

Toplumsal Cinsiyet, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirtiler Arası İlişkide Benlik Kurgularının Rolü

Esma Nur Bayraktarlı¹, Nevin Kılıç²

Bayraktarlı, E. N. ve Kılıç, N. (2022). Toplumsal cinsiyet, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arası ilişkide benlik kurgularının rolü. *Nesne*, 10(25), 487-506. DOI: 10.7816/nesne-10-25-08

Anahtar kelimeler

Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Modeli, benlik kurgusu, duygu düzenleme güçlüğü, toplumsal cinsiyet tutumları, psikolojik belirtiler

Keywords

Balanced Integration-Differentiation Model (BID), self-construals, emotion regulation difficulties, gender role attitudes, psychological symptoms

Öz

Benlik kurgusu, toplumsal cinsiyet, duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler yapılan çalışmalarda ele alınmıştır. Bu çalışmanın amacı, duygu düzenleme güçlükleri ve toplumsal cinsiyet tutumlarının psikolojik belirtiler (depresyon, anksiyete ve somatizasyon) üzerindeki etkisinde benlik tiplerine göre farklılaşma olup olmadığını incelemektir. Çalışmanın örneklemini, 273 kadın (%58) ve 198 erkek (%42) olmak üzere 471 katılımcı oluşturmaktadır ($M_{yaş}=33.86$, $S=10.5$). Çalışma için katılımcılar Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Ölçeği, Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlükleri-Kısa Formu, Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve demografik bilgi formunu doldurmuştur. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizleri sonucunda psikolojik belirtileri yordayan değişkenlerde ve yordama güçlerinde benlik tiplerine göre farklılaşma olduğu görülmüştür. Buna göre, sadece kopuk-kendileşme benlik tipine sahip bireylerde olumsuz duyguları kabul etmede yaşanan güçlüklerin anksiyete düzeyini yordadığı görülmektedir. İlişkili-kendileşme benlik tipine sahip bireylerde eşitlikçi cinsiyet tutumları ve olumsuz duyguları etkin şekilde yönetme güçlüğü, ilişkili-kalıplaşma benlik tipine sahip bireylerde ise evlilik ile ilişkili cinsiyet tutumları ve dürtü kontrol güçlükleri somatizasyon düzeyini yordamaktadır. Ayrıca, kopuk-kendileşme benlik tipine sahip bireylerde değişkenlerin depresyon, anksiyete ve somatizasyonu yordama gücünün daha fazla olduğu görülmektedir. Çalışmadan elde edilen bulgular, psikolojik belirtilerin oluşumunda sosyal unsurların etkisine dikkat çekmekte ve benlik alanında yapılan araştırmalara katkıda bulunmaktadır.

The Role of Self-Construals on Gender Roles, Difficulties in Emotion Regulation and Psychological Symptoms

Abstract

Previous studies have revealed the relationship between self-construals, gender roles, emotion regulation and psychological symptoms. The purpose of the study was to examine the effects of self-construals on the relationship between gender roles, emotion regulation difficulties and psychological symptoms (depression, anxiety, somatization). The sample of the study consists of 471 participants (273 females, 58%; 198 males, 42%; $M_{age}=33.86$, $SD=10.5$). Participants completed Balanced Integration-Differentiation Scale (BID), Difficulties in Emotion Regulation-Brief Form (DERS-16), Gender Roles Attitude Scale, Brief Symptom Inventory (BSI) and demographic information form. The result of the Multiple Linear Regression analyses revealed that predictors of psychological symptoms and their predictive strength differed for self-types. Difficulty in accepting one's emotions predicted anxiety only for the separated-individuation self-type. Egalitarian gender attitudes and difficulties in managing negative feelings predicted somatization for the relational-individuation self-type. Marriage related gender attitudes and impulsivity predicted somatization for the relational-patterned self-type. Additionally, the strength of predictions was higher for the separated-individuation self type. The study draws attention to social factors of psychological symptoms and contributes to the literature within the field of self-construals and psychological health.

Makale Bilgisi

Geliş tarihi: 7 Mart 2022

Düzeltilme tarihi: 13 Temmuz 2022

Kabul tarihi: 3 Eylül 2022

Yazar Notu: Bu çalışma, ilk yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

DOI: 10.7816/nesne-10-25-08

¹ Uzm. Psk., esmabayraktarli(at)gmail.com, ORCID: 0000-0002-2906-9015

² Dr. Öğr. Üyesi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, nkilic(at)fsm.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5803-5850

Kültürlerarası çalışmalarda batı ve doğu kültürü sıklıkla bireyci ve toplulukçu olarak ikiye ayrılmakta ve gözlenen farklılıklar bu kavramlar etrafında değerlendirilmektedir (Berry ve ark., 2015; Triandis, 1989, 2001). Aynı zamanda, söz konusu farklılıklar bireysel düzeyde sınıflandırılmış ve benlik kurguları ile psikolojik süreçlerin ilişkisine işaret edilmiştir (Cross ve ark., 2011; Markus ve Kitayama, 1991, 2010). Buna göre, doğu kültüründe yetişen bireylerin bağımlı benlik kurgusu ve batı kültüründe yetişen bireylerin ise bağımsız benlik kurgusuna sahip olması beklenmektedir (Berry ve ark., 2015; Oyserman ve Lee, 2008). Ancak, bazı araştırmacılar bu iki uçlu sınıflandırmanın her zaman mümkün olmadığını ifade etmektedir (Göregenli, 1995; İmamoğlu, 1998, 2003; Kağıtçıbaşı, 1996, 2005; Oyserman ve ark., 2002). Örneğin, Amerika ve Türkiye’den üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada Türk öğrencilerin toplulukçu yönleri daha fazla olsa da bireycilik yönlerinin Amerikalı öğrenciler ile benzer olduğu görülmüştür (Caldwell-Harris ve Ayçiçeği, 2006). Ülkemizde düzenlenen araştırmalarda artan eğitim ve modernleşme sonucu geleneksel değerlerden evrensel değerlere geçiş olduğu ve bireylerin çevreleri ile ilişkilerine verdikleri önemde azalma olmaksızın özerkleşme eğilimlerinin arttığı anlaşılmaktadır (İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 1999, 2004; Karakitapoğlu-Aygün ve İmamoğlu, 2002). Dolayısı ile bireylerin özerklik eğilimleri ve çevreleri ile ilişki içerisinde olma eğilimlerini yansıtan benlik yapılarının birlikte var olabileceği görüşü sunulmaktadır (İmamoğlu, 1998, 2003; Kağıtçıbaşı, 1996, 2005).

İmamoğlu (1998, 2003) her bireyin doğal olarak hem özünü geliştirme ve çevresinden ayrışma hem de çevresi ile duygusal bir bağ kurma ihtiyacı olduğunu ileri sürmektedir. Bu görüşten yola çıkarak oluşturduğu modelde kişisel ayrışma ve kişilerarası bütünleşme olarak adlandırılan iki benlik yönelimi tanımlamaktadır. Bireyin özünü geliştirme ihtiyacını ifade eden kişisel ayrışma/ayırדתme (intrapersonal differentiation) benlik yönelimi kendi içerisinde kendileşme ve kalıplaşma şeklinde iki uç boyuta ayrılmaktadır. Kendileşme bireyin kendi yetenekleri, istekleri ve düşünceleri etrafında kendini geliştirmesi, kendi kararları dahilinde hareket etmesi ve kavrama-araştırma gereksinimi gibi öze odaklı içsel özelliklerini yansıtmaktadır. Bu yönüyle özerklik kavramını bağımsız veya ayırık olma değil, irade üzerine ele alan Öz-Belirleme Kuramı (Ryan ve Deci, 2000, 2020) ile uyumludur. Kalıplaşma ise bireyin toplum kuralları veya normlar gibi dışsal unsurların etkisi ile kendini geliştirmesi ve davranması anlamına gelmektedir. Kişilerarası bütünleşme (interpersonal integration) benlik yönelimi ise bireyin diğerleri ile ilişki içerisinde olma ihtiyacını ifade etmektedir. Benzer şekilde kişilerarası bütünleşme de kendi içinde ilişkili ve kopuk olarak adlandırılan iki kutuba ayrılmaktadır. Bunlar genel olarak aile sevgisi-kabulü, aileden ve kendinden memnun olma gibi diğerleri ile olan duygusal-ilişkisel özelliklerin iki ucunu yansıtmaktadır. Modelde birbirinden ayrı olan ancak birbirini tamamlayan bu iki temel ihtiyacın karşılanması ile dengeli bir sistem olduğu savunulmaktadır (İmamoğlu, 1998, 2003).

