



Genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının ilişkisel bağımlı benlik kurgusu ve cinsiyet açısından incelenmesi^[*]

Oya ONAT KOCABIYIK^[**]

Hilal ÇELİK^[***]

Şahin DÜNDAR^[****]

Öz

Bu çalışmanın temel amacı genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzları ile ilişkisel bağımlı benlik kurguları arasında ilişkiyi incelemektir. Çalışmada ayrıca genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının, ilişkisel bağımlı benlik kurgusu düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı ve ilişkisel bağımlı benlik kurgusu özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği de araştırılmıştır. Araştırmada veriler Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 432 genç yetişkinden elde edilmiştir. Araştırma bulguları, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bazı boyutları (kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirmek, bakış açısına yerleştirmek) ile ilişkisel bağımlı benlik kurgusu arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bazı boyutlarının (kendini suçlama, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirmek) ilişkisel bağımlı benlik kurgu düzeyine göre farklılaştığı ve kadınların ilişkisel bağımlı benlik kurgusu düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Bilişsel duygu düzenleme, ilişkisel bağımlı benlik kurgusu, genç yetişkin, cinsiyet.

[*] Bu çalışmanın özeti “13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik” Kongresinde (07-09 Ekim 2015, Mersin) sunulmuştur.

[**] Yrd. Doç. Dr., Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışma ABD, oyaonat@trakya.edu.tr, oyaonat2003@yahoo.com

[***] Öğr. Gör. Dr., Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, hilalcelik@marmara.edu.tr

[****] Yrd. Doç. Dr., Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Sosyal Bilgiler Eğitimi ABD, sahindundar@trakya.edu.tr

The examination of cognitive emotion regulation strategies of young adults in terms of relational-interdependent self-construal and gender

Abstract

The main aim of this study was to examine the relationship between cognitive emotion regulation strategies and the relational-interdependent self-construal of young adults. Moreover, in the study, whether the cognitive emotion regulation strategies differed in terms of the relational-interdependent self-construal levels, and whether the relational-interdependent self-construal levels differed by gender were investigated. Data were collected from 432 young adults at the Trakya University in the Faculty of Education. The findings showed that there were positive correlations between some of the cognitive emotion regulation strategies (self-blame, acceptance, rumination, planning, positive reappraisal, and putting into perspective) and the relational-interdependent self-construal. In addition, it was found that some of the cognitive emotion regulation strategies (self-blame, rumination, planning, and putting into perspective) significantly differed by level of the relational-interdependent self-construal, and females' relational-interdependent self-construal levels were significantly higher than males.

Keywords: Cognitive emotion regulation, relational-interdependent self-construal, young adult, gender.

Giriş

Bilişsel duygu düzenleme, duyguları kontrol etmeyi ve değerlendirmeyi, sıkıntı veren problem ve duyguların üstesinden bilişsel süreçler yoluyla gelebilmeyi ifade etmektedir. Bilişsel süreçler yoluyla duyguların düzenlenmesi, olumsuz yaşam olaylarının ya da endişe verici deneyimlerin yaşandığı sırada ve sonrasında duygularımızı idare etmeye, düzenlemeye ve kontrol etmeye yardım eder (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Bireylerin kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri, karşılaştıkları problemleri, kaygı ve zorlukları idare edebilmek için önemli ve gereklidir (Thompson, 1994). Bilişsel duygu düzenleme aynı zamanda sıkıntı veren problem ve duygularla başa çıkmanın “ruhsal” yolu olarak tanımlanmakta ve bilişsel başa çıkma kavramı ile eş anlamlı olarak da kullanılmaktadır (Garnefski vd., 2001; Thompson, 1991). Bu konuda yapılan çalışmalar (Garnefski & Kraaij, 2006; Garnefski & Kraaij, 2007; Kraaij, Garnefski, & Vlietstra, 2008) incelendiğinde bilişsel duygu düzenlemenin dokuz farklı stratejisinin olduğu ve bunların uyumlu ve uyumsuz başa çıkma stratejileri olarak sınıflandırıldığı görülmektedir. Uyumsuz başa çıkma stratejileri olarak değerlendirilen; kendini suçlama, diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma ve yıkımın (Garnefski vd., 2001; Thompson, 1991) duygusal problemlerle (Garnefski & Kraaij, 2006) depresyonla (Anderson, Miller, Riger, Dill, & Sedikides, 1994; McGee, Wolfe, & Olson, 2001; Andrés, Richaud, Castañeras, Canet-Juric & Rodríguez-Carvajal, 2016) ve psikopatolojiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Garnefski vd., 2002; Kraaij vd., 2008; Kraaij, Arensman, Garnefski, & Kremers, 2007). Uyumlu başa çıkma stratejileri olarak değerlendirilen; kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirmek ve

bakış açısına yerleştirmek (Garnefski vd., 2001; Thompson, 1991) ise iyimserlik, benlik saygısı (Garnefski vd., 2002; Garnefski & Kraaij, 2007) ve psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilmektedir (Schroevers, Kraaij ve Garnefski, 2007).

