

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN YORDAYICISI OLARAK ÖZ-DUYARLIK\*

Yasin YILMAZ<sup>1</sup>  
Fulya CENKSEVEN ÖNDER<sup>2</sup>

### ÖZ

Bu çalışmada öz duyarlığın duygu düzenleme güçlüğünün anlamlı yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü cinsiyet değişkeni açısından ele alınmıştır. Çalışma 263'ü (% 64.9) kadın ve 142'si (%34.71) erkek olan ve yaşları 18 ile 25 arasında değişmekte olan 405 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Öz-Duyarlık Ölçeği kullanılmıştır. Veriler t testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi ile analiz edilmiştir. Çalışma sonucunda öğrencilerin cinsiyetlerine göre duygu düzenleme güçlükleri, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt ölçeği puanları anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bununla birlikte öğrencilerin izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt ölçeği puanları kız öğrenciler lehine anlamlı farklılık göstermektedir. Öz duyarlığın duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki açıklayıcı etkisini görmek için yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda; öz duyarlığa ait altı yordayıcı değişkenin birlikte öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğünün anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmıştır. **Anahtar Kelimeler:** Duygu Düzenleme Güçlüğü, Öz-duyarlık, Regresyon Analizi

## SELF-COMPASSION AS A PREDICTOR OF EMOTION DYSREGULATION IN UNIVERSITY STUDENTS

### ABSTRACT

In this research, it was aimed to examine whether self-compassion is a significant predictor of emotion dysregulation. Also self-compassion and emotion dysregulation were examined in term of gender. The sample of study consists of 405 (263 female, 142 male) university students with ages ranged between 18 and 25 years. Data were collected with the Difficulties in Emotion Regulation Scale and Self-Compassion Scale and were analyzed by t test and multiple linear regression analysis. It was found that there were no significant differences in emotion dysregulation, self-kindness, self-judgment, common humanity and mindfulness subscale scores according to gender. However, the students' isolation and over-identification subscale scores differ significantly in favor of female students. It was found that there was no significant difference between emotion dysregulation and self-compassion subscales scores according to the age groups of the students. As a result of multiple regression analysis to see the explanatory effect of self-compassion on emotion dysregulation; six subscale of self-compassion were found to be significant predictors of students' emotional dysregulation.

**Keywords:** Emotion Dysregulation, Self-Compassion, Regression Analysis

<sup>1</sup> Dr., Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, ysnymzpd@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1081-7976

<sup>2</sup> Prof. Dr., Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, fulyac@cu.edu.tr ORCID: 0000-0001-9748-626X

\* Bu çalışma için Çukurova Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanında Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan Etik Kurul Onayı (09.06.2020 tarih ve 68108 sayılı yazısı) alınmıştır.

Received/Geliş: 08/07/2020 Accepted/Kabul: 17/12/2020, Research Article/Araştırma Makalesi  
Cite as/Alınır: (2020), "Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğünün Yordayıcısı Olarak Öz-Duyarlık", Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, cilt 29, sayı 4, s.168-182.

### Giriş

Duygu düzenleme güçlüğü son on yıl içerisinde ülkemizde oldukça yaygın bir şekilde ele alınan konulardan birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenlemeyi; duyguların farkında olma ve anlama, duyguları kabul etme, dürtüsel davranışlarını kontrol etme ve olumsuz duygular yaşanırken istenilen hedefler doğrultusunda davranabilme becerisi olarak tanımlamışlardır. Yazarlar ayrıca duygu düzenleme becerisini; bireylerin bireysel hedefleri ve durumsal amaçları karşılamak amacıyla uygun şekilde duygusal tepkilerini düzenlemek için duruma uygun olan duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanabilme becerisi olarak kavramsallaştırmışlardır. Bu bağlamda bu becerilerin herhangi birinin ya da hepsinin yokluğu duygu düzenleme gücünü işaret eder.

