



T.C.İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**TÜRKİYE ÖRNEKLEMİNDE, NARSİSİSTİK ÖZELLİK,
ÖZ-ŞEFKAT VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AYDAN AKTAŞ

135180143

DANIŞMAN: YRD. DOÇ. DR. MUZAFFER ŞAHİN

İstanbul, 2017



T.C.İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**TÜRKİYE ÖRNEKLEMİNDE, NARSİSİSTİK ÖZELLİK,
ÖZ-ŞEFKAT VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZİ HAZIRLAYAN: AYDAN AKTAŞ

İstanbul, 2017

KABUL VE ONAY

Aydan Aktaş tarafından hazırlanan “Tezin/Raporun Adı” başlıklı bu çalışma, 15/09/2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Yrd. Doç. Dr. Muzaffer ŞAHİN (Danışman)

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

[İ m z a] [Unvanı, Adı ve SOYADI] Enstitü Müdürü

ONAY

Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- × Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun 1 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

.../.../2017

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Türkiye Örneğinde, Narsisistik Özellik, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Aydan AKTAŞ

ÖZET
TÜRKİYE ÖRNEKLEMİNDE, NARSİSİSTİK ÖZELLİK, ÖZ-ŞEFKAT VE
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Aydan AKTAŞ

Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Muzaffer ŞAHİN

Eylül, 2017 – 75 sayfa

Bu araştırma narsisistik kişilik özelliği gösteren bireylerin bu kişilik özelliği gösterme düzeyleri arttıkça duygu düzenleme güçlüklerinde ve öz-şefkatlerinde nasıl bir farklılık olacağına bakabilmek ve farklılık var ise bu farklılığın hangi yönde olacağını tespit edebilmek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda gönüllülük esasına göre 49 üniversite öğrencisine ve 183 üniversite mezununa; demografik bilgi formu, narsisistik kişilik envanteri (NKE), duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve öz-şefkat ölçeği uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanmasından sonra sorulara cevap bulabilmek için; frekans, yüzde, ortalama, standart sapma değerlerine bakılmıştır. Bunun yanı sıra faktör analizi, tek yönlü varyans analizi, ölçeklerin güvenilirlik analizleri, Kruskal –Wallis Testi, Mann-Whitney U testi ve Korelasyon analizleri yapılmıştır. Daha sağlıklı sonuçlar elde edebilmek için ölçeklerden elde edilen puanlar her bir değişken için (narsisizm, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü), düşük-orta-yüksek olmak üzere üç gruba ayrılmış ve bu gruplar temel alınarak analiz yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda duygu düzenleme güçlüğü'nün grup puanlarıyla, öz-şefkat ve narsisizm değişkenlerinin ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir. Buna göre; duygu düzenleme güçlüğü artarken öz-şefkat azalmakta narsisizm ise artmaktadır.

Narsisizmin grup puanları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında istatistiksel olarak fark elde edilmiştir. Fakat narsisizm grupları ile öz-şefkat arasında istatistiksel

olarak fark bulunamamıştır. Yani narsisizm artarken duygu düzenleme güçlüğü de artmakta fakat öz-şefkat puanlarında bir fark olmamaktadır.

Öz-şefkat grup puanları ile duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm ölçek puanları arasında analiz yapılmış ve analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir. Buna göre; öz-şefkat artarken duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm azalmaktadır.

Bunların yanı sıra demografik bilgilerde ise kişilerin yaşadıkları son ilişkilerinin süresi, ilişkide ki memnuniyet düzeyleri ve kişilerin partner sayıları ile duygu düzenleme güçlüğü, öz-şefkat, narsisizm puanları arasında fark bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Narsisizm, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Öz-şefkat.

ABSTRACT
EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE
NARCISSISTIC FEATURE, SELF-COMPACTION AND DIFFICULTIES IN
EMOTION REGULATION IN TURKEY

Aydan AKTAŞ

Graduate Thesis, Department of Clinical Psychology

Supervisor: Assistant Professor. Muzaffer ŞAHİN

September, 2017- 75 pages

This research was made in order to examine the differences in the difficulties in emotional regulation and self-compassion when the levels of individuals showing narcissistic personality characteristics increase, and to determine the direction in which this difference will be found. For this aim, on the basis of volunteerism, 1 demographic information form and 3 different scales were applied to 49 university students and 183 university graduates; such as: Narcissistic personality inventory (NPI), emotional regulation strength scale and self-compassion scale. In order to find answers to the questions after the applying the scales; frequency, percentage, mean, standard deviation values are examined. In addition to this, factor analysis, one-way analysis of variance, reliability analyzes of the scales, Kruskal-Wallis test, Mann-Whitney U test and correlation analysis were done. In order to get better results, the scores which were gotten from the scales were divided into three groups (narcissism, self-compassion and emotional regulation), low-middle-high, and analyzed based on these groups in order to have more healthy results.

As a result of the analyzes' results, statistically a meaningful difference was found between group scores of difficulty in emotional regulation and self-compassion and scale scores of narcissism variables. According to this, when difficulty in emotional regulation increases self compation decreases and narcissism increases.

Statistically significant difference between narcissism groups scores and difficulty in emotional regulation. But difference couldn't be found between narcissism groups and self-compassion statistically. In other words, when narcissism

increases, difficulty in emotional regulation also increases, but there is no difference in self-compassion scores.

Analyzes were made between self-compassion group scores, difficulty in emotional regulation, and narcissism scale scores, and a statistically significant difference was found. According to this, when self-compassion increases, difficulty in emotional regulation, and narcissism decreases.

On the other hand, in the demographic information, the difference couldn't be found in the duration of the last relationships, the satisfaction level of the relationships and the number of partner's and difficulty in emotional regulation self-compassion, narcissism scores.

Key Words : Narcissism, Difficulties In Emotional Regulation, Self-Compassion

ÖNSÖZ


Tez sürecimde benden desteklerini, kıymetli bilgilerini ve görüşlerini esirgemeyen, bana sabırlı ve daha planlı olmayı aşıl原因an sevgili danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Muzaffer Şahin' e bana bu yolda eşlik ettiği için çok teşekkür ederim.

Hayattaki en büyük şansım olan ve benim için değeri yazmakla bitmeyecek sevgili ablam Handan Aktaş'a en büyük teşekkürümü sunuyorum. Sen olmasaydın her şey çok zor olurdu, iyi ki varsın ve iyi ki her zaman desteğin benimle.

Canım annem ve abime destekleri için ve hep yanımda olduklarını hissettirdikleri için çok teşekkür ederim, iyi ki varsınız.

Üniversite hayatımın bana kattığı, o zamandan itibaren her zaman yanımda olan ve beni hiçbir zorlukta yalnız bırakmayan hem meslektaşlarım hem de kıymetli dostlarım; Hazal Didem Özelhanoglu, Hande Uysal ve Yankı Kuzucuoğlu'na bu süreçte bana hep destek oldukları için ve hayatımın her alanında yanımda oldukları için çok teşekkür ederim.

Bazen zor zamanların olumlu katkıları da vardır. Bunu yüksek lisans sürecinde hayatıma girerek bana gösteren ve aynı süreçten geçerek aynı duyguları paylaştığım canım Neslihan İçin'e bana bunu gösterdiği için ve bu süreci daha keyifli bir hale getirdiği için teşekkür ederim.



**Kıymetlim, canım babam İsa Aktaş'a
Senin kızın olmak bir ayrıcalıktı.**

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
ONAY	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ	viii
TABLolar LİSTESİ	xii
1.GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
1.2. Araştırma Soruları	3
1.3. Narsisizm	4
1.3.1.Narsisizmin Oluşumu	5
1.3.2. Narsisizm Türleri.....	7
1.3.3. Tüketim Çağı ve Narsisizm	9
1.3.4. Narsisizm ve İlişkiler	11
1.4. Öz-Şefkat	12
1.4.1. Öz-Şefkatin Bileşenleri	15
1.4.2. Öz-Şefkat ile Birbirine Karıştırılan Diğer Kavramların İncelenmesi	17
1.4.3. Öz-Şefkatin Öneminin Yapılan Çalışmalarla İncelenmesi	18
1.5. Duygunun Tanımı ve Tarihçesi	19
1.5.1. Duygunun Özellikleri ve İşlevleri	21
1.5.2. Duygu Düzenleme	22
2.YÖNTEM	26
2.1. Araştırmanın Modeli	26
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	26
2.3. Veri Toplama Araçları.....	27
2.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	27
2.3.2. Narsisistik Kişilik Envanteri (NKE)	27
2.3.3. Öz-Şefkat Ölçeği	28
2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	29
2.4. Verilerin Analizleri.....	30
3. BULGULAR.....	31

3.1. Ölçeklerin Betimsel İstatistiği ve Güvenirlik Katsayısı	33
3.2. Faktör Analizi Sonuçları	34
3.3. Korelasyon Analizi Sonuçları	35
3.4. Hipotez Testleri	36
4. Tartışma ve Yorum	41
5. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler	47
Kaynakça	49
Eklere	64
Narsistik Kişilik Envanteri (NKE)	67
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)	68
Öz-Şefkat Ölçeği	74

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1.	Araştırmaya katılanların demografik bilgilerine ilişkin bulgular	31
Tablo 2.	Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik çalışmaları sonuçları...	33
Tablo 3.	Araştırmada uygulanan Faktör Analizi Sonuçları	35
Tablo 4.	Narsisizm Kişilik Düzeyi Puanlarının Grupları İle Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki.....	36
Tablo 5.	Narsisizm Kişilik Düzeyi Puanlarının Grupları İle Öz-şefkat Arasındaki İlişki.....	37
Tablo 6.	Öz-şefkat Puanlarının Grupları İle Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki.....	37
Tablo 7.	Öz-şefkat Puanlarının Grupları ile Narsisizm Arasındaki İlişki.....	37
Tablo 8.	Duygu Düzenleme Güçlüğü Grupları ile Öz-şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	38
Tablo 9.	Duygu Düzenleme Güçlüğü Grupları İle Narsisizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	38
Tablo 10.	Kişilerin Yaşadığı Son İlişkilerinin Süresine Göre Narsisizm, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz-şefkatin İncelenmesi.....	39
Tablo 11.	Kişilerin İlişkilerinden Hissettiği Memnuniyet Düzeyine Göre Narsisizm, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz-şefkatin İncelenmesi...	39
Tablo 12.	Kişilerin Partner Sayılarına Göre Narsisizm Öz-şefkat Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün İncelenmesi	40

1.GİRİŞ

Psikoloji tarihinde hala devam ediliyor olmakla birlikte narsisizmle ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Yıllar boyu narsisizmin tanımı, oluşumu, özellikleri psikoloji ekollerinin beslendiği çok önemli bir kaynak olmuştur. Freud'un narsisizmle ilgili yazdığı makaleler hem narsisizmin bilinmesi açısından öncü olmuş hem de savunucusu olduğu Psikanalitik kuramın da en önemli konularından biri haline gelmiştir.

Günümüzde teknolojinin ilerlemesi birçok açıdan bize avantaj sağlamıştır. Teknolojinin bu durdurulamayan ilerlemesi sayesinde yaşadığımız çağ "teknoloji çağı" olarak adlandırılmaktadır. Tabii ki bu sayede birçok şey daha kolay ulaşılabilir hale gelmiştir. Özellikle sosyal medya sitelerinin sayılarının ve kullanımlarının artmasıyla kişilerin yaşadıkları hayatlar, tanıdıkları ya da tanımadıkları birçok insanın beğenisine sunulabilecek bir duruma gelmiştir.

Narsisistik kişilik özelliği gösteren bireyler teknoloji çağından önce de var olmuş olsalar da teknolojinin gelişmesiyle bu kişilerin beğenilme, onaylanma arzularını tatmin edebilecekleri yeni yollar keşfetmişlerdir. Sosyal medya kullanımının artmasıyla kişilerin tatmin olma, onaylanma arzuları sosyal medya üzerinden giderilmeye başlanmıştır.

Öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü kavramlarının tarihi narsisizm gibi çok eskilere dayanmamaktadır. Fakat böyle olmasına karşın son zamanlarda hayatımıza yeni giren bu iki kavram birçok çalışmaya konu olmuş ve daha detaylı bilinme ihtiyacı duyulmuştur.

Günümüzde psikoloji konuları artık kitaplardan çıkıp insanlar arasında günlük konuşmalarda kullanılır olsa da kişilerin farkındalık düzeyleri buna paralel ilerlememektedir ve birçok kişi açısından duygu ve düşünceler arasındaki ayrımı yapmak zor bir durum olmaktadır. Kişilerin bu farkı anlayabilmekte zorlandıkları göz önünde bulundurulduğunda kişileri duygularını anlayıp zor durumlarda duygu düzenleme güçlüğü yaşamalarını en aza indirmenin önemi aşikârdır.

Hayat standartlarının daha da zorlaştığı bu günlerde kişilerin kendileriyle ilgili düşüncelerini ve duygularını anlamaları hayatlarını kolaylaştırmak adına önemli bir hal almaktadır. Kişinin kendini sevmesi, kendine şefkat duyması hayatından daha çok keyif alması için önemli bir yarar sağlayacaktır. Bu durum son zamanlarda birçok çalışmada öz-şefkatin konu edilmesini anlamlı kılmaktadır

Narsisizm kişilik özelliği gösteren kişiler her ne kadar dışarıdan mükemmel görünmeye çalışsalar da aslında kendilerine olan tutumları da merak konusu olmuştur. Etraflarında ki kişilerden bekledikleri aşırı sevgi, beğenilme arzusuna paralel olarak acaba kendilerini de bir o kadar sevip sevmedikleri birçok çalışmada araştırılmıştır. Bu kişilerin kendilerine ne kadar şefkat duydukları ya da mükemmeliyetçi yapılarının altında baş edemedikleri sorunlar olduğu takdirde bu sorunlara karşı hissedilen negatif duyguları düzenlemede güçlük yaşayıp yaşamadıkları da bu çalışmanın merak konusu olmuştur.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırma narsisistik kişilik özelliği gösteren bireylerin bu kişilik özelliği gösterme düzeyleri arttıkça duygu düzenleme güçlüklerinde ve öz-şefkatlerinde nasıl bir farklılık olacağına bakabilmek ve farklılık var ise bu farklılığın hangi yönde olacağını tespit edebilmek amacıyla yapılmıştır.

Narsisizm çok uzun süredir psikolojinin özellikle psikanalitik ekolün üzerinde çalıştığı bir konu olmuştur. Sıkça üzerinde çalışılıyor olmasının yanında günümüzde de sosyal medya kullanımının artmasıyla çokça günlük hayatımızda karşılaştığımız bir konu olmuştur. Sosyal medya mecralarında kişilerin kendi hayatlarına dair kesitler sunup bunların dikkat çekmelerine, beğenilmelerine verdikleri önem narsisizmin en bilindik özelliği olan beğenilme arzusunu tetikler niteliktedir.

Narsisistik kişilik özelliği gösteren bireylerin kendilerine duydukları şefkat ve sevgi de merak edilen konulardan biri olmuştur. Bu bireylerin dışardan bekledikleri şefkat ve sevilme arzusunun altında kendilerine duydukları sevgisizlik olduğu düşünülmüş ve bu çalışmada gerçekten öyle olup olmadığını anlamak amacıyla öz-şefkatlerinin ne düzeyde olduğu öğrenilmesi amaçlanmıştır.

Bir taraftan kendinden emin duygularla, son derece öz güvenli, mükemmel görünen kişilerin, kendilerinden bekledikleri gibi her zaman mükemmel

olamadıkları, istedikleri sonuçları alamadıkları zamanlar olabilir. Bu başarısızlıklar karşısında nasıl duygular hissettikleri ve hissettikleri duygularla baş edip edemediklerini anlayabilmek amacıyla duygu düzenleme güçlüklerine de bakılması amaçlanmıştır.

1.2. Araştırma Soruları

1) Narsisizm görülme düzeyi yüksek, orta, düşük olan kişilerin duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında bir fark var mıdır?

2) Narsisizm görülme düzeyi yüksek, orta, düşük olan kişilerin öz-şefkat puanları arasında bir fark var mıdır?

3) Duygu düzenleme güçlüğü puanı düşük, orta, yüksek olan bireylerin öz-şefkat puanı arasında fark var mıdır?

4) Öz-şefkat puanı düşük, orta, yüksek olan bireylerin narsisizm puanları arasında farklılık var mıdır?

5) Öz-şefkat puanlarının düşük, orta, yüksek olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında farklılık var mıdır?

6) Duygu düzenleme güçlüğü düşük, orta, yüksek olan bireylerin narsisizm puanları arasında fark var mıdır?

7) Bireylerin ilişki sürelerinin uzunluğu ile duygu düzenleme güçlüğü, öz-şefkat, narsisizm puanları arasında fark var mıdır?

8) Bireylerin ilişki memnuniyeti ile duygu düzenleme güçlüğü, öz-şefkat, narsisizm puanları arasında fark var mıdır?

9) Bireylerin şu ana kadar ilişki yaşadıkları kişi sayısı ile duygu düzenleme güçlüğü, öz-şefkat, narsisizm puanları arasında fark var mıdır?

1.3. Narsisizm

Narsisizm kavramı son yıllarda sosyal medyanın hayatımıza daha çok yerleşmeye başlamasıyla sıklıkla gündeme gelse de literatüre baktığımız da temellerinin çok uzun zaman öncesine dayandığını görmek mümkün. Kelimenin tanımına bakacak olursak narsisizm; kişinin kendi bedensel ve ruhsal benliğine karşı duyduğu hayranlık ve bağlılık, narsistlik, anlamına gelmektedir (Türk Dil Kurumu). Bunun yanı sıra; kendine âşık olma, kişide cinsel hazzın kendi vücuduna yönelik oluşu ile belirgin, cinsel sapıklık hali anlamına geldiği de görülmüştür (Kocatürk, 1994: 487).

Narsisizm kavramının kökeni Yunan mitolojisinde, kendine âşık olup ömrünü hiç ulaşamayacağı bu aşk yüzünden tüketerek geçiren Narcissos'a dayanmaktadır. Narcissos bir gün çok susar ve su içerken sudaki yansımada kendini görür ve daha önce hiç rastlamadığı böyle bir güzelliğe âşık olur. Suda gördüğü bu eşsiz siluete yani kendisine sarılmaya çalışırken suya düşer ve boğularak ölür (Ellis, 1898).

Ellis ilk kez makalesinde bu olaydan bahsederek narsisizme vurgu yapar ve “Narcissus-like” deyimini kullanarak narsisizm kavramının literatüre geçme serüvenini böylece başlatmış olur. Daha sonra 1899’da Nacke Ellis’in makalesinin Almanca bir özetini yazarak kişinin kendi bedenine cinsel bir nesne gibi davrandığı, cinsel bir sapkınlığa işaret eden “Narcissismus” terimini kullanmıştır. Bunu devamında ise Sadger (1908), çalışmalarının ardından narsisizm kavramını psikanalitik sözlüğüne eklemiştir (Kernberg 2004).

Tabii bu süre içerisinde bu kavram yıllar boyu narsisizmi çalışan ekol olan psikanalitik kuramın kurucusu Freud’un dikkatinden kaçmamıştır ve 1910’da “Three Essays on The Theory of Sexuality” adlı makale yayınlamış ve narsisizm terimini bu makalesinde dip not olarak kullanmıştır. Freud bu makalesinde dip not olarak kullandıktan sonra 1914 yılında narsisizmin modern psikanalizdeki temelini oluşturacak olan “On Narcissism: An Introduction” adlı makaleyi yayınlamıştır. Dış dünyadan çekilerek egoya yöneltilen libidonun yani iç enerjinin ortaya çıkardığı davranışların narsisizm olarak adlandırabileceğini öne sürmüştür (Rozenbalt, 2002 akt. Koşan 2015).