Ancak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin uyumlu ya da uyumsuz olarak sınıflandırılması yerine, duruma bağlı olarak bireyin esnek ve uyumlu bir biçimde stratejilerini nasıl seçtiğine daha fazla odaklanılmaktadır. Duygu düzenleme stratejileri, farklı bağlamlarda farklı sonuçlara yol açtığı için, bireyin bu stratejileri esnek bir şekilde seçmesi çeşitli durumsal talepleri tanınmasına ve buna uyum sağlamasına, ayrıca önemli yaşam alanları arasındaki dengeyi sürdürmesine olanak sağladığı belirtilmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Sakakibara ve Endo, 2016; Sheppes vd., 2014). Örneğin; uyumsuz başa çıkma stratejisi olarak kabul edilen düşünceye odaklanmanın, sahip olunan amacın çeldiriciler karşısında korunmasına ihtiyaç duyulduğu durumlarda uyumlu hale geldiği vurgulanmaktadır. Diğer taraftan, uyumlu başa çıkma stratejisi olarak kabul edilen tekrar gözden geçirmenin ise, özellikle yüksek yoğunluktaki duygusal durumlarla başa çıkmada etkisiz olduğu ve uyumsuzuza döndüğü ifade edilmektedir. Bu nedenle, stratejilerin uyumlu ya uyumsuz olarak değerlendirilmesinden ziyade, farklı durumsal taleplere göre duygu düzenleme stratejileri arasından esnek seçim yapabilmenin sağlıklı bir uyumu ortaya çıkardığı belirtilmektedir (Sakakibara ve Endo, 2016; Sheppes vd., 2014). Farklı durumsal taleplerin yanında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı bireylerin yaşadıkları farklı kültüre göre de değişmektedir (Megreya, Latzman, Al-Attayah ve Alrashidi, 2016). Bireyin sahip olduğu duygu düzenleme stratejileri öncelikle çevrenin talepleriyle gelişmekte, sonrasında bireyin yaşamıyla bütünleşmekte ve dışı vurulmaktadır. Bundan dolayı bilişsel duygu düzenleme, kişilerarası ilişkilerin önemli bir parçası olarak görülmektedir (Masters, 1991; Parrott, 2001). Bireyler, duygularını ifade etmeyi ve kontrol etmeyi, duygusal deneyimlerini betimlemeyi, kendi duygularıyla ilgili tutumları değerlendirmeyi, aynı zamanda duygularıyla başa çıkmayı sosyal talepler doğrultusunda belirlemektedir. Böylece sosyal talepler, bireylerin vereceği duygusal tepki üzerinde cesaretlendirici, güçlendirici yahut caydırıcı bir etkiye sahip olabilmektedir (Ekman, 1992; Parrott, 2001).

Aynı zamanda sosyal talepler aracılığıyla bireylerin benlik kurgusu oluşmakta ve çeşitli psikolojik süreçlerde olduğu gibi özellikle duyguların ifade edilmesinde, düzenlenmesinde önemli role sahip olmaktadır (Markus & Kitayama, 1991). Benlik kurgusu bir bireyin diğer bireylerle ilişkisi sonucunda oluşan ancak onlardan farklı olan duygu, düşünce ve davranışlarının oluşturduğu bir bütündür (Singelis, 1994). Benlik kurgusu, bireylerin diğer bireylerle ilişkilerinde kendilerini algılama yollarını ifade etmektedir. Bu algı sonucunda benlik ya diğer bireylerden ayrı, bağımsız ya da diğer bireylere bağımlı sosyal içerik içerisinde yer alarak ortaya çıkmakta (Constantine, 2001) ve içinde bulunulan kültür tarafından belirgin bir biçimde şekillenmektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Kültürel farklılıklar benlik kurgusundaki bilişsel, davranışsal ve duygusal süreçleri etkileyerek benlik kurgusunun gelişmesine neden olmaktadır (Cross, Morris, ve Gore, 2002). Böylece bireyler içinde yaşadıkları kültüre bağlı olarak özerklik ya da bağımlılık yönünde bir benlik kurgusu geliştirmektedirler. Özerklik, özellikle batı kültürüne özgü bir benlik özelliği olarak görülürken, bağımlılık doğu kültürüne özgü bir benlik özelliği

olarak değerlendirilmektedir. Buna bağlı olarak batı ya da bireyci toplumlarda özerk, doğu ya da toplulukçu toplumlarda ise bağımlı benlik yapılarının oluştuğu ifade edilmektedir (Markus & Kitayama, 1991; Singelis, 1994; Chang, 2013). Ancak bu konuda yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde, benlik kurgusuyla ilgili olarak özerk-ilişkisel benlik kavramından bahsedilerek, her ikisinin de birlikte yer aldığı bir benlik yapısının geçerli olabileceği tartışılmaktadır (Ryan & Deci, 2000). Özellikle Türk toplumunda Kağıtçıbaşı (2010) özerklik ve ilişkiselliğin bir arada var olabileceğini, karşıt iki farklı kutuplar olarak yorumlanmasının yanlıgı yaratabileceğini ifade etmiştir. Başka bir çalışmada ise Ercan (2013) Türk toplumunda bireylerin tek bir benlik tipinde değil, bireyci-ilişkisel-toplulukçu ya da bireyci-ilişkisel ve ilişkisel-toplulukçu şeklinde ikili ya da üçlü bileşimlerde sınıflandırılmasının daha doğru olacağını belirtmiştir.