Duygu düzenleme gücünü gündelik hayatta bireylerin yaşantıları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Gratz ve Tull (2010) duygu düzenlemenin çeşitli semptomların araştırılmasında önemli bir yere sahip olduğunu; duygu düzenlemedeki gücünün klinik anlamdaki davranışlar ile ilişkili olduğunu ve psikolojik problemlerin temelini oluşturduğunu ifade etmektedirler. Literatür incelendiğinde duygu düzenlemenin stres ve problemlerle internet kullanımı (Yorulmaz, Cıvın ve Yorulmaz, 2020; Gül vd., 2019), yeme bozuklukları (Domoff, Sutherland, Yokum ve Gearhardt, 2020; Holmqvist Larsson vd., 2020; Rowsell, MacDonald ve Carter, 2016; Weinbach, Sher ve Bohon, 2018), problemlerle telefon kullanımı (Domoff vd., 2020), öfke yönetimi (Lotfali, Moradi ve Ektari, 2016) ve uyku bozuklukları (Pickett, Barbaro ve Mello 2016) ile ilgili araştırmalarda incelendiği görülmektedir. Bradley, DeFife, Guarnaccia, Phifer, Fani, Ressler ve Westen (2011) ise duygu düzenleme gücünün genellikle travma sonrası stres bozukluğunun ve travma ile ilişkili diğer psikopatolojilerin gelişimi ve devamı ile bağlantılı olduğunu belirtmektedirler. Literatürde bu düşünceleri destekleyecek şekilde duygu düzenlemenin travma sonrası stres bozuklukları ile olan ilişkilerini (Chang, Kaczurkin, McLean, ve Foa, 2018; Ehring ve Quack, 2010; Klanecky Earl vd., 2020; Miles vd., 2015; Toorenborg vd., 2020; Tull, Bardeen, DiLillo, Messman-Moore ve Gratz, 2015) inceleyen araştırmalar olduğu görülmektedir. Kaufman, Puzia, Mead, Crowell, McEachern ve Beauchaine (2017) duygu düzenleme gücünün borderline ve antisosyal kişilik bozuklukları ile problemlerle ergen davranışları arasında aracılık rolü olduğunu bildirmektedir. Bununla birlikte duygu düzenleme gücünün öz duyarlılık ve obsesif kompulsif bozukluklar arasında aracılık rolü olduğunu (Eichholz, Schwartz, Meule, Heese, Neumüller ve Voderholzer 2020), çocukluk çağı travmaları ile arasında ise pozitif yönlü ilişkisini (Tekin ve Karakuş, 2019) gösterir araştırmalar da dikkat çekicidir. Yine Barlow, Goldsmith Turow ve Gerhart (2017) travma değerlendirmelerinin, duygu düzenleme gücünün ve öz-duyarlılığın çocukluk çağı travmaları sonrası yaşanan travma sonrası stres bozukluğunu yordadığını bildirmektedir. Anlaşılacağı gibi duygu düzenleme gücünü bireylerin yaşantılarını olumsuz şekilde etkileyebilecek ve yaşam doyumlarını düşürecek pek çok duygusal ve davranışsal sorunda kilit bir role sahiptir.

Öz-duyarlılık kavramı daha önceleri çeşitli araştırmacılar tarafından dile getirilmekle beraber Neff (2003a) tarafından kişinin kendi acılarından kaçmadan onlara karşı açık olmasını, acısını hafifletmek için istekli olması ve nazik bir şekilde kendini iyileştirmesi olarak tanımlanmıştır. Ayrıca kişinin yaşadığı acı, yetersizlik ve başarısızlıklarını yargılamadan anlaması ve böylece kişinin yaşadığı deneyimi insanlığın genel bir deneyimi olarak görmesini içerir (Neff, 2003a). Neff (2003a) tarafından bu tür

bir kavramın ortaya atılma nedeni özellikle son yıllarda benlik saygısına yönelik benlik saygısının motivasyon eksikliği, depresyon ve intihar düşüncesi gibi bir dizi olumsuz psikolojik sonuç ile bağlantısı bulunması, benlik saygısının yükseltilecek bu tür problemlerin çözülmesi konusunda netlik olmaması, benlik saygısının fazla olması durumunda kendini değerlendirme ve sevme konusundaki aşırı vurgu, narsizm, benmerkezcilik ve başkaları için endişe eksikliği boyutlarına ulaşılabilineceği ile ilgili görüşlerin olması şeklindeki eleştirilerin varlığıdır. Bu nedenle kişinin kendine karşı sağlıklı tutum ve ilişkilerine yönelik yeni kavramlar ortaya atılmıştır. Bunlardan bazıları öz saygı, öz yeterlik, gerçek benlik saygısı veya kişisel karakter gibi terimlerdir. Bunlara alternatif olarak Neff (2003a, 2003b) Budist felsefeden temelini alan *öz-duyarlık* kavramını psikolojik iyi olmayı anlamaya ve değerlendirmeye yarayan; kişinin öz değerlendirmeleri içermeyen kendisine karşı sağlıklı bir duruş sahibi olmasının kavramsallaştırılmasında yeni bir yol olarak önermektedir (Neff ve Vonk, 2009).

Öz-duyarlık her birinin karşıtı bulunan 3 temel bileşenden oluşmaktadır. Bunlar; (1) Öz-sevecenliğe karşı öz-yargılamaya, (2) Paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon ve (3) Bilinçliliğe karşı aşırı özdeşleşme şeklinde ifade edilmektedir (Neff, 2011). Germer ve Neff (2013) bu üç bileşen birlikte ve karşılıklı etkileşim hâlinde zihnimizde öz-duyarlığa ait bir yapı oluşturmaktadır. Neff (2003a, 2003b) bu üç boyutun kavramsal olarak birbirlerinden farklı olmasına ve fenomenolojik açıdan farklı şekilde yaşanmasına karşın, bu kavramların karşılıklı olarak birbirlerini ortaya çıkarma ve geliştirme noktasında etkileşim hâlinde olduğunu ifade etmektedir.

Öz-duyarlık; Neff'in 2003 yılında bu kavram hakkındaki açıklayıcı çalışmasından sonra dikkat çekmiştir ve bu süreçten sonra çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde Yamaguchi, Kim ve Akutsu (2014) öz-duyarlığın depresyon semptomlarını azalttığını bildirmektedirler. Raes (2010) öz-duyarlığın yaratıcı olmayan tekrarlayıcı düşünceler üzerindeki olumlu etkisi nedeniyle depresyon ve kaygı belirtileri üzerinde koruyucu etkisi olduğunu bildirmektedir. Hollis-Walker ve Colosimo (2011) öz-duyarlığın farkındalık ve mutluluk ilişkisinde önemli bir tutum faktörü olduğunu bildirmiştir. Barry, Loflin ve Doucette (2015) öz-duyarlığın saldırganlık ve narsisim eğilimi ile negatif, benlik saygısı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bildirmektedir. Vettese, Dyer, Li ve Wekerle (2011) ise öz-duyarlığın çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki aracılık rolünü inceledikleri çalışmalarında öz-duyarlığın aracılık rolü olduğunu bildirmektedirler.

Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğinde öz-duyarlık kavramının öz anlayış ya da öz şefkat şeklinde de ifade edildiği görülmektedir. Öz-duyarlık ile ilgili son yıllarda Türkiye'de yapılan araştırmalarda öz-duyarlığın otomatik düşünceler (Akin, 2012), kaygılı bağlanma (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018) ve duygu düzenleme güçlüğü (Aktaş ve Şahin, 2018) ile negatif yönde, aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018), psikolojik sağlamlık (Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut Ateş ve Kırdök, 2018) ve yaşam doyumu (Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut Ateş ve Kırdök, 2018; Tel ve Sarı, 2016) ile ise pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut Ateş ve Kırdök (2018) yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında öz-duyarlığın kısmi aracı etkisinin olduğunu raporlamışlardır.

Literatür incelendiğinde öz-duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü'nün pek çok araştırmada tek başlarına ya da birlikte incelendiği görülmektedir. Bununla birlikte bu iki kavramın birbirleriyle olan ilişkilerinin incelenmesi faydalı olacaktır. Vatan (2019) öz-

duyarlığın duygu düzenleme becerileri üstünde önemli ve güçlü bir rolü olabileceğini belirtmektedir. Gratz ve Tull (2010) ruh sağlığı ile ilgili bazı olumsuz durumların tedavisinde duygu düzenlemeyi ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmeyi içeren yaklaşımlar denenmekte olduğunu ifade etmektedirler. Gratz ve Tull ayrıca Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi gibi öz-duyarlık bünyesinde bulunan yaklaşımların duygu düzenleme güçlüğü ile çalışmada ve duyguların daha uygun yollarla ifade edilmesinde kullanılabilirliğini belirtmektedirler. Öz-duyarlığın yapısı özellikle baş etme ve duygu düzenleme konuları ile alakalıdır (Neff, 2003a). Duygu düzenleme bireylerin duygularına dikkat etme, duygusal tepkilerinin yoğunluğunu ve süresini yönetme ve stresli ya da üzücü durumlara karşılaştıklarında duygu durumlarının doğasındaki ve anlamındaki dönüşüm süreçlerini içerir (Thompson, 1994; akt. Neff, 2003a). Bu açıdan bakıldığında öz-duyarlık duygu düzenlemenin önemli bir parçası olarak düşünülebilir. Neff (2003a) öz-duyarlığın duyguların farkındalığını gerektirdiğini, böylece acı ve üzüntü veren duygulardan kaçınılmayacağını, bunun yerine bu duygulara şefkatli, anlayışlı ve ortak paylaşım çerçevesinde yaklaşılabilirliğini ifade etmektedir. Böylece kişinin mevcut durumu ile ilgili daha net bir anlayış geliştireceğini, kendi ve çevresinde değiştirebileceği eylemleri benimsemesi yoluyla olumsuz duyguların daha olumlu bir duygu durumuna çevrileceğini öne sürmektedir. Bu bağlamda öz-duyarlığın kişinin kendi duygularını düzenlemesinde önemli bir başlangıç noktası olabileceği ve bu beceriyi düşünme ve harekete geçme noktasında kendisine rehberlik edebilecek bir bilgi olarak kullanılabileceği söylenebilir. Bu düşünceden yola çıkılarak bu çalışma kapsamında temel olarak öz-duyarlığın duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca literatür incelendiğinde öz-duyarlığın ve duygu düzenleme güçlüğüne cinsiyet gibi bireysel bir değişkenden etkilenip etkilenmediğini inceleyen araştırma sayısının azlığı nedeniyle bu çalışmada her iki değişkenin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

## **Yöntem**

### **Araştırma Modeli**

Çalışma kapsamında öncelikle üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından incelenmiş; daha sonra ise öz-duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu bağlamda çalışma ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışma olarak değerlendirilmektedir.

### **Araştırma Grubu**

Çalışmada seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılarak araştırma grubu oluşturulmuştur. Bu kapsamda Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören, yaşları 18 ile 25 arasında değişen ( $\bar{x}=20.79$ ) 405 öğrenciye ulaşılmıştır. Öğrencilerin 263'ü (%64.9) kız ve 142'si (%34.71) erkektir. Öğrencilerin 121'i (%29.9) 1. sınıfta, 140'ı (%34.6) 2. sınıfta, 97'si (%24) 3. sınıfta ve 47'si (%11.6) 4. sınıfta öğrenim görmektedir.