Freud narsisistik bireyleri libidinal tipler olarak adlandırır ve onlar için önemli olanın kendilerini koruyarak, hep göz önünde olmak, bir numara olmak ve lider olmayı istemek olduğunu söyler (Doğaner, 1996).

Narsisizm kavramıyla ilgili birçok tanım yapılmasına karşın Freud bu kavramı:

1) Kişinin libidinal alanda kendine yatırım yaptığı, ruhsal-cinsel gelişim aşaması olarak.

2) Nesne ilişkilerinde, nesnenin gerçek niteliklerinden çok kişinin gereksinimlerine dayalı nesne seçimi ve çevreyle ilişkilerinde nesne ilişkisine ihtiyaç duymadığını belirtmek için olmak üzere iki farklı nesne seçimini açıklamak için.

3) Kişinin kendi bedenine cinsel bir nesne olarak bakmasındaki sapkınlığı anlatmak için.

4) Özgüvenin farklı biçimlerini anlatmak için,

Dört farklı anlamda kullanılmaktadır (Cooper, 1989 akt., Doğaner, 1996).

Narsist kişiler kendilerinin çok önemli ve eşi benzeri bulunmayacak kişiler olduklarına dair bir düşünceye sahiptirler, empati kurabilme konusunda zorlanırlar ve beğenilme ihtiyacı hissederler (Ozan, Kırkpınar, Aydın, Fidan ve Oral, 2008).

1.3.1.Narsisizmin Oluşumu

Narsisizm için toplumdaki genel algı negatif olsa da aslında sanılanın tersine her sağlıklı birey narsisistik özellikler sergiler bu durum kişiliğin oluşumunda önemli bir etkidir hatta kişiliğin olumlu gelişmesinde etkili olabilir (Pinsky ve Young, 2009).

Bebek dünyaya geldiğinde dünyayla arasındaki bağlantıyı annesi üzerinden kurar dolayısıyla da ilk ilişki kurduğu kişi annedir. Bütün ihtiyaçlarını annesi üzerinden karşılar. Bu sebepten de kuramsal olarak annenin kendilik simgesi olduğu söylenebilir (Kohut, 2013).

Bebek ilk zamanlarda kendisini annesinin ya da bakım vereninin bir uzantısı olarak algılasa bile zamanla kendisinin ayrı bir varlık olduğunu kavramaya başlar.

Bu süreçte bebeğin sağlıklı bir ayrışma yaşaması için annenin gereken sevgi ve güveni bebeğe vermesi gerekmektedir. Aksi halde gelişim ilkel düzeyde kalır ve çocukta kendini savunma amaçlı öfke ortaya çıkar (Masterson, 2006).

Bu ayrışma süreci çocuk için zor olursa ve anne ile sağlıklı ayrılmazsa çocuk kendini sevmeyi öğrenemez, kendine de başkalarına da yabancılaşır, kendisine olan saygısı da azalır. Bu sebepten de kendine sahte bir ben yaratır (Fromm, 1999).

Freud'a göre ise kişi, çocuklukta hissettiği narsisistik mükemmeliyetinden de vazgeçmek istemez. Fakat büyüdüğünde işler istediği gibi gitmez, bu mükemmeliyeti daha fazla sürdürmez ve başkalarının eleştirilerine, uyarılarına maruz kalır. Buna karşın idealinin kendisi olduğu çocuk narsisizmini ortaya koymak ister bunu yaparken de engellerin ve güçsüzlüklerin üstesinden gelmeye çalışır (Freud, 2007:9-13).

Freud'un bahsettiği bu çocuklukta hissedilen narsisizmden vazgeçmenin tercih edilmemesi yine Freud'un ortaya koyduğu id-ego-süperego dinamiklerin benzetilebilir. Çocuk ona birçok hak tanıyan "id"den vazgeçmez fakat bir taraftan da artık büyümüş ve gerçek hayatla yüzleşmeye başlamıştır. Bu durumda hayatına "süperego"nun girmesine sebep olur. Çocuk artık "id"den vazgeçip biraz daha toplum normlarını kabul etmek zorunda kalır bu durumda onu "id"nin sahip olduğu özgürlükten alıkoyar.

Klinik deneyimlerinde yola çıkarak Kernberg (1975), narsisizmin temelinde ebeveyn stillerinin etkili olabileceğini söylemiştir. Soğuk, ilgisiz, reddedici ebeveyn tutumlarına karşılık ortaya çıkan narsisizmin benliği terk edilme ya da yeniden reddedilmeye karşı koruyabilmek amacıyla ortaya çıkan bir savunma olarak görmüştür.

Bunun yanı sıra yine Kernberg narsisizmin kuşaktan kuşağa aktarıldığının narsist ebeveynlerin yine kendileri gibi narsist çocuklar yetiştirebileceğini söyler. Çünkü kişiler anne-babalarından gördükleri tutumları kendi çocuklarına aktarma eğilimindedirler dolayısıyla narsisizm oluşumuna katkıda bulunan anne baba tutumları öğrenilir ve aktarılabilir (Kernberg, 2012:205, 224).

1.3.2. Narsisizm Türleri

Narsisizm türlerinin neler olduğunu açıklığa kavuşturmak için yapılan birçok araştırmada farklı sonuçlar, fikirler ortaya çıkmıştır. En genel haliyle bakılacak olursa narsisizm patolojik ve normal narsisizm olmak üzere iki farklı koldan ele alınabilir.

Narsisizm kişilik özelliklerini taşımakla narsisistik kişilik bozukluğu (NKB) tanısı almak arasında fark vardır. Bu fark ise normal narsisizmle patolojik narsisizmin ayrımını yapmakta kolaylık sağlar. Kişilerin narsisistik kişilik özellikleri taşınması her zaman sağlıklı değildir. Hatta psikoloji bilimi önce kişinin kendini sevmesi daha sonra başkalarını sevmesi gerektiğini savunur (Stam ve Shohat, 2006).

Narsisizm, doğal gelişim sürecinde her insanda görülür. Bu süreç, bozulmalar meydana gelmişse patolojik narsisizm, sağlıklı geçirilmişse normal narsisizm olarak adlandırılır (Atay, 2010). Patolojik narsisizm ile normal narsisizm benzer özellikler gösteriyor olsa da normal narsisizm daha düşük seviyede seyretmektedir (Bergman vd., 2011).

Söz konusu çalışmada tanı almamış fakat narsisistik kişilik özelliği taşıyan bireylerin duygu düzenleme gücü ve öz-şefkatleriyle ilgili bir araştırma yapıldığından patolojik düzeyde ki narsisizm ile narsisistik kişilik özelliğine sahip olan bireyler arasındaki farkı daha net ortaya koymakta fayda vardır. Bu sebepten iki farklı narsisizm türünün özellikleri incelenmiştir.

1.3.2.1. Normal Narsisizm

NKB tanı kriterlerini karşılamadığı takdirde narsisistik kişilik özellikleri sağlıklı kabul edilebilir. Normal narsisizm, Patolojik narsisizm tanısı almaksızın kişilerin narsisistik kişilik özelliği taşıdığına vurgu yapar.

Kişinin kendine karşı olumlu duygulara sahip olması, kendine güvenmesi, kendini sevmesi insanlarla olan ilişkilerini olumlu yönde etkileyen bir durumdur. Kişi etrafından gördüğü bu ilgiyi ya da sevgiyi hissetmeye ihtiyaç duyar ve bu narsisistik bir ihtiyaçtır (Özmen, 2006). İhtiyaçları giderildiğinde kişi hayatında daha çok keyif alır ve motivasyonu da olumlu şekilde artar.

Kendini sevmeyen birinin kendine şefkatli olamayacağı göz önünde bulundurulsa kişinin öz-şefkatli olması için normal düzeyde bir narsisizme ihtiyacı vardır. Freud bu dönemi çocuğun sevmeyi öğrenme süreci olarak tanımlar. Temel narsisizm dönemi çocuğun ruhsal gelişiminin önemli olduğunu vurgular. Öyle ki kendini sevmeyen başkasını sevmez ve bu dönemi sağlıklı geçirmesi başkalarını da sevmesine olanak sağlar.

1.3.2.2. Patolojik Narsisizm

Patolojik narsisizm kavramına ilk kez DSM-III'te yer verilmiştir. Bunu takip eden DSM-IV kitabında da yer verilmiş ve son olarak DSM-5'teki tanı kriterleri kitabında son halini almıştır. Buna göre özsever narsisistik kişilik bozukluğu, aşağıdaki belirtilen maddelerden beşi ya da daha çoğunun uygun olmasıyla birlikte, erken erişkinlikte başlayan büyülenme, beğenilme gereksinimi ile eşduyum yapamama ile giden yaygın bir örüntüdür;

1. Büyüklenir.
2. Sınırsız başarı, güç zeka, güzellik ya da yüce bir sevgi düşlemleriyle uğraşır durur.
3. "Özel" ve eşi, benzeri bulunmaz biri olduğuna ve ancak özel ya da üstün diğer kişilerce anlaşılacağına ve ancak onlarla ilişki kurması gerektiğine inanır.
4. Çok beğenilmek ister.
5. Hak ettiği duygusu içindedir.
6. Kendi çıkarı için başkalarını kullanır.
7. Eş duyum yapamaz
8. Sıklıkla başkalarını kıskanır ve başkalarının kendisini kıskandığına inanır.
9. Başkalarına saygısız davranır, kendini beğenmiş davranışlar ya da tutumlar sergiler (Amerikan Psikiyatristler Birliği, 2013).

Narsisizmi çalışan önemli kişilerden Kernberg ve Kohut patolojik narsisizmin oluşumu konusunda farklı fikirlere sahiptir. Kernberg'e göre "iyi" ve "kötü" kendilik ve nesne temsilleri birleşmemiştir çünkü sınır yapılarında içsel nesne sabitliği yoktur. Çocuk annenin "iyi" ve "kötü" yanlarını bir bütünlük içinde algılayamamaktadır. Sınır Kişilik Bozukluğu'nda var olan bu durum, Kohut'un bahsettiği "idealleştirilmiş

ebeveyn imagosu" hattında oluşan erken kırılmaları hatırlatmaktadır. Kernberg'e göre, narsisistik yapılarda ise "iyi" ve "kötü" kendilik ve nesne temsilleri patolojik bir düzeyde bütünleşmiştir (Anlı ve Bahadır, 2007:3).

1.3.3. Tüketim Çağı ve Narsisizm

Cristopher Lash ve diğer birçok toplumbilimci yaşadığımız çağı suda yansımaları görüp kendine aşık olan ve bu aşkı yüzünden hayatını kaybeden mitolojik kahramandan da etkilenerek yaşadığımız dönemi narsisizm çağı olarak adlandırmaktadırlar. Aynı zamanda bu toplum bilimciler kişilerin etrafına duydukları sevginin yerini daha "ben"ci bir anlayışın aldığı düşünmektedir.

Günümüz globalleşen dünyada, kişiler aile bağlarından ya da toplum normlarından özgürleşmiş görünseler de, artık bireyselleşmeyi yaşamakta zorlanmaktadır. İnsanların kendilerini sevmesi ya da kendilerine saygı duyabilmesi için eskiye göre daha çok başkalarına ihtiyaçları vardır. Kişi artık daha çok hayatını izleyen ve onaylayan insanlara ihtiyaç duyar (Timuroğlu, 2005:19).

Böyle bir tabloda neden artık tüketim çağında yaşadığımızı anlamak pek zor olmamaktadır. "Arzu Nesnesi" olarak sunulan şeyler kişilerin başkaları tarafından daha çok onaylanması ya da beğenilmesi için sahip olmak istedikleri en önemli şeyler haline gelmiştir.

Günümüzde tüketim nesnelere narsisistik arzularının tatmininde önemli bir rol oynamaktadır. Bu insanı içine alan tüketim kültürü, genellikle şimdi ve burada zevk peşinde koşulmasını, dışavurumsal hayat tarzlarının yeşertilmesini, narsisistik ve bencil kişilik tiplerinin geliştirilmesini vurgular (Featherstone, 1996:187).

Modern tüketim kültüründe kitle iletişim araçları kişilerin arzularını harekete geçirme eğilimindedir ve bu alanda reklam çok önemli bir rol oynar. Reklamlar tüketim kültürünü hep canlı tutmak için tüketimin bireyselliğini ve toplumsallığını aynı anda telkin etmek durumundadır.

Postmodern tüketim kültürü, tüketim konusunda insani ihtiyaçları bir kenara bırakarak tüketim olgusuna belirsiz bir anlam yükler. Tüketim yapma beklentisi içinde olmanın, tüketim eyleminin kendisinden daha eğlenceli bir duygu ve sık yaşanan bir deneyim olması vurgulanır. Postmodern dönemin kültürü, tercih etmeyi

de önemli bir kazanım olarak sunar. Postmodern kapitalizmin geliştirdiği toplumsal yapılarda, tüketim malları ve tüketim deneyimlerini arzulamaya devam etmek kaderimiz gibi sunulur. Tüketim bir eksiklik—orada bulunmayan bir şey için duyulan arzu —üzerine kurulmuştur. Tüketim kültürünün sonluluğu da burada ortaya çıkmaktadır. Postmodern tüketim kültüründe doyuma ulaşmak mümkün değildir (Kartopu, 2013; Özbolat, 2012:127). Bu da “Arzu Nesnesinin” ulaşılmazlığına vurgu yaparak kişileri bir tüketim girdabına sokmayı amaçlar. Kişi tüketim arzusuyla birçok şeye ulaşmak isterken başka bir açıdan da tükettikçe ulaşmayı beklediği birçok duyguya da ulaşamaz.

Burada reklam sektörüne çok iş düşmektedir. Reklamcılık aracılığıyla beğenileri şekillendirmeye çalışan kapitalist sistem narsisizmin oluşumunda günümüz de önemli etkenlerden biridir. Bu tüketim anlayışı narsistin ihtiyacı olan beğeniyi kazanmak için arzuladığı şeylerin –çekicilik, güzellik ve kişisel popülerliliğin– “uygun” mal ve hizmetlerin tüketimiyle sağlanacağı mesajını verir. Bu yüzden günümüzde, aynalar tarafından kuşatılmış olarak yaşarız; bu aynalarda kusursuz, toplumsal olarak değerli bir benlik görüntüsü ararız (Giddens, 2010:218).

Günümüz kapitalist sistem narsisizmi besleyen çok önemli bir alan haline almıştır. Kapitalist tüketim kültürüne göre ortaya çıkan yeni insan tipi, tükettikçe doymayan, her şeyi elde etmeye çalışan, kendinden başkasının düşünmeyen, istediklerini elde edebilmek için etrafına duyarsızlaşan ve gerekirse dini inançları ya da normlarının bile buna göre gözden geçiren bencil insanlar olarak kendini göstermektedir (Torlak, 2000:155).

Her ne kadar reklam sektörü narsisizmi besleyen çok önemli bir kaynak olsa da bu sektör kadar narsisizmi besleyen bir başka kaynak günümüzde sosyal medya mecralarıdır. Sosyal medya ortamları kişilere olmasını istedikleri gibi mükemmel hayatlar sunma imkânı ve sunduklarından onaylanma, beğenilme ihtiyaçlarını karşılama imkânı vermektedir.

Narsist kişiler için kurdukları ilişkilerden aldığı beğeni, onaylanma ihtiyacı önemlidir. Morf ve Rhodewalt’a göre narsist kişiler başarı ihtiyacı yüksek fakat yakınlık ihtiyacı düşük olan bireylerdir (akt., Elliot ve Trash, 2001). Bu durum narsist kişilerin sosyal medyaya duydukları ihtiyacı arttıracak niteliktedir. Çünkü

sosyal medya mecralarında kişilerin yakın ilişki kurma ihtiyaçları yoktur ama aynı zamanda beğeni, onay alabilirler.

1.3.4. Narsisizm ve İlişkiler

Narsisistik kişilik özelliklerine sahip bireyler için ilişkide olmak çok önemlidir. Çünkü onaylanmaya ve sevilmeye çok fazla ihtiyaçları vardır bu yüzden de her ne kadar yüzeysel ilişkiler kursalar bile beslendikleri ilişkilerin olması onlar için olmazsa olmazdır. Kernbberg'e göre narsisistik kişilerin temel özellikleri arasında kendini aşırı sevme ve başkalarının övgüsüne aşırı aç olmaları vardır. Hatta bu kişilerin ihtiyaç duydukları övgüyü alamazlarsa hayattan zevk alamadıklarını, kendilerini besleyecek kaynak bulamadıklarını söyler.

Narsisistik özelliklere sahip olan kişiler girdikleri her ortamda en gözde, en beğenilen, en yakışıklı ya da en güzel olmak isterler. Bekledikleri ilgiyi alacaklarına dair hakları olduğunu düşünürler. Benlik saygıları etraflarından alacakları olumlu geri bildirimlere dayalıdır ve olumsuz eleştirilere katlanamaz hatta benlik saygıları düşebilir. Nemiah (1961) bu durumu açıklayıcı olarak narsisistik kişileri; tutkulu, etrafindakilerin övgüsüne ihtiyaç duyan hatta etrafindakilerin vereceği değere göre eylemlerini düzenleyen, yüksek hedeflere sahip kişiler olarak tanımlamıştır (Nemiah, akt., Doğaner, 1996).

Akhtar'a (1989) göre narsisistik kişilik özelliklerinin toplumda, sosyal ilişkilerde belli yansımaları olduğunu söylemiştir; ona göre bu kişilerin toplumda farklı konularda sergiledikleri davranışların açık ve gizli özellikler ortaya koyduklarını ileri sürmüştür. Kişi ilgi alanlarında açık olarak; kendine yeter görünür, büyüklük duygusu taşır. Fakat gizli olarak; kendinden kuşku duyar, değersizlik hisseder, aşağılık duygusuna ve eleştirilere karşı aşırı hassas ve kırılmalıdır.

Aşk ve cinsellik alanında ise açık düzeyde; baştan çıkarıcı, evlilik dışı ilişkiler yaşayabilen, düzensiz evlilikleri olan kişiler olabilirken gizli düzeyde; cinsel sapkınlıklar gösterebilen ve eşini ayrı bir varlık olarak göremeyen ve/veya sevemeyen kişiler olabilirler (Akhtar, 1989 akt., Doğaner, 1996).

Narsisistik eğilimleri yüksek bireyler birçok şeyde olduğu gibi romantik ilişkilerinde de yüksek statülü, çekici partnerler ararlar. Çünkü onlar her zaman

yüksek standartlarda ilişkiler yaşamayı hak ederler (Campbell, 1999). Buna rağmen sahip oldukları olumlu benlik algılarını partnerleriyle karşılaştırıp onlar üzerinden sürdürme eğilimindedirler. Bu sebepten de kendi statülerinden daha yüksek statüye sahip olan kişilerle ilişki yaşamaktan kaçınma eğiliminde de olabilirler. Çünkü bu durum onlara karşısındaki kişiden daha düşük standartta olduğunu vurgular ve bu düşünceye sahip olmayı istemezler.