Benlik kurgusuyla ilgili yapılan sınıflamalar içerisinde özellikle bağımlı benlik kurgusu ele alınıp incelendiğinde, sadece toplulukçu toplumlarda değil, bireyci toplumlarda da özellikle sosyalleşme sürecinde, bireylerin kendilerini diğer bireylerle yakın ilişkiler bağlamında tanımladıkları ifade edilmektedir (Cross, Bacon, & Morris, 2000; Cross vd., 2002; Cross & Morris, 2003). Bu nedenle bağımlı benlik kurgusunun iki farklı boyutunun olduğu görülmektedir. Bunlar; toplumsal bağımlı benlik kurgusu ve ilişkisel bağımlı benlik kurgusudur. Toplumsal bağımlı benlik kurgusuna sahip olan bireylerde benliğe yönelik bilgiler, içinde bulunduğu gruba yönelik aidiyet duygusu çerçevesinde ortaya çıkmaktadır. İlişkisel bağımlı benlik kurgusuna sahip olan bireylerde ise benliğe yönelik bilgiler, aidiyet duygusundan çok, yakın ilişkiler çerçevesinde yapılandırılmaktadır. İlişkisel bağımlı benlik kurgusu, tatmin edici bağlanmaların önemli olduğu kişisel özellik olarak tanımlanmakta ve diğer bireylere bağlılığı ifade ettiği belirtilmektedir (Cross vd., 2000). Bu nedenle ilişkisel bağımlı benlik kurgusuna sahip olan bireyler, diğer bireylerle uyum içinde bir yol bulmaya, yükümlülük oluşturmaya ve çeşitli kişilerarası ilişkilerin bir parçası haline gelmeye motive olmaktadır (Markus & Kitayama, 1991). İlişkisel bağımlı benlik kurgusuna sahip olan bireylerin benliği, geniş sosyal ilişkiler bağlamında anlam kazandığından dolayı, sosyal uyumu sürdürmek için olumsuz duygularını bastırma eğiliminde oldukları vurgulanmaktadır. Bağımlı benlik kurgusuna sahip bireyler için benlikle ilgili olumlu duygular diğer bireylere yakın ilişkiler geliştirme ve sürdürme sonucunda elde edilmektedir (Park & Kim, 2012).

Bu nedenle bu çalışmada özellikle, ilişkisel bağımlı benlik kurgusu kültürel normlar çerçevesinde ele alınarak, genç yetişkinlerin sahip oldukları ilişkisel bağımlı benlik kurgusu düzeylerinin bilişsel duygu düzenleme tarzları ile olan ilişkisi araştırılmıştır. Ayrıca, diğer bireylerden olumlu geri bildirim almanın ve diğer bireylerle uyumlu ilişkiler kurmanın, erkeklere göre kadınlar için daha fazla önem taşıdığı ve kadınların erkeklere nazaran diğer bireylerin bakış açısını daha fazla anlama eğiliminde oldukları ifade edilmektedir (Cross & Madson, 1997; Cross vd., 2000). Buna ek olarak kadınlar erkeklere göre kendilerini diğer bireylere daha fazla ilişkisel olarak tanımlarken, erkekler ise kadınlara göre kendilerini diğer bireylerden bağımsız olarak tanımlamaktadırlar (Cross vd., 2000). Bu nedenle bu çalışmada, araştırmanın örneklem grubunda yer alan genç yetişkinlerin ilişkisel bağımlı benlik kurgusu düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Buradan hareketle bu araştırmanın amaçları şu şekilde belirlenmiştir: (1) genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzları (*kendini suçlama*,

kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerlerini suçlama) ile ilişkisel bağımlı benlik kurguları arasında ilişki olup olmadığını incelemek, (2) genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının, ilişkisel bağımlı benlik kurgusu düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını ve (3) genç yetişkinlerin ilişkisel bağımlı benlik kurgusu özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek.

Yöntem

Araştırmanın Modeli ve Çalışma Grubu

Bu araştırma, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline uygun olarak hazırlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 2014-2015 eğitim öğretim yılında Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan genç yetişkinler oluşturmaktadır. Basit seçkisiz örnekleme yönteminin kullanıldığı bu çalışmada, yaşları 18-39 arasında değişen ($\bar{X}= 20.73$, $S=1.92$) 311 kadın, 121 erkek olmak üzere toplam 432 genç yetişkine ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler, “İlişkisel-Bağımlı Benlik Kurgusu Ölçeği” (Akın, Eroğlu, Kayış, & Satıcı, 2010) ve “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” (BDD) (Onat & Otrar, 2010) ile toplanmıştır.

İlişkisel-Bağımlı Benlik Kurgusu Ölçeği: İlişkisel-Bağımlı Benlik Kurgusu Ölçeği Cross vd. (2000) tarafından geliştirilen 7'li likert tipinde (1'den “Kesinlikle Katılmıyorum” 7'ye “Kesinlikle Katılıyorum”) bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe ilişkisel-bağımlı benlik kurgusu düzeyi artmaktadır. Türkçeye uyarlama çalışması Akın vd. (2010) tarafından yapılan ölçek, toplam 11 maddeden ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin dilsel eşdeğerlik sonucu, Türkçe ve İngilizce formları arasındaki korelasyon .96'dır. Modelin uyum iyeliği indeksleri RMSEA=.046, NFI=.98, CFI=.99, IFI=.99, RFI=.96, GFI=.97, AGFI=.95 ve SRMR=.036 olarak bulunmuştur. Ölçeğin, uyum geçerliği için UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmış ve bu ölçekle negatif ilişkili ($r=-.52$) olduğu saptanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .85 olarak bulunmuştur (Akın vd., 2010).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDD): Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Garnefski vd. (2001) tarafından geliştirilen 5'li likert tipinde (1= bana hiç uygun değil, 2= bana birazcık uygun, 3= bana kısmen uygun, 4= bana çok uygun, 5= bana tamamiyle uygun) bir ölçme aracıdır. Ölçek toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, “kendini suçlama”, “kabul etme”, “düşünceye odaklanma”, “pozitif tekrar odaklanma”, “plana tekrar odaklanma”, “pozitif yeniden gözden geçirme”, “bakış açısına yerleştirmek”, “yıkım” ve “diğerlerini suçlama” olmak üzere toplam dokuz alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach alfa değeri .67 ile .81 arasında değer almaktadır (Garnefski vd., 2001). Ölçeğin Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmış Türkçe uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda Cronbach Alpha değeri $\alpha=.784$,