### **Veri Toplama Araçları**

**Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği:** Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek duygusal tepkilere ait farkındalığın

olmaması (*farkındalık*), duygusal tepkilerin anlaşılmasında (*açıklık*), duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (*kabul etmeme*), etkili duygu düzenleme stratejilerine erişimde sorun yaşama (*stratejiler*), olumsuz duygular yaşanırken dürtüleri kontrol etmede güçlük çekme (*dürtü*), olumsuz duygular yaşanırken amaca yönelik davranmada güçlük çekme (*amaçlar*) alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ölçek beşli Likert tipinde derecelendirme yapılan toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin özgün formunun iç tutarlık katsayısı .93 ve test-tekrar test güvenilirliği .88 olarak bulunmuştur. Duygu düzenleme gücünün boyutlarının Cronbach alfa kat sayıları sırasıyla; farkındalık .80, açıklık .84, kabul etmeme .85, stratejiler .88, dürtü .86 ve amaçlar .89 şeklindedir. Ölçeğin Türkçeye çevrilmesi Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçekte özgün formdan farklı olarak tüm ölçek ile çok düşük bir korelasyona ( $r = .06$ ) sahip olan 10. madde çıkarılmış, ölçek yapısına uygun başka bir madde eklenmiş ve bunun sonucunda faktör sayısı ve yapısı ölçeğin özgün formuyla aynı bulunarak yapı geçerliliği sağlanmıştır. Ölçeğin toplam puan için Cronbach alfa katsayısı .94 bulunmuştur (Rugancı ve Gençöz, 2010).

**Öz-duyarlık Ölçeği:** Neff (2003a) tarafından geliştirilen öz-duyarlık ölçeği beşli Likert tipinde, 26 maddeden oluşan ve altı alt boyutu bulunan bir ölçme aracıdır. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri şu şekildedir: Özsevecenlik (.78), öz-yargılama (.77), paylaşımların bilincinde olma (.80), izolasyon (.79), bilinçlilik (.78) ve aşırı özdeşleşme (.81). Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri ise; öz-sevecenlikte .77, öz-yargılamada .72, paylaşımların bilincinde olmada .72, izolasyonda .80, bilinçlilikte .74 ve aşırı özdeşleşmede .74 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik düzeylerini ise öz-sevecenlik .69, öz-yargılama .59, paylaşımların bilincinde olma .66, izolasyon .60, bilinçlilik .69 ve aşırı özdeşleşme için .56 olarak rapor etmişlerdir.

### **İşlem**

Çalışmanın örneklemini Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma için Çukurova Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanında Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan Etik Kurul Onayı (09.06.2020 tarih ve 68108 sayılı yazısı) alınarak çalışma yürütülmüştür. Çalışma kapsamındaki ölçeklere ait veriler öğrencilere araştırmanın amacı açıklandıktan ve ölçekler hakkında gerekli bilgiler verildikten sonra gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analize hazırlanması noktasında çalışma kapsamında ulaşılan 432 öğrenciye ait veriler incelenmiş; kayıp ve uç değerlerin bulunduğu 27 veri örneklemden çıkarılarak 405 veri ile çalışma yürütülmüştür. Verilerin analizinde; öz-duyarlığın ve duygu düzenleme gücünün yaş ve cinsiyet değişkenleri arasındaki ilişkileri saptamak için t testi; verilerin normal dağılım sergilediği için öz-duyarlığın duygu düzenleme gücünün varyansının ne kadarını açıklayabildiğini saptamak için ise çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Veriler SPSS 22 programında çözümlenmiştir.

### **Bulgular**

Çalışma kapsamında öncelikle öz-duyarlık alt ölçekleri ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeğine ait değerler cinsiyet açısından incelenmiştir. Öğrencilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Ölçekleri puanları ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için t testi kullanılmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 1 de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Öğrencilerin Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Ölçekleri puanlarının Cinsiyetlerine göre t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Kadın	263	86.64	17.38	403	1.336	.182
	Erkek	142	84.18	18.14			
Öz sevecenlik	Kadın	263	15.69	3.86	403	-.327	.744
	Erkek	142	15.82	3.89			
Öz yargılama	Kadın	263	10.98	3.67	403	-.679	.497
	Erkek	142	11.25	4.02			
Payl. Bilinç. Olma	Kadın	263	12.93	3.31	403	1.606	.109
	Erkek	142	12.37	3.51			
İzolasyon	Kadın	263	10.18	3.22	403	2.029	.043
	Erkek	142	9.51	3.11			
Bilinçlilik	Kadın	263	13.13	3.04	403	-1.111	.267
	Erkek	142	13.49	3.42			
Aşırı Özdeşleşme	Kadın	263	10.01	3.29	403	-3.370	.001
	Erkek	142	8.85	3.36			

Tablo 1 incelendiğinde; öğrencilerin cinsiyetlerine göre duygu düzenleme güçlükleri [t(403)=1.336, p>.05], öz sevecenlik [t(403)=-.327, p>.05], öz yargılama [t(403)=-.679, p>.05], paylaşımların bilincinde olma [t(403)=1.606, p>.05] ve bilinçlilik [t(403)=-1.111, p>.05] alt ölçeği puanları anlamlı farklılık göstermemektedir. Bununla birlikte öğrencilerin izolasyon alt ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir [t(403)=4.62, p<.05]. Kız öğrencilerin izolasyon ortalamaları ( $\bar{x}$  = 10.18) erkek öğrencilere ( $\bar{x}$  = 9.51) göre daha yüksektir. Bu bulguya göre cinsiyet ile izolasyon arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Ayrıca öğrencilerin aşırı özdeşleşme alt ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir [t(403)=4.62, p<.001]. Kız

öğrencilerin aşırı özdeşleşme ortalamaları ( $\bar{x} = 10.01$ ) erkek öğrencilere ( $\bar{x} = 8.85$ ) göre daha yüksektir. Bu bulguya göre cinsiyet ile aşırı özdeşleşme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu söylenebilir.