Bir araştırmada katılımcıların bir dizi özellikte kendilerini ve partnerlerini değerlendirmeleri istenmiş ve narsisistik kişilik eğilimi yüksek bireylerin, kendilerini partnerlerinden daha olumlu algıladıkları görülmüştür (Campbell, Rudich ve Sedikides, 2002). Bu araştırmanın sonucu da kişilerin kendilerinden daha yüksek statülere sahip bireylerle romantik ilişkiden kaçınmalarının sebebini kanıtlar niteliktedir.

1.4. Öz-Şefkat

Öz-şefkat literatüre çok yeni giren bir kavram olmasına rağmen çıkış noktası ‘şefkat’ olduğundan aslında kökeninin çok daha öncelere dayandığı söylenebilir. Öz-şefkatin tanımından önce şefkatin tanımına bakmakta yarar vardır.

Budist felsefesi aslında benlik saygısını ya da benlik duygusunu geliştirmekten çok benliğin yanlış anlaşıldığı ve benliğin önemsizliği konusuna vurgu yapar. Yani kişi benliğine içgörü geliştirdikçe algıladığı “ben” duygusunun aslında ne kadar önemsiz olduğunu anlar. Bu içgörü kendimizi korumaya çalışmamızı ya da itibarımızı yükseltme endişelerimizi azaltır ve diğer insanlara karşı daha şefkatli olmamızı sağlar (Fulton ve Siege, 2005; akt. Özyeşil, 2011). Aslında önemli olanın sürekli etrafımızdakilerle bir yarış içinde olup kendi benliğimizden fazla beklentimiz olmasının yerine etrafımızı ve kendimizi olduğu gibi kabul ederek bu ihtiyaçların gerekli olmadığını anlamamızı sağlar.

Budist felsefesinin çıkış noktası kişilerin kendilerine de şefkat duymaları gerektiğidir. Şefkat, sadece diğer kişilerin acıları karşısında değil; bireyin kendi acıları karşısında da göstermesi gereken bir duygudur. Bu noktadan yola çıkarak öz-şefkat, kişinin kendi olumsuz deneyimleri karşısında duygularına açık ve duyarlı olmasını, bu deneyimlerden doğan acıyı azaltma istekliliğini ve kendisine sevecenlikle yaklaşmasını içerir (Kılıcalı, 2015).

Neff (2003) tarafından geliştirilen öz-şefkat kavramının kökeni Budist felsefesine dayanır ve bu kavram aslında insanların kendileriyle ilgili duygularını sorgulayabilecekleri bir ortam hazırlar (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006). Diğer bölgelerdeki insanlar başkalarına karşı anlayış ve şefkat göstermeleri gerektiğini düşünürler, fakat Budistler öncelikle insanların kendisine karşı anlayış göstermesi gerektiğini savunurlar.(Hanh, 1993; Bennett-Goleman, 2001; Neff, 2003b).

Öz-şefkatin tanımının aslında daha genel olarak “şefkatli olmak” tanımından çok da ayrı olmadığı düşünülebilir. Şefkat, insanların üzüntülerine karşı açık ve duyarlı olmaktır. Aynı zamanda karşımızdakilere sabır ve saygı göstererek, yargılayıcı olmayan bir anlayış sunarak bireylerin kusursuz olmadıklarını ve hatalar yapabildiklerini görebilmektedir (Özyeşil, 2011).

Öz-şefkat, kişi başarısızlıkla karşılaşsa da, eksiklikleri olsa da insan olmayı ve kendisi dâhil tüm insanların şefkat gösterilmesi gereken bir değer olduğunu fark etmeyi gerektirir (Neff, 2003a; 2003b). Neff (2003) aynı zamanda bireylerin kendilerine karşı, çevredeki insanlardan daha sert ve acımasız olduğunu vurgulamıştır. Öz-şefkat düzeyi daha fazla olan bireyler diğer kişilere ve kendilerine daha önem veren hem de diğer kişilere daha şefkatli olmaya yatkın kişilerdir. Sebebi ise öz-şefkatin kişisel bir yapı olmamasıdır (Germer, 2009). Buradan da anlaşılacağı gibi şefkat, herkese şefkat göstermeyi vurgular. Kişi kendine şefkatliyse etrafına da aynı şefkati gösterir bu durum bir döngü olarak düşünülebilir bu yüzden de öz-şefkat kişisel bir yapıdan çok daha fazlasını kapsar.

Öz-şefkat aynı zamanda kişinin yaşadığı olumsuz olaylar karşısında kendisini yatıştırması, kendi kendine yetebilmesi ve ihtiyacı olan kabul ve anlayışı gösterebilmesi açısından uyumlu bir başa çıkma stratejisidir. Kişi kendisiyle ilişki kurarken olumsuz duygularının daha ılımlı bir şekilde üstesinden gelebilir (Finlay-Jones vd., 2015; akt. Yakın, 2015).

Neff'e göre (2003a), insanlar öz-şefkat duygularını benimsemiş ise tam aksi davranışları göstermezler. Öz-şefkat bireyin kendi belirlediği ideal standartlara ulaşma yolunda kendisini acımasızca eleştirmemesini sağlar. Kişi böylece kendi başarısızlıklarını, olumsuz yönlerini fark edemediği algısına ulaşmaz. Hedeflerine ulaşırken kendisini tüm yönleriyle değerlendirmeyi, çabaladıkları süreci her yönüyle ele almayı sağlar (Neff vd., 2005).

Öz-şefkate sahip kişiler zorluklarla karşılaştıklarında olumsuz duygulara odaklanmak yerine onları bu mutsuzluktan çıkaracak duygulara odaklanmaya isteklidir (Öveç, 2007). Bu durumda kişiler mutlu olmak için çaba sarf edeceklerinden onları mutluluğa götürecek çözüm yolları arayacaklardır ve olumsuz duyguya odaklanan kişilerden daha çabuk çözüme ulaşacakları söylenebilir.

Bireyde öz-şefkatin artması yaşadıkları karşısında hissettiği duygu ve düşüncelerin daha çok farkında olarak bu durumu kabullenip en az zararla atlatması demektir. Hatta bu durumu olgunlukla karşılar ve yaşadığı olumsuz deneyimi bir tecrübe olarak görür (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005).

Öz-şefkat tanım olarak psikolojik anlamda sağlıklı bir yaşam için yapılacak davranışların sabır çerçevesinde cesaretlendirilmesi anlamına gelmektedir. Bireyin kendisinin farkında olması, yanlış, eksik taraflarına şefkat göstermesi, aşırı eleştirel olmasından daha iyi yorumlanabilir. Böylece kişi kendinin gelişimi için gerekli donanımına sahip olur. İnsan psikolojik anlamda sağlam olmayı ve iyi hissetmeyi amaçlar fakat bunu kendisine önem verdiği için yapar; tek gayesi sadece “canı istediği gibi davranma” değildir. Öz-şefkat bireyi zor yaşantılara karşı dik tutabilmek, yaptığı yanlışlardan dersler çıkarmak için güdüler çünkü birey olumsuzluklardan ve acılardan uzaklaşmak, mutluluğa erişmek ister (Neff, 2011a).

Öz-şefkate sahip olan insanlar sorunlarını, zayıflıklarını daha net görür ve kendisini suçlayıp cezalandırmak yerine kendilerine anlayış gösterir ve daha duyarlı olurlar. Bundan dolayı öz-şefkat olumsuzluklara karşı dik durmasını ve hayat kötü gittiğinde bireyin kendisine karşı olumlu duygular geliştirmesini sağlar (Leary, Adams, Allen, Hancock, 2007).

Öz-şefkat için çoğu psikolog kendinden emin güvenli bir kimliğe sahip olmanın yarattığı güçlü duygular ile ruh sağlığı arasında önemli bir ilişki olduğunu düşünür (Erikson, 1959; Mahler, 1967). Tamamen bağımsız olan kişi kendisini ayrı bir birey olarak gördüğü ölçüde, düşüncelerinden, duygularından ve davranışlarından sorumlu olur ve kabul edilebilir hissedebilmek için kendini olumlu bir şekilde değerlendirmek zorunda kalabilir.

Çoğu insan kendisine karşı diğer insanlara olduklarından daha az affedici ve daha sert olduklarını ifade eder (Neff, 2003b). Diğer taraftan, öz-şefkatli bireyler

hem kendilerine hem de diğerklerine karşı aynı derecede anlayışlı, kibar ve sevecen davranırlar. Öz-şefkat, kendisi de dahil tüm insanlığın merhamete layık olduğu düşünceyle kendi ve diğerkleri arasındaki sınırların yumuşatıldığı açık kalpliliğin bir türü olarak da düşünülebilir. Bu yönüyle, öz-şefkat biraz egoyu temsil eder. Çünkü kişi bir yaşantıyı deneyimlerken kendi bakışını güçlü bir şekilde filtreleyemez (Neff, 2008b).

1.4.1. Öz-Şefkatin Bileşenleri

Öz-şefkat birbirinden ayrı, aynı zamanda da birbirini tamamlayan üç bileşenden oluşur. Öz-şefkat her ne kadar üç farklı alt boyuta ayrılmış gibi görünse de aslında bu alt boyutlar birbiriyle etkileşim halindedir. Ayrıca, her bir boyut diğerk boyutların oluşumuna katkıda bulunabilir ya da diğerklerinin düzeyini arttırabilir. Bu alt boyutlar:

- 1) Öz-sevecenlik,
- 2) Paylaşımların bilincinde olmak,
- 3) Bilgece farkındalıktır (Neff, 2003a, 2003b).

Öz-Sevecenlik: Kişinin yaşadığı olumsuz deneyimler karşısında kendini sert ya da acımasızca eleştirmek yerine daha yapıcı, ılımlı ve anlayışlı olmasıdır. Kişi kimsenin mükemmel olmadığını ve hata yapmanın insanlığa dair bir durum olduğunu bilir. Aslında en kısa anlatımıyla kişinin çevresindekilere karşı sergilediği olumlu, sevecen, şefkatli tutumu kedine de göstermesidir (Neff, 2011b).

Kişinin öz-sevecenliğinin yüksek olması kendisine karşı fazla affedici olacağından vurdum duymaz bir tavırda olması anlamına gelmez (Neff, 2003a). Bunun aksine, kişinin zorluklarla başa çıkabilmesi için ihtiyaç duyduğu güvenliği sağlayarak kişiyi daha iyi olmaya teşvik eder. Kişi kendi hatalarının, başarısızlıklarının karşısında kendisine yargılayıcı davranmaktansa, diğerk insanlar gibi kendisinin de kusurlu olduğunun bilincindedir (Kılıcalı, 2015).

Öz-sevecenlik her ne kadar kişinin kendisini koşulsuz kabul etmesini vurgulasa da kişi kendine karşı bu algıyı benimsediğinde hata yapmaya daha açık bir birey haline gelmez. Tam tersi kişi hatalarıyla, eksikleriyle kendini kabul eder. Aslında öz-sevecenliği yüksek olan bireyler öz eleştiri yaparlar fakat burada ki fark

kendilerini gereksiz yere suçlamak yerine eksikleri varsa bile bunları nasıl gidereceğine bakmaya daha yatkın olmalarıdır.

İnsanlığın Ortak Deneyimleri: Kişiler bazen yaşadıkları olumsuz olaylardan sonra hissettikleri üzüntüye kendilerini fazla kaptırıp sanki sadece buna benzer olayları bir tek onlar yaşıyormuş ya da hayatta sadece onlar mutsuzmuş gibi hissedebilirler. Bunu hissetmek kişilerin kendilerini diğer insanlardan soyutlamasına sebep olur ve kişi bu acıyı yaşarken kendini yalnız hissedebilir. Çünkü ona göre bunu yaşayan bir tek o vardır. Fakat İnsan olmak hata yapmak, acı çekmek, olumsuz olaylar da yaşayabilmek demektir. Bu nedenle, öz-şefkat acı çekmeyi ve kişisel başarısızlığın tüm insanların paylaştığı bir deneyim olarak tanımlanmasını sağlar (Neff, 2008b).

Kişi böylelikle yaşadığı olaylar için bunu yaşayan sadece ben varım gibi düşünmek yerine, herkes bu deneyimleri yaşayabilir, herkes hayal kırıklığına uğrayabilir, bu durumlar insan olmanın bir koşuludur gibi düşünür. Bu düşünce sayesinde kendini yalnız hissetmez ve yaşadıklarının herkesin başına gelebileceğini bilir. Bu da acıyı daha olgun bir şekilde kabul edip deneyimlemesini sağlar.

Yaşanılan olumlu ya da olumsuz deneyimler gelip geçicidir ve birbirleriyle ilişki içindedir. Eğer kişi yaşadıklarına bu gözle bakarsa ve bu olayların aslında birçok kişi tarafından ortak yaşandığını kabul ederse kendini yalnız olduğu duygusundan kurtarabilir (Germer, 2009).

Bilinçli Farkındalık: En genel anlatımıyla kişi yaşadığı negatif duyguları ya da düşünceleri bastırmaz, reddetmez ve yargılamadan olduğu gibi açık bir zihinle kabul eder (Nolen-Hoeksema, 1991).

Bireyler kendilerine acı ve ıstırap verici olaylar karşısında olayların yoğun bir şekilde etkisinde kalmak, olumsuz duyguya odaklanmak yerine yaşadıklarının farkına varırlar. Bu sayede olumsuz yargılar ortadan kalkar ve kişinin kendine yaptığı olumsuz eleştiri azalır. Çünkü kişinin dikkati artık sadece olumsuz duyguya değildir ve kişi olaylara daha geniş bir çerçeveden bakabilmektedir. Bu sayede bireyin öz-şefkati de artar (Neff, 2003a).

Farkındalık yaşanılan duygu her ne kadar olumsuzsa da bu deneyimlerin gerçek olduğunun anlaşılmasını sağlar. Her ne kadar öz-şefkatin boyutları birbirini

etkiliyor olsa da bilinçli farkındalık boyutu diğer boyutlara göre daha etkilidir ve diğer boyutları da daha çok etkiler. Çünkü yargılayıcı olmamak eleştiriyi azaltır, kişinin kendini anlamasına olanak sağlar (Neff, 2003a; 2003b). Bu yüzden farkındalık öz-şefkat için kaçınılmazdır.

Başka bir perspektiften bakacak olursak bu bilinçli farkındalığın duygu düzenlemeye de etkisi olacağı söylenebilir. Duygu düzenleme, kişinin olumsuz deneyimlerde yaşadığı duygunun ne olduğuna, hissettiği duygu yoğunluğunu ve bu duyguyu hissetme süresinin farkında olmasına vurgu yapar (Thompson, 1994).

1.4.2. Öz-Şefkat ile Birbirine Karıştırılan Diğer Kavramların İncelenmesi

Öz-şefkat yeni bir kavram olmakla birlikte birçok kavramla birbirine karıştırılmaktadır. En kısa tanımıyla kişinin kendine duyduğu şefkate vurgu yapar ve bu durum ilk bakıldığında belirgin olarak anlaşılabilir, diğer kavramlarla birbirine karıştırılabilir. Öz-şefkati daha iyi anlamak açısından karıştırılan kavramlarla karşılaştırmalar yapmakta fayda vardır.

Öz-şefkat tanım olarak insanın kendisine karşı daha kabul edici, şefkatli olmasına vurgu yaptığından bencillikle karıştırılabilir. Fakat öz-şefkat her ne kadar kişinin kendine beslediği şefkati anlatsada bu diğer insanları yok sayarak sadece kendini sevmesi anlamına gelmez yani öz-şefkat bencillikten çok farklıdır (Germer, 2009). Tam tersi öz-şefkat Budist bir yaklaşımdan doğmuştur ve bu yaklaşıma göre kişinin hem kendine hem de çevresine karşı beslediği şefkat birbirinden ayrı değildir.

Öz-şefkat kendine acıma kavramıyla karıştırılabilir fakat düşünülenin aksine kendine acımadan oldukça farklıdır (Goldstein ve Kornfield, 1987). Bireyler kendilerine acıdıkları zaman, yaşanan olumsuz duygunun farkında olmazlar ve bu duyguya kedilerini kaptırma eğiliminde olabilirler. Kendi sorunlarına o kadar odaklanırlar ki diğer insanların da aynı sorunları yaşayabileceklerini unuturlar sadece kendilerine odaklanırlar (Neff, 2004). Aslında bu durum öz-şefkatin alt boyutlarından insanlığın ortam deneyimlerine ters düşmektedir. Bu açıdan da bakıldığında kendine acımayla öz-şefkat kavramının farklı olduğu görülebilir.

Bir diğer kavram olan vurdumduymazlıkla da karıştırılabilir fakat farklıdır. Alışılmışın dışına çıkmak kişilere zor geldiğinden bazen kişiler bir şeyden

uzaklaştırmaya izin verme korkuları yüzünden öz-şefkatli olmaya karşı isteksizdir (Neff, 2003b). Biri için zevklerine aşırı bir biçimde odaklanmak vurdumduymazlığa neden olabilir. Fakat şefkat bireyin kendisinin sağlıklı ve iyi olmayı istemesine vurgu yapar (Brach, 2003).

Öz-şefkat, kendine düşkünlükten de farklıdır. Kişiler kendilerine fazla önem verdiklerinde, çevrelerinden soyutlanacaklarından ve sadece kendilerini düşüneceklerinden endişe ederler. Genel olarak kişiler duygusal anlamda kendilerine fazla yüklenip eleştirel olurlarsa daha iyi biri olacaklarını düşüme eğilimindedirler. Fakat bu durum daha iyi biri olmak için iyi bir yol değildir. Çünkü kişinin sürekli kendini eleştirmesi, olumsuz giden şeylerin değişimini zorlaştırır. Sonuç olarak da kişi kendine karşı objektif bir bakış açısı kazanamaz ve sorunun nerede olduğunu saptayamayacağı için çözüm de bulamaz (Neff, 2004). Böylelikle kişinin kendine düşkün olmasının öz-şefkatten farklı bir kavram olduğu görülmektedir.

1.4.3. Öz-Şefkatin Öneminin Yapılan Çalışmalarla İncelenmesi

Öz-şefkat her ne kadar yeni bir kavram olsa da kişilerin hayatında birçok araştırmayla da kanıtlanmış olumlu etkileri olduğu söylenebilir. Kişilerin etrafındakilere ya da kendilerine karşı daha şefkatli, anlayışlı olmasının genel olarak olumsuz sonuçlanacak bir durum olmadığı düşünülmektedir.

Adams ve Leary (2007) kilolarıyla ilgili olumsuz beden algıları olan kadınlar üzerinde bir çalışma yapmış ve katılımcılara, yeme suçluluğu yüksek olan kadınlarda bir tabu olarak görülen tatlı çöreklerden yemeleri ya da yememeleri söylenmiştir. Bir gruba öz-şefkatli düşünme konusunda destek verilmiş diğer gruba verilmemiştir. Araştırmanın sonunda öz-şefkatin tetiklendiği kişiler yeme davranışlarına ilişkin daha az olumsuz duyguya sahip olduklarını belirtmişler ve diğer katılımcılara göre daha az yemişlerdir.

Bu araştırma aynı zamanda kişilerin yaşadıkları olumsuz olaylar karşısında öz-şefkatinin yüksek olduğu anlaşılan kişilerin kendileriyle ilgili olumsuz hisler yaşamadıklarını göstermektedir. Bunun tersi düşünüldüğünde öz-şefkat düşük olduğunda kişi yaşadığı olumsuz olayların suçlusu olarak kendini görme eğiliminde olabilir.