test-r-test güvenilirlik katsayısı ise “ $r=.1,00$ ” olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin geçerlilik çalışmaları kapsamında, ölçüt bağımlı geçerlik yönteminden yararlanılmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile Olumsuz Duygudurum Ölçeği arasında ($r=-.572$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki elde edilmiştir (Onat & Otrar, 2010).

Verileri Çözümleme Yöntemleri

Araştırmada, elde edilen verilerin çözümlenmesi için SPSS for WINDOWS 17.00 paket programından yararlanılmış ve araştırma amaçlarına uygun olarak Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız grup t testi kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın birinci amacı doğrultusunda, genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme ve ilişkisel bağımlı benlik kurguları arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayı analizden yararlanılmıştır. Tablo 1’de görüldüğü gibi yapılan analiz sonucunda ilişkisel bağımlı benlik kurgusu ile kendini suçlama ($r=.11, p<.05$), kabul etme ($r=.12, p<.05$), düşünceye odaklanma ($r=.19, p<.001$), plana tekrar odaklanma ($r=.19, p<.001$), pozitif yeniden gözden geçirme ($r=.10, p<.05$) ve bakış açısına yerleştirme ($r=.10, p<.05$) arasında doğrusal anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın bilişsel duygu düzenlemenin diğer alt boyutları olan pozitif tekrar odaklanma, yıkım, diğerlerini suçlama puanları ile ilişkisel bağımlı benlik kurgusu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>.05$).

Tablo 1

Bilişsel Duygu Düzenleme ile İlişkisel Bağımlı Benlik Kurgusu için \bar{X} , SS ve Korelasyon Değerleri (N=432)

Değişkenler	\bar{X}	SS	r
İlişkisel Bağımlı Benlik Kurgusu	60.46	6.31	-
Kendini Suçlama	12.12	1.86	.11*
Kabul Etme	12.68	2.49	.12*
Düşünceye Odaklanma	15.47	2.41	.19***
Pozitif Tekrar Odaklanma	12.81	2.31	.05
Plana Tekrar Odaklanma	15.85	2.35	.19***
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	15.24	2.56	.10*
Bakış Açısına Yerleştirmek	13.67	2.47	.10*
Yıkım	9.71	2.96	.05
Diğerlerini Suçlama	10.92	2.181	-.01
Not. 1= İlişkisel Bağımlı Benlik Kurgusu			
* $p<.05$. ** $p<.01$. *** $p<.001$.			

Araştırmanın ikinci amacı doğrultusunda genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının, ilişkisel bağımlı benlik kurgusu düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans (ANOVA) analizinden faydalanılmıştır. Varyans analizi

yapılmadan önce, ilişkisel bağımlı benlik kurgusu değişkeni “*düşük düzey*”, “*orta düzey*” ve “*yüksek düzey*” ilişkisel bağımlı benlik kurgusu (örneklem grubunun %25, %50 ve %75 dilimleri, ortalama ve standart sapma değerleri dikkate alınarak) şeklinde kategorize edilerek yapay süreksiz değişkene dönüştürülmüştür. Bu doğrultuda gerçekleştirilen tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

İlişkisel Benlik Kurgusu Düzeyine Göre Bilişsel Duygu Düzenleme Değişkeni için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	KT	Sd	KO	F	p
Kendini Suçlama					
Gruplar Arası	41.25	2	20.62	6.11	.002
Gruplar İçi	1447.73	429	3.38		
Toplam	1488.98	431			
Kabul Etme					
Gruplar Arası	19.93	2	9.97	1.62	.200
Gruplar İçi	2648.34	429	6.17		
Toplam	2668.28	431			
Düşünceye Odaklanma					
Gruplar Arası	59.63	2	29.82	5.22	.006
Gruplar İçi	2451.85	429	5.72		
Toplam	2511.48	431			
Pozitif Tekrar Odaklanma					
Gruplar Arası	1.08	2	.54	.10	.90
Gruplar İçi	2306.73	429	5.38		
Toplam	2307.81	431			
Plana Tekrar Odaklanma					
Gruplar Arası	54.05	2	27.03	4.97	.01
Gruplar İçi	2331.86	429	5.44		
Toplam	2385.92	431			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme					
Gruplar Arası	27.42	2	13.71	2.10	.12
Gruplar İçi	2799.02	429	6.53		
Toplam	2826.44	431			
Bakış Açısına Yerleştirme					
Gruplar Arası	39.74	2	19.87	3.29	.04
Gruplar İçi	2593.93	429	6.05		
Toplam	2633.66	431			
Yıkım					
Gruplar Arası	18.67	2	9.33	1.07	.35
Gruplar İçi	3759.74	429	8.76		
Toplam	3778.41	431			
Diğerlerini Suçlama					
Gruplar Arası	2.49	2	1.24	.26	.77
Gruplar İçi	2043.18	429	4.76		
Toplam	2045.67	431			