Modele göre, bireylerin kişilerarası bütünleşme ve kişisel ayrışma benlik yönelimlerinin düşük veya yüksek olmasının sonucunda dört ayrı benlik tipi (kopuk-kendileşme, kopuk-kalıplaşma, ilişkili-kalıplaşma, ilişkili-kendileşme) oluşmaktadır. Buna göre, temel ihtiyaçlardan yalnızca kişisel ayrışma ihtiyacının karşılandığı durum kopuk-kendileşme (ayrışık) benlik tipini ifade etmektedir. Bu benlik tipine sahip bireyler ilişkisel sorunlar yaşamakta ve kendileşme sürecinden tam memnun olamamaktadır. İkinci olarak, sadece kişilerarası bütünleşme ihtiyacının karşılandığı durum ilişkili-kalıplaşma (bütünleşik) benlik tipi olarak tanımlanmaktadır. Burada kendileşme eğilimlerinin eksik kalması ile bireyin aile veya grup üyelerine sadece duygusal olarak değil, düşüncesele olarak da bağlılığı ve uyumu söz konusudur. Kopuk-kalıplaşma (dengesiz) benlik tipi iki temel ihtiyacın da karşılanmadığı ve psikolojik işleyiş için en olumsuz görülen üçüncü benlik tipini yansıtmaktadır. Bu benlik tipine sahip bireylerin olumsuz duygulanım ve kalıpyargılı düşünce yapısına sahip olabileceğinden bahsedilmektedir. Son olarak ise bireyin hem sağlıklı ilişki kurma hem kişisel ayrışma

ihtiyaçlarının karşılanması ile ilişkili-kendileşme (dengeli) benlik tipi oluşmaktadır. Birey karşılıklı sevgi ile birlikte, kısıtlayıcı kontrol olmayan bir ortam içerisinde geliştiği zaman kendi içsel yapısını geliştirebilmektedir. Böylece kendileşme süreci duygusal ilişkilerin desteği ile tamamlanarak dengeli benlik ortaya çıkmakta ve ideal psikolojik işleyişin sağlanması öngörülmektedir (İmamoğlu ve ark., 2011; İmamoğlu, 1998, 2003).

Alanyazında Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Modeli temel alınarak yürütülen araştırmalar kişisel ayrışma/ayırדתme ve kişilerarası bütünleşme ihtiyaçlarının birbirinden ayrı fakat birbirini tamamlayıcı yapılar olduğu ve psikolojik işleyiş için dengeli benlik tipinin ideal olduğu savını destekler niteliktedir (Gezici ve Güvenç, 2003; İmamoğlu ve ark., 2011; İmamoğlu ve Beydoğan, 2011; İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007; İmamoğlu ve İmamoğlu, 2007; İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2004, 2006; İmamoğlu, 2003; Özdemir, 2016). Önceki çalışmalarda, benliğin bireylerin psikolojik sağlıkları ile ilişkileri ortaya konulmuştur (Koydemir ve Schütz, 2014; Krieg ve Xu, 2018; Lam, 2005; Morsünbül, 2013; Moscovitch ve ark., 2005; Özdemir, 2012; Yamaguchi ve ark., 2014). Örneğin, bağımlı benlik kurgusuna sahip bireylerin ilişkileri hakkında daha fazla endişelenebileceği ve düşük bağımsız benlik kurgusuna sahip olmanın sosyal anksiyete düzeyini arttırdığı gösterilmiştir (Norasakkunkit ve Kalick, 2009; Zentner ve ark., 2022). Ancak, Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Modeli kapsamında, benlik tipleri ve psikolojik belirtiler arası ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır. Köse (2009) tarafından düzenlenen bir araştırmada kişilerarası bütünleşme ihtiyaçları karşılanmayan bireylerin daha fazla olumsuz duygulanım gösterdikleri ve daha yüksek depresyon seviyesine sahip oldukları ifade edilmektedir. Bir diğer araştırma sonucunda ise ilişkili-kendileşme benlik tipine sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi diğer benlik tiplerine göre daha yüksek bulunmuştur (Yeniçeri, 2013).

Mevcut çalışmada ele alınan diğer bir konu bireylerin toplumsal cinsiyete dair tutumlarıdır. Toplumsal cinsiyet, toplumun biyolojik cinsiyetleri ile ilişkili olarak bireylere uygun gördüğü farklı özellikleri ve beklentileri yansıtmaktadır (Dökmen, 2019). Cinsiyetler arası görülen bu farklılıklar biyolojik özellikler (çocuk doğurma, emzirme, fiziksel güç) ile ilişkili olarak gelişen ve sosyalleşme süreci ile sürdürülen rollere bağlı olarak açıklanmaktadır (Eagly ve Wood, 1999, 2012). Araştırmalar toplumsal cinsiyet rollerini yaşam doyumu, iyi oluş (Haymana ve Kolburan, 2019), intihar riski (Arsel ve Batıgün, 2011), psikolojik belirtiler (Dökmen, 2003; Yüksel ve Dağ, 2015) ve yardım alma davranışı (Kalkan ve Odacı, 2005) gibi unsurların etrafında tartışmakta ve eşitlikçi tutumların olumlu etkileri olduğunu aktarmaktadır.

Kültürlerarası alanda çalışan araştırmacılar ise cinsiyetin benlik ile ilişkisi üzerinde durmaktadır (Cross ve Madson, 1997; Kashima ve ark., 1995; Markus ve Oyserman, 1989). Cross ve Madson'a (1997) göre, farklı roller üstlenerek toplumda yer alan kadın ve erkeğin sahip oldukları benlik sistemleri, içinde yetiştikleri sosyal yapının etkisi ile şekillenmektedir. Söz konusu yaklaşımı eleştiren görüşler bulunmakla birlikte (Baumeister ve Sommer, 1997; Guimond ve ark., 2006; Guimond ve ark., 2007), kadın ve erkeğin ilişkili benliğe sahip olma yönünde birbirinden farklılaştıkları ileri sürülmektedir (Cross ve ark., 2000; Cross ve ark., 2011; Cross ve Madson, 1997; Kashima ve ark., 1995). Bu görüş Sosyal Rol Kuramı (Eagly ve Wood, 1999, 2012) ile uyumlu olmakla birlikte, cinsiyete benlik bağlamında bakmanın, sosyal kurallara ek olarak, birey içi özellikleri de görmeyi sağlaması açısından önem taşıdığı belirtilmektedir (Cross ve Madson, 1997).

Türkiye'de de kadınlarda ilişkili benlik yöneliminin daha fazla görülebileceği, bu durumun kız çocuklarının ev işlerine yardım ve anne ile duygusal yakınlık kurma gibi beklentiler doğrultusunda yetiştirilme ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Akçınar ve Özbek, 2017; Kağıtçıbaşı ve Ataca, 2005). Öte yandan, düzenlenen çalışmalarda kadınların hem kendileşme hem de ilişkili olma yönelimlerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür (İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007; İmamoğlu ve İmamoğlu, 2007; İmamoğlu, 2003). Örneğin, İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün (2004), kültürlerarası bir çalışmada cinsiyete bağlı benlik

yapılarını incelemiş, Amerikalı kadınların erkekler ile benzer kendileşme yönelimi göstermekle birlikte ilişkili olma yönelimlerinin daha yüksek olduğunu, Türk kadın katılımcıların ise hem kendileşme hem ilişkili olma yönelimlerinin Türk erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu ve benzeri bulguları, İmamoğlu (2003), modernleşme ile birlikte artan olanaklar ve değişen toplumsal cinsiyet tutumları sonucu Türk kadınlarının kendileşme yönelimlerini geliştirdikleri ve geleneksel yapı ile uyumlu olarak var olan ilişkili benlikleri ile birbirine daha iyi bağdaştırdıkları şeklinde açıklamaktadır (İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2004; İmamoğlu, 2003).

Yapılan bir çalışmada, erkeksi cinsiyet kimliğinin bağımsız benlik kurgusu ile ilişkili olduğu, kadınsı cinsiyet kimliğinin ise bağımlı benlik kurgusu ile daha güçlü olmak üzere her iki benlik kurgusu ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Zentner ve ark., 2022). Ülkemizde benlik kurguları ve toplumsal cinsiyet arasında öne sürülen ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır. Kağıtçıbaşı'nın geliştirdiği benlik modeli (1996) çerçevesinde düzenlenen çalışmalarda eşitlikçi cinsiyet tutumları ve özerk-ilişkisel benlik -hem çevre ile kurulan ilişkilerin hem de özerkliği önem taşıdığı benlik tipi- arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur (Çuhadaroğlu ve Akfırat, 2017; Tepe ve ark., 2019). Bu araştırmada temel alınan toplumsal cinsiyet tutumları, Zeyneloğlu ve Terzioğlu (2011) tarafından geliştirilmiş olup, bireylerin aile, evlilik ve iş hayatlarında cinsiyet rollerine dair sahip oldukları eşitlikçi ve geleneksel tutumları yansıtmaktadır. Dolayısıyla, sosyal unsurlar etrafında gelişen ve bireyin çevresi ile ilişkilerini ve toplum veya kendi kararlarına göre davranma eğilimini açıklayan benlik yönelimlerinin toplumsal cinsiyete yönelik tutumlar ile de ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada aynı zamanda sosyal unsurlar etrafında şekillenen duygu düzenleme yöntemleri ele alınmaktadır. Duygu düzenleme, belli bir amaca ulaşmak adına hangi duygunun ne zaman ve nasıl hissedileceğini çeşitli yöntemler ile kontrol etmeyi ifade eder (Gross, 1998, 2015; Koole, 2009). Çalışmalar duygusal deneyimlerin sosyal değerlere bağlı olarak anlam kazanan durum ve amaçlara göre şekillendiğini göstermektedir (Kitayama ve ark., 2006; Mesquita ve Leu, 2007; Mesquita ve Walker, 2003). Örneğin, gurur ve öfke duygusu özerklik hedeflerine uyması nedeni ile bireyci kültürlerde kabul görmekte iken, toplulukçu kültürlerde kişilerarası ilişkileri güçlü tutmak adına istenmeyen bir duygu olarak görülmektedir (De Leersnyder ve ark., 2013). Bu nedenle, uygulanacak duygu düzenleme yöntemleri sosyal değerlere göre şekillenmekte ve bunun birey için uyumlu olup olmayacağı sosyokültürel yapıya göre farklılaşmaktadır (De Leersnyder ve ark., 2013; Ford ve Mauss, 2015; Kitayama ve ark., 2004). Matsumoto ve arkadaşları (2008), sosyal birliğe önem verilen kültürlerde olumsuz duygular ile bastırma yolu ile başa çıkıldığını ve böylelikle kişilerarası ilişkilerin korunduğunu göstermiştir. Ülkemizde ise söz konusu ilişkiyi inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Yapılan bir araştırmada bağımlı benlik kurgusuna sahip olan bireylerin bilişsel duygu düzenleme tarzları tartışılmıştır (Onat Kocabıyık ve ark., 2017). Akhun (2012) ise bireylerin ilişkisellik düzeyi arttıkça duygularını düzenlemede daha az güçlük yaşadıklarını göstermiştir.