Willam, Stark ve Foster'ın (2008) yaptığı bir çalışmada öz-şefkatin akademik kaygı, motivasyon ve erteleme ile ilişkisini araştırmışlar. Bu çalışmada da aynı söz konusu olan çalışmada olduğu gibi öz-şefkat üç (düşük, orta, yüksek) farklı gruba ayrılmıştır. Sonuç olarak öz-şefkatin akademik kaygı ile negatif ilişki içinde olduğu görülmüştür. Ayrıca düşük, orta ve yüksek olarak ayrılan öz-şefkat grupları arasından, öz-şefkati düşük olan grubun anlamlı derecede akademik kaygı ve ertelemeye sahip olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak öz-şefkati yüksek olan grubun ise içsel akademik motivasyonun, dışsal kazanımlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Willam, Stark ve Foster, 2008).

Benlik kavramı, psikolojik işlevsellik ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu önerilen öz-şefkatin (MacBeth ve Gumley, 2012), olumsuz duygulanım ve depresyon ile negatif bir ilişki içinde olduğunu gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Neff, 2003a; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007a; Raes, 2010).

Bayramoğlu (2011)'nin yaptığı bir çalışma sonucunda öz-şefkat ile depresyon ve kaygı arasında anlamlı aynı zamanda olumsuz bir ilişkili olduğunu saptamıştır yani bu çalışmaya göre bireylerin öz-şefkatleri arttıkça kaygı ve depresyon düzeyleri düşmektedir (Bayramoğlu, 2011).

Birçok araştırma sonucunda psikolojinin olumlu kavramları olarak sayılan; kendini kabul, yaşam doyumu, sosyal ilgi, kişisel gelişim, mutluluk ve iyimserlik gibi dinamiklerle öz-şefkat arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte yine öz-şefkatin kişiler üzerinde olumsuz etkileri olan; anksiyete, depresyon, öz-eleştiri, nörotizm, ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Neff, 2003a, 2003b; Neff, Hseih ve Dejitthirat, 2005).

1.5. Duygunun Tanımı ve Tarihçesi

Duygular insanlığın varoluşundan itibaren merak edilen, anlamlandırılmaya çalışılan en önemli olgulardan biridir. Özellikle psikolojinin hayatımıza girmeye başlamasından sonra duyguların daha fazla anlaşılacak istenen, üzerinde çalışılan bir kavram olduğu gerçeği yadsınamaz. Çünkü psikoloji bilimi insan olmadan, insanda duygulardan ayrı düşünülemez. Bu sebepten her ne kadar duygularla ilgili birçok tanım olsa da duygu düzenlemeyi anlatmadan önce duygunun birkaç tane tanımından bahsetmekte ve tarihçesine bakmakta yarar vardır.

Goleman duygu kavramının Latince bir kelime olan “-motere” kökünden geldiğini belirtir ve bu kelime Türkçede hareket etmek anlamına gelmektedir. Bu tanımdan yola çıkarak duyguların kişileri harekete geçirdiği sonucuna varılabilir (Goleman,1995; akt. Özdemir, 2017).

Türk dil kurumunda ise duygunun tanımı: ‘Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim’ şeklindedir (Türk Dil Kurumu, 2006).

Duyguları çok farklı kategorilerde değerlendirebiliriz hafif, şiddetli; kısa ya da uzun süreli; olumlu, olumsuz olabilirler. Duyguların çok çeşitli özellikleri olmasına rağmen duygular aynı zaman psikolojiktir (Werner ve Gross, 2010; Lazarus, 1991).

Duyguların birçok tanımı olmasına karşın genel olarak bakıldığında aktif, çok çeşitli, insanların iç dünyasında ne hissettiğini anlamasını sağlayan ve bu içsel sürece göre hayatlarını düzenlemelerini sağlayan bir dinamik olduğunu söyleyebiliriz.

Duyguların tarihçesine ve ilk olarak ortaya çıktığı alana baktığımız zaman, ilk olarak Antik Yunan döneminde yaşayan birçok düşünürün yaptığı en önemli tartışmalardan birinin akıl ile duygu arasındaki tartışma olduğu ve bu tartışmalar sayesinde duygulara vurgu yapıldığı gerçeğine rastlanmaktadır. Dolayısıyla önce felsefe alanında duygulardan bahsedildiği söylenebilir (Atabek, 2000).

Felsefe tarihinde ilk olarak Stoacılar, duyguların zararlı olduğu ve aklın üstünlüğü dile getirmiştir. Bilge kişilerin duygularını kullanmaması gerektiğini duyguların tesirinde kalırlarsa onlara zarar verebileceğini ve duyguların zararından kurtulmak içinde kişinin aklını ve mantığı kullanması gerektiğini ancak böylelikle bilge kişiler olunabileceğini savunmuştur (Mayer Saluvey ve Caruso, 2000).

Daha William James “Duygu nedir?” adında bir makale yazarak 1884 yılında sorarak felsefeden doğan duygu kavramını nöropsikoloji alanına taşımıştır. Bu makalede o tarihte psikolojiyle ilgili bir dergi olmadığında “Zihin” adında bir felsefe dergisinde yayınlanmıştır. Yazısında uyaran ile duygu arasındaki ilişkiyi anlatan James, duyguyu; uyaranlarla başlayan, bilinçli duygusal deneyimle son bulan olayların toplamına benzetmektedir (Goleman, 1995).

Duyguya ilk atıflar olumsuz olsa da zamanla önemi fark edilmiş ve ne olduğu daha çok merak edilmiş, araştırılmaya başlanmıştır. Her ne kadar tarihi çok eskilere dayansa da duygu kavramı güncelliğini yitirmeyen ve hala üzerine birçok araştırma yapılan, yapılan araştırmalara rağmen de fikir birliği sağlanamayan, anlaşılması zor fakat insanın varlığında göz ardı edilemeyecek bir kavramdır.

1.5.1. Duygunun Özellikleri ve İşlevleri

Duyguların, kişiye harekete geçmesi için enerji sağlama ve kişinin ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına uygun davranışı sergileyebilmesi için yönlendirici ya da değerlendirici olmak üzere iki işlevi vardır. Bu değerlendirmelerin sonunda kişinin ihtiyaçları karşılanıyorsa olumlu, karşılanmıyorsa olumsuz duygular ortaya çıkabilir

Duyguların kişiler için neyin önemli olduğunun anlaşılmasını sağlar ve ona uygun davranma sürecinde yardımcı olur. Kişinin çevreye göre kendini hazırlamasını ve çevreye uygun davranmasını sağlar (Denollet, Nyklicek ve Vingerhoets, 2008).

Yaşadığımız toplumda diğer insanlarla etkileşim halinde olmak günlük hayatta sürekli gerçekleşen bir eylemdir. Duygular bu sürecin daha sağlıklı olabilmesi için yarar sağlamaktadır. Çünkü duygular sayesinde kişi algılarını davranış ve düşüncelerini yönlendirebilir ve onları düzenleyebilir. Kendi ihtiyaçlarının farkında olmak kişiye ilişkilerinde yarar sağlar (Izard, 1991).

Duygular aynı zamanda kişileri davranışa götürür. Çünkü kişi yaşadığı bir olay karşısında duygusu sayesinde yapacağı davranış için bilgi edinir. Bu sebepten duygular ve davranış arasında önemli bir bağ olduğu düşünülmektedir ve bu durum birçok çalışmaya konu olmuştur. Kişi korku hissettiğinde bu duygusu sistem içinde değerlendirilir ve sonucunda zihin kendini korumak adına kişinin en uygun davranışı göstermesini sağlar (Frijda,1994).

İnsan organizmasında güçlü duygulardan doğan enerji depolanır. Kişi olumsuz bir duyguyla karşılaştığında bu duyguyu olumlu bir şekilde yönlendirebilirse, anlamak için çaba harcarsa organizmada bu olumsuz duygudan öğrendiği bilgiyi saklar ve bir sonraki sefer kişi benzer duygular hissettiğinde nasıl davranması gerektiğini bilir, organizma buna hazırlıklı olur. Böylece olumsuz

duygular sonucunda bazı deneyimler öğrenilebilir. Olumsuz duygu önemsenmeyip sadece olumlu duygu yaşanmaya çalışılırsa kişi bu süreçten bir şey öğrenemez ve benzer olumsuz duyguların üzerinde bıraktığı etki hep aynı kalır. Her duygu kişiye aittir ve kişi olumlu ya da olumsuz bütün duygularla yaşamayı öğrenmelidir. Eğer kişi duyguları doğru zamanda ve şekilde yönlendirebilirse daha verimli bir biçimde hayatını sürdürebilir. (Lewis,1993). Sonuç olarak gelişebilmek için olumlu duygulara olduğu kadar olumsuz duygulara da ihtiyaç vardır. Kişinin yaşadıklarından hissettiği her duygu önemli ve değerlidir.

Literatüre bakıldığında duyguların işlevi için hem olumlu olduğunu hem de tam tersini söyleyen ifadeler bulunmaktadır. Bazı görüşler duygunun işlevsel olduğu gibi problem yaratabileceğini savunmaktadır. Plato, duyguların kontrolünü biri uysal diğeri kontrol edilemeyen iki farklı atı kontrol etmeye çalışan bir arabacıya benzetir. Bir at kolayca evcilleştirilebilirken diğeri tehlikeli olabilir (akt; Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011). Plato bu benzetme ile olumsuz duyguların varlığına vurgu yapmış ve her zaman işlevinin olumlu olamayacağını ortaya koymuştur.

Duyguların yararlı olduğu kadar zararları da olabilir. Kişi olumsuz duygu hissettiğinde bundan uzaklaşmak ister. Bu durum kişiyi hissettiği duygunun şiddetini arttırmaya, azaltmaya ya da sürdürmeye yönltebilir (Werner ve Gross, 2010). Tam bu noktada literatüre yakın zamanda girmiş bir kavram olan duygu düzenlemeye atıf yapmak yararlı olacaktır.

1.5.2. Duygu Düzenleme

Duygu ile duygu durum birbirine karıştırılabilir. Fakat aralarında çok belirgin farklar vardır. Duygular birkaç saniye ya da birkaç dakika sürerken duygu durum saatlerce ya da günlerce sürebilir. Hissedilen duyguların süresi günleri ya da ayları bulursa bu noktada duygu durum bozukluğundan söz edilebilir (Davidson, 1994).

DSM-5' teki psikopatolojilerin %75'inden daha fazlası duygu düzenleme ile ilgili problemlerle açıklanabilir. Özellikle duygu durum ve anksiyete bozukluklarında duygu düzenleyememe en belirgin özellik olarak bulunmuştur. Duygu, duygu durum ve duygu düzenleme arasındaki bu etkileşim aslında duygu düzenlemenin önemini vurgulamaktadır ve duygu düzenleme psikopatolojileri çözümlmek adına tedavide önemli rol oynayabilir (Werner ve Gross 2010).

Bazı duygular bilinçli yaşanır fakat bazen dikkatin hızlıca başka yöne çevrilmesiyle bile duygu değişimi olacağından duygu düzenleme gerçekleşebilir. Fakat kişi bunu farkında olarak yapmaz. Bazı duygular bilince çıkmadan değişebilir. Bazen bilinçli bir şekilde duygu geçişi sağlanabileceği gibi bazen de kişi farkında olmadan rahatsız olunan bir duygudan bu şekilde uzaklaşabilir (Gross, 2002).

Duygu düzenleme kavramı, kişinin rahatsız olduğu bir duyguyla karşılaştığında bu duyguyu rahatsız olmayacağı bir düzeye getirmesini sağlamasıdır. Kişi bu duyguyu istenilen düzeye getirebilmek için; duygunun yoğunluğunu arttırabilir, duyguların etkisini azaltabilir ya da devam etmesini sağlayabilir. Bu şekilde duygular kontrol edilebilir ve kişi duygularını baş edebilir bir formata sokabilir (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011).

Bazı araştırmacılar duygu düzenlemenin kontrol etme ile ilgili olduğunu düşünürken, bazıları ise düzenlemekle kontrol etmek arasında fark olduğunu ve düzenleme boyutunun daha etkili olduğunu savunur. Çünkü kontrol etmek, duyguları planlı bir şekilde sınırlandırmaya, bastırmaya sebep olur ve kişi belki de duyguyu işlemeden bastırmak zorunda kalır. Fakat esas olan duyguları bastırmadan düzenlemektir. Düzenleme mekanizmasında duygular sınırlanmaz ve olaylara uygun tepkiler verilir (Koole, 2009; Cole, Michel ve Teti, 1994).

Duygu düzenlemenin belki de en faydalı özelliklerin biri öğrenilen bilgilerin depolanabilir olmasıdır. Deneyimlenen bilgiler daha sonraki deneyimde otomatik olarak kullanıma hazır hale gelebilir. Bu sayede kişi aynı süreçlerden tekrar tekrar geçmez ve her seferinde olumsuz düşünceyi, duyguyu hissetmez (Mauss, Evers, Wilhelm ve Gross, 2006).

Eğer duygulara ilişkin farkındalık gelişmezse, duygular kabul edilebilir ya da anlaşılabilir olmazsa, kişi olumsuz duyguyu yaşarken bunu amaç odaklı davranışa yönlendirmede problem yaşarsa da duygu düzenleme güçlüğüne olduğundan bahsedilebilir (Gratz ve Roemer, 2004).

Linehan'a göre (1993), duygu düzenleme güçlüğü duygusal tepkileri düzenlemedeki yetersizliğin, duygusal uyarana yüksek bir duyarlılığın ve genellikle güçlü ve uzun süreli tepkilerin bir birleşimidir. Aynı zamanda sınır kişilik

bozukluğunun merkezi bir özelliği ve kendini yaralama da dahil olmak üzere bu bozukluğa ilişkin davranışların da temelidir.

Tabii ki duyguları düzenlemek her zaman pek kolay değildir. Duygu düzenlemenin aşamaları, her aşamanın da belli bir sırası vardır. Gross (1998), duygu düzenleme için genel olarak tepki odaklı ve öncül odaklı stratejiler olarak iki aşamadan bahseder. Fakat bu iki aşamadan öncül odaklı aşama kendi içinde dört farklı boyutu içerir. Böylece beş boyutlu bir duygu düzenleme süreci ortaya çıkmış olur (Gross, 2002).

Öncül odaklı stratejilerin dört aşaması sırasıyla; durumun seçilmesi, durumun dönüştürülmesi, dikkatin yayılması ve bilişsel değişimdir;

Durumların seçilmesi: Kişinin belli bir olay ya da kişiye karşı duygusal etkiye göre kaçınma ya da yaklaşma tepkilerini içerir.

Durum dönüştürülmesi: Burada duruma ya da olaya yönelik olan tepkinin değiştirilmesi amacıyla çevresel düzenleme söz konusudur. Aslında burada düzenleme başlar ve bu ilk iki süreç (durumların seçilmesi ve dönüştürülmesi), kişilerin durumu şekillendirmesine olanak sağlar.

Dikkatin yayılması: Odaklanılacak ya da kaçınılacak durumun yönünün tespit edilmesini sağlar. Bu sayede kişi karşılaştığı olay karşısında uygun tepkiyi hangi yöne vermesi gerektiğini bilir.

Bilişsel değişim: Bu aşamada odaklanılacak yön belirlenmiştir ve durum hakkındaki anlam ve durum içerisindeki düşünceyi değiştirmek söz konusudur. Kişi durumla ilgili kritikten sonra sahip olduğu düşünceyi değiştirebilir.

Bu dört madde öncül odaklı stratejilerin adımlarıydı. Sürecin beşinci ve son maddesi tepki odaklı stratejinin aşamasıdır.

Tepki değişikliği: Burada ortaya çıkan duyguların sonrasında verilen tepkilerin değiştirilmesine işaret eder (Gross, 2002; akt., Özdoğan, 2017).

Aslında tepki değişikliği kişinin bir olay karşısında verdiği tepkinin düzenlenebilmesi demektir. Duygu düzenleme sürecine bir örnek olarak; kişinin çalıştığı yerde sevmediği biri varsa çözüm getirebilmek için bu durumu seçebilir.

Rahatsız olduğu bu konuyu halletmek için çözüm olabilecek yolları düşünür. Sonrasında bulduğu çözümler karşısında dikkatinin odaklanacağı yönü belirler buna uygun olarak da düşünceleri değişir. Değişen düşüncelerine uygun davrandığında da rahatsız olduğu durum ortadan kalkabilir. Buraya kadar öncül odaklı stratejilerin aşamaları gerçekleşmiş olur verdiği tepki sonrasında istediği sonuçları alamazsa tepkilerini bir daha değerlendirebilir ve farklı tepkiler seçebilir bu aşama ise tepki değişikliğine örnek olur.



2.YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, kişilerin narsisizm kişilik özelliği gösterme düzeyleri ile öz-şefkatleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasında bir farklılık olup olmadığını karşılaştırmak için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2002).

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu çalışmada Google Drive programı kullanmış ölçek soruları tek tek programa tanımlanmış ve internet üzerinden paylaşılmıştır. İl, yaş ayırmaksızın sadece kişilerin üniversite mezunu ya da üniversite öğrencisi olması koşuluyla ve gönüllülük esasına dayanarak ulaşılabilecek herkese ulaşılmaya çalışılmıştır. Bu program aracılığıyla 224 kişiye ulaşılmıştır. Bunun yanında İstanbul Arel Üniversitesinde öğrenim gören kişilere ölçek kâğıda basılarak uygulanmıştır. Bu yöntemle de gönüllülük esasıyla çalışmaya 61 kişi katılmıştır. Ölçeklerin sonunda kişileri samimi cevap verip vermediğini ölçmek amacıyla soru sorulmuş bu soruya hayır cevabı veren kişilerin yani samimi cevap vermediğini söyleyen kişilerin cevapları kullanılmamıştır.

Elemelerden sonra toplamda 274 kişiye uygulanan anket değerlendirmeye alınmıştır. Yapılan ilk analizler sonucunda kişilerin ölçeklere verdikleri cevaplarda tutarsızlık olduğu ortaya çıkmış bu durum analizlerin değerlerini düşürmüştür. Bu sebepten de tekrar bir eleme yapılmıştır. Son yapılan elemelerden sonra ise en sağlıklı olduğu düşünülen 232 uygulanan anket değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırmada; 179 kişi yani araştırmaya katılanların %77,2 si kadın, 53 kişi yani araştırmaya katılanların %22,8'i erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 18-55 arasında değişmektedir. Katılımcıların %53,9'u (125 kişi) vakıf üniversitesinden %46,1'i (107 kişi) devlet üniversitesindedir. Katılımcılardan 49 kişi (%21,1) üniversite öğrencisi, 96 kişi (%41,4) lisans mezunu, 81 kişi (%34,9) yüksek lisans mezunu/öğrencisi, 6 kişi (%2,6) ise doktora mezunu/öğrencisidir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Bu form araştırmaya katılan kişilere araştırmanın yönüne uygun olarak demografik bilgileri öğrenmek amacıyla hazırlanmıştır. Kişilerin; cinsiyeti, yaşları, eğitim durumları, okudukları üniversitenin vakıf/devlet üniversitesinden hangisi olduğu, okudukları bölüm, yaptıkları meslek, kardeş sayıları, kaçınıcı çocuk oldukları, ilişki durumları (evli, bekar, boşanmış vs.), ilişki memnuniyetleri, ilişkilerinin ne kadar süredir devam ettiği ve şu ana kadar ilişki yaşadıkları partner sayıları sorulmuştur.

