanabilir.

Yazışma Adresi: Araş. Gör. Ceren Gökdağ, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye
cerengokdag@gmail.com

KAYNAKLAR

1. Koole SL. The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cog Emo* 2009;23:4-41.
2. John OP, Gross JJ. Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *J Personal* 2004;72:1301-1334.
3. Aldao A, Sheppes G, Gross JJ. Emotion regulation flexibility. *Cognit Ther Res* 2015; 39:263-278.
4. Gross JJ. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychol Inquiry* 2015;26:1-26.
5. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol* 2003 85:348-362.
6. Barańczuk U. The five factor model of personality and emotion regulation: A meta-analysis. *Pers Individ Dif* 2019;139: 217-227.
7. Matsumoto D. Are cultural differences in emotion regulation

- mediated by personality traits?. *J Cross Cult Psychol* 2006;37: 421-437.
8. Kokkonen M, Pulkkinen LEA. Extraversion and neuroticism as antecedents of emotion regulation and dysregulation in adulthood. *Eur J Personal* 2001;15:407-424.
9. Ng W, Diener E. Personality differences in emotions: Does emotion regulation play a role? *J Individ Differ* 2009;30:100-106.
10. Roelofs J, Huibers M, Peeters F, Arntz A, van Os J. Rumination and worrying as possible mediators in the relation between neuroticism and symptoms of depression and anxiety in clinically depressed individuals. *Behav Res Ther* 2008;46:1283-1289.
11. Stanton K, Rozek DC, Stasik-O'Brien SM, Ellickson-Larew S, Watson D. A transdiagnostic approach to examining the incremental predictive power of emotion regulation and basic personality dimensions. *J Ab Psychol* 2016;125:960.
12. Yoon KL, Maltby J, Joormann J. A pathway from neuroticism to depression: examining the role of emotion regulation. *Anxiety Stress Coping* 2013; 26:558-572.
13. Gökdağ C, Sorias O, Kıran S, Ger S. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Derg* 2019;30:57-66.
14. Zaki J, Williams WC. Interpersonal emotion regulation. *Emotion* 2013;13:803-810.
15. Morris AS, Silk JS, Steinberg L, Myers SS, Robinson LR. The role of the family context in the development of emotion regulation. *Soc Dev* 2007;16:361-388.
16. Hofmann SG. Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognit Ther Res* 2014;38:483-492.
17. Hofmann SG, Carpenter JK, Curtiss J. Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognit Ther Res* 2016; 40:341-356.
18. Coyne JC, Downey G. Social factors and psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annu Rev Psychol* 1991; 42: 401-425.
19. Altan-Atalay A, Saritas-Atalar D. Interpersonal emotion regulation strategies: How do they interact with negative mood regulation expectancies in explaining anxiety and depression?. *Curr Psychol* 2019; 1-7.
20. Ray-Yol E, Ulbe S, Temel M, Altan-Atalay A. Interpersonal emotion regulation strategies: can they function differently under certain conditions?. *Curr Psychol* 2020..
21. Basım HN, Çetin F, Tabak A. Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarıyla İlişkisi. *Türk Psikol Derg* 2009;24:20-34.
22. McCrae RR, Costa PT. Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *J Personal Soc Psychol* 1987;52: 81-90.
23. Somer O, Korkmaz M, Tatar A. Kuramdan Uygulamaya Beş Faktör Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Envanteri. İzmir, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yay 2004.
24. Widiger TA, Costa Jr PT. Personality disorders and the five-factor model of personality. *Am Psychol Assoc* 2013;4:362-371.
25. Widiger TA, Oltmanns JR. The general factor of psychopathology and personality. *Clin Psychol Sci* 2017;5:182-183.
26. Engin-Acarbulut C. The Mediating Role of Interpersonal and Intrapersonal Emotion Regulation in Relation to Big Five Personality Traits and Generalized Anxiety Disorder Symptoms. B. Ü. School of Social Science, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
27. Somer O, Korkmaz M, Tatar A. Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. *Türk Psikol Derg* 2002;17:21-33.
28. Tatar A. Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Kısa Formunun geliştirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2016;17:14-23.
29. Derogatis LR. The brief symptom inventory (BSI): administration, scoring & procedures manual-II. *Clin Psychomet Res*; 1992.
30. Şahin NH, Durak A. Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikol Derg* 1994;9:44-56.
31. Hayes AF. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. Guilford Public, 2017.
32. Preacher KJ, Hayes AF. Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behav Res Met* 2008; 40(3): 879-891.
33. Livingstone KM, Srivastava S. Up-regulating positive emotions in everyday life: Strategies, individual differences, and associations with positive emotion and well-being. *J Res Personal* 2012; 46(5): 504-516.
34. Rodriguez-Seijas C, Eaton NR, Krueger RF. How transdiagnostic factors of personality and psychopathology can inform clinical assessment and intervention. *J Personal Assess* 2015;97: 425-435.
35. Costa PT, McCrae RR. Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychol Assess* 1992;4:5-13.
36. Yang J, Mao Y, Niu Y, Wei D, Wang X, Qiu J. Individual differences in neuroticism personality trait in emotion regulation. *J Affect Disord* 2020; 265: 468-474.
37. Wang L, Shi Z, Li H. Neuroticism, extraversion, emotion regulation, negative affect and positive affect: The mediating roles of reappraisal and suppression. *Soc Behav Personal: Int J* 2009;37:193-194.
38. Watson D, Stanton K, Khoo S, Ellickson-Larew S, Stasik-O'Brien SM. Extraversion and psychopathology: A multilevel hierarchical review. *J Res Personal* 2019; 81:1-10.
39. Rogers CR. Counseling and Psychotherapy; Newer Concepts in Practice. Houghton Milfin Comapny 1944.
40. Gilbert P. The origins and nature of compassion focused therapy. *British J Clin Psychol* 2014;53:6-41.
41. Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG. Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. Guilford Press 2011.
42. Erskine R, Moursund J, Trautmann R. Beyond empathy: A therapy of contact-in relationships. Routledge 2013.