Tablo 2’de görüldüğü üzere, ilişkisel benlik kurgusu düzeyi açısından yüksek, orta ve düşük grupta yer alan genç yetişkinlerin kendini suçlama $F(2,429)=6.11, p<.01$, düşünceye odaklanma $F(2,429)=5.22, p<.01$, plana tekrar odaklanma $F(2,429)=4.97, p<.05$ ve bakış açısına yerleştirme $F(2,429)=3.29, p<.05$ puan ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı derecede farklılaştığı; buna karşın kabul etme $F(2,429)=1.62, p>.05$, pozitif tekrar odaklanma $F(2,429)=.10, p>.05$, pozitif yeniden gözden geçirme $F(2,429)=2.10, p>.05$, yıkım $F(2,429)=1.07, p>.05$ ve diğerlerini suçlama $F(2,429)=.26, p>.05$ puan ortalamalarının ise anlamlı derecede farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bahsi geçen söz konusu farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla öncelikle Levene’s testi sonuçlarına bakılmıştır. Levene’s testi sonucunda grup dağılımları varyanslarının homojen olması sebebiyle (L_F kendini suçlama=1.28, $p>.05$; L_F düşünceye odaklanma=1.56, $p>.05$; L_F plana tekrar odaklanma=.92, $p>.05$; L_F bakış açısına yerleştirme=.31, $p>.05$) Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ilişkisel benlik kurgusu düzeyi açısından yüksek ve düşük grupta yer alan genç yetişkinlerin kendini suçlama ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .72, p<.05$), düşünceye odaklanma ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .90, p<.05$) ve bakış açısına yerleştirme ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .90, p<.05$) puanlarının istatistiksel açıdan yüksek olan grubun lehine farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde ilişkisel benlik kurgusu açısından yüksek, orta ve düşük grupta yer alan genç yetişkinlerin plana tekrar odaklanma puanlarının ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .74, p<.05$; $\bar{x}_i - \bar{x}_j = .68, p<.05$) istatistiksel açıdan yüksek olan grubun lehine farklılaştığı görülmüştür. Bu durum, ilişkisel benlik kurgusu yüksek olan genç yetişkinlerin, ilişkisel benlik kurgusu düşük olan genç yetişkinlere kıyasla kendini suçlama, düşünceye odaklanma ve bakış açısına yerleştirme stratejilerini daha fazla kullandıklarını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde ilişkisel benlik kurgusu yüksek olan genç yetişkinlerin, ilişkisel benlik kurgusu hem orta hem de düşük olan genç yetişkinlere kıyasla daha fazla plana tekrar odaklanma stratejisi kullandıkları görülmektedir. Diğer alt boyutlar arasındaki farklılıklar ise istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$).

Araştırmanın son amacı doğrultusunda genç yetişkinlerin ilişkisel bağımlı benlik kurgusu özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız grup t testinden yararlanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda kadınların ($N=311, \bar{x}=60.86, S=6.12$) ilişkisel bağımlı benlik kurgusu aritmetik ortalamaların erkeklerin ($N=121, \bar{x}=59.43, S=6.69$) aritmetik ortalamalarından istatistiksel açıdan, $t(430)=2.04, p<.05$, farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Grupların aritmetik ortalama değerleri incelendiğinde, söz konusu farklılığın kadınların lehine gerçekleştiği görülmektedir.

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada, genç yetişkinlerin kültürel normlar çerçevesinde ele alınan ilişkisel bağımlı benlik kurgu düzeyi arttıkça, bilişsel duygu düzenlemenin kendini suçlama ve düşünceye odaklanma alt boyutlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. İlişkisel bağımlı benlik kurgu düzeyi yüksek olan bireylerde, düşük olanlara göre özellikle olumsuz olaylar karşısında suçun kendisinde

olduğu düşüncesinin arttığı söylenebilir. Olumsuz olaylarda kendini suçlama tarzını kullanan bireylerin, yaşadıklarından dolayı kendilerini suçlamaya yönelik düşüncelere sahip oldukları ve diğer bireylere göre duygusal problemlere daha yatkın oldukları belirtilmektedir (Garnefski & Kraaij, 2006). Kendini suçlamanın yüksek düzeyde depresyonla ilişkili olduğunu belirten çalışmaların (Anderson vd., 1994; McGee vd., 2001) yanı sıra, psikopatolojiyle ilişkili olduğunu belirten çalışmalar da (Garnefski vd., 2002; Kraaij vd., 2008; Kraaij vd., 2007) bulunmaktadır.

Ancak kendini suçlama, benlik kurgusu bağlamında değerlendirildiğinde, yüksek ilişkisel bağımlı benlik kurgusuna sahip olan bireyler için diğer bireylerle ilişkinin devamının önemli olması, onlarla çatışmadan kaçmasına ve olumsuz olaylarda suçun kendisinde olduğu düşüncesini yaşamasına neden olabilmektedir. Bu araştırmanın bulgusunu destekler nitelikte, bağımlı benlik kurgusuna sahip olan bireylerde, olumsuz olaylar karşısında, suçun kendisinde olduğu düşüncesinin tekrarlandığı belirtilmektedir (Trommsdorff & Rothbaum, 2008; Duncan, Ornaghi, & Grazzani, 2013). Kitayama, Markus ve Kurokawa (2000) tarafından ilişkisel kültürlerde kişilerarası ilişkilerle bağlantılı davranışların ve onunla ilgili duyguların (empati, suçluluk, utanç, vb.) ilişkisel olmayan kültürlere göre daha olumlu yorumlandığı ifade edilmektedir. Bağımlı benlik kurgusunda yaşanan utanç duygusu, bireyin diğer bireylerin beklentilerini yerine getirmedeki başarısızlığını kısmen de olsa telafi eder. Olumsuz sonuçlardan kaçınmanın bir yolu da bireyin sürekli kendini geliştirme çabasıdır. Kendini geliştirmenin en önemli yolu da özeleştirmedir. İlişkisel kültürlerde özeleştirmenin ve alçakgönüllülüğün utanç ile uyumlu olduğu ifade edilmektedir. Gösterilen utanç sosyal kurallar ve beklentiler doğrultusunda bireyin kendini ayarlaması olarak yorumlanabilir. Bağımlı benliğin yaygın olduğu toplulukçu kültürlerde utanç, önemli ölçüde daha ahlaklı olarak değerlendirilmekte, benlik saygısı ve ilişkiler üzerinde daha az olumsuz etkiye sahip olduğu için bireyin kendini suçlamasının artmasına neden olabilmektedir (Mesquita & Karasawa, 2004).