Yukarıda belirtilen bütün soruları içeren toplamda 11 soruluk bir form hazırlanmış ve araştırmaya katılan herkese uygulanmıştır.

2.3.2. Narsisistik Kişilik Envanteri (NKE)

Narsisistik kişilik özelliklerinin düzeylerini ölçebilmek amacıyla 1979 yılında Raskin ve Hall tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Öncelikle DSM III'e göre narsisizmi yansıttığını düşündükleri 220 ifadeyi belirlemişlerdir. Daha sonra bu 220 ifade iç tutarlılık çalışmaları sonucunda 54 maddeye indirilmiştir. Bunun üzerine Raskin ve Terry madde ve faktör analizleri sonucunda bazı ifadeleri mevcut ölçekten çıkarıp 40 soruluk NKE geliştirilmiştir. Ölçeğin bu hali 2000'li yıllara kadar çalışmalarda yaygın bir şekilde kullanılmaya devam etmiştir. Ölçeğin; üstünlük, sömürücülük, otorite, kendine yeterlilik, kendini beğenme, hak iddia etme ve teşhircilik olmak üzere toplam 7 boyutu vardır (Raskin, Terry 1988).

Daha sonra NKE Colombiya Üniversitesi'nden Dr. Ames ve arkadaşları tarafından 2006 yılında 16 soru olarak yeniden geliştirilmiştir. Ölçeğin yeni halinin yirmi ifadeden az olması nedeni ile daha kısa sürede biteceği ve katılımcılardan kaynaklanan hataları minimum seviyeye indirdiği ifade edilmiştir. Toplam 5 ayrı araştırma ile NKE-16'nın güvenilirlik ve geçerliliği kanıtlanmıştır. Ölçeğin ortalama iç güvenilirliği 0,67 olarak belirlenmiştir (Ames, 2006).

Türkiye'de ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Salim Atay tarafından 2009 yılında yapılmıştır. İki ayrı örneklem üzerinde araştırma yapılmış ve ilk

örnekleme ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri 0.57 bulunmuştur. Değer beklenenin altında çıkmış ve ölçek içerisinde yer alan her bir ifadenin ölçekle korelasyonu incelenmiştir. İnceleme sonucunda dört ifadenin olumsuz algılandığı ve ölçeğe anlamlı katkı yapmadığı görülmüştür. Söz konusu ifadelerin ölçekten çıkarılması yerine, revize edilerek ikinci bir örneklem üzerinde uygulanmasına karar verilmiştir (Atay, 2009).

İkinci çalışmada, 168 kişiye uygulanmış ve bu örneklem üzerinde NKE güvenilirliği 0,627 olarak belirlenmiştir. Her bir sorunun ölçekle korelasyonuna bakıldığında, düşük korelasyona sahip bir soru tespit edilmiş ve ifadenin ölçekten çıkarılması durumunda Cronbach's Alpha değeri 0,652'ye yükseldiği görülmüştür. Buna karşın ifade ölçekten çıkartılmamış NKE-16 formatında ifadenin ölçekle bütünlüğü sağlanmıştır (Atay, 2009).

Ölçekte en az 0 puan en fazla 16 puan alınabilmektedir. Her bir maddenin a ve b olmak üzere iki seçeneği bulunmaktadır. Her bir maddede a ve b şıklarından sadece birisi işaretlenerek tercih edilen şık narsisistik özellik taşıyorsa 1 puan taşıyorsa 0 puan almaktadır. Yüksek puanlar yüksek narsisistik kişilik özelliklerine atıfta bulunurken, kişilerin düşük puan alması narsisizm düzeyinin az geliştiğini göstermektedir (Atay 2009).

2.3.3. Öz-Şefkat Ölçeği

Kristin Neff tarafından geliştirilen Öz-şefkat Ölçeği, 26 maddeden ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçeklerin; paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, öz-sevecenlik, öz-yargılama, farkındalık ve aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçek, 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir ve derecelendirme; Nerdeyse hiçbir zaman (1), Nadiren, Ara sıra, Çoğu zaman, Neredeyse her zaman (5) şeklindedir. Öz-şefkat Ölçeği yüksek seviyede test- yeniden test güvenilirliği sağlamıştır. Ölçeğin geneli için .93 olan güvenilirlik oranı, alt ölçeklerden öz-sevecenlik için .85, öz yargılama için .88, paylaşımların bilincinde olma için .88, izolasyon için .80, farkındalık için .85 ve aşırı özdeşleşme için .88 olarak bulunmuştur (Neff, 2003b).

Ülkemizde Akın, Akın ve Abacı (2007), tarafından Sakarya Üniversitesinde öğrenim gören 633 kişiyle bir çalışma gerçekleştirmiş ve ölçeğin Türkçeye geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Öğrencilerin 106'sı sosyal bilgiler öğretmenliği, 118'i

fen bilgisi öğretmenliği 121'i sınıf öğretmenliği, 134'ü okul öncesi öğretmenliği ve 154'ü psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümlerinde öğrenim görmektedir. Ölçeğin tamamı için, özgün ve Türkçe formları arasındaki güvenirlik korelasyonu .94 saptanmıştır. Alt ölçeklerdeyse; öz-sevecenlik için .94, izolasyon için .89, farkındalık için .92 öz-yargılama için .94, paylaşımların bilincinde olma için .87, ve aşırı özdeşleşme için .94 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Gratz ve Roemer (2004) tarafından Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) geliştirilmiştir. Duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması (farkındalık), duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (kabul etmeme), duygusal tepkilerin anlaşılmasında açıklık, olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama (dürtü), etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (stratejiler) ve olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama (amaçlar) alt ölçeklerdir. Toplamda 36 madde ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek likert tipi olup 5 cevap seçeneğinden oluşmaktadır. Kişilerden, 1 (hemen hemen hiç) ile 5 (hemen hemen her zaman) değerleri arasında değişen ifadelerden bir tanesini seçmeleri beklenir. Ölçek için kesme puanı belirlenmemiştir. Yüksek puanlar daha şiddetli duygu düzenleme güçlüğüne varlığına işaret etmektedir. Geçerlilik-güvenirlik çalışmaları Gratz ve Roemer (2004) tarafından yürütülmüştür. Bu çalışmada ölçeğin iç geçerliliğini belirlemek için hesaplanan iç tutarlılık kat sayısı Cronbach α =.93 bulunmuştur. Altı farklı alt boyutun iç tutarlılık kat sayıları ise Cronbach α =.88 - .89 arasında değişmektedir.

Rugancı (2008) tarafından ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. 338 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışma sonucunda Formdaki 10. madde, tüm ölçek ile çok düşük bir korelasyona ($r = .06$) sahip olduğundan çıkarılmış, aynı içeriğe sahip başka bir madde eklenmiştir. Böylece, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği faktör sayısı ve yapısı bakımından özgün formu bozulmadan yapı geçerliliği sağlanmıştır. Ölçeğin iç geçerliliğini belirlemek için hesaplanan iç tutarlılık kat sayısı Cronbach α =.94 bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğüne alt boyutlarının iç geçerliliğini belirlemek için hesaplanan iç tutarlılık kat

sayılarının Cronbach $\alpha = .90 - .75$ arasında değişmektedir. Duygu Düzenleme Güçlüğü  l eğinin test- tekrar test güvenirliği .83, alt ölçekler için ise .60-.85 arasındadır.

2.4. Verilerin Analizleri

Yapılan çalışmada gönüllülüğün esas olduğunu belirtmek ve kişileri çalışmayla ilgili bilgilendirmek amacıyla ilk ölçek olan demografik bilgi formundan önce çalışmanın kimler tarafından ne i in yapıldığı, sonuçların gizli kalacağı ve katılmak istemedikleri takdirde soruları yanıtlamayı bırakabilecekleri belirtilmiştir.

Ölçeklerin sonunda kişilere soruları içtenlikle yanıtlayıp yanıtlamadıkları sorulmuş ve bu soruya hayır cevabını veren kişilerin bilgileri kullanılmamıştır. Bunun yanı sıra başta 274 kişi ile analizlere başlanmış fakat kişilerin verdikleri tutarsız cevaplar nedeniyle analizler yeterli değerlere ulaşmamıştır. Bu sebepten tutarsız cevap veren kişiler tespit edilmiş ve son bir elemeye 232 kişi elde edilmiştir. Bu 232 kişinin yanıtları SPSS 21.0 programına tanımlanmış ve analiz yapmaya uygun hale getirilmiştir. Çalışma verileri değerlendirilirken frekans, yüzde, ortalama, standart sapma değerlerine bakılmıştır. Bunun yanı sıra faktör analizi, tek yönlü varyans analizi, ölçeklerin güvenilirlik analizleri, Kruskal –Wallis Testi, Mann-Whitney U testi ve Korelasyon analizleri yapılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1: Araştırmaya katılanların demografik bilgilerine ilişkin bulgular

Değişkenler	F	%
<u>Cinsiyet Dağılımı</u>		
Kadın	179	77,2
Erkek	53	22,8
<u>Yaş Grubu</u>		
18-20	14	6,0
21-25	97	41,8
26-30	70	30,2
31-35	30	12,9
36 ve üzeri	21	9,1
<u>Okuduğu Üniversite</u>		
Vakıf Üniversitesi	125	53,9
Devlet Üniversitesi	107	46,1
<u>Kardeş Sayısı</u>		
0-1	18	7,8
2-3	168	72,4
3'ten fazla kardeş	46	19,8
<u>Kaçıncı Çocuk</u>		
Birinci çocuk	101	43,5
İkinci çocuk	88	37,9
Üç ve sonrası çocuk	43	18,5
<u>Eğitim Düzeyi</u>		
Üniversitesi öğrencisi	49	21,1
Üniversitesi mezunu	183	78,9
<u>İlişki durumu</u>		
Bekar	89	38,4
İlişkisi var	73	31,5
Sözlü / Nişanlı	11	4,7
Evli	52	22,4
Boşanmış / Dul	7	3
<u>İlişkinin memnuniyet düzeyi</u>		
Çok memnunum	89	38,4
Memnunum	67	28,9
Orta düzeyde memnunum	43	18,5
Pek memnun değilim	28	12,1
Hiç memnun değilim	5	2,1
<u>Partner sayısı</u>		
Partner yok	26	11,3
Bir	32	13,9
İki-üç	82	35,7
Dört-beş	47	20,4
Altı-yedi	17	7,4
Sekiz-dokuz	5	2,2
On ve üzeri	21	9,1

Değişkenler	F	%
<u>İlişkinin süresi</u>		
0	18	7,8
1 aydan az	13	5,6
1-4 ay	26	11,2
5-12 ay	42	18,1
12 ay ve üstü	133	57,3

Yukarıdaki tabloda da görülebileceği gibi; araştırmaya katılan 232 kişinin %77,2'si (n=179) kadın, %22,8'i (n=53) ise erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 18-55 arasında değişmekte olup yaş ortalaması yaklaşık 28'dir. Vakıf üniversitende okuyan ya da mezun olan kişiler çalışmanın %53,9'unu (n=125) oluştururken, devlet üniversitesinde okumakta ya da devlet üniversitesinden mezun olan kişiler çalışmanın %46,1'ini (n=107) kapsamaktadır.

Kardeş sayılarına baktığımızda ise; katılımcıların %7,8'i (n=18) hiç kardeşe sahip olmayan ya da 1 kardeşe sahip olan kişilerdir, %72,4'ü (n=168) 2 veya 3 kardeşe sahip olan kişiler. Son olarak 3 ya da daha fazla kardeşe sahip olanlar araştırmanın %19,8'ini (n=46) oluşturmaktadır. Katılımcıların %43,5'i (n=101) birinci çocuk, %37,9'u (n=88) ikinci çocuk ve %18,5'i (n=43) üçüncü ya da üçüncü çocuktan sonra doğan kişilerdir. Yapılan çalışmada 232 kişinin %21,1'i (n=49) üniversite öğrencisi, %78,9'u (n=183) ise üniversite mezunudur.

Katılımcıların ilişki durumuna bakıldığında; 89 kişi bekar, 73 kişi ilişkisi var, 11 kişi sözlü/nişanlı, 52 kişi evli ve 7 kişi ise boşanmış/dul seçeneğini seçmişlerdir. Partneri olan kişilerin ilişkilerindeki memnuniyet düzeylerine baktığımızda 89 kişi ilişkisinden çok memnun, 67 kişi memnun, 43 kişi ise orta düzeyde memnundur. 28 kişi pek memnun değil 5 kişi ise yaşadığı ilişkiden hiç memnun değildir.

Araştırmaya katılan 232 kişi arasında 26 kişinin şu ana kadar hiç partneri olmamış, 32 kişinin sadece bir partneri, 82 kişinin 2 ya da 3 partneri olmuş, 47 kişinin 4 ya da 5 partneri, 17 kişinin 6 ya da 7 partneri, 5 kişinin 8 ya da 9 partneri, 21 kişinin ise 10 ya da daha fazla partneri olmuştur.

Son olarak katılan kişilerin en son yaşadığı ilişkinin süresine baktığımızda; 13 kişinin ilişkisi 1 aydan daha kısa zamanda, 26 kişinin 1-4 ay sonrasında sona ermiştir.

42 kişinin son yaşadığı ilişki 5-12 ay arasında sürmüş, 133 kişinin 12 aydan fazla sürmüş ve 18 kişinin ise ilişkisi olmamıştır.

3.1. Ölçeklerin Betimsel istatistiği ve Güvenirlik katsayısı

Katılımcıların sorulara verdikleri cevaplar arasındaki tutarlılığı ifade eden güvenilirlik, soru formunun ölçmek istediği özelliği ne derecede doğru ölçtüğünü gösterir.

Cronbach's Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme kriterleri aşağıdaki gibidir (özdamar, 2015):

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir (Büyüköztürk, 1995).

Bu çalışmada 3 farklı ölçek kullanılmış ve bu ölçeklerin güvenirlilik oranları betimsel istatistik tablo ile birlikte aşağıda verilmiştir.

Tablo 2: Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlilik çalışmaları sonuçları

	N	Min	Maks	Ortalama	ss.	Cronbach's Alpha	İtem
Narsisizm	232	0	1	,66	,17	,628	16
Duygu düzenleme	232	47	143	80,63	16,28	,901	36
Öç şefkat ölçeği	232	39	127	88,60	16,90	,932	26

Tabloda da görülebileceği gibi; 232 kişiye uygulanan ölçekler üzerinden yapılan analiz sonucunda narsisizm ölçeğinin güvenirlilik katsayısı .628, duygu düzenleme güclüğü ölçeğinin güvenirlilik katsayısı, .901 ve son olarak öz-şefkat ölçeğinin güvenirlilik değeri ise, .932 bulunmuştur. Elde edilen değerler bu çalışmada ki ölçeklerin güvenirlilik katsayılarının bilimsel bir araştırma için yeterli olduğunu göstermektedir ve bu ölçekler analizin devamı için kullanıma uygundur. Bu bilgiden yola çıkılarak ölçeklerin uygunluğu kanıtlandığından daha detaylı analizler yapılmıştır.

3.2. Faktör Analizi Sonuçları

Faktör analizi çok sayıdaki değişkeni az sayıda değişkene indirmek için kullanılmaktadır. Bu çalışmada faktör analizi narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkat ölçeklerinin tek boyuta indirgeyerek ölçekleri gruplandırma işlemi yapmak amacıyla kullanılacaktır. Bu sayede her bir ölçek için veri setini rahat bir şekilde %25'in altı düşük, %25 ile %75 arası orta %75'in üstü yüksek gruplar oluşturulabilecektir. Çalışmanın sağlıklı yürütülmesi ve analiz aşamasında değerlendirmelerimizde olası problemlere yol açmaması için verilerin ön değerlendirmesinin yapılması gerekli görülmektedir. Bu amaçla verilerin büyüklüğü, kayıplar, uçdeğerler ve normalliği değerlendirilmiştir.

Araştırmaya gönüllü katılan kişi sayısı 274'tür. Hatalı anketler-elendikten sonra 232 katılımcının anketi değerlendirmeye alınmıştır. Bu sayı faktör analizi için değerlendirildiğinde yeterli görülmektedir. Faktör analizi yapabilmek için bir değişkenin 5 katı kadar veri olması gerektiği ifade edilmektedir. Bu çalışmada kullanılan ölçekler arasında en fazla soru sayısı 36 soruyla duygu düzenleme güçlüğüdür. Bu sayıyı 5 ile çarptığımızda 180 değeri elde edilir ki bu verilerimize faktör analizi rahatlıkla yapabileceğimizi göstermektedir (Comrey ve Lee, 1992).

Ayrıca her faktör başlığı için yapılacak değerlendirmelerde örnek büyüklüğü açısından veri yapısının uygunluğu Kaiser-Mayer-Olkin testi ile kontrol edilecektir. KMO testinde asgari değer 0,60 olarak kabul edilmekle beraber 0,50'in altında bir değer çıkması durumunda çalışmanın devam edemeyeceği sonucuna ulaşılmaktadır. 0,80 ve üzeri değerleri iyi bir uyumu işaret etmekle beraber 0,90 örneklem büyüklüğünün mükemmel olduğunu göstermektedir.

Tüm değişkenlerin ve değişkenlerin doğrusal kombinasyonlarının normal olarak dağıldığını ifade eden çok değişkenli normallik kabulü ile faktör sayısı belirlenmektedir. Bu aşamada Bartlett küresellik testi uygulanarak verilerin çok değişkenli normal dağılımdan gelip gelmedikleri kontrol edilecektir. Ki-kare değerini veren Bartlett testinde ki-kareye bağlı anlamlılık değeri kontrol edilir ve 0,05 değerinin altı anlamlı kabul edilerek verilerden faktör çıkarılabileceği sonucuna ulaşılır.

Analizlerde karşılaşılabilecek, beklenmedik veya aşırı değerlerin varlığı uç değerler başlığı altında ele alındı. Çalışmamız birden fazla değişken içerdiği için beklenmedik cevap kombinasyonları incelenmesi uygun görülmüştür. Bu amaçla cevap değerleri z-değerine dönüştürülerek standart puanlar elde edildi.-3/+3 arasında değişen standart puanların değerlendirmesinde -2'den küçük ve +2'den büyük verilerin çıkarılması uygun görülmüştür. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ile öz-şefkat ölçeğinin negatif korelasyona sahip olması gerekirken bazı kişiler ikisine de aynı yönde cevap vermiştir. Bu durumdaki veriler de çıkarılmıştır. Bu durumun ortaya çıkmasındaki temel neden çalışmaya katılanların her soru için aynı likert değerini işaretlemeleridir. Bu sonuçlar çalışmanın güvenilirliğini sarsacağı için bu eleme uygun görülmüş ve gerekli elemelerden sonra analize hazır, daha sağlıklı sonuçlar elde edilebilecek 232 tane veri kalmıştır.

Narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkat ölçeklerinin faktör analizi için elde edilen KMO ve Bartlett's test sonuçları aşağıda verilen tablodaki gibidir. Buna göre veriler faktör analizi için uygun ve çok değişkenli normal dağılımdan gelmektedirler.