Alanda çalışan araştırmacılar duygu düzenleme yöntemlerinin uyum sağlayıcı etkilerinin yanında psikolojik sağlık için risk faktörü olabileceğinden bahsetmektedir (Aldao ve ark., 2010; Gross ve Jazairei, 2014). Gratz ve Roemer (2004) geliştirdikleri yaklaşımda bireylerin duygularını düzenlemede yaşadıkları güçlükleri ele almaktadır. Buna göre, olumsuz duyguların varlığında duygusal tepkinin farkında olma ve anlayabilme, duyguyu kabul edebilme, dürtüsel davranışı kontrol edebilme, istenilen amaca yönelik davranabilme ve duruma göre uygun duygu düzenlemeyi bireysel amaç veya çevrenin gerektirdiklerine göre esnekçe kullanabilme alanlarında sorun yaşanması duygu düzenlemede güçlük yaşandığına işaret etmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Yapılan çalışmalarda duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin depresyon ve anksiyete bozuklukları (Christ ve ark., 2019; Eldoğan ve Barışkın, 2014; Joormann ve Stanton, 2016; Kaçar Başaran ve ark., 2022; Mennin ve ark., 2007; Visted ve ark., 2018), somatizasyon (Okur Güney ve ark., 2019),

yeme bozukluğu (Racine ve Wildes, 2013; Sapmaz Yurtsever ve Tekinsav Sütçü, 2017), kendine zarar verme (Bakar Kahraman ve Kızılay Çankaya, 2020) ve alkol ve madde kullanımı (Karagöz ve Dağ, 2015; Prosek ve ark., 2018) gibi durumlar ile ilişkili olduğu gösterilmektedir.

Duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler arasında gösterilen bu ilişkide kültür ve benlik yapıları da önem taşımaktadır. Yapılan çalışmalarda depresyon (Chen ve Cheung, 2021; Kwon ve ark., 2013), anksiyete (Park ve ark., 2011), travma sonrası stres (Nagulendran ve Jobson, 2020) ve somatizasyon (Ryder ve ark., 2008) üzerinde duygu düzenlemenin etkisi ortaya konmuş ve benliğin rolüne dikkat çekilmiştir. Örneğin, Cheung ve Park (2010), öfke duygusu ile bastırma yoluyla başa çıkmanın depresyona yol açtığı, ancak bu ilişkinin kişilerarası ilişkileri ön planda tutan bağımlı benlik kurgusuna sahip bireyler için zayıfladığını bildirmektedir. Buna karşılık, aile içi ilişkilerin öfke duygusunu kontrol etme (bastırma veya dışavurum) yöntemine bağlı olarak ergenlerde görülen davranış problemlerine yol açtığı bulunmuş, bu ilişkide bireylerin sahip olduğu bağımsız benlik kurgusu düzeyinin rol oynadığı gösterilmiştir (Park ve Kim, 2012).

Buraya kadar bahsedilen araştırmalar göz önüne alındığında kültürel ve sosyal unsurların benlik yapılarının şekillenmesinde rol oynadığı ve benliğin duygu düzenleme, cinsiyet rolleri ve psikolojik belirtiler ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Aktarıldığı gibi, ülkemizde duygu düzenleme güçlükleri ve toplumsal cinsiyet rollerinin psikolojik belirtiler ile ilişkilerini gösteren çalışmalar mevcuttur. Ancak, söz konusu değişkenlerin benlik tipleri ile ilişkisini inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır. Ayrıca, bu değişkenleri bir arada ele alan bir çalışmaya ise rastlanılmamıştır. Bu nedenle bu çalışmada duygu düzenleme güçlükleri ve toplumsal cinsiyet tutumlarının psikolojik belirtiler (depresyon, anksiyete ve somatizasyon) üzerindeki etkisinde benlik tiplerine göre farklılaşma olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırmaya Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan 273 (%58) kadın ve 198 (%42) erkek olmak üzere toplam 471 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 – 60 arası değişmekte olup ortalama yaşı 33.86 ± 10.5 olduğu görülmektedir. Eğitim durumunu ise 110 kişi lise ve lise altı, 256 kişi (%54.4) üniversite ve 105 kişi (%22.3) de yüksek lisans veya üzeri olarak bildirmiştir. Ayrıca, katılımcıların 213'ü (%45.2) bekâr ve 230'u (%48.8) evlidir. Geriye kalan 24 (%5.1) kişi boşanmış ve 4 (%0.8) kişi ise eşini kaybetmiş olduklarını belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Ölçeği: Bireylerin benlik yönelimlerini değerlendirmek üzere geliştirilen Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Ölçeği'nin (İmamoğlu, 1998, 2003) kişisel ayrışma ve kişilerarası ilişki olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. *Kişilerarası ilişki* boyutu bireyin aile ve diğerleri ile olan duygusal yakınlık ve bağlılığını ölçerken *kişisel ayrışma* boyutu ise bireyin kendi içsel özelliklerine veya dışsal unsurlara bağlı olarak gelişme eğilimini değerlendirmektedir. Aktarılan iki boyuttan da alınan yüksek puanlar sırasıyla ilişkili olmayı ve kendileşme yönünü işaret etmekte; düşük olan puanlar ise kopuk olma ve kalıplaşma yönünü göstermektedir. Daha önceki çalışmalarda ölçeğin alfa güvenirlik katsayısının kişilerarası ilişki alt boyutu için .74 -.82 arası ve kişisel ayrışma alt boyutu için .80 - .91 arasında olduğu belirtilmektedir (İmamoğlu ve Karakitapoğlu, 2006; İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007). Bu çalışmada ise ölçeğin genel güvenirlik katsayısı .80, kişilerarası bütünleşme boyutu için .88 ve kişisel ayrışma boyutu için ise .70 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16): Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin (Gratz ve Roemer, 2004) uygulanabilirliğinin kolaylaşması amacıyla Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından ölçeğin kısa formu hazırlanmıştır. Yiğit ve Güzey Yiğit (2017) tarafından ise Türkçeye uyarlanan ölçek toplam 16 madde ve 5 alt boyut içermektedir. Bunlar arasında *açıklık* boyutu deneyimlenen duygusal tepkinin anlaşılmasında yaşanan güçlüğü ve *kabul etmeme* boyutu ise duygusal tepkilere yönelik ikincil olumsuz düşünceler veya tepkilerin kabul edilmemesini yansıtmaktadır. Bir diğer bölümde *amaçlar* boyutu olumsuz duygu deneyimlendiğinde bir amaç odaklı davranışta bulunabilme ile ilgili güçlüğü, *dürtü* boyutu olumsuz duygu deneyimlendiğinde bireyin davranışları üzerinde kontrol sağlayabilme güçlüğü ve *strateji* boyutu ise olumsuz duygu deneyimi üzerinde yapılabilecek birşey olmadığı inancı ve etkili olabilecek yöntemlerin uygulanmasında yaşanan güçlüğü ifade etmektedir. Beşli likert tipindeki ölçekten alınan puanlardaki yükselme duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin artması anlamına gelmektedir. Ölçeğin kısa formu için iç tutarlılık değeri .92 ve test-tekrar test değeri .85 olarak belirlenmiştir. Bu değer alt boyutlar için ise 78 -.87 arası değişmektedir (Bjureberg ve ark., 2016; Yiğit ve Güzey Yiğit, 2017). Bu çalışmada da toplam ölçek güvenirlik katsayısının .93 olduğu ve alt boyutlar için ise değer .79 - .88 arasında değiştiği görülmüştür.

Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği: Zeyneloğlu ve Terzioğlu (2011) tarafından geliştirilen Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği 38 madde ve 5 alt boyuttan (eşitlikçi cinsiyet rolü, kadın cinsiyet rolü, evlilikte cinsiyet rolü, geleneksel cinsiyet rolü ve erkek cinsiyet rolü) oluşmaktadır. Ölçek ayrıca toplam puan üzerinden eşitlikçi ve geleneksel cinsiyet tutumunu değerlendirmektedir. Eşitlikçi cinsiyet rolünü yansıtan maddeler 5 = Tamamen katılıyorum ile 1 = Kesinlikle katılmıyorum arasında puanlanırken geleneksel cinsiyet rolünü yansıtan maddeler için tam tersi puanlandırma yapılmaktadır. Alınan puanların yükselmesi eşitlikçi cinsiyet tutumunu ve düşmesi ise geleneksel cinsiyet tutumunu göstermektedir. Ayrıca, ölçeğin Cronbach alfa değeri .92 ve alt boyutlar için bu değer .72 ile .80 arası olarak belirtilmektedir (Zeyneloğlu ve Terzioğlu, 2011). Mevcut çalışmada ise ölçeğin genel güvenirlik katsayısı .94 ve alt boyutlara ait katsayı değerleri ise .74 ile .87 arasında bulunmuştur.