Ayrıca bu çalışmada, ilişkisel bağımlı benlik kurgu düzeyi yüksek olan bireylerde düşük olanlara göre düşünceye odaklanmanın da daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. İlişkisel bağımlı benlik kurgusuna bağlı olarak, özellikle olumsuz olaylar karşısında bireyin olumsuz olayla ilgili duygu ve düşüncesinin sürekli tekrarlandığı söylenebilir. Düşünceye odaklanma (ruminasyon) yaşanan deneyimin neden, sonuçlarına ve daha çok onun olumsuz duygusuna odaklanan bilişsel duygu düzenleme stratejisi olarak tanımlanmaktadır. Bireyler yaşadıkları olumsuzlukların kaynağını anlamak için düşünceye odaklanmakta ve bu da bireylerde, olumsuz duygu durumuyla tutarlı düşünmeyi (mood-congruent thinking) arttırmaktadır (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). Düşünceye odaklanma da, kendini suçlama tarzına benzer şekilde depresyon ve düşük psikolojik iyilik hali ile ilişkilendirilmektedir (Garnefski vd., 2002; Dickson, Ciesla & Zelic, 2017). Ancak düşünceye odaklanma, kişilerarası bağlamda incelendiğinde, bireylerin duygularını ifade edip etmemeleri gerektiğini belirlemede ve onları yönlendirmede önemli olabilmektedir. Diğer bireyler tarafından, bireylerin yaşadıkları duyguları ifade etmeleri desteklendiğinde ve karşılaştıkları üzücü durumu yeni yollarla anlamalarına yardımcı olduğunda düşünceye odaklanmayı (ruminasyon) kullanma oranı düşebilmektedir. Diğer bireyler destekleyici olmadığında ya da bireylerin duygusal ifadelerini eleştirdiklerinde, bu

olumsuz karşılık bireylerin daha fazla düşünceye odaklanmasına neden olabilmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Bu araştırmanın bulgusunu destekler nitelikte yapılan araştırmalarda (Cross vd., 2000; Cross & Morris, 2003) yüksek ilişkisel bağımlı benlik kurgusuna sahip olan bireylerin karar vermede diğer bireylerin istek ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurdıkları ifade edilmektedir. Bu nedenle yüksek ilişkisel bağımlı benlik kurgusuna sahip bireylerde benliğe yönelik algı, diğer bireylerin yararına dayanan, onlarla ilişkisel uyumu önemseyen içeriğe sahiptir. Bu bireyler; normları ve yükümlülükleri yerine getirmeye, kendilerini gizlemeye ve ortak duyguları içeren amaçları korumaya oldukça değer verirler. Bu da ilişkisel bağımlı benlik kurgusuna sahip olan bireylerin öznel iyi oluşları yerine, içinde bulunulan grubun iyi oluşunu ve uyumunu önemli hale getirmekte, düşünceye odaklanmayı arttırabilmektedir (Trommsdorff & Rothbaum, 2008).

Bu araştırmanın diğer bir bulgusuna göre ise, ilişkisel bağımlı benlik kurgu düzeyi arttıkça bilişsel duygu düzenlemenin kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme alt boyutlarının da arttığı sonucu elde edilmiştir. Özellikle olumsuz olaylarda bireyin kendini suçlaması ve olumsuz duygularının sürekli tekrarlanmasının yanı sıra yaşanan olumsuz olayı kabul etme, olumsuz olayın nasıl ele alınacağı ve nasıl çözüleceğini düşünme; olumsuz olaylarla ilgili olumlu anlamlar oluşturmaya çalışmanın da arttığı söylenebilir. Bilişsel duygu düzenleme tarzlarından kabul etme, deneyimlenmiş olayı kabul etme ve olanlara kendini teslim etme düşüncesini ifade eder. Kabul etme ile iyimserlik ve benlik saygısı arasında olumlu ilişki olduğu belirtilmektedir (Garnefski & Kraaij, 2007). Benzer şekilde plana tekrar odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirmek, uyumlu bilişsel başa çıkma stratejisi olarak tanımlanmaktadır. Pozitif tekrar gözden geçirerek olayların olumlu anlamlarını bulma, daha az korku yaşamaya ve psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilmektedir. (Garnefski & Kraaij, 2016; Zampetakis, Kafetsios, Lerakis & Moustakis, 2017). Stresli bir olayla karşılaşma, kişisel amaçların yeniden düzenlenmesi, gözden geçirilmesi ve tekrar tanımlanması ihtiyacını yaratabilir. Böylece bireyler önceliklerini ve hedeflerini yeniden düzenleyerek, olayların olumlu anlamlarını bulabilirler (Schroevers vd., 2007). Kısacası yüksek ilişkisel bağımlı benlik kurgusuna sahip olan bireyler, diğer bireylerle ahenk ve uyumu önemseyen için, diğer bireylerin ilgilerini yaralamayı ya da grubu tehdit etmeyi engelleyen amaca hizmet eden düzenleme becerileri geliştirirler. İlişkisel bağımlı benlik kurgusu, bireylerin kendi duygularını dışa vurmasını engellenmekte ve diğer bireylerle uyumlu etkileşim kurmasına ve sürdürmesine teşvik etmektedir (Trommsdorff & Rothbaum, 2008). Bu görüşü destekler nitelikte sahip olunan bağımlı benlik kurgusunun duygu düzenleme, özellikle öfke düzenleme becerisi ile olan ilişkisinin araştırıldığı çalışmalara bakıldığında, yüksek bağımlı benlik kurgusuna sahip bireylerde öfkeyi baskılamanın düşük bağımlı benlik kurgusuna sahip bireylere göre daha az depresif semptomu neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cheung & Park, 2010; Park & Kim, 2012).