Tablo 3: Araştırmada uygulanan Faktör Analizi Sonuçları

	Narsisizm	DDG	Öz-şefkat
Kmo	,668	,897	,924
Bartlett's	453,394	4315,063	3114,017
Df	120	630	325
Sig	0,000	0,000	0,000

3.3. Korelasyon Analizi Sonuçları

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ile öz-şefkat ölçeğinin toplam puanları arasındaki ilişki ters yönlü olmalıdır. Yani biri artarken diğ erinin azalması gerekir. Öz-şefkatin alt boyutu olan paylaşımların bilincinde olma boyutu, acı veren duygulardan kaçmak yerine bu olumsuz duyguların düzenlenmesine işaret eder. Birey bu duyguları olumlu yönde ve lehine düzenler (Özyeşil, 2011). Bu bilgiden yola çıkarak öz-şefkatin artması için duygu düzenlemenin de artması gerektiği söylenebilir. Yani kişiler duygu düzenlemede güçlük yaşamazlarsa öz-şefkate artar. Bu durumu belirleyebilmek için değişkenler arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. İnceleme

sonucunda ($r=-0,627$; $p<0,001$) değeri elde edilmiştir. Bu durum literatürle örtüşmektedir.

3.4. Hipotez testleri

Araştırmaya katılan kişilerin narsisizm ölçeği, duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve öz-şefkat ölçeğinin demografik özellikleri ve narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkat gruplarına göre farklılık olup olmadığı hipotez testleri ile incelenmiştir. Bu incelemede demografik özelliklere ve ölçeklerin gruplarına ait sorular iki kategoriden oluşuyorsa bağımsız örneklem t testi, grup sayısı 3 ve daha fazla kategoriden oluşuyorsa tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmalıdır. Bunun için değişkenlerinizin puanlarının normal dağılıma uyması gerekir. Narsisizm ortalama puanının, Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin toplam puanının ve öz-şefkat ölçeğinin toplam puanının demografik ve ölçek gruplarına göre ortalamalarının anlamlı olup olmadığını ölçebilmek için bu değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmelidir. Bunun için One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi ile normallik incelenmiş ve analiz sonucuna göre üç değişkenin de normal dağılmadığı görülmüştür ($p<0,001$).

Bu aşamadan sonra hipotezleri test etmek için parametrik olmayan testler kullanılacaktır. Demografik özelliklere ve narsisizm, DDG ve öz-şefkat gruplarına göre farklılık olup olmadığını Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis T testi ile incelenecektir. Üç kategorili sorularda gruplar arasındaki farklılık Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir.

Tablo 4: Narsisizm Kişilik Düzeyi Puanlarının Grupları İle Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki

	N	Ortalama	Ss.	X ²	Serbestlik derecesi	p.
Düşük	49	73,16	11,51	18,136	2	0,000
Orta	123	79,93	15,15			
Yüksek	60	88,17	18,70			

Narsisizm gruplarına göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin toplam puanın ortalaması istatistiksel olarak incelenmiştir. İnceleme Kruskal –Wallis Testine göre yapılmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir ($X^2=18,136$; $p<0,001$). Farkın hangi grup veya gruplarda olduğunu anlamak için Mann –Whitney U testi

yapılmıştır. Analiz sonucuna göre üç grubun ortalaması da birbirinden farklı bulunmuştur. Buna göre narsisizm arttıkça duygu düzenleme güçlüğü de artmaktadır.

Tablo 5: Narsisizm Kişilik Düzeyi Puanlarının Grupları İle Öz-şefkat Arasındaki İlişki

	N	Ortalama	Ss.	X ²	Serbestlik derecesi	p.
Düşük	49	91,22	16,48	5,5476	2	0,062
Orta	123	89,87	16,94			
Yüksek	60	83,85	16,49			

Narsisizm gruplarına göre Öz-şefkat Ölçeğinin toplam puanın ortalaması istatistiksel olarak incelenmiştir. İnceleme Kruskal –Wallis Testine göre yapılmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilememiştir ($X^2=5,5476$; $p>0,05$).

Tablo 6: Öz-şefkat Puanlarının Grupları İle Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki

	N	Ortalama	Ss.	X ²	Serbestlik derecesi	p.
Düşük	59	93,32	18,01	74,5236	2	0,000
Orta	116	80,32	12,70			
Yüksek	57	68,00	9,49			

Öz-şefkat gruplarına göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin toplam puanın ortalaması istatistiksel olarak incelenmiştir. İnceleme Kruskal –Wallis Testine göre yapılmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir ($X^2=74,5236$; $p<0,001$). Farkın hangi grup veya gruplarda olduğunu anlamak için Mann –Whitney U testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre üç grubun ortalaması da birbirinden farklı bulunmuştur. Buna göre öz-şefkat arttıkça Duygu düzenleme güçlüğü azalmaktadır.

Tablo 7: Öz-şefkat Puanlarının Grupları ile Narsisizm Arasındaki İlişki

	N	Ortalama	Ss.	X ²	Serbestlik derecesi	p.
Düşük	59	,70	,18	6,212	2	0,045
Orta	116	,66	,16			
Yüksek	57	,63	,18			

Öz-şefkat gruplarına göre Narsisizm Ölçeğinin puanın ortalaması istatistiksel olarak incelenmiştir. İnceleme Kruskal–Wallis Testine göre yapılmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir ($X^2=6,212$; $p<0,05$). Farkın hangi grup veya gruplarda olduğunu anlamak için Mann–Whitney U testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre üç grubun ortalaması da birbirinden farklı bulunmuştur. Buna göre öz-şefkat arttıkça narsisizm ölçeğinin ortalama puanı azalmaktadır.

Tablo 8: Duygu Düzenleme Güçlüğü Grupları ile Öz-şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	N	Ortalama	Ss.	X^2	Serbestlik derecesi	p.
Düşük	59	102,4	14,5	84,435	2	0,000
Orta	114	89,2	12,4			
Yüksek	59	73,7	14,5			

Duygu Düzenleme Güçlüğü gruplarına göre Öz-şefkat Ölçeğinin toplam puanın ortalaması istatistiksel olarak incelenmiştir. İnceleme Kruskal –Wallis Testine göre yapılmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir ($X^2=84,435$; $p<0,001$). Farkın hangi grup veya gruplarda olduğunu anlamak için Mann –Whitney U testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre üç grubun ortalaması da birbirinden farklı bulunmuştur. Buna göre Duygu Düzenleme Güçlüğü arttıkça öz-şefkat toplam puanı azalmaktadır.

Tablo 9: Duygu Düzenleme Güçlüğü Grupları İle Narsisizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	N	Ortalama	Ss.	X^2	Serbestlik derecesi	p.
Düşük	59	,59	,18	19,911	2	0,000
Orta	114	,67	,17			
Yüksek	59	,73	,14			

Duygu Düzenleme Güçlüğü gruplarına göre narsisizm Ölçeğinin ortalama puan istatistiksel olarak incelenmiştir. İnceleme Kruskal –Wallis Testine göre yapılmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir ($X^2=19,991$; $p<0,001$). Farkın hangi grup veya gruplarda olduğunu anlamak için Mann –Whitney U testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre üç grubun ortalaması da birbirinden farklı bulunmuştur. Buna göre Duygu Düzenleme Güçlüğü arttıkça narsisizm ortalama puanları artmaktadır.

Tablo 10: Kişilerin Yaşadığı Son İlişkilerinin Süresine Göre Narsisizm, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz-şefkatın İncelenmesi

	N	Ortalama	Ss. sapma	X ²	Serbestlik derecesi	p.
<u>Narsisizm</u>						
1 aydan az	13	,60	,22			
1-4 ay	26	,66	,13	1,489	2	0,685
5-12 ay	42	,68	,17			
12 ay ve üzeri	133	,6	,18			
<u>Duygu düzenleme güçlüğü</u>						
1 aydan az	13	80,85	10,00	4,216	2	
1-4 ay	26	86,50	19,48			
5-12 ay	42	79,43	16,45			
12 ay ve üstü	133	79,31	15,71			
<u>Öz-şefkat</u>						
1 aydan az	13	90,69	16,71			
1-4 ay	26	85,38	17,53			
5-12 ay	42	91,48	16,40			
12 ay ve üstü	133	88,65				

Son ilişki süresine göre Narsisizm Ölçeğinin puanın ortalaması, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin toplam puanın ortalaması ve Öz-şefkat Ölçeğinin toplam puanın ortalaması istatistiksel olarak incelenmiştir. İnceleme Kruskal –Wallis Testine göre yapılmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilememiştir. Analiz sonucunda test istatistikleri sırasıyla; ($X^2=1,489$; $p>0,05$), ($X^2=4,216$; $p>0,05$) ve ($X^2=2,161$; $p>0,05$) şeklinde elde edilmiştir.

Tablo 11: Kişilerin İlişkilerinden Hissettiği Memnuniyet Düzeyine Göre Narsisizm, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öz-şefkatın İncelenmesi

	N	Ortalama	Ss.	X ²	Serbestlik derecesi	p.
<u>Narsisizm</u>						
Çok memnunum	89	,67	,18	1,570	4	0,814
Memnunum	67	,66	,18			
Orta düzeyde memnunum	43	,64	,18			
Pek memnun değilim	28	,69	,12			
Hiç memnun değilim	5	,61	,14			
<u>Duygu düzenleme güçlüğü</u>						
Çok memnunum	89	81,30	16,60	8,597	4	0,072
Memnunum	67	78,04	15,14			
Orta düzeyde memnunum	43	77,21	13,42			
Pek memnun değilim	28	87,46	18,88			
Hiç memnun değilim	5	87,00	9,93			
<u>Öz-şefkat</u>						
Çok memnunum	89	87,74	17,90	2,680	4	0,613
Memnunum	67	89,72	16,63			
Orta düzeyde memnunum	43	91,63	15,37			
Pek memnun değilim	28	85,21	16,10			
Hiç memnun değilim	5	85,25	20,69			

İlişkiden memnuniyet düzeylerine göre Narsisizm Ölçeğinin puanın ortalaması, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin toplam puanın ortalaması ve Öz-şefkat Ölçeğinin toplam puanın ortalaması istatistiksel olarak incelenmiştir. İnceleme Kruskal –Wallis Testine göre yapılmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilememiştir. Analiz sonucunda test istatistikleri sırasıyla; ($X^2=1,570$; $p>0,05$), ($X^2=8,597$; $p>0,05$) ve ($X^2=2,680$; $p>0,05$) şeklinde elde edilmiştir.

Tablo 12: Kişilerin Partner Sayılarına Göre Narsisizm Öz-şefkat Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün İncelenmesi

	N	Ortalama	Ss.	X^2	Serbestlik derecesi	p.
<u>Narsisizm</u>						
1,00	26	,72	,13	10,022	6	0,123
2,00	32	,67	,16			
3,00	82	,70	,17			
4,00	47	,66	,18			
5,00	17	,63	,14			
6,00	5	,59	,07			
7,00	21	,54	,18			
<u>Duygu düzenleme güçlüğü</u>						
1,00	26	88,35	18,77	8,962	6	0,176
2,00	32	82,13				
3,00	82	80,01				
4,00	47	77,81				
5,00	17	82,41				
6,00	5	76,00				
7,00	21	76,10				
<u>Öz-şefkat</u>						
1,00	26	81,00	19,30	10,415	6	0,108
2,00	32	87,72	15,93			
3,00	82	90,45	17,27			
4,00	47	88,47	14,46			
5,00	17	84,47	16,40			
6,00	5	89,00	13,49			
7,00	21	96,38	17,73			

Partner sayısına göre Narsisizm Ölçeğinin puanın ortalaması, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin toplam puanın ortalaması ve Öz-şefkat Ölçeğinin toplam puanın ortalaması istatistiksel olarak incelenmiştir. İnceleme Kruskal –Wallis Testine göre yapılmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilememiştir. Analiz sonucunda test istatistikleri sırasıyla; ($X^2=10,022$; $p>0,05$), ($X^2=8,926$; $p>0,05$) ve ($X^2=10,415$; $p>0,05$) şeklinde elde edilmiştir.

4. TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde bu araştırmanın sorularına ilişkin elde edilen bulgularla, bu alanda yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular arasında benzerlik ve farklılıkları tartışılacak ve yorumlanacaktır.

Narsisizm Görülme Düzeyi Yüksek, Orta, Düşük Olan Kişilerin Öz-Şefkat Puanları Arasında Bir Fark Var mıdır?

Öz-Şefkat Puanı Düşük, Orta, Yüksek Olan Bireylerin Narsisizm Puanları Arasında Farklılık Var mıdır?

Narsisizm gruplara ayrıldığında öz-şefkat ile ilgili bir fark çıkmamış fakat öz-şefkat gruplarıyla narsisizm arasında fark çıkmıştır. Değişkenler aynı olmasına rağmen bu iki araştırma sorusunun sonuçları farklıdır. Narsisizm ölçeğinin puanlamasının 0-1 arasında değişmesi ve bu puanlar 3 gruba ayrıldığında (düşük, orta, yüksek) narsisizm kişilik özelliğinin görülme düzeyinin tespit edilebilmesi iyice zorlaşacağından arada fark bulunamadığı düşünülmektedir. Öz-şefkat grup puanıyla narsisizm ölçek puanı arasında anlamlı bir fark elde edilmiştir. Aralarında ilişki ters yönde olup, bütün öz-şefkat grupları için narsisizm artarken ön görüldüğü gibi öz-şefkat azalmaktadır.

Öz-şefkatli bireylerin benlik saygısı da yüksektir (Neff, 2003b). Çünkü kendine şefkatli davranan ve kendini eleştirmeyen bireylerin olumlu benlik duyguları da artar. Fakat bu durum benlik saygısı yüksek olan narsisizme işaret eden bireyleri kapsamaz çünkü burada bahsedilen benlik saygısı kibir duygusundan farklıdır (Leary ve diğ., 2007).

Yapılan başka bir çalışmada benlik saygısı, narsisizm arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yapılan ikinci çalışmada ise evrensel benlik saygısı ve öz-şefkat olumlu ruh durumu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Neff, ve Vonk, 2009). Bu bilgidan yolan çıkarak narsisizm ile öz-şefkat arasında da pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucu çıkarılabilir. Bu durum söz konusu olan çalışmanın tersi bir sonucunu vurgulamaktadır. Literatüre bakıldığında benlik saygısı ile narsisizm kavramının negatif ilişkide olduğu araştırmalar bulunmaktadır. Fakat bunun benlik saygısının bazı araştırmalarda tanımlarının farklı olduğu için böyle çıktığı sonucuna varılmıştır. Yapılan bir araştırmada narsistlerin ve yüksek benlik saygısı olan kişilerin benliği resmedilmiştir. Kendini farklı, zeki sananlar, zeki ve akılcı olmanın yanında ahlaki

kurallara önem verenler olmak üzere iki farklı benlik çıkmıştır. İlk özelliğe uyanlar narsist bireyler olurken diğeri benlik saygısı yüksek olan bireylerdir (Campbell, Rudich ve Sedikides, 2002).

Bir çalışmada 181 üniversite öğrencisi üzerinde saldırganlık ile öz-şefkat ve narsisizm araştırılmıştır. Sonucunda, narsisizm ile beraber öz-şefkat incelendiğinde, yüksek düzeydeki öz-şefkatin düşük düzeydeki narsisizm ile beraber saldırganlığı hiçbir yönde anlamlı olarak etkilemediği bulunmuştur (Gottheim, 2009). Yani öz-şefkat yüksek, narsisizm düşük olduğunda saldırganlıktan söz edilemez ki bu durumda sağlıklı bir bireyde olması gereken bir özelliktir. Bu araştırmadan farklı olarak son zamanlarda yapılan araştırmalarda büyülenmeci narsisizm ile öznel iyilik hali arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (ZemojtelPiotrowska, Clinton, & Piotrowski, 2014, akt., Bayramoğlu, 2011). Bu araştırmaya göre narsisizm çeşitlerine göre öz-şefkatin derecesinin değişebileceği sonucu çıkmaktadır ve bu durum söz konusu çalışmayla örtüşmemektedir.

Öz-şefkat, narsistlerin en önemli özelliği olan kendini beğenmişlik ya da vurdumduymazlıktan farklıdır (Neff, 2003b). Burada bahsedilen kişinin çevreden kendini soyutlayarak sadece kendini sevmesi ve kendi ihtiyaçlarına önem vermesi değildir. Öz-şefkati yüksek olan bireyler kendini de etrafındaki kişileri de sever onlara da kendine verdiği kadar değer verir. Bu durum narsisizmle örtüşmemektedir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Düşük, Orta, Yüksek Olan Bireylerin Narsisizm Puanları Arasında Fark Var mıdır?

Narsisizm Görülme Düzeyi Yüksek, Orta, Düşük Olan Kişilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanları Arasında Bir Fark Var mıdır?

Araştırmada narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü arasında bir fark olacağı ve bu farkın pozitif yönde olacağı tahmin edilmiş bulgular da bu tahmini kanıtlamıştır. Analiz sonucunda iki değişken arasında fark bulunmuştur. Narsisizm görülme düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlüğü de artmaktadır. Literatürde iki değişkenin ilişkisiyle ilgili sınırlı kaynak olmasıyla birlikte bu görüşü direk ya da dolaylı olarak destekleyen çalışmalar bu bölümde yer verilmiştir.

Yapılan araştırmalar, duygu düzenleme üzerinde ebeveyn tutumlarının etkili olduğunu göstermektedir ve duygu düzenleme bebeklikten itibaren adım adım zamanla gelişir. Bebekler henüz kendi ihtiyaçlarını karşılayamayacağından, herhangi

bir ihtiyaçları olduğunda ağlarlar ve yardım isterler (Bowlby 1969). Bakım vereninin bebeğe verdiği tepkiler bebeğin duygularını düzenlemesinde etkilidir ve bebek bakım vereni üzerinden kendi duygularını düzenlemeyi öğrenir (Derryberry ve Rothbart 1988). Klinik deneyimlerinde yola çıkararak Kernberg (1975), narsisizmin temelinde ebeveyn stillerinin etkili olabileceğini söylemiştir. Soğuk, ilgisiz, reddedici ebeveyn tutumlarına karşılık ortaya çıkan narsisizmin benliği terk edilme ya da yeniden reddedilmeye karşı koruyabilmek amacıyla ortaya çıkan bir savunma olarak görmüştür. Bu bilgiler ışığında ebeveyn tutumlarının hem narsisizm hem de duygu düzenleme güçlüğü üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Eğer ebeveyn tutumları tutarlı ve güvenli olmazsa bunun sonucunda narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü artar. Ebeveyn tutumlarının bu iki değişkeni bağımsız değişken olarak etkilemesi iki değişken arasında dolaylı olarak bir ilişki olabileceği sonucunu gösterebilir.

Başka bir çalışmada 10-17 yaş arasındaki çocuklarda saldırganlığın, narsisizm ile ilişkisi incelenmiş saldırganlık eğilimi yüksek olan çocukların narsisizm puanlarının, saldırganlık eğilimi düşük olan çocuktan anlamlı biçimde yüksek olduğu bulunmuştur (Ang ve Yusof, 2005). Saldırganlık eğilimini duyguların düzenlemekte zorlandığında ortaya çıkan bir eylem olarak düşünürsek narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ki ilişkinin dolaylı olarak pozitif yönde olduğu bu çalışmada da ortaya çıkmıştır.