Çalışma kapsamında son olarak öğrencilerin öz-duyarlılıkları ile duygu düzenleme güçlüğü puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Öz-duyarlılıkları ve duygu düzenleme güçlüğüne ait sonuçlar, betimleyici istatistikler ve Cronbach Alfa değerleri Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Değişkenler Arası İlişkiler, Cronbach Alfa Değerleri ve Betimleyici İstatistik Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1.Duy. Düz. Güçlüğü	-						
2.Öz sevecenlik	-.52*	-					
3.Öz yargılama	.61*	-.51*	-				
4.Payl. Bilinç. Olma	-.29*	.60*	-.31*	-			
5.İzolasyon	.62*	-.36*	.63*	-.17*	-		
6.Bilinçlilik	-.54*	.77*	-.47*	.60*	-.36*	-	
7.Aşırı Özdeşleşme	.72*	-.41*	.63*	-.20*	.66*	-.47*	-
Ortalama	85.78	15.74	11.08	12.73	9.94	13.25	9.60
Standart Sapma	17.67	3.87	3.80	3.39	3.19	3.18	3.36
Cronbach Alfa	.90	.79	.78	.79	.72	.79	.78

\*p<.001

Tablo 2’de ölçekler arasındaki ilişki incelendiğinde; duygu düzenleme güçlüğü ile öz sevecenlik ( $r = -.52$ ), paylaşımların bilincinde olma ( $r = -.29$ ) ve bilinçlilik ( $r = -.54$ ) arasında negatif yönlü, öz yargılama ( $r = .61$ ), izolasyon ( $r = .62$ ) ve aşırı özdeşleşme ( $r = .71$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < .001$ ). Öz sevecenlik ile paylaşımların bilincinde olma ( $r = .60$ ) ve bilinçlilik ( $r = .77$ ) arasında pozitif yönlü, öz yargılama ( $r = -.51$ ), izolasyon ( $r = -.36$ ) ve aşırı özdeşleşme ( $r = -.41$ ) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < .001$ ). Öz yargılama ile paylaşımların bilincinde olma ( $r = -.31$ ) ve bilinçlilik ( $r = -.47$ ) arasında negatif yönlü, izolasyon ( $r = .62$ ) ve aşırı özdeşleşme ( $r = .63$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < .001$ ). Paylaşımların bilincinde olma ile bilinçlilik ( $r = .60$ ) arasında pozitif yönlü, izolasyon ( $r = -.17$ ) ve aşırı özdeşleşme ( $r = -.20$ ) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur

( $p < .001$ ). Ayrıca izolasyon ile bilinçlilik ( $r = -.36$ ) arasında negatif yönlü, aşırı özdeşleşme ( $r = .66$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < .001$ ). Son olarak bilinçlilik ile aşırı özdeşleşme arasında  $p < .001$  önem düzeyinde negatif yönlü ( $r = -.47$ ) bir ilişki bulunmuştur. Öz-duyarlılığın duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki açıklayıcı etkisini görmek için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3.** Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün açıklanmasında Öz-duyarlılığa İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Standart olmayan katsayılar		Standart olan katsayılar	t	p	R	R <sup>2</sup>	F
	B	SE <sub>B</sub>	β					
Regresyon katsayısı	67.94	4.54		14.95	.000			
1. Öz sevecenlik	-.58	.24	-.13	-2.42	.016			
2. Öz yargılama	.51	.21	.11	2.41	.017			
3. Payl. Bilinç. Olma	.058	.22	.01	.27	.788	.779	.607	102.478*
4. İzolasyon	1.04	.25	.19	4.19	.000			
5. Bilinçlilik	-.77	.30	-.14	-2.60	.010			
6. Aşırı Özdeşleşme	2.13	.25	.40	8.65	.000			

\* $p < .001$

Tablo 3'te yapılan çoklu regresyon analizi sonucu incelendiğinde; öz duyarlılığa ait altı yordayıcı değişkenin öğrencilerin duygu düzenleme güçlükleri puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %61'ini anlamlı bir şekilde açıkladığı görülmüştür ( $\Delta R^2 = .61$ ,  $p < .001$ ). Standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiğinde yordayıcı değişkenlerin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki önem sırası; aşırı özdeşleşme ( $\beta = .40$ ), izolasyon ( $\beta = .19$ ), bilinçlilik ( $\beta = -.14$ ), öz sevecenlik ( $\beta = -.13$ ), öz yargılama ( $\beta = .11$ ) ve paylaşımların bilincinde olma ( $\beta = .01$ ) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde; öz sevecenlik ( $t = -2.42$ ,  $p < .05$ ), öz yargılama ( $t = 2.41$ ,  $p < .05$ ), izolasyon ( $t = 4.19$ ,  $p < .001$ ), bilinçlilik ( $t = -2.60$ ,  $p < .01$ ) ve aşırı özdeşleşmenin ( $t = 6.65$ ,  $p < .001$ ) duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmüştür. Bununla beraber paylaşımların bilincinde olmanın ( $t = .27$ ,  $p > .05$ ) ise duygu düzenleme güçlüğü'nün anlamlı yordayıcısı olmadığı anlaşılmıştır.