Bu araştırmanın başka bir bulgusuna göre ise, ilişkisel bağımlı benlik kurgu düzeyi yüksek olan bireylerde düşük olanlara göre bakış açısına yerleştirmenin de daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bakış açısına yerleştirme bilişsel duygu düzenleme tarzında, bireylerin diğer olaylarla sosyal karşılaştırma yaparak, yaşanan olayın önemini azaltma düşüncesine sahip oldukları

vurgulanır (Garnefski & Kraaij, 2006). Bu durumda bakış açısına yerleştirmenin iyimserlik ve özsaygıyla olumlu, depresyon ve kaygıyla olumsuz yönde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Garnefski vd., 2002; Garnefski & Kraaij, 2007). Aynı zamanda sosyal karşılaştırmaya yönelik olarak yapılan çalışmalarda (Buunk & Hoorens, 1992; Gilbert & Allan, 1994) benliğini diğer bireylerle olumsuz bir şekilde karşılaştırma (uyumsuz olmayan fonksiyon) eğiliminde olan bireylerin ise, benliğini bazı açılardan daha aşağıda gördükleri ifade edilmektedir. Bu durum depresyon, stres, kıskançlık ve haset, düşük benlik saygısı ve nevrozu içeren çeşitli psikolojik zorluklarla ilişkilendirilir. Ancak olumlu sosyal karşılaştırmaya (uyumsuz fonksiyon) yönelik çalışmalarda, sosyal karşılaştırmının diğer bireylerle yakın olma ve aitlik hissi geliştirme açısından önemli olduğu vurgulanmaktadır (Wood, Giordano-Beech, Taylor, Michela, & Gaus, 1994). Yüksek ilişkisel bağımlı benlik kurgusuna sahip olan bireyler kendini tanımlamada, ifade etmede ve geliştirmede diğer bireylerle ilişkiler, gerekli ve önemli görülmektedir (Cross, Gore, & Morris, 2003). Bu nedenle yüksek ilişkisel bağımlı benlik kurgusuna sahip olan bireylerin sosyal karşılaştırma yaparak başka olaylara göre yaşadıkları olayın önemini azaltma eğiliminde oldukları söylenebilir.

Bu çalışmada ayrıca genç yetişkinlerin ilişkisel bağımlı benlik kurgu özellikleri cinsiyete göre incelendiğinde, ilişkisel bağımlı benlik kurgu özelliklerinin kadınlarda daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna bağlı olarak kadınların erkeklere göre daha fazla ilişkisel bağımlı yetiştirildiği söylenebilir. Duncan vd. (2013) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde, kadınların bağımlı benlik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların diğer bireylerle ilişkilere öncelik verdiği ve böylece kendilerini diğer bireylere daha fazla bağlı olarak gördükleri ifade edilmektedir. Bu nedenle kadınlar, bağımlı benlik kurgusu geliştirirken erkekler bağımsız benlik kurgusu geliştirmektedirler. Ancak, kadınlara özgü yapılan bu saptamanın değişmeyeceği anlamı taşımadığı da vurgulanmaktadır. Yani birçok sosyal faktöre dikkat edildiğinde, bu faktörlerin erkekler ve kadınlar tarafından çeşitli benlik kurgusunun yaratılmasına ve sürdürülmesine neden olabileceği ifade edilmektedir (Cross & Madson, 1997).

Bu çalışmanın bir devlet üniversitesinden toplanan veriler ile sınırlı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu konuda farklı kültürel çevrelerden seçilecek örneklem grupları üzerinde çalışmanın, kültürler arası karşılaştırma yapılabilmesi açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca benlik kurgusu ve bilişsel duygu düzenlemeye yönelik çalışmalara önem verilmesi, özellikle bilişsel duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi açısından gerekli görülmektedir. Bununla birlikte bundan sonra yapılacak araştırmalarda nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanılması bilişsel duygu düzenleme, ilişkisel bağımlı benlik kurgusu ve cinsiyet arasındaki ilişkinin daha kapsamlı anlaşılmasına katkıda bulunabilir.