Kısa Semptom Envanteri (KSE): Psikolojik belirti düzeylerini değerlendirmek üzere Derogotis (1992; akt. Şahin ve Durak, 1994) tarafından geliştirilen ve Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçeye uyarlanan Kısa Semptom Envanteri toplam 53 maddeden oluşmaktadır ve ölçeğin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite olmak üzere 5 alt boyutu bulunmaktadır. Maddeleri 0-4 arasında puanlanan ölçekten toplamda alınan puanın artması psikolojik belirti seviyesinde yükselmeyi göstermektedir. Türkçeye uyarlama çalışması incelendiğinde envanterin cronbach alpha katsayısı .93 - .96 ve alt ölçekler için ise bu değer .63 - .86 arasında olduğu görülmektedir. Bu çalışmada ise ölçeğin tümü için güvenirlik katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar için ise .79 - .90 arası değişen değerler elde edilmiştir.

İşlem

Çalışma için gerekli etik izinler alınmış, kartopu yöntemi ile Mart – Mayıs 2021 tarihleri arasında Türkiye'nin farklı yerlerinden katılımcılara ulaşılmıştır. Hazırlanan ölçek formu gönüllülük esasına dayalı olarak internet ortamı üzerinden uygulanmıştır. Formun doldurulması yaklaşık 15 – 20 dakika arasında sürmüştür.

Bulgular

Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, kişilerarası bütünleşme benlik yönelimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtilerin tüm boyutları ile olumsuz yönde ($r=-.33$ ile $-.48$ arasında; $p<.01$), toplumsal cinsiyet tutumlarından evlilik rolü ($r=.21$, $p<.01$) ve erkek rolü ($r=.09$, $p<.05$) boyutları ile ise olumlu yönde ilişkilidir. Kişisel ayrışma benlik yönelimi, psikolojik belirtilerden somatizasyon ($r=-.14$, $p<.01$), duygu düzenleme güçlüğü boyutlarından strateji ($r=-.12$, $p<.01$), açıklık ($r=-.10$, $p<.05$) kabul etmeme ($r=-.10$, $p<.05$) ile olumsuz yönde, toplumsal cinsiyet tutumlarının tüm boyutları ile ise olumlu yönde ilişkili bulunmuştur ($r=.22$ ile $.30$ arasında; $p<.01$).

Duygu düzenleme güçlüğü'nün tüm boyutları depresyon, anksiyete ve somatizasyon ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur ($r=.29$ ile $.61$ arasında; $p<.01$). Toplumsal cinsiyet tutumlarından erkek rolü boyutu ile somatizasyon ($r=-.13$, $p<.01$), evlilik rolü boyutu ile ise anksiyete ($r=-.10$, $p<.05$) ve somatizasyon ($r=-.16$, $p<.01$) olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Toplumsal cinsiyet tutumları ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkilere bakıldığında evlilik rolü ile kabul etmeme ($r=-.11$, $p<.05$) ve dürtü ($r=-.11$, $p<.05$) olumsuz yönde, kadın rolü ile strateji ($r=.09$, $p<.05$) olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere dair detaylı bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Değişkenler Arası Korelasyonlar

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	-														
2	-.003	-													
3	-.48**	-.12**	-												
4	-.39**	-.10*	.48**	-											
5	-.40**	-.10*	.71**	.42**	-										
6	-.33**	-.07	.70**	.41**	.55**	-									
7	-.36**	-.04	.72**	.48**	.60**	.58**	-								
8	.08	.22**	.03	-.00	.01	.05	-.02	-							
9	.01	.30**	.05	.04	-.00	.02	-.01	.59**	-						
10	.21**	.30**	-.06	-.07	-.11*	-.00	-.11*	.60**	.70**	-					
11	-.06	.25**	.09*	.05	.07	.05	.04	.60**	.83**	.57**	-				
12	.09*	.30**	-.00	-.07	-.05	-.02	-.05	.50**	.70**	.67**	.60**	-			
13	-.48**	-.06	.61**	.46**	.49**	.47**	.43**	.01	.02	-.06	.05	-.02	-		
14	-.42**	-.04	.55**	.38**	.45**	.42**	.46**	-.03	.01	-.10*	.02	-.07	.80**	-	
15	-.35**	-.14**	.41**	.32**	.37**	.29**	.32**	-.08	-.04	-.16**	-.02	-.13**	.69**	.72**	-
Ort.	62.10	49.47	12.62	4.91	7.49	10.16	7.37	36.56	29.52	36.56	28.28	25.58	1.44	.96	.81
S	11.21	6.84	5.19	2.04	3.48	3.23	3.29	4.27	8.14	4.33	8.29	4.36	.92	.74	.68

* $p<.05$, ** $p<.01$ Not: 1.Kişilerarası Bütünleşme, 2.Kişilerarası Ayrışma, 3.Strateji, 4.Açıklık, 5.Kabul etmeme, 6.Amaçlar, 7.Dürtü, 8.Eşitlikçi, 9.Geleneksel, 10.Evlilik, 11.Kadın, 12.Erkek, 13.Depresyon, 14.Anksiyete, 15.Somatizasyon

Psikolojik Belirtilerin Benlik Tiplerine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Bir sonraki aşamada, duygu düzenleme güçlüğü ve toplumsal cinsiyet tutumları tarafından psikolojik belirtilerden depresyon, anksiyete ve somatizasyonun yordanmasında benlik tiplerine göre farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla Dengeli Bütünleşme ve Ayrışma Ölçeği üzerinde çalışılmış ve İmamoğlu (2003)'nin önerdiği üzere, alt boyutların medyan değerleri ($med_{KI}=64$; $med_{KA}=50$) kesme noktası olarak kullanılmış, her bir boyuttan yüksek ve düşük puan alan katılımcılar dört ayrı benlik tipi grubuna ayrılmıştır. Yapılan gruplandırmada 128 kişinin ilişkili-kendileşme, 123 kişinin ilişkili-kalıplaşma ve 110'ar kişinin de kopuk-kendileşme ve kopuk-kalıplaşma benlik tipine sahip olduğu bulunmuştur. Devamında, her bir benlik tipi için ayrı ayrı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve duygu düzenleme güçlüğü ile toplumsal cinsiyet tutumlarının psikolojik belirtileri yordama gücü hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

İlk olarak, depresyonun yordanmasına ilişkin yapılan analizlerde her bir benlik tipi (ilişkili-kendileşme, ilişkili-kalıplaşma, kopuk-kendileşme, kopuk-kalıplaşma) için kurulan modelin anlamlı olduğu bulunmuştur (sırasıyla, $F(2,125)=31.16$; $p<.01$; $F(2,120)=19.72$; $p<.01$; $F(2,107)=55.94$; $p<.01$; $F(1,108)=32.96$; $p<.01$). Elde edilen bulgularda ilişkili-kendileşme, ilişkili-kalıplaşma ve kopuk-kendileşme benlik tipine sahip olan bireyler için duygu düzenleme güçlüğüne strateji ($\beta=.47$, $t=6.20$, $p<.01$; $\beta=.38$, $t=4.31$, $p<.01$; $\beta=.56$, $t=7.09$, $p<.01$) ve açıklık ($\beta=.21$, $t=2.75$, $p<.01$; $\beta=.18$, $t=2.05$, $p<.05$; $\beta=.24$, $t=3.04$, $p<.01$) alt boyutlarının depresyonu olumlu yönde yordadığı görülmüştür. Kopuk-kalıplaşma benlik tipi için ise depresyon düzeyinin yalnızca duygu düzenleme güçlüğüne strateji boyutu tarafından açıklandığı görülmüştür ($\beta=.48$, $t=5.74$, $p<.01$). Depresyon düzeyinin strateji ve açıklık boyutları tarafından %51 oranı ile en fazla kopuk-kendileşme benlik tipinde yordandığı saptanmıştır. Toplumsal cinsiyet tutumlarının ise depresyon düzeyini yordamada katkısı bulunmamıştır.

İkinci olarak, anksiyete düzeyinin yordanmasına ilişkin yapılan analiz sonuçları, ilişkili-kendileşme ($F(1,125)=14.75$; $p<.01$) ve ilişkili-kalıplaşma ($F(2,120)=19.73$; $p<.01$) benlik tipi için duygu düzenleme güçlüğüne strateji ($\beta=.30$, $t=3.64$, $p<.01$; $\beta=.38$, $t=4.33$, $p<.01$) ve açıklık ($\beta=.23$, $t=2.72$, $p<.01$; $\beta=.18$, $t=2.03$, $p<.05$) alt boyutlarının yordayıcı katkısını göstermiştir. Kopuk-kalıplaşma ($F(1,108)=35.57$; $p<.01$) benlik tipi için sadece strateji ($\beta=.49$, $t=5.96$, $p<.01$) alt boyutunun olumlu yönde yordayıcı olduğu görülmüştür. Öte yandan, kopuk-kendileşme ($F(2,107)=37.29$; $p<.01$) benlik tipinde anksiyete düzeyinin strateji ve kabul etmeme alt boyutları tarafından yordandığı bulunmuştur ($\beta=.39$, $t=3.66$, $p<.01$; $\beta=.28$, $t=2.66$, $p<.01$). Buna göre, bu iki değişken birlikte kopuk-kendileşme benlik tipine sahip bireyler için anksiyete düzeyini %41 oranında tahmin etmektedir. Toplumsal cinsiyet tutumlarının ise anksiyete düzeyini yordamada katkısı bulunmamıştır.