### **Tartışma**

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık alt ölçeklerinden öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutlarından aldıkları puanların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bununla birlikte öğrencilerin izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt ölçekleri puanlarının kız öğrenciler lehine anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Literatür incelendiğinde; Sun, Chan ve Chan (2016) Hong Kong örnekleminde 12-16 yaş arasındaki ergenlerle yürüttükleri çalışmada erkeklerin izolasyon alt ölçeği puanlarının kızlardan daha yüksek olduğunu bununla beraber diğer öz-duyarlık alt ölçekleri puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediklerini bulmuşlardır. Ergenlerle yapılan bir başka çalışmada Muris, Meesters, Pierik ve Kock (2016) 12-17 yaş arasındaki ergenlerle yaptıkları çalışmada ergenlerin öz-duyarlık puanlarında cinsiyete göre farklılık bulamamışlardır. Bluth, Campo, Futch ve Gaylord (2017) 7-12. sınıf öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada yaş olarak büyük olan kızların yaş olarak küçük kızlara ve tüm yaş grubundaki erkeklere göre öz-duyarlıklarının daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Patzak, Kollmayer ve Schober (2017) ise yaptıkları çalışmada kadınların öz-duyarlık düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğunu bildirmektedirler. Yarnell, Neff, Davidson ve Mullarkey (2018) 17-76 yaş aralığında farklı yaş gruplarındaki bireylerle yürüttükleri çalışmada öz-duyarlık puanlarında erkekler lehine düşük etki düzeyinde anlamlı bir farklılık bulduklarını ifade etmektedirler. Hurşidi (2019) 18-30 yaş aralığında Türkiye örnekleminde yürüttüğü çalışmada öz-duyarlığın cinsiyet ile anlamlı bir ilişki bulunmadığını bildirmektedir. İlgili araştırmalar incelendiğinde cinsiyete ilişkin olarak farklı sonuçlar elde edildiği görülmekle beraber bu çalışma kapsamında bulunan bulgular ile örtüşmektedir. Cinsiyet değişkenine göre kızlar lehine anlamlı bulunan izolasyon ve aşırı özdeşleşme puanları öz-duyarlığın karşıt bileşenleri olarak değerlendirilmektedir. Bu durum ise öz-duyarlığın genç yetişkinlik dönemindeki kızlarda düşmesi olarak yorumlanabilir.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlükleri puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan çalışmalarda kızların erkeklerden daha çok duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları ifade edilmektedir (Neumann, Lier, Gratz ve Koot 2010; Bender, Reinholdt-Dunne, Esbjörn ve Pons, 2012). Giromini, Ales, Campora, Zennaro ve Pignolo (2017) duygu düzenleme güçlüğüne yaşın artmasıyla birlikte düşme eğilimi gösterdiğini, cinsiyetin ise düşük düzeyde bir etkiye sahip olduğunu bildirmişlerdir. Yumuşak (2019) ise duygu düzenleme güçlüğü puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmiştir. Cinsiyet değişkeni ile ilgili yapılan araştırmaların sınırlı sayıda olması bu konuda yorum yapılmasını sınırlı kılmaktadır. Bununla birlikte ilgili çalışmalar incelendiğinde cinsiyetin ergenlik döneminde duygu düzenleme üzerinde anlamlı farklılıklar gösterdiği fakat ilerleyen yaşlarda bu farklılığın etkisini yitirmeye başladığı söylenebilir. Bu çalışma kapsamında bulunan bulguların Yumuşak (2019) tarafından bildirilen bulgularla benzerlik gösterdiği düşünüldüğünde Türkiye örnekleminde cinsiyetin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı düşünülebilir.

Ölçekler arasındaki ilişki incelendiğinde çalışma kapsamında kullanılan bütün ölçeklerin arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan regresyon analizi sonucunda ise öz-duyarlık alt ölçeklerinden öz sevecenlik, öz yargılama, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme, izolasyonun duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı şekilde yordadığı

görülmüştür. Bu sonuçlara göre bu beş yordayıcı değişkenin duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı şekilde etkilediği söylenebilir. Bu yordayıcı değişkenlerin etkisi incelendiğinde; öz sevecenlik ve bilinçlilik azaldıkça ve öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arttıkça duygu düzenleme güçlüğüne arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde Aktaş ve Şahin (2018) yürüttükleri çalışmada duygu düzenleme güçlüğü artarken öz-duyarlık puanlarının azalmakta olduğunu bildirmişlerdir. Eichholz vd. (2020) duygu düzenleme güçlüğüne öz-duyarlık ve obsesif kompulsif bozukluklar arasında aracı rolü olduğunu bildirmektedirler. Vettese vd. (2011) öz-duyarlığın çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında aracılık rolü olduğunu bildirmektedir. Barlow vd. (2017) çocukluk çağı travmaları ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkide travma tepkileri, duygu düzenleme güçlüğü ve öz-duyarlığın aracılık rolünü inceledikleri çalışmalarında çocukluk çağı travmalarının öncelikle öz-duyarlık sonrasında ise duygu düzenleme güçlüğü yoluyla travma sonrası stres tepkileri ile bağlı olduğunu belirtmektedirler. İlgili araştırmalardan anlaşılacağı gibi öz-duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir. Çalışma sonuçlarına göre de öz-duyarlığın duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı, önemli ve güçlü bir etkiye sahip olduğu ve vazgeçilmez bir bileşeni olduğu söylenebilir.