Öfke, olumsuz bir bilişsel ve duygu durumu olarak tanımlanmaktadır. Yapılan bir araştırmada narsisistik kişilik özellikleri olan bireylerin bir engellenme yaşadıklarında buna öfke ile karşılık verdikleri ortaya çıkmıştır (Kassinove & Sukhodolsky, 1995; Rhodewalt ve Morf, 1998, akt., Bayramoğlu 2011). Öfkenin olumsuz bir duygu durumu olduğu bilgisinden yola çıkararak narsisistik bireylerin bu duyguları düzenlemekte zorluk yaşadıkları sonucuna varılabilir. Bu durumda söz konusu çalışmadaki sonuçlarla uyumluluk göstermektedir.

Gross ve arkadaşlarının (2006) bir çalışmasında kişilerin pozitif duygulardan daha çok negatif duyguları düzenledikleri tahmin edilmektedir. Çalışma sonucunda kişilerden %84'ünün pozitif duygulardan daha çok negatif duyguları değiştirmeye çalıştıkları, sadece %16'sının pozitif duyguları daha iyi düzenleyebildikleri bulunmuştur (Gross, 2006). Narsist kişilerin aslında oluşturdukları sahte bir maskedir. Arka tarafta gşz, savunmasız olduklarını saklamaya çalışırlar. Korkusuzluk,

yenilmezlik, serinkanlılık, kendine hâkim oluş, üstünlük, beceriklilik gibi nitelikler, bu maskenin rengini belirler (Gabbard 1990). Bu iki farklı benlik arasında sıkışan narsistlerin olumsuz duygu yaşamamaları imkansızdır. Kişilerin olumsuz duyguları düzenlemekte zorlandıkları bilgisinden de yola çıkarak narsisistik kişilik özellikleri gösteren kişilerin duygu düzenleme güçlüğü yaşamaları ön görülebilir ve bu durum da çalışmanın sonuçlarıyla uyumludur.

Kişiler görülmek istedikleri gibi bir imaj yaratır ve kendilerini dışarıya karşı bu şekilde göstermek isterler. Yarattıkları ideal benlik ile gerçek benlik arasında ki fark kişinin duygularında iniş çıkışlara sebep olabilir. Bu durum kişilerin duygu kontrolünü azaltır ve duygularını düzenlemede güçlük yaşamalarına neden olur. Bu düşünceden yola çıkarak narsisistik kişilik özelliği görülme düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif bir ilişki olacağı düşünülmüş ve bulgular bu düşüncelyi doğrulamıştır.

Öz-Şefkat Puanlarının Düşük, Orta, Yüksek Olan Bireylerin Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanları Arasında Fark Var mıdır?

Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanı Düşük, Orta, Yüksek Olan Bireylerin Öz-Şefkat Puanı Arasında Fark Var mıdır?

İki araştırma sorusunda da öz-şefkat ile duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerin grup puanları ile ölçek puanları arasında fark olacağı ön görülmüş ve farkın negatif yönde olması gerektiği düşünülmüştür. Araştırma bulguları bunu doğrular nitelikte olup iki kavram arasında negatif yönde bir ilişki çıkmıştır. Yani bir değişken artarken diğer değişken azalmaktadır.

Yapılan bir araştırmada 249 üniversite öğrencisinin öz-şefkat ile pozitif duygu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Öz-şefkat ve yaşam doyumu ile pozitif duygu arasında pozitif, öz-şefkat ile negatif duygu arasındaki ilişkinin ise negatif olduğu bulunmuştur (Deniz, Arslan, Özyeşil, İzmirli 2012). Duygu düzenleme kişiye rahatsızlık veren olumsuz duygular üzerinde yapılmaya çalışılmaktadır. Yani duygu düzenlemede güçlük yaşanmazsa negatif duyguların daha az hissedileceğinden bahsedebilir. Araştırma sonucunda negatif duygular ile öz-şefkat arasında negatif bir ilişki çıkmış ve bu durumdan da duygu düzenleme ile öz-şefkat arasında negatif bir ilişki olabileceği sonucuna varılabilir.

Leary ve diğ. (2007) 117 üniversite öğrencisiyle bir araştırma yapmış ve sonuçlar söz konusu araştırmayla benzer niteliktedir. Öz-şefkatin günlük yaşamdaki olumsuz durumlar karşısında gösterdiğimiz duygusal ve bilişsel tepkilerimizi

etkilediği ve bireyleri sıkıntı veren olaylar nedeniyle yaşadıkları olumsuz duygulanımdan koruduğu sonuçlarına ulaşmıştır (Leary vd., 2007).

Farklı öz-şefkat düzeylerine sahip 523 üniversite öğrencileriyle depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirildiği, bir çalışma sonucunda; öz-şefkat düzeyleri yüksek olan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır (Deniz ve Sümer, 2010). Öz-şefkat haricinde ki değişkenler duygu düzenleme güçlüklerinin şiddetli olduğu durumlardır. Dolayısıyla bu araştırma sonucundan duygu düzenleme ile öz-şefkatin arasında negatif ilişki olduğu çıkabilir.

Öz-şefkatin alt boyutu olan paylaşımların bilincinde olma boyutu, acı veren duygulardan kaçmak yerine bu olumsuz duyguların düzenlenmesine işaret eder. Birey bu duyguları olumlu yönde ve lehine düzenler (Özyeşil, 2011). Bu bilgidен yola çıkarak öz-şefkatin artması için duygu düzenlemenin de artması gerektiği söylenebilir. Yani kişiler duygu düzenlemede güçlük yaşamazlarsa öz-şefkate artar. Literatürdeki bilgiler araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte olup tam tersini savunan bir fikre ya da araştırmaya rastlanmamıştır.

Bireylerin İlişki Sürelerinin Uzunluğu, İlişki Memnuniyetleri ve Şu Ana Kadar İlişki Yaşadıkları Kişi Sayısı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü, Öz-şefkat ve Narsisizm Puanları Arasında Fark Var mıdır?

Yapılan analizlerde çalışmaya katılanların; en son yaşadıkları ilişki sürelerinin uzunluğunun, şu an yaşadıkları ilişkide hissettikleri ilişki memnuniyetinin ve bireylerin şu ana kadar ki partner sayısının değişkenler ile aralarında bir fark olup olmadığı incelenmiş ve tahmin edilenin aksine üç değişken arasında da (narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkat) fark çıkmamıştır. Bu araştırma sorusunun sonucunda narsisistik kişilerin ilişkilerinin daha kısa sürmesi, memnuniyetsiz olmaları ve çok sık partner değiştirmeleri beklenmekteydi. Sonucun beklendiği gibi olmamasına rağmen literatürde bu tahmini destekleyen bilgiler yer almaktadır.

Akhtar'a (1989) göre, narsisistik kişiler aşk ve cinsellik alanında açık düzeyde; baştan çıkarıcı, evlilik dışı ilişkiler yaşayabilen, düzensiz evlilikleri olan ve eşini sevemeyen kişiler olabilirler (Akhtar, 1989 akt., Doğaner, 1996). Başka bir araştırma da bu görüşü doğrular niteliktedir. Kırılgan narsisistik özellikler gösteren kişilerin,

hayatları ve romantik ilişkileri ile ilgili daha az tatmin yaşadıklarını ve olumlu duyguları daha az hissettikleri rapor edilmiştir. (Wink, 1991; Rose, 2002).

Kişinin öz-şefkati arttıkça ilişki doyumunun ve süresinin artacağı ön görülmekteydi. Fakat bunun tersine demografik bilgilerle öz-şefkat arasında bir fark bulunamamıştır. Neff ve Yarnell'a göre kişiler öz-şefkati yüksek olan bir bakış açısıyla baktıklarında, hem kendilerinin hem de diğerlerinin ilgiye değer olduklarını fark ederler ve kendi ihtiyaçlarıyla yakınlarının ihtiyaçları arasında denge sağlayabilirler (Yarnell ve Neff, 2013). Kişilerin algıladıkları sosyal destek ilişkilerinde olumlu etkiye sebep olmaktadır. Öz-şefkati yüksek bireyler ilişki yaşadıkları kişilere sosyal destek sağlar ve partnerleri tarafından duygusal olarak bağlı, kabul edici algılanırlar. Bu kişiler ilişkilerinde daha şefkatli olurlar (Neff ve Beretvas 2013; Crocker ve Canevello, 2008).

Bütün bir araştırma göz önüne alındığında bu araştırmaya başlanırken bu değişkenlerin seçilmesinin ve arasındaki ilişkinin merak edilmesinin en önemli varsayımı; kişilerin narsisizm kişilik özelliği görülme düzeyi yüksek olduğunda öz-şefkatlerinin daha düşük olacağı ön görülmüştür. Bunun sonucunda da kişilerin kendilerine olan algılarının negatif olacağı, kendilerine şefkatli olmayacağı hatta kendilerini sevmeyecekleri düşünülmüştür. Narsisizmin tanımında kendini dışarıya mükemmelmış gibi göstermek, kişilerle olan ilişkilerinde onaylanmaya, seilmeye önem vermek söz konusudur. Böylece kişi aslında bir taraftan mükemmel gibi görünerek bir taraftan da içten içe kendini sevmez. Bu iki durum arasındaki farkla mücadele etmek son derece zordur. Tam da bu sebepten bu kişilerin duygularını düzenlemede zorlanacakları ön görülmüş ve duygu düzenleme güçlüklerinin nasıl olacağı merak edilmiştir. Araştırmanın sonuçları da bu ilişkide ki varsayımı doğrular nitelikte olmuştur.

5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLER

Araştırmada çıkan sonuçlar doğrultusunda daha sonra bu araştırmada ki konulardan yola çıkarak çalışma yapacak olanlara;

- Narsisizm kişilik özelliği gösteren kişilerin sayısı toplum içerisinde az olduğundan narsisizm tanısı almış kişilerle araştırma yapmak daha iyi sonuçlar vereceğinden bu kişilerle çalışılması önerilir.
- Bu araştırma çok fazla kişiye ulaşılmak istendiğinden genellikle psikoloji yüksek lisans yapanlar/psikoloji mezunları seçilmiştir. Bu kişilerin farkındalık düzeyleri daha yüksek olduğundan ölçeklerin farkına vararak doldurulduğu düşünülmüş ve bazı ölçekler samimi doldurulmadığından çalışmada kullanılamamıştır. Dolayısıyla sonraki çalışmalar için örneklemin bu konuyu göz önüne alarak seçilmesi önerilir.
- Çalışmaya katılanların büyük bir kısmı kadın olduğundan cinsiyet karşılaştırılması yapılamamıştır. Literatüre duygu düzenleme güçlüğü, narsisizm, öz-şefkatle ilgili kadın erkek arasındaki farka pek değinilmemiştir. Bu durum dikkate alınarak bu bilgiye sahip olmak açısından daha sonraki çalışmalarda kadın-erkek sayısının yakın olmasına dikkat edilmesi önerilir.
- Bu çalışmada demografik bilgilerde ağırlıklı olarak kişilerin ilişkileri ile değişkenler arasında fark olup olmadığına bakılmıştır. Sonraki araştırmalar için demografik soruların farklı alanlardan seçilerek daha önce literatürde bilgisi olmayan konulara ışık tutmasının amaçlanması önerilir.
- Bu çalışmada daha fazla kişiye ulaşabilmek adına internet üzerinden ölçekler yayınlanmış ve link birçok kişiyle paylaşılmıştır. Geri dönüşlerin iyi olduğu görüldüğünden diğer araştırmalarda örneklem sayısının artması ve çalışmanın birçok kişiye ulaşması açısından bu yöntemin kullanılması önerilir.
- Öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü literatüre yakın bir zamanda giren kavramlardır. Bunun bir dezavantajı olarak da yapılan çalışmada narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi daha iyi anlayabilmek için Türkiye’de yapılan araştırmalarda yeterli kaynak bulunmamaktadır. Bu anlamda yapılan çalışma literatür için önem arz

etmektedir. Günümüzde bu kavramların ne kadar önemli olduğu yapılan çalışma ile birlikte daha iyi anlaşılmıştır. Dolayısıyla literatüre katkı sağlayacağı düşünöldüğünden sonraki çalışmalarda bu kavramların farklı açılardan ele alınması, aralarındaki ilişkiye kaynak olacak çalışmalar yapılması literatürü de zenginleştireceğinden önerilir.

- Narsisizm kişilik özellikleri taşıyan bireylerin daha yakından tanınması, yaşadıkları duygu düzenleme güçlüklerinin anlaşılabilmesi ve bu araştırmanın daha sonra yapılacak olan çalışmalara fikir vereceği ön görölmüştür. Bunun yanı sıra narsisistik özellikler gösteren kişilerin başka değişkenler açısından da incelenebilmesi için yararlı olacağı düşünölmüştür.
- Kişilerin çoğu zaman duygu ve düşünce arasındaki farkı ayırt etmekte zorlanırken yaşadıkları zor duygular karşısında duygularını daha iyi kavrayıp, bu duyguları düzenlemede yaşadıkları güçlükleri fark edip en aza indirebilmek açısından bir ışık olabileceği düşünölmüştür.

KAYNAKÇA

- Adams, C. E. ve Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(10), 1120-1144.
- Akan, Ş. (2014). *Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerinin Gross'un süreç modeline göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akın, Ü. Akın, A. & Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33: 01-10.
- Akıncı, İ. (2015). *The relationship between the types of narcissism and psychological well-being: the roles of emotions and difficulties in emotion regulation*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Andıç, S. (2013). *Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlişkili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz-şefkat ve Psikolojik Belirtiler*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ang, R. P. ve Yusof, N. (2005). The Relationship Between AGgression, Narcissism and Self-Esteem in Asian Children and Adolescents. *Current Psychology*, 24, 113-122.
- Anlı, İ. ve Bahadır, G., (2007). Kendilik Psikolojisine Göre Narsisistik ve Sınır Kişilik Bozukluğu. *İstanbul Üniversitesi Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 27/1, ss.1-12.
- Ames, D. R., Rose, P. ve Anderson, P.C. (2006), The NPI-16 as a Short Measure of Narcissism, *Journal of Research in Personality*, 40, ss. 440-450.

- Atay, S. (2010). *Çalışan Narsist*. İstanbul: Namar Yayınları.
- Atay, S. (2009). Narsisistik Kişilik Envanteri'nin Türkçe'ye Standardizasyonu. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 11 (1), 181-196.
- Atabek, E. (2000). *Bizim Duygusal Zekâmız*. Altın Kitaplar, İstanbul, 2.baskı.
- Aydın, A. ve S. Akgün, (2014). Ergenlerde Reaktif-Proaktif Saldırganlık, Öfke ve Narsisizm İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 29 (73), 44-56.
- Aydın, Y. (2016). Testing a model of psychological inflexibility, ruminative thinking, worry, and self-compassion in relation to college adjustment. Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, Ankara.
- Aydın, M. (2003). Gençliği Değer Algısı: Konya Örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*. 1(3), 121-144.
- Bayar, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-Compassion in relation to psychopathology*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and Self-compassion as Predictors of Psychological Wellbeing in Long-term Meditators and Match Nonmeditators. *Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional Alchemy: How the Mind can Heal the Heart*. New York: Three Rivers Press.
- Bloom, B. S. (1998). *İnsan Nitelikleri ve Okulda Öğrenme*. D. A. Özçelik (çev.), İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Büyüköztürk Ş. (1995). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, 5.bs, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Brach, T. (2003). *Radical acceptance: Embracing your life with the heart of a Buddha*. New York: Bantam Books.

- Campbell, W., Rudich, E. A. ve Sedikides, C. (2002). Narcissism, Self-esteem, and the Positivity of Self-views: Two portraits of Self-love. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, (358-368).
- Campbell, W. (1999). Narcissism and Romantic attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1254-1270.
- Close, A. (2013). Self-compassion and Recovery From Sexual Assault. *Unpublished Doctoral Dissertation*. University of Toronto, Canada.
- Cole, P.M., Michel, M.K.,Teti, L.O.D. (1994) The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3), 73-102.
- Comrey, A. L., & Lee, H. B. (1992). *A First Course in Factor Analysis*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Hillsdale.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555–575.
- Davidson, R. J. (1994). On emotion, mood and related affective constructs. In P. Erkman & R. J. Davidson (Eds) *The nature of emotion: fundamental questions* (pp.51-55) New York: Oxford University Press.
- Demirkapı, E. (2013). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Denollet, J., Nyklicek I. & Vingerhoets, J.J.M. (2008) Introduction: emotions, emotion regulation and health. In A. M. Kring, D. M. Sloan (Ed.), *Emotion Regulation and psychopathology* (pp. 3-11). New York: The Guildford Press.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı Özanelayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.

- Deniz, M. E., Kesici Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., İzmirli, M. (Haziran 2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428-446.
- Dilmaç, B. & Ekşi, H. (2007). Değerler Eğitiminde Temel Tartışmalar ve Temel Yaklaşımlar. *İlköğretmen Eğitimci Dergisi*, 14, 21-29.
- Doğaner, İ. (1996). Narsisistik Kişilik Bozukluğu. *Ege Psikiyatri Yayınları*, 341.
- Durmuş, Ç. (1996). Değerlerin Meslek Grupları Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Ellis, H. (1898). Auto-eroticism: a psychological study. *Alienes Neurology*, 19, 260-299.
- Elliot, A. J. & Thrash, T. M. (2001). Narcissism and motivation. *Psychological Inquiry*, 12, 216-219.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and Life Cycle. *Psychological Issues (Monograph No.1)*. New York: International Universities Press.
- Featherstone, M., (1996): Postmodernizm ve Tüketim Kültürü, (Çev. Mehmet Küçük), İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Finlay-Jones, A., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists : Testing an emotion regulation model of self- compassion using structural equation modeling. *PloS One*, 10(7), e0133481.
- Freud, S. (2007). *Narsisizm Üzerine ve Schreber Vakası*. B. Büyükkal ve S. M. Tura(çev.), İstanbul: Metis Yayınları.
- Freud, S.(1992). *Endişe*. L. Özcengiz (çev.), İstanbul: Dergah Yayınları.

- Frijda, N.H. (1994). Emotion require cognitions, even if simple one, Derl, Ekman,P, Davidson, J.R, The Nature of Emotion: Fundamental Questions, New YorkOxford University Press, ss.197-203.
- Fromm, E.(1999). *Özgürlükten Kaçış*. S. Budak (çev.) , Ankara: Öteki Yayınları.
- Fulton, P. R., & Seigel, R. D. (2005). Buddhist and Western psychology: Seeking common ground. In C. K. Germer, R. D. Seigel, & P. R. Fulton (Eds.) *Mindfulness and PsychoNyanaponika Therapy* (pp.55–72) New York: Guilford Press.
- Gabbard, G., O. (1990). American Psychiatry Press, Washington DC, 369-395. Psychodynamic psychiatry in clinical practice.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.
- Germer, C. K. (2012). Cultivating compassion in psychotherapy. In C. Germer & R. Siegel (Eds.). *Wisdom and compassion in psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 1–12.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.
- Giddens, A.(2010). *Modernite ve Bireysel Kimlik, Geç Modern Çağda Benlik ve Toplum*. Ü. Tatlıcan(çev.), İstanbul: Say Yayınları.
- Goleman D. (1995). Emotional Intelligence (why it can matter more than IQ). Türkçeye çeviren Banu Seçkin Yüksel, Varlık Yayınları, 2005; 67-71.
- Gottheim, P. C. (2009). Self-esteem, self-compassion, defensive self-esteem and related features of narcissism as predictors of aggression. The University of Akron. Unpublished doctoral dissertation.