Son olarak, somatizasyon düzeyini yordamak üzere yapılan analiz sonuçlarında benlik tipleri arasında farklılaşmalar saptanmıştır. İlişkili-kendileşme ($F(2,125)=9.21$; $p<.01$) benlik tipi için somatizasyon düzeyi duygu düzenleme güçlüğüne strateji ($\beta=.32$, $t=3.84$, $p<.01$) ve toplumsal cinsiyet tutumlarından eşitlikçi tutumlar ($\beta=-.17$, $t=-2.11$, $p<.05$) ile açıklanmıştır. İlişkili-kalıplaşma ($F(2,120)=6.19$; $p<.01$) benlik tipine sahip katılımcılar için ise somatizasyon düzeyi duygu düzenleme güçlüğüne dürtü boyutu ($\beta=.20$, $t=2.31$, $p<.05$) ve toplumsal cinsiyet tutumlarından evlilik boyutu ($\beta=-.19$, $t=-2.21$, $p<.05$) ile açıklanmıştır. Ayrıca, somatizasyon düzeyi kopuk-kendileşme ($F(2,107)=17.38$; $p<.01$) benlik tipine sahip bireylerde duygu düzenleme güçlüğüne strateji ($\beta=.34$, $t=3.50$, $p<.01$) ve açıklık ($\beta=.22$, $t=2.24$, $p<.05$) boyutları ile yordanmıştır. Kopuk-kalıplaşma ($F(1,108)=11.37$; $p<.01$) benlik tipine sahip bireylerde strateji boyutu ($\beta=.30$,

$t=3.37, p<.01$) yordayıcı etki göstermiştir. Elde edilen bulgulara göre somatizasyon en yüksek düzeyde kopuk-kendileşme benlik tipine sahip bireyler için yordamaktadır.

Tablo 2

Psikolojik Belirtilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Toplumsal Cinsiyet Tutumları Tarafından Benlik Tiplerine Göre Yordlanması

Değişkenler			B	SH	β	t	R ²	ΔR^2	
Depresyon	İlişkili-Kendileşme	Strateji	.08	.01	.47	6.20**	.33	.32	
		Açıklık	.08	.03	.21	2.75**			
	İlişkili-Kalıplaşma	Strateji	.06	.01	.38	4.31**	.24	.23	
		Açıklık	.08	.04	.18	2.05*			
	Kopuk-Kendileşme	Strateji	.09	.01	.56	7.09**	.51	.50	
		Açıklık	.11	.03	.24	3.04**			
	Kopuk-Kalıplaşma		Strateji	.08	.01	.48	5.74**	.23	.22
	Anksiyete	İlişkili-Kendileşme	Strateji	.04	.01	.30	3.63**	.19	.17
Açıklık			.07	.02	.23	2.72**			
İlişkili-Kalıplaşma		Strateji	.05	.01	.38	4.33**	.24	.23	
		Açıklık	.06	.03	.18	2.03*			
Kopuk-Kendileşme		Strateji	.05	.01	.39	3.66**	.41	.40	
		Kabul Etmeme	.05	.02	.28	2.66**			
Kopuk-Kalıplaşma		Strateji	.08	.01	.49	5.96**	.24	.24	
Somatizasyon		İlişkili-Kendileşme	Strateji	.03	.00	.32	3.84**	.12	.11
	Eşitlik		-.02	.01	-.17	-2.11*			
	İlişkili-Kalıplaşma	Dürtü	.04	.01	.20	2.31*	.09	.07	
		Evlilik	-.03	.01	-.19	-2.21*			
	Kopuk-Kendileşme	Strateji	.04	.01	.34	3.50**	.24	.23	
		Açıklık	.08	.03	.22	2.24*			
	Kopuk-Kalıplaşma		Strateji	.05	.01	.30	3.37**	.09	.08

* $p<.05$, ** $p<.01$

Tartışma

Bu çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü ve toplumsal cinsiyet tutumları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benlik tiplerine bağlı olarak farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgularda psikolojik belirtileri yordayan değişkenlerin ve yordama güçlerinin benlik tiplerine göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Buna göre, kopuk-kendileşme benlik tipine sahip bireyler için duygu düzenleme güçlüklerinin belirti düzeyini yordama gücünde artış olduğu bulunmuştur. Sadece kopuk-kendileşme benlik tipine sahip bireylerde olumsuz duyguları kabul etmede yaşanan güçlüklerin anksiyete düzeyini yordadığı görülmüştür. Son olarak, ilişkili-kendileşme benlik tipine sahip bireylerde eşitlikçi cinsiyet tutumlarının azalması ve olumsuz duyguları etkin şekilde yönetme güçlüğü, ilişkili-kalıplaşma benlik tipine sahip bireylerde ise evlilik ile ilişkili cinsiyet tutumları ve dürtü kontrol güçlükleri somatizasyon düzeyini yordamıştır. Bu bölümde, bulgular yukarıda aktarılan sıra ile tartışılmıştır.

Dengeli Bütünleşme ve Ayrışma Benlik Modeli kapsamında tanımlanan dört benlik tipine göre yapılan analiz sonuçları genel olarak incelendiğinde, kopuk kendileşme benlik tipine sahip bireylerde duygu düzenleme güçlüklerinin psikolojik belirtileri yordama gücünün daha yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazında duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin psikolojik belirti düzeyini arttırdığı yaygın olarak

gösterilmiştir (Aldao ve ark., 2010; Bakar Kahraman ve Kızılay Çankaya, 2020; Christ ve ark., 2019; Erden ve Sarı Arasıl, 2022; Kaçar Başaran ve ark., 2022; Mennin ve ark., 2007; Okur Güney ve ark., 2019; Visted ve ark., 2018). Kültürlerarası alanda çalışan araştırmacılar ise duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide benliğin rolüne dikkat çekmektedir (Chen ve Cheung, 2021; Krieg ve Xu, 2018; Park ve ark., 2011; Zentner ve ark., 2022). Bu doğrultuda, duygu düzenleme güçlüklerinin psikolojik belirtileri yordaması ve benlik tipine göre farklılaşma görülmesinin alanyazın ile uyumlu olduğu söylenebilir. Çalışmamızda elde edilen bulgular, kopuk-kendileşme benlik tipinin ilişkisel ve kendileşme özellikleri etrafında açıklanabilir.

Kopuk-kendileşme benlik tipinin ilişkisel özelliklerine bakıldığında, bu bireylerin kişilerarası ihtiyaçlarının karşılanmaması ve ilişkilerinde sorun yaşamaları beklenmektedir (İmamoğlu, 2003). Depresyon ve anksiyetede ilişkisel özellikleri ele alan çalışmalar, olumsuz kişilerarası ilişki tutumları, olumsuz kendilik algısı ve öfke duygusunun ilişkilerden ve yaşamdan memnuniyeti düşürdüğü, bunun sonucunda depresyon ve anksiyete düzeyinin arttığını göstermiştir (Hisli Şahin ve ark., 2011a; Hisli Şahin ve ark., 2011b; Shin ve Newman, 2019). Örneğin, anksiyete belirtileri gösteren bireylerin sıklıkla ilişkileri hakkında endişelendikleri ve çevrelerinden güvence arayışında oldukları bilinmektedir (Cogle ve ark., 2012; Newman ve ark., 2013). Buradan hareketle, ilişkisel sorunlar yaşamaları beklenen kopuk-kendileşme benlik tipine sahip bireylerin psikolojik belirti düzeyinde artış yaşamaları anlamlı gözükmektedir. İlişkisel benlik tipinin bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğunu gösteren çalışmalar da bu düşüncüyü desteklemektedir (Bayat, 2015; Köse, 2009). Ayrıca, depresyon tanısı olan bireyler ile yapılan bir çalışmada, Türk katılımcılarda ilişkisel benlik düzeyi yükseldikçe depresyon düzeyinin azaldığı, Alman katılımcılarda ise tersi yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Şen, 2017). Bu doğrultuda, ülkemizde ilişkisel yönelimlerin bireyler için önem taşıdığı söylenebilir.