### **Sonuç ve Öneriler**

Araştırma sonucunda genç yetişkinlik döneminin başındaki üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık alt ölçeklerinden öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutları ve duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Çalışma kapsamında sadece üniversitede okuyan ve yalnızca Eğitim Fakültesi öğrencileri ile çalışılmış olması araştırma açısından bir sınırlılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda çalışmanın farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerle yürütülerek farklı örneklerde çalışılması önerilmektedir. Ayrıca bu konudaki çalışmaların yaş ve cinsiyet gibi değişkenler açısından sınırlı olması nedeniyle, ilgili değişkenler ile ilgili araştırmaların sayısının artırılması önem arz etmektedir. Bu nedenle özellikle cinsiyete göre şekillendirilecek kesitsel ya da boylamsal çalışmalar aracılığıyla veriler elde edilmesi ve bu veriler ışığında uygulamaya yönelik çalışmalar yapılması önemlidir.

Öz-duyarlığın duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki yordayıcı etkisi göz önüne alınarak öz-duyarlığın duygu düzenlemenin önemli bir bileşeni olduğu söylenebilir. Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yürütülecek bireysel ya da grupla psikolojik danışmanlık çalışmalarında öz-duyarlığın geliştirilmesine yönelik çalışmaların sürecin bir parçası hâline getirilmesi gerektiği söylenebilir. Yine duygu düzenleme güçlüğüne önlenmesine yönelik geliştirilecek olan psiko-eğitim programlarında; öz-duyarlığın bileşenlerine uygun olarak öz yargılamaya karşı öz sevecenlik, izolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma, aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçlilik ile ilgili farkındalığın artırılması ve geliştirilmesine yönelik etkinliklerin etkinlik sürecine dâhil edilmesinin uygun olacağı söylenebilir.

### **Kaynakça**

- Akın, A. (2012) Öz-Duyarlık ve otomatik düşünceler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 42, 01-10.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 33, 01-10.
- Aktaş, A. ve Şahin, M. (2018). Narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güclüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 5(6), 362-374.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Barlow, M.R., Goldsmith Turow, R.E. & Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child Abuse & Neglect*, 65, 37–47 <http://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.01.006>
- Barry, C.T., Loflin, D.C. & Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77, 118–123. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.036>
- Bayar, Ö., & Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704. doi: 10.16986/HUJE.2017029306
- Bender, P.K., Reinholdt-Dunne, M.L., Esbjörn, B.H. & Pons, F. (2012) Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences *Personality and Individual Differences*, 53, 284–288 <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.027>
- Bluth, K., Campo, R.A., Futch, W.S. & Gaylord, S.A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *J Youth Adolesc.*, 46(4): 840–853. doi:10.1007/s10964-016-0567-2.
- Bradley, B., DeFife, J. A., Guarnaccia, C., Phifer, J., Fani, N., Ressler, K. J., & Westen, D. (2011). Emotion dysregulation and negative affect: association with psychiatric symptoms. *The Journal of clinical psychiatry*, 72(5), 685–691. <https://doi.org/10.4088/JCP.10m06409blu>
- Chang, C., Kaczurkin, A.N., McLean, C.P. & Foa, E.B. (2018). Emotion regulation is associated with ptsd and depression among female adolescent survivors of

childhood sexual abuse. *Psychol Trauma*. 10(3), 319–326. doi:10.1037/tra0000306

Domoff, S.E., Sutherland, E.Q., Yokum, S. & Gearhardt, A.N. (2020). Adolescents' addictive phone use: Associations with eating behaviors and adiposity. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 28-61. doi:10.3390/ijerph17082861

Ehring, T. & Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior Therapy*, 41, 587–598.

Eichholz, A., Schwartz, C., Meule, A., Heese, J., Neumüller, J., Voderholzer, U. (2020). Self-compassion and emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 27, 1– 10. <https://doi.org/10.1002/cpp.2451>

Germer, C.K. & Neff, K.D. (2013), Self-Compassion in clinical practice. *J. Clin. Psychol.*, 69: 856-867. doi:10.1002/jclp.22021

Giromini, L., Ales, F., Campora, G., Zennaro, A., & Pignolo, C. (2017). Developing age and gender adjusted normative reference values for the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39(4), 705–714. <https://doi.org/10.1007/s10862-017-9611-0>

Gratz, K.L. and Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 26, 41–54. doi: 10.1007/s10862-008-9102-4

Gratz, K. L., and Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (p. 107–133). Context Press/New Harbinger Publications.

Gül, H., Fırat, S., Sertçelik, M., Gül, A., Gürel, Y. ve Kılıç, B. G. (2019). Cyberbullying among a clinical adolescent sample in Turkey: Effects of problematic smartphone use, psychiatric symptoms, and emotion regulation difficulties. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29(4), 547-557. doi: 10.1080/24750573.2018.1472923

Hollis-Walker, L. and Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50, 222–227. doi:10.1016/j.paid.2010.09.033

Holmqvist Larsson, K., Lowén, A., Hellerstedt, L., Bergcróna, L., Salerud, M. & Zetterqvist, M. (2020). Emotion regulation group skills training: A pilot study of

an add-on treatment for eating disorders in a clinical setting. *Journal of Eating Disorders*, 8(12), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00289-1>

Hurşidi, S. (2019). The moderating role of gender role attitudes on the relationship between self-compassion and body dissatisfaction. Master Thesis, Middle East Technical University, Ankara.