Kaynaklar

- Akın, A., Eroğlu, Y., Kayış, A. R., & Satici, S. A. (2010). The validity and reliability of the Turkish version of the Relational-interdependent Self-construal Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 579-584.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 549-558.
- Andrés, M. L., Richaud de Minzi, M. C., Castañeiras, C., Canet-Juric, L., & Rodríguez-Carvajal, R. (2016). Neuroticism and depression in children: The role of cognitive emotion regulation strategies. *The Journal of Genetic Psychology*, 177(2), 55-71.
- Buunk, B. P., & Hoorens, V. (1992). Social support and stress: The role of social comparison and social exchange processes. *British Journal of Clinical Psychology*, 31(4), 445-457.
- Chang, E. C. (2013). Perfectionism and loneliness as predictors of depressive and anxious symptoms in Asian and European Americans: Do Self-construal schemas also matter? *Cognitive Therapy and Research*, 37(6), 1179-1188.
- Cheung, R. Y. M., & Park, I. J. K. (2010). Anger suppression, interdependent self-construal, and depression among Asian American and European American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16(4), 517-525.
- Constantine, M. G. (2001). Independent and interdependent self-construals as predictors of multicultural case conceptualization ability in counsellor trainees. *Counselling Psychology Quarterly*, 14(1), 33-42.
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5-37.
- Cross, S. E., & Morris, M. L. (2003). Getting to know you: The relational self-construal relational cognition, and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 512-523.
- Cross, S. E., Bacon, P. L., & Morris, M. L. (2000). The relational interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 791-808.
- Cross, S. E., Gore, J. S., & Morris, M. L. (2003). The relational-interdependent self-construal, self-concept consistency, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 933-944.
- Cross, S. E., Morris, M. L., & Gore, J. S. (2002). Thinking about oneself and others: The relational-interdependent self-construal and social cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 399-418.
- Duncan, E., Ornaghi, V., & Grazzani, I. (2013). Self-Construal and Psychological Wellbeing in Scottish and Italian Young Adults. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1145-1161.
- Dickson, K. S., Ciesla, J. A., & Zelic, K. (2017). The Role of Executive Functioning in Adolescent Rumination and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41:62-72.
- Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *Psychological Review*, 99, 550-553.
- Ercan, H. (2013). Genç yetişkinlerde benlik kurgusu üzerine bir çalışma. *Zeitschrift für die Welt der Türken/ Journal of World of Turks*, 5(2), 157-178.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2016). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 1-8.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.

- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences, 40*(8), 1659-1669.
- Garnefski, N., Kommer, T. V. D., Kraaij, V., Teerds, J., Legers-tee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical Sample. *European Journal of Personality, 16*, 403-420.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327.
- Gilbert, P., & Allan, S. (1994). Assertiveness, submissive behaviour and social comparison. *British Journal of Clinical Psychology, 33*(3), 295-306.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865-878.
- Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition & Emotion, 14*(1), 93-124.
- Kraaij, V., Arensman, E., Garnefski, N., & Kremers, I. (2007). The role of cognitive coping. *Journal of Interpersonal Violence, 22*(12), 1603-1612.
- Kraaij, V., Garnefski N., & Vlietstra A. (2008). Cognitive coping and depressive symptoms in definitive infertility: a prospective study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology, 29*(1), 9-16.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*, 224-253.
- Masters, J.C. (1991). Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In J. Garber & K.A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 182-207). Cambridge, U K: Cambridge University Press.
- McGee, R., Wolfe, D., & Olson, J. (2001). Multiple maltreatment, attribution of blame, and adjustment among adolescents. *Development and Psychopathology, 13*, 827-846.
- Megreya, A. M., Latzman, R. D., Al-Attayah, A. A., & Alrashidi, M. (2016). The Robustness of the Nine-Factor Structure of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire across Four Arabic-Speaking Middle Eastern Countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 47*(6), 875-890.
- Mesquita, B., & Karasawa, M. (2004). Self-conscious emotions as dynamic cultural processes. *Psychological Inquiry, 15*(2), 161-166.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424.
- Onat, O. & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 31*, 123-143.
- Park, I. J. K., & Kim, P.Y. (2012). The Role of self-construals in the link between anger regulation and externalizing problems in Korean American adolescents: Testing a moderated mediation model. *Journal of Clinical Psychology, 68*(12), 1339-1359.
- Parrott, W.G. (2001). Emotions in social psychology: Volume Overview. In W.G. Parrott (Ed.), *Emotions in social psychology* (pp.1-19). PA: Psychology Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78.
- Sakakibara, R., & Endo, T. (2016). Cognitive Appraisal as a Predictor of Cognitive Emotion Regulation Choice. *Japanese Psychological Research, 58*(2), 175-185.

- Schroevers, M., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2007). Goal disturbance, cognitive coping strategies, and psychological adjustment to different types of stressful life event. *Personality and Individual Differences, 43*(2), 413-423.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: a conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General, 143*(1), 163-181.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*, 580-591.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review, 3*, 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*, 25-52.
- Trommsdorff, G., & Rothbaum, F. (2008). Development of emotion regulation in cultural context. In M. Vandekerckhove, C. von Scheve, S. Ismer, S. Jung & S. Kronast (Eds.), *Regulating emotions: Culture, social necessity, and biological inheritance* (pp. 85-120). Malden, MA: Blackwell
- Wood, J. V., Giordano-Beech, M., Taylor, K. L., Michela, J. L., & Gaus, V. (1994). Strategies of social comparison among people with low self-esteem: self-protection and self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(4), 713-731.
- Zampetakis, L. A., Kafetsios, K., Lerakis, M., & Moustakis, V. S. (2017). An Emotional Experience of Entrepreneurship: Self-Construal, Emotion Regulation, and Expressions to Anticipatory Emotions. *Journal of Career Development, 44*(2), 144-158.