Kopuk-kendileşme benlik tipine sahip bireylerin ilişkisel özellikleri yanında, duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin etkisi öne çıkmaktadır. Alanyazında benliğe bağlı olarak farklılaşmaların incelendiği önceki araştırmalar farklı sonuçlar göstermektedir. Bizim çalışmamızda kopuk-kendileşme benlik tipine sahip bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşamaları durumunda, diğer benlik tiplerine oranla, belirti düzeylerinin arttığı görülmüştür. Bu bulgu, kendini düşük bağımlı benlik ile tanımlayan bireylerde, duyguların dışavurumunun bastırılmasının depresyon belirtileri ile daha fazla ilişkili olduğu sonucu ile uyumlu gözükmektedir (Chen ve Cheung, 2021). Öte yandan, Park ve Kim (2010), aile ilişkilerinde öfke duygusunu bastırmanın depresyona yol açtığı ancak bu ilişkinin bağımlı benlik kurgusu gösteren bireylerde zayıfladığını göstermiştir. Elde edilen farklı bulgular, duygu düzenlemenin sosyal bağlamda incelenmesi ile tartışılabilir. Buna göre, duygu düzenleme becerilerinin yaşamın erken dönemlerinden itibaren güvenli ilişkiler içerisinde geliştiği ve sosyal değerler çevresinde sürdürüldüğü belirtilmektedir (Thompson ve Goodman, 2010; Thompson ve Meyer, 2007). Yapılan çalışmalarda, olumsuz aile tutumları ile yetişen ve güvenli ilişkiler kuramayan bireylerin duygularını düzenlemede güçlük yaşamaları durumunda psikolojik belirtilerin ortaya çıktığı gösterilmekte (Bahtiyar ve Gençöz, 2021; Lewczuk ve ark., 2021; Nielsen ve ark., 2017; Sapmaz Yurtsever ve Tekinsav Sütçü, 2017), kültür ve toplumsal cinsiyetin etkisine değinilmektedir (Vatan ve Pellitteri, 2016). Örneğin, güvensiz bağlanma biçimi gösteren bireylerin, olumsuz duyguları karşısında ‘endişe duyma’, ‘güvence arama’ veya ‘öfke davranışları’ gibi uyum bozucu bir yöntemle baş etmeye çalışması veya duygularını kabul etmekte güçlük yaşamalarının depresyon ve anksiyete belirtilerine yol açtığı bulunmuştur (Marganska ve ark., 2013; Nielsen ve ark., 2017). Dolayısıyla, ilişkisel ihtiyaçları karşılanmayan bir çevrede yetişen kopuk-kendileşme benlik tipindeki bireylerin duygularını düzenlemekte daha fazla güçlük yaşadığı, beraberinde artan ilişkisel sorunların katkısıyla psikolojik belirti düzeylerinin de arttığı düşünülebilir. Hem bizim çalışmamızda hem de Akhun’un (2012) çalışmasında ilişkisel benlik ve duygu düzenleme güçlükleri

arasında bulunan olumsuz ilişki bu açıklamayı desteklemektedir. Ancak, daha kapsamlı çıkarımlar yapmak için benlik yönelimlerinin duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik belirtiler ile ilişkilerini inceleyen yeni çalışmalar yapılması gerekmektedir.

İlişkisel ihtiyaçların karşılanmamasının yanında, kopuk-kendileşme benlik tipine sahip bireylerin kendi istek ve iradeleri çevresinde kendilerini geliştirme, davranma ve düşünme ihtiyacında olduğu bilinmektedir (İmamoğlu, 2003). Depresyonun bilişsel modelinde Beck ve arkadaşları (1983), özerklik yönelimi yüksek olan kişilerin başarı, bireysellik ve bağımsızlık gibi değerlerine ulaşmasını tehdit eden durumlar karşısında incinebilir olduklarını, böyle durumların depresyon için risk oluşturduğunu ifade etmektedir (akt. Hmel ve Pincus, 2002). Özerklik, ilişkisellik ve yeterlik algısını temel ihtiyaçlar olarak ele alan Öz-Belirleme Kuramı (Ryan ve Deci, 2000, 2020) ise duygu düzenlemede özerklik algısının önemi üzerinde durmaktadır. Buna göre, duygular tehdit edici veya çok yoğun hissedildiğinde, duyguları kontrol altında tutmaya çalışma veya duygunun farkında olma ve kabul etmede güçlük yaşanması bireylerin davranışlarında seçim algılarını etkilemekte, özerklik algısına zarar vermektedir (Benita, 2020; Roth ve ark., 2019). Bu doğrultuda, kopuk-kendileşme benlik tipine sahip bireylerin, duygularını düzenlemede güçlük yaşamaları durumunda kendileşme ihtiyaçlarını karşılamalarının zorlaştığı, dolayısıyla psikolojik sağlıklarının daha fazla zarar gördüğü düşünülebilir. Özetle, algılanan sevgi ve kabulün düşük olduğu bir aile ortamında yetişen kopuk-kendileşme benlik tipine sahip bireylerde duyguların düzenlenmesinde güçlük yaşanması, sağlıklı ilişkiler kurma ve kendi isteklerine göre davranma temel ihtiyaçlarının karşılanmasının önlenmesi, bunun da psikolojik belirtilerin oluşumuna yol açması beklenebilir.

Benlik tiplerine göre belirtilerin yordayıcılarındaki farklılaşmalara bakıldığında, depresyon ve anksiyetenin tüm benlik tiplerinde benzer duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları tarafından yordandığı görülmüştür. Buna göre, duyguların anlaşılmasında yaşanan güçlükler (açıklık) ile olumsuz duygulara yönelik yapılabilecek bir şey olmadığı inancı veya söz konusu olumsuz duyguları işlevsel bir şekilde yönetme güçlüğü (strateji) arttıkça bireylerin anksiyete ve depresyon düzeyi yükselmektedir. Bu sonuçlar, duyguların işlevsel olarak düzenlenmesinde hissedilen duygunun anlaşılması ve olumsuz duyguları yöneterek hedefe yönelik davranışlar göstermenin depresyon ve anksiyete ile ilişkisini gösteren çalışmalar ile uyumludur (Gratz ve Roemer, 2004; Mennin ve ark., 2005; Mennin ve ark., 2007; Mennin ve Fresco, 2009; Turk ve ark., 2005). Yapılan analizde sadece kopuk-kendileşme benlik tipine sahip bireyler için farklılaşma görülmüş, olumsuz duyguları etkili bir şekilde yönetme güçlüğü yanında, duyguları kabul etmeye yönelik yaşanan güçlüklerin de anksiyete düzeyini arttırdığı bulunmuştur. Çeşitli araştırmalarda ebeveyn ihmali, güvensiz bağlanma biçimi ve duyguları kabul etmekte yaşanan güçlüklerin anksiyete ile olan ilişkisinden söz edilmektedir (Lichtenstein-Phelps ve ark., 2009; Orgeta, 2011). Kendini değersiz hissetme, diğerlerini güvensiz olarak algılama ve yakın ilişki kurmaktan kaçınma gibi özellikler ile tanımlanan korkulu bağlanma (Kesebir ve ark., 2011) biçimine sahip bireylerin, duygularını kabul etmekte güçlük yaşamaları sonucu genel anksiyete belirtileri gösterdikleri söylenmektedir (Marganska ve ark., 2013). İmamoğlu (2003) kopuk-kendileşme benlik tipine sahip bireylerin kendileşme ihtiyaçları karşılanırsa da sağlıklı ilişki ihtiyaçlarının ihmal edildiğini ifade etmektedir. Bu bireylerde ailenin ayrışma tutumlarını ‘reddetme’ olarak algılama, yakın ilişki kurmaktan kaçınma ve güvenli ilişkilerin yokluğu nedeniyle kendileşme sürecinden memnun olmama söz konusudur. Dolayısıyla, yakın ilişki kurmaktan kaçınan kopuk-kendileşme benlik tipine sahip bireylerin duygularından utanması ve duygularını kabul etmekte güçlük yaşamaları, kendileşme süreçlerine de zarar vererek anksiyete belirtilerinin görülmesine yol açıyor olabilir.

Diğer bir belirti boyutu olan somatizasyon için benlik tiplerine göre inceleme yapıldığında elde edilen yordayıcı türlerinin farklılaşması da önemli bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Buna göre, hem kendi

kararları dâhilinde hareket etme hem de çevresi ile sağlıklı bir ilişki kurmanın önemli olduğu ilişkili-kendileşme benlik tipine (İmamoğlu, 2003) sahip bireylerin olumsuz duygularını etkili bir şekilde yönetmekte güçlük yaşamaları ve eşitlikçi cinsiyet tutumlarının azalması sonucu somatik belirtilerin arttığı bulunmuştur. Eşitlikçi cinsiyet tutumlarının ailede kritik karar verme süreçlerinin ortak yürütülmesini (Zeyneloğlu ve Terzioğlu, 2011) betimlediği, bunun da deneyimlenen evlilik kalitesi ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (İmamoğlu, 2000). Gündoğdu (2007) ise deneyimlenen evlilik kalitesinde benliğin rolüne dikkat çekmekte, ilişkili benlik tipinin hem direkt hem de algılanan karar verme süreci aracılığı ile, kendileşme benlik tipinin ise algılanan karar verme süreci aracılığı ile evlilik kalitesini etkilediğini belirtmektedir. Buradan hareketle, eşitlikçi cinsiyet tutumlarındaki azalmanın karar verme sürecine dahil olmayı önlemesi ve ilişki memnuniyetini düşürmesi nedeniyle ilişkili-kendileşme benlik tipine sahip bireylerde temel ihtiyaçların zarar gördüğü, böylelikle somatik belirtilerde artış olduğu düşünülebilir. Bu bulgular, eşitlikçi cinsiyet tutumları ile bireylerin iyi oluşları (Arıcı, 2011; Haymana ve Kolburan, 2019) ve evlilik ve yaşam doyumları (Çetinkaya ve Gençdoğan, 2014; Soltanpanah ve ark., 2017) arasında olumlu yönde ilişkiler gösteren çalışmalarla ve evlilik kalitesini arttırması nedeniyle psikolojik belirti düzeyinde azalmaya yol açtığı yönündeki bulgularla uyumludur (Yüksel ve Dağ, 2015).