Kaufman, E.A., Puzia, M.E., Mead, H.K., Crowell, S.E., McEachern, A., & Beauchaine, T.P. (2017). Children's emotion regulation difficulties mediate the association between maternal borderline and antisocial symptoms and youth behavior problems over 1 year. *Journal of Personality Disorders*, 31(2), 170-192, 201. doi: [10.1521/pepi.2016.30.244](https://doi.org/10.1521/pepi.2016.30.244)

Klanecky Earl, A.K., Robinson, A.M., Mills, M.S., Khanna, M.M., Bar-Haim, Y. & Badura-Brack, A.S. (2020). Attention bias variability and posttraumatic stress symptoms: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Cognition and Emotion*, <https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1743235>

Lotfali, S., Moradi, A. & Ekhtiari, H. (2017). On the effectiveness of emotion regulation training in anger management and emotional regulation difficulties in adolescents. *Modern Applied Science*, 11(1), 114-123. <http://dx.doi.org/10.5539/mas.v11n1p114>

Miles, S.R., Tharp, A.T., Stanford, M., Sharp, C., Menefee, D. & Kent, T.A. (2015). Emotion dysregulation mediates the relationship between traumatic exposure and aggression in healthy young women. *Personality and Individual Differences*, 76, 222–227 <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.058>

Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., de Kock, B. (2016). Good for the self: Self-Compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 607–617 doi:10.1007/s10826-015-0235-2

Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. doi: 10.1080/15298860390129863

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. doi: 10.1080/15298860390209035

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 11–12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Neff, K. D. and Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

- Neumann, A., van Lier, P. A. C., Gratz, K. L., and Koot, H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Assessment*, 17(1), 138-149. <https://doi.org/10.1177/1073191109349579>
- Patzak A., Kollmayer, M. & Schober, B. (2017). Buffering impostor feelings with kindness: The mediating role of self-compassion between gender-role orientation and the impostor phenomenon front. *Psychol*, 8, 1289. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01289
- Pickett, S. M., Barbaro, N., & Mello, D. (2016). The relationship between subjective sleep disturbance, sleep quality, and emotion regulation difficulties in a sample of college students reporting trauma exposure. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(1), 25–33. <https://doi.org/10.1037/tra0000064>
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757–761. doi:10.1016/j.paid.2010.01.023
- Rowell, M., MacDonald, D.E. & Carter, J.C. (2016). Emotion regulation difficulties in anorexia nervosa: Associations with improvements in eating psychopathology. *Journal of Eating Disorders*, 4:17 doi: 10.1186/s40337-016-0108-0
- Rugancı, R.N. & Gençöz, T. (2010). Psychometric Properties of a Turkish Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442—455. doi: 10.1002/jclp.20665
- Sun, X., Chan, D.W. & Chan, L. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288–292. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>
- Tekin, H.H., Karakuş, Ö. (2019). The relationship between childhood trauma, emotion regulation difficulties and marital satisfaction in pregnant adolescents. *TJFMPC*, 13(4), 500-507. doi: 10.21763/tjfmpe.519969
- Tel., F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.
- Toorenburg, M. M., Sanches, S. A., Linders, B., Rozendaal, L., Voorendonk, E. M., Van Minnen, A. & De Jongh, A. (2020). Do emotion regulation difficulties affect outcome of intensive trauma-focused treatment of patients with severe PTSD?, *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1724417. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1724417>

- Tull, M.T., Bardeen, J.R., DiLillo, D., Messman-Moored, T. & Gratz, K.L. (2015). A prospective investigation of emotion dysregulation as a moderator of the relation between posttraumatic stress symptoms and substance use severity. *Journal of Anxiety Disorders*, 29, 52–60. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.11.003>
- Vatan, S. (2019). Duygu düzenlemenin şahdamarı: Öz şefkat. *PİVOLKA*, 9(31), 1-3
- Vettese, L.C., Dyer, C.E., Li, W.L. & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *Int J Ment Health Addiction* 9, 480. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9340-7>
- Weinbach, N., Sher, H.; & Bohon, C. (2018). Differences in emotion regulation difficulties across types of eating disorders during adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 46(6), 1351–1358. doi:10.1007/s10802-017-0365-7
- Yamaguchi, A., Kim, M. & Akutsu, S. (2014). The effects of self-construals, self-criticism, and self-compassion on depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 68, 65–70. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.013>
- Yarnell, L.M., Neff, K.D., Davidson, O.A. & Mullarkey, M. (2019) Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 10, 1136–1152. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>
- Yorulmaz E, Civgin U, Yorulmaz O. (2020). What is the role of emotional regulation and psychological rigidity in the relationship between stress and pathological Internet use?. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 33, 71-78. doi: 10.14744/DAJPNS.2019.00062
- Yumuşak, F. N. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güclüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

\*Bu çalışma için Çukurova Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanında Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan Etik Kurul Onayı (09.06.2020 tarih ve 68108 sayılı yazısı) alınmıştır.