- Gratz KL, Roemer L (2004) Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Psychopathol Behav Assess* 26: 41-54.
- Gross, J.J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology* 74,224–237.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271 -299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology* 39, 281 –291.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In: Lewis, M., Haviland-Jones, J.M., Barrett, L.F. (Eds.), *Handbook of Emotion* (pp.497-512). New York: Guilford Pres.
- Gross, K. & Allan, S. (2009). Shame, Pride and Eating Disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 303-316.
- Gross, J. J.& John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 19, 555-568.
- Gross, J. J.& John, O.P. (1997). Revealing feelings: Facets of emotional expressivity multi-modal evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 190-191.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2002). Wise emotion regulation. In L. F.Barrett & P. Salovey (Eds.), *The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence* (pp. 297–319). New York; Guilford Press.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.

- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self report and expressive behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1995). Emotion elicitation using films. *Cognition and Emotion*, 9, 87-108.
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1997). Emotional suppression: physiology, self report and expressive behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970- 986.
- Gross, J. J. & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151 -164.
- Gross, J. J. & Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In: Gross, J. J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.3-24).
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation*. New York: Guildford Press.
- Gürdal, C. (2015). *Erken kayıplar, bağlanma, mizaç-karakter özellikleri ve duygu düzenlemenin psikopatoloji üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Hanh, T. N. (1993). *The Blooming of a Lotus: Guided meditation for achieving the miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- İlkay, Ertaç (2002), *Cerrahpaşa Psikiyatri*. İstanbul Üniversitesi, Yayın No:4326, İstanbul.
- Izard, C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 487–498.

- Izard, C.E. (1991). *The Psychology of emotions*, 1st edition, (pp.185-201). NewYork: Plenum.
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 1 -25.
- Izard, C.E. (2002). "Translating emotion theory and research into preventative interventions". *Psychological Bulletin* 128 (5): 796–824.
- Kartopu, Y. D. (2013). Correlation of Narcissism With the Tendencies of Religiointy: A Case Study in The University of Gumushane. *International Journal of Social Science*, sayı 6 625-649.
- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 18(3), 173-205.
- Kavurma, M. (2014). *Major depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu ve panik bozukluğundaki duygu düzenleme güçlüklerine mizaç-karakter özelliklerinin ve anksiyete duyarlılığının etkisi*. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kernberg, O. F. (2004). *Aggressivity, narcissism, and self-destructivenessin the psychotherapeutic relationship*. New Haven and London: Yale University Press.
- Kernberg, O. F. (2012). *Sınır Durumlar ve Patolojik Narsisizm*. M. Atakay (çev.) İstanbul: Metis Yayınları.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. New York: Jason Aronson.
- Kılıcalı, Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kızıltan, H. (2000). Narcissistic Personality Inventory (NPI) Ölçeğinin Türkçe Formu Dil Eşdeğerliliği, Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışmaları, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İÜSBE.

- Kocatürk, U. (1994). *Açıklamalı Tıp Terimler Sözlüğü*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 6.baskı.
- Kohut, H. (2013). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. University of Chicago Press.
- Koole, S.L. (2009) The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23 (1), 4-41.
- Köroğlu, P. D. (2013). *DSM-V Tanı Ölçütleri El kitabı*. İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Lasch, C. (2006). *Narsisizm Kültürü*. S. Öztürk ve Ü. H. Yolsal(çev.). Ankara: Bilim ve Sanat Yayıncılık.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887- 904.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy, A Practitioners's Guide*. New York: The Guilford Press.
- Lewis, M. (1993a). The emergence of human emotions, Derl, Lewis, M; Haviland, M. J. *Handbook of Emotions*, New York-The Guilford Press, ss.223-237.
- Linehan M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorders*. Guilford Press, (ss 558).
- Mahler, M. S. (1967). On human symbiosis and the vicissitudes of individuation. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 15, 740-763.
- Mauss, I. B., Evers, C. İ., Wilhelm, F. H., & Gross, J.J. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 589-602.
- Masterson, J. F. (2006). *Narsisistik ve Borderline Kişilik Bozuklukları*. B. Açıl (çev.),İstanbul: Litera Yayıncılık.

- Mayer JD, Salovey P, Caruso DR (2000) Emotional Intelligence as Zeitgeist, as Personality, and as a Mental Ability. *Journal of Personality Assessment*, 54:772-781.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejitthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007a). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.
- Neff, K. D. & Tirch, D. (2013). Self-compassion and act. In T. B., Kashdan and J. Ciarrochi (Eds.). *Mindfulness & Acceptance for positive psychology: The seven foundations of well-being*, 78-107. Canada: Raincoats Books.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate selfconcept. In J. Bauer and H. A. Wayment (Eds.). *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*, 95-106. APA Books: Washington DC.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211-214.
- Neff, K. D. (2011a). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.

- Neff, K. D. (2011b). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: Harper Collins Publishers.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer and R. Siegel (Eds.). *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*, 79-92. New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
- Neff, K. D. & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D. & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-117.
- Neff, K. D. & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and otherfocused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12, 160-176.
- Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An Alternative conceptualization of a healthy attitude to ward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. Hsieh, Y. & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D. (2011a). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. Hsieh, Y. & Dejittthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.

- Nolen-Hoeksama, (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition Emotion*, 7, 561-70.
- Ozan, E. ,Kırkpınar, Ş., Aydın, N., Fidan, T., ve Oral, M. (2008). Narsisistik Kişilik Bozukluğu: Gelişim Süreçleri ve Yaşamı. *Psikiyatride derlemeler, olgular ve varsayımlar*, 2(1-2) 25-37.
- Öveç, Ü. (2007). Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Özbolat, A. (2012). Postmodern Perspektifte Tüketimin Toplumsal Anlamına Sosyolojik Bir Yaklaşım, *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/1, ss; 117129.
- Özdamar, K. (2015). *Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi*. Ankara: Nisan Kitap Evi.
- Özdemir, E. (2017). *Duygu yönetimi eğitim programının avm çalışanlarının duygularını yönetme beceri düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özdoğan, A., Ç. (2017). *Ergenlerde reaktif-proaktif saldırganlık ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği: duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özmen, E. (2006). *Kendini Tanıma Rehberi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Öztürk, C. (Ed.). (2006). Değerler Eğitimi. *Hayat Bilgisi ve Sosyal Bilgiler Öğretimi Yapılandırmacı Bir Yaklaşım*. Ankara: Pegem-A Yayıncılık.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Öz-anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Doktora Tezi*. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Passons WR. *Gestalt Approaches in Counseling*, New York, Holt, Rinehart and Winston 1975; 183-185.

- Pektaş, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Pinsky, D. & Young, S. M. (2009). *The mirror effect how celebrity narcissism is seducing America*. New York: Harper Collins Publisher.
- Raskin, R. ve Hall, T. (1988), "A Principal-Component Analysis of the Narcissistic Personality Inventory and Further Evidence of its Construct Validity", *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, pp. 151–161.
- Rhodewalt, F., & Morf, C. C. (1998). On self-aggrandizement and anger: a temporal analysis of narcissism and affective reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 672-685.
- Rose, P. (2002). The happy and unhappy faces of narcissism. *Personality and Individual Differences*, 33(3), 379-391.
- Rozenbaltt, S. (2002). *In defence of self: the relationship of self-esteem and narcissism to aggressive behavior*. Long Island University: Unpublished dissertation.
- Rugancı, N R., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66 (4), 442-455.
- Sipahi, B. Yurtkoru, E. S., & Çinko, M. (2006). *Sosyal Bilimlerde SPSS'le Veri Analizi*. İstanbul: Beta.
- Stam, R., & Shohat, E. (2007). *Flagging patriotism: Crises of narcissism and antiAmericanism*. Taylor & Francis.
- Sümer, A. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for research in Child Development*, 59 (2-3), 25-52.

- Timuroğulu, M. K., (2005), *İşyerinde Narsisizm ve İş Tatmini İlişkisi: Bir Uygulama*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Torlak, Ö.(2000). *Tüketim-Bireysel Eylemin Toplumsal Dönüşümü*. İstanbul: İnkılâb Yayınları.
- Türk Dil Kurumu (2006) Narsisizm nedir; Duygu nedir, www.tdk.gov.tr , 17 haziran 2017.
- Umphey, L. R., & Sherblom, J. C. (2014). The relationship of hope to self-compassion, relational social skill, communication apprehension, and life satisfaction. *International Journal of Wellbeing*, 4(2), 1-18.
- Uslu, A., E. (2016). *annelerin çocukların duygularına ilişkin inançları ve çocuğun duygu düzenleme becerileri ile annelerin çocuklarıyla duygu içerikli konuşmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Werner K ve Gross JJ. Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework, 2010.
- Williams, J. G., Stark, S. K., & Foster, E. E. (2008). Start today or the very last day? The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Research*, 4, 37-44.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 590-597. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.61.4.590>
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum.
- Yakın D. (2015). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik bütünleyici bir bakış: Erken dönem anılar, öz-şefkat ve duygu düzenleme*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yurtsever, S., S. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve duygu düzenlemenin yeme tutumu üzerindeki etkisi*.

Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Żemojtel-Piotrowska, M., Clinton, A., & Piotrowski, J. Agentic and communal narcissism and subjective well-being: Are narcissistic individuals unhappy? A research report. *Current Issues In Personality Psychology*, 2(1), 10-16.



EKLER

Değerli katılımcı,

Bu çalışma kişilerin öz değerlendirmelerinin, duyu durumlarının, öz-şefkatlerinin birbirleriyle nasıl ilişkili olduğu ile ilgilidir. Arel Üniversitesi Yrd. Doç. Dr. Muzaffer Şahin'in danışmanlığında, Arel Üniversitesinde Yüksek Lisans yapan Aydan Aktaş tarafından yapılan bilimsel bir çalışmadır.

Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. İstedığınızde soruları yanıtlamayı bırakabilir, verdiğiniz yanıtları da iptal edebilirsiniz. Ölçekler isminiz yazılmaksızın doldurulacak ve sorulara vereceğiniz cevaplar sadece bilimsel araştırmalar için kullanılacak, her bir cevabınız gizli kalacaktır.

Cevapladığınız soruların araştırmaya dahil edebilmesi için her bir item eksiksiz doldurulmalıdır. Aksi halde daha sağlıklı sonuçlar alabilmek adına ölçek geçerli sayılamayacaktır.

Çalışma yaklaşık olarak 10-15 dakika (size bağlı olarak değişebilir) sürecektir. Konu ile ilgili soru veya görüşleriniz için aydann.aktas@gmail.com adresinden ulaşım sağlayabilirsiniz.

Araştırmamıza yapacağınız katkılardan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

Aydan AKTAŞ

İstanbul Arel Üniversitesi

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2. Yaşınız:.....

3. Eğitim durumunuz:

Lisans; 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf ()

Lisans ()

Yüksek lisans ()

Doktora ()

4. Okuduğunuz üniversite:

() Vakıf üniversitesi () Devlet üniversitesi

5. Okuduğunuz bölüm/ Mesleğiniz:.....

6. Kaç kardeşsiniz?.....

7. Kaçınıcı çocuksunuz?.....

8. İlişki durumunuz:

() Bekar () İlişkisi var () Sözlü/nişanlı () Evli

() Boşanmış/Dul

9. İlişkiniz varsa, ilişkinizde hissettiğiniz memnuniyet düzeyinizi işaretleyiniz.

Çok Memnunum	Memnunum	Orta Düzeyde Memnunum	Pek Memnun Değilim	Hiç Memnun Değilim

10. Şu ana kadar kaç partneriniz olduğunu yazınız

0 () 1 () 2-3 () 4-5 () 6-7 () 8-9 () 10 ve + ()

11. En son yaşadığınız ilişki ne kadar sürdü?.....

Narsisistik Kişilik Envanteri (NKE)

Aşağıda değişik her durumla ilgili iki seçenek verilmiştir. Bu iki seçenektan sizi en iyi anlattığını düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

1	A	İnsanlar bana iltifat ettiklerinde bazen utanırım
	B	İyi biri olduğumu biliyorum, çünkü herkes böyle söyler
2	A	Kalabalık içinde herkesten biri olmayı tercih ederim
	B	İlgi merkezi olmayı severim
3	A	Pek çok insandan ne daha iyi ne de daha kötüyüm
	B	Özel biri olduğumu düşünüyorum
4	A	İnsanlar üzerinde otorite kurmaktan hoşlanırım
	B	Emirlere uymaktan rahatsız olmam
5	A	İnsanları kolayca manipüle ederim
	B	İnsanları manipüle ettiğimi fark ettiğimde rahatsız olurum
6	A	Hak ettiğim saygıyı genellikle görürüm
	B	Hak ettiğim saygının gösterilmesinde ısrar ederim
7	A	Gösterişten kaçınırım
	B	Genellikle fırsatımı bulduğumda şov yaparım.
8	A	Her zaman ne yaptığımı bilirim.
	B	Bazen yaptığım şeyden emin değilimdir
9	A	Bazen iyi hikâye anlatırım
	B	Herkes hikâyelerimi dinlemekten hoşlanır
10	A	İnsanlardan çok şey beklerim
	B	Başkaları için bir şeyler yapmaktan hoşlanırım
11	A	İlgi odağı olmayı gerçekten severim
	B	İlgi odağı olmaktan rahatsızlık duyarım
12	A	Otorite olmanın benim için pek bir anlamı yoktur
	B	İnsanlar daima otoritemi kabul ediyor görünürler
13	A	Önemli bir insan olacağım
	B	Başarılı olmayı umuyorum
14	A	İnsanlar anlattıklarına bazen inanırlar
	B	Herhangi bir kişiyi inanmasını istediğim herhangi bir şeye inandırabilirim
15	A	Kendi kendime yeterim
	B	Başkalarından öğreneceğim çok şey var
16	A	Herkes gibi biriyim
	B	Sıra dışı biriyim

Duygu Düzenleme G cl g   l eği (DDGÖ)

AŖađıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiŖtir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve içtenlikle değerlendirerek her biri için size en uygun seçeneği iŖaretleyiniz.

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.

- Neredeyse Bazen YaklaŖık çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.

- Neredeyse Bazen YaklaŖık çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.

- Neredeyse Bazen YaklaŖık çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

4. Ne hissettiğim konusunda net bir fikrim vardır.

- Neredeyse Bazen YaklaŖık çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.

- Neredeyse Bazen YaklaŖık çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

6. Ne hissettiğime dikkat ederim.

- Neredeyse Bazen YaklaŖık çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

8. Ne hissettiğimi önemserim.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşıyorum.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

10. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygularımı kabul ederim.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

11. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendime kızarım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

12. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için utanırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

13. Kendimi kötü hissettiğimde, işlerimi yapmakta zorlanırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

14. Kendimi kötü hissettiğimde, kontrolümü kaybederim.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

15. Kendimi kötü hissettiğimde, uzun süre böyle kalacağıma inanırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

16. Kendimi kötü hissettiğimde, sonuç olarak yoğun depresif duygular içinde olacağıma inanırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

17. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

18. Kendimi kötü hissettiğimde, başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

19. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi kontrolden çıkmış hissedirim.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

20. Kendimi kötü hissettiğimde, halen işlerimi sürdürebilirim.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

21. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

22. Kendimi kötü hissettiğimde, eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

23. Kendimi kötü hissettiğimde, zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

24. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol altında tutabileceğimi hissedirim.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

25. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

26. Kendimi kötü hissettiğimde, konsantre olmakta zorlanırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

27. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

28. Kendimi kötü hissettiğimde, daha iyi hissetmem için yapacağım hiç bir şey olmadığına inanırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

29. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

31. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi bu duyguya bırakmaktan başka yapabileceğim bir şey olmadığına inanırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

32. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

33. Kendimi kötü hissettiğimde, başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

34. Kendimi kötü hissettiğimde, duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

36. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularım dayanılmaz olur.

- Neredeyse Bazen Yaklaşık Çoğu zaman Neredeyse
Hiçbir zaman Yarı yarıya Her zaman

Öz-Şefkat Ölçeği

Aşağıdaki cümleler, zor durumlar karşısında kendinize genel olarak nasıl davrandığınızla ilgilidir. Ne sıklıkla aşağıda belirtildiği şekillerde davranma eğiliminde olduğunuza içtenlikle karar vererek size uygun ifadeyi işaretleyiniz.

1	2	3	4	5
Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Neredeyse her zaman

1. Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde, çoğu insanın da böylesi yetersizlik duyguları yaşayabileceğini kendime hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3. Kendimi üzgün hissettiğimde, yanlış giden her şeyi kafama takma ve kurma eğilimindeyimdir.	1	2	3	4	5
4. Ben zorluklarla mücadele ederken, başka insanların yaşam koşullarının benimkinden daha kolay olduğunu hissetme eğilimi gösteririm.	1	2	3	4	5
5. Acı veren bir şey olduğunda, durumu belirli bir zihinsel mesafeden, dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6. Sıkıntı çektiğim dönemlerimde, kendime karşı biraz katı yürekli olabilirim.	1	2	3	4	5
7. Kendimi üzgün ve her şeyden kopmuş hissettiğimde, dünyada benim gibi hisseden daha pek çok insan olduğunu kendime hatırlatırım.	1	2	3	4	5
8. Duygusal olarak acı çektiğim zamanlarda kendime karşı sevecen olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9. Yetersizliklerimi düşünmek, kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk gibi hissetmeme neden olur.	1	2	3	4	5
10. Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.	1	2	3	4	5
11. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle kendimi tüketirim.	1	2	3	4	5

1 Neredeyse hiçbir zaman
2 Nadiren
3 Ara sıra
4 Çoğu zaman
5 Neredeyse her zaman

12. Kendi hatalarıma ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüymümdür.	1	2	3	4	5
13. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, bu konudaki duygularımı bastırmak veya abartmak yerine durumu olduğu gibi açık yüreklilikle anlayıp kabullenmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14. Sıkıntılı dönemlerimde kendime karşı şefkatliyimdir.	1	2	3	4	5
15. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, bu başarısızlığın yalnız benim başıma geldiğini hissetme eğiliminde olurum.	1	2	3	4	5
16. Hatalarıma ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcıyım.	1	2	3	4	5
17. Beğenmediğim yanlarımı gördüğümde kendime yüklenir, moralimi bozarım.	1	2	3	4	5
18. Kendimi üzgün hissettiğimde, duygularımı merakla ve açık yüreklilikle anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19. İşler benim için kötü gittiğinde, bu zorlukların, yaşamın bir parçası olarak, herkesin başına gelebileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Acı veren bir şey olduğunda, olayı gereğinden fazla büyütme eğilimi gösteririm.	1	2	3	4	5
21. Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduğunu düşünme eğilimi gösteririm.	1	2	3	4	5
22. Bir şey beni üzdüğünde, kendimi duygularıma kaptırır giderim.	1	2	3	4	5
23. Çok zor bir dönemden geçerken kendime ihtiyacım olan duyarlılık ve sevecenliği gösteririm.	1	2	3	4	5
24. Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
25. Herhangi bir şey beni üzdüğünde, duygularımı bir denge içerisinde tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
26. Gerçekten zor zamanlarda, kendime karşı sert ve acımasız olma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5

Aşağıdaki sorularla ilgili vereceğiniz samimi cevabınız büyük önem arz etmektedir.

- 1) Soruları içtenlikle cevapladım veriler bilimsel amaçla kullanılabilir ()
- 2) Cevaplar bilimsel amaçlar için kullanıma uygun değildir ()

Katılımınız için teşekkür ederiz.