Diğer tarafta, kendi iradesi yerine toplumsal kurallara göre davranma ve ailesi ile düşünce olarak da bağımlık göstermesi beklenen ilişkili-kalıplaşma benlik tipine (İmamoğlu, 2003) sahip bireylerde dürtü kontrol güçlüklerinin artması ve evlilik rollerine yönelik eşitlikçi tutumların azalması sonucu somatizasyon düzeyinin arttığı görülmüştür. Bu sonuç, dürtüsel davranışları kontrol etmekte güçlük çeken bireylerin somatik belirtiler yaşadığını aktaran bir derleme çalışması ile uyumlu gözükmektedir (Okur Güney ve ark., 2019). Araştırmacılar, ilişkilerinde güvensiz olan erkekler için öfke duygusuna yatkın olma ve kadınlar için öfkeyi bastırmanın somatik belirtiler ile ilişkisini de göstermiştir (Liu ve ark., 2011). Ayrıca, düşük ilişki kalitesinin somatizasyon ile ilişkisini gösteren Knudson-Martin (2000), kadınların ilişki sorumluluğunu içselleştirerek eşlerini üzmemeye çalışma ve isteklerinin karşılanmasını beklememe gibi davranışlarının fiziksel dışavuruma yol açabileceğini öne sürmüştür. Bu doğrultuda, ilişkili-kalıplaşma benlik tipine sahip bireylerin, özellikle kadınların kocalarıyla anlaşamadıklarında sessiz kalması ve kararların koca tarafından alınması gerekliliği gibi evlilik içi geleneksel cinsiyet tutumlarına (Zeyneloğlu ve Terzioğlu, 2011) göre davranması somatizasyon düzeyini artırıyor olabilir. Aynı zamanda, geleneksel cinsiyet tutumlarının yakın ilişkilerde görülen şiddete karşı olumlu ancak ayrılmaya karşı olumsuz bakış açısıyla ilişkili olduğu (Bora ve Gölge, 2019; Kodan Çetinkaya, 2013; Sakallı-Uğurlu ve Ulu, 2003), yaşanan şiddetin ise psikolojik belirti düzeyinin artmasına ve somatik belirtiler görülmesine yol açtığı gösterilmiştir (Eberhard-Gran ve ark., 2007; Kurt ve ark., 2018; Lown ve Vega, 2001). Dolayısıyla, toplumsal kurallara bağlı olan kalıplaşma benlik tipindeki bireyin, toplumun ayrılmaya karşı olumsuz bakış açısı nedeni ile şiddet içeren ortamda yaşamaya devam ettiği, bu nedenle ilişki memnuniyetinin düşmesi ile birlikte somatizasyon düzeyi arttığı söylenebilir. Bu çalışmada cinsiyet, eğitim, evli olma gibi demografik değişkenlerin etkileri incelenmemiştir. Ancak, somatik belirtilerin düşük eğitim düzeyi olan bireylerde ve kadınlarda daha fazla görüldüğü belirtilmektedir (Hiller ve ark., 2006; Tan ve Şahin, 2020). Gelecek çalışmalarda, benlik tipleri açısından evli çiftler ile çalışılması somatik belirtilerin sosyal süreçler ile ilişkisini anlamaya katkıda bulunabilir.

Çalışmamızda dikkat çeken bir diğer sonuç ise, kadın rollerine ilişkin cinsiyet tutumları ile duygu düzenleme güçlüklerinden strateji arasında, düşük düzeyde olmakla birlikte, olumlu yönde görülen ilişkidir. Diğer bir deyişle, bireylerin çevreleriyle ilişkilerini de içeren kadına yönelik eşitlikçi cinsiyet tutumları arttıkça olumsuz duyguları etkin şekilde yönetme güçlükleri artmaktadır. Günümüzde kadınların eğitim ve çalışma olanakları artsa da ev işlerini üstlenme, anne ve eş olma, iş hayatında engeller gibi kadına yönelik geleneksel cinsiyet tutumlarının görülmeye devam ettiği bilinmektedir (Dökmen, 2019). İmamoğlu (1993) toplum içinde

erkeklerle yönelik cinsiyet rollerinin kadın rollerine oranla daha yavaş değişmesinin kişilerarası ilişkilerde çıkar çatışması oluşması ve yaşamdaki rollerden daha az memnun olunması ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Benlik uyuşmasına dikkat çeken çalışmalar da sahip olunan cinsiyet tutumu ile uyumlu davranmamanın iyi oluş ve depresyon ile ilişkili olduğunu bildirmektedir (Grimmell, 1998; Witt ve Wood, 2010). Dolayısıyla, bireylerin eşitlikçi tutumları artsa da aile ortamının geleneksel tutumlara sahip olması ve kendi tutumları ile uyumlu davranamaması, bu bireylerin duygularını düzenlemede güçlük yaşamalarına yol açıyor olabilir. Bu çalışmada kadına yönelik cinsiyet tutumlarının psikolojik belirtiler üzerinde yordayıcı etkisi bulunmamıştır. Ancak, gelecek çalışmalarda cinsiyet tutumlarının kişilerarası ilişkilere nasıl yansıdığı, duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik sağlık ile ilişkilerinin incelenmesi yerinde olur.

Özetle, bu çalışma ile sosyal ve kültürel unsurların etrafında gelişen ve sürdürülen benlik, duygu düzenleme ve toplumsal cinsiyete ilişkin tutumların psikolojik belirtiler ile ilişkisi ortaya konulmuş, bireysel düzeyde farklılaşmalar olduğu görülmüştür. Cross ve Madson (1997) ve İmamoğlu (2003) benlik tipleri etrafında yapılan çalışmalar ile hem kültürlerarası hem kültüriçi düzeyde bireysel farklılaşmaların görülmesinin mümkün olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla, bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilecek faktörlerin daha iyi anlaşılması adına, gelecek çalışmalarda sosyal değerlerin ve benliğin konu edinilmesi önemli görünmektedir. Bulgular, üzerinde çalışılan örneklem ile sınırlı olup, demografik olarak daha temsil edici örnekleme ulaşılmaması gerektiği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Akçınar, B. ve Özbek, E. (2017). Benlik gelişiminin öz-yeterlik algısı ve ebeveyn davranışlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 38–53.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisi* [Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217–237.
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Arsel, C. ve Batıgün, A. D. (2011). İntihar ve cinsiyet: cinsiyet rolleri, iletişim becerileri, sosyal destek ve umutsuzluk açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(68), 1–10.
- Bahtiyar, B. ve Gençöz, T. (2021). The association between perceived parenting and adulthood anxiety: The mediator roles of emotion regulation, shame and anger. *Current Psychology*.
- Bakar Kahraman, B. ve Kızılay Çankaya, P. (2020). Kendine zarar verme davranışı olan erişkinlerde çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve başa çıkma tutumları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 349–358.
- Baumeister, R. F. ve Sommer, K. L. (1997). What do men want? Gender differences and two spheres of belongingness: Comment on Cross and Madson (1997). *Psychological Bulletin*, 122(1), 38–44.
- Bayat, B. (2015). *Algılanan ebeveyn kabul-reddinin yetişkinlik dönemindeki psikopatoloji ile ilişkisi: Kontrol odağının ve benlik kurgularının aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Benita, M. (2020). Freedom to feel: A self-determination theory account of emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(11), e12563.
- Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Breugelmans, S. M., Chasiotis, A. ve Sam, D. L. (2015). *Kültürlerarası psikoloji - araştırma ve uygulamalar*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L-G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Hellner Gumpert, C. ve Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296.
- Bora, A. ve Gölge, Z. B. (2019). Evlilikte kadına yönelik şiddete ilişkin tutumların cinsiyet, eğitim durumu ve şiddet yaşantıları ile ilişkisinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi*, 16(2), 88–97.
- Caldwell-Harris, C. L. ve Ayçiçeği, A. (2006). When personality and culture clash: The psychological distress of allocentrics in an individualist culture and idiocentrics in a collectivist culture. *Transcultural Psychiatry*, 43(3), 331–361.
- Chen, M. ve Cheung, R. Y. M. (2021). Testing interdependent self-construal as a moderator between mindfulness, emotion regulation, and psychological health among emerging adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 444.
- Cheung, R. Y. M. ve Park, I. J. K. (2010). Anger suppression, interdependent self-construal, and depression among Asian American and European American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority*, 16(4), 517–525.
- Christ, C., de Waal, M. M., Dekker, J. J. M., van Kuijk, I., van Schaik, D. J. F., Kikkert, M. J., Goudriaan, A. E., Beekman, A. T. F. ve Messman-Moore, T. L. (2019). Linking childhood emotional abuse and depressive symptoms: The role of emotion dysregulation and interpersonal problems. *PloS ONE*, 14(2), 1–18.
- Cougle, J. R., Fitch, K. E., Fincham, F. D., Riccardi, C. J., Keough, M. E. ve Timpano, K. R. (2012). Excessive reassurance seeking and anxiety pathology: Tests of incremental associations and directionality. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 117–125.
- Cross, S. E. ve Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construal and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5–37.
- Cross, S. E., Bacon, P. L. ve Morris, M. L. (2000). The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 791–808.
- Cross, S. E., Hardin, E. E. ve Gerçek-Swing, B. (2011). The what, how, why, and where of self-construal. *Personality and Social Psychology Review*, 15(2), 142–179.
- Çetinkaya, S. K. ve Gençdoğan, B. (2014). The relationship between marital quality, attitudes towards gender roles and life satisfaction among the married individuals. *Psychology, Society, & Education*, 6(2), 94–112.
- Çuhadaroglu, A. ve Akfırat, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik kurgularıyla toplumsal cinsiyet algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16(4), 1031–1046.
- De Leersnyder, J., Boiger, M. ve Mesquita, B. (2013). Cultural regulation of emotion: Individual, relational, and structural sources. *Frontiers in Psychology*, 4(55), 1–11.
- Dökmen, Z. Y. (2003). Çalışma durumları farklı üç grup kadında ruh sağlığı, kontrol odağı inancı ve cinsiyet rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 111–124.
- Dökmen, Z. Y. (2019). *Toplumsal Cinsiyet Sosyal Psikolojik Açıklamalar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Eagly, A. H. ve Wood, W. (1999). The origins of sex differences in human behavior: Evolved dispositions versus social roles. *American Psychologist*, 54(6), 408–423.
- Eagly, A. H. ve Wood, W. (2012). Social role theory. In P. A. Van Lange, A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (p. 458–476). Sage Publications Ltd.
- Eberhard-Gran, M., Schei, B. ve Eskild, A. (2007). Somatic symptoms and diseases are more common in women exposed to violence. *Journal of general internal medicine*, 22(12), 1668–16673.

- Eldoğan, D. ve Barışkın, E. (2014). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü var mı? *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 108–115.
- Erden, N. K. ve Sarı Arasıl, A. B. (2022). Duygu düzenleme ve koronavirüs kaygısı: Algılanan sosyal desteğin aracı rolü. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 9(2), 424–442.
- Ford, B. Q. ve Mauss, I. B. (2015). Culture and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 1–5.
- Gezici, M. ve Güvenç, G. (2003). Çalışan kadınların ve evkadınlarının benlik-algısı ve benlik kurgusu açısından karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 1–14.
- Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik–toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35), 1–14.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Grimmell, D. (1998). Effects of gender-role self-discrepancy on depressed mood. *Sex Roles*, 39(3/4), 203–214.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Gross, J. J. ve Jazaireri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401.
- Guimond, S., Branscombe, N. R., Brunot, S., Buunk, A. P., Chatard, A., Désert, M., Garcia, D. M., Haque, S., Martinot, D. ve Yzerbyt, V. (2007). Culture, gender, and the self: Variations and impact of social comparison processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1118–1134.
- Guimond, S., Chatard, A., Martinot, D., Crisp, R. J. ve Redersdorff, S. (2006). Social comparison, self-stereotyping, and gender differences in self-construals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(2), 221–242.
- Gündoğdu, A. (2007). *Relationship between self-construals and marital quality* [Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Haymana, P. ve Kolburan, Ş. G. (2019). Kadınların iyilik halinin algılanan toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkisi. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 5(1), 29–53.
- Hiller, W., Rief, W. ve Brähler, E. (2006). Somatization in the population: From mild bodily misperceptions to disabling symptoms. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(9), 704–712.
- Hisli Şahin, N., Durak Batıgün, A. ve Koç, V. (2011a). The relationship between depression, and interpersonal style, self-perception, and anger. *Turkish Journal of Psychiatry*, 22(1), 1–8.
- Hisli Şahin, N., Durak Batıgün, A. ve Uzun, C. (2011b). Anksiyete bozukluğu: Kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 107–113.
- Hmel, B. A. ve Pincus, A. L. (2002). The meaning of autonomy: On and beyond the interpersonal circumplex. *Journal of Personality*, 70(3), 277–310.
- İmamoğlu, E. O. (1993). Değişen dünyada aile içi roller. *Kadın Araştırmaları Dergisi*, 0(1), 58–68.
- İmamoğlu, E. O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *The Journal of Psychology*, 132(1), 95–105.
- İmamoğlu, E. O. (2000). Changing gender roles and marital satisfaction in Turkey. İçinde *Gender and identity construction* (s. 101–116). Brill.

- İmamoğlu, E. O. (2003). Individuation and relatedness: Not opposing but distinct and complementary. *Genetic, Social, and Psychology Monographs*, 129(4), 367–402.
- İmamoğlu, E. O. ve Beydoğan, B. (2011). Impact of self-orientations and work-context-related variables on the well-being of public-and private-sector Turkish employees. *The Journal of Psychology*, 145(4), 267–296.
- İmamoğlu, E. O. ve Güler-Edwards, A. (2007). Geleceğe ilişkin yönelimlerde benlik tipine bağlı farklılıklar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(60), 115–132.
- İmamoğlu, E. O. ve İmamoğlu, S. (2007). Relationship between attachment security and self-construal orientations. *The Journal of Psychology*, 141(5), 539–558.
- İmamoğlu, E. O. ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. (1999). 1970'lerden 1990'lara değerler: Üniversite düzeyinde gözlenen zaman, kuşak ve cinsiyet farklılıkları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 1–22.
- İmamoğlu, E. O. ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2004). Self-construals and values in different cultural and socioeconomic context. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 130(4), 277–306.
- İmamoğlu, E. O. ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2006). Actual, ideal, and expected relatedness with parents across and within cultures. *European Journal of Social Psychology*, 36, 721–745.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27–43.
- Joormann, J. ve Stanton, C. H. Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35–49.
- Kaçar Başaran, S., Gökdağ, C. ve Erdoğan Yıldırım, Z. (2022). Bilişsel esneklik, depresif belirtilerle nasıl ilişkilendirilir? Duygu düzenleme gücü ve problem çözme içeren çoklu bir aracılık modeli. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 6(11), 23–37.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-İlişkisel Benlik: Yeni Bir Sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(37), 36–43.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403–422.
- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Ataca, B. (2005). Value of children and family change: A three-decade portrait from Turkey. *Applied Psychology: An International Review*, 54(3), 317–337.
- Kalkan, M. ve Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 57–64.
- Karagöz, B. ve Dağ, İ. (2015). Kendini yaralama davranışlarında çocukluk dönemi istismarı ve ihmali ile duygu düzenleme gücü arasındaki ilişki: Alkol ve/ya madde bağımlısı bir grupta kendini yaralama davranışının incelenmesi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 52, 8–14.
- Karakitapoğlu-Aygün, Z. ve İmamoğlu, E. O. (2002). Value domains of Turkish adults and university students. *The Journal of Social Psychology*, 142(3), 333–351.
- Kashima, Y., Yamaguchi, S., Kim, U., Choi, S., Gelfand, M. J. ve Yuki, M. (1995). Culture, gender, and self: A perspective from individualism-collectivism research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 925–937.
- Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321–342.
- Kitayama, S., Karasawa, M. ve Mesquita, B. (2004). Collective and personal processes in regulation emotions: Emotion and self in Japan and the United States. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (p. 251–273). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kitayama, S., Mesquita, B. ve Karasawa, M. (2006). Cultural affordances and emotional experience: Socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 890–903.

- Knudson-Martin, C. (2000). Gender, family competence, and psychological symptoms. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26(3), 317–328.
- Kodan Çetinkaya, S. (2013). Üniversite öğrencilerinin şiddet eğilimlerinin ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Nesne*, 1(2), 31–43.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41.
- Koydemir, S. ve Schütz, A. (2014). Almanya'daki Türk göçmenlerde yaşam doyumu: Kültürel kimlik ve benlik kurgularının rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 208–220.
- Köse, B. (2009). *Associations of psychological well-being with early maladaptive schemas and self-construals* [Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Krieg, A. ve Xu, Y. (2018). From self-construal to threat appraisal: Understanding cultural differences in social anxiety between Asian americans and European americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 24(4), 477–488.
- Kurt, E., Yorguner Küpeli, N., Sönmez, E., Bulut, N. S. ve Akvardar, Y. (2018). Psikiyatri polikliniğine başvuran kadınlarda aile içi şiddet yaşantısı. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 55(1), 22–28.
- Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J. ve Kwon, J. H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition and Emotion*, 27(5), 769–782.
- Lam, B. T. (2005). Self-construal and depression among Vietnamese-American adolescents. *International Journal of Intercultural Relations*, 29, 239–250.
- Lewczuk, K., Kobylńska, D., Marchlewska, M., Kryzstofiak, M., Glica, A. ve Moiseeva, V. (2021). Adults attachment and health symptoms: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Current Psychology*, 40, 1720–1733.
- Lichtenstein-Phelps, J., Sibrava, N. J., Thomas C. L. ve Borkovec, T. D. (2009). Generalized anxiety disorder: Connections with self-reported attachment. *Behavior Therapy*, 40, 23–38.
- Liu, L., Cohen, S., Schulz, M. S. ve Waldinger, R. J. (2011). Sources of somatization: Exploring the roles of insecurity in relationships and styles of anger experience and expression. *Social Science & Medicine*, 73, 1436–1443.
- Lown, E. A. ve Vega, W. A. (2001). Intimate partner violence and health: Self-assessed health, chronic health, and somatic symptoms among Mexican American Women. *Psychosomatic Medicine*, 63, 352–360.
- Marganska, A., Gallagher, M. Ve Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131–141.
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 221–253.
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (2010). Cultures and selves: A cycle of mutual constitution. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 420–430.
- Markus, H. ve Oyserman, D. (1989). Gender and thought: The role of self-concept. In Crawford M. & Gentry M. (Eds.), *Gender and thought: Psychological perspectives* (p. 100–127). New York: Springer.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Nakagawa, S. ve Multinational Study of Cultural Display Rules. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925–937.
- Mennin, D. S. ve Fresco, D. M. (2009). Emotion regulation as an integrative framework for understanding and treating psychopathology. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation in psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (p. 356–379). New York: Guilford Press.

- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behavior Research and Therapy*, 43, 1281–1310.
- Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T. ve Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38, 284–302.
- Mesquita, B. ve Leu, J. (2007). The cultural psychology of emotion. In S. Kitayama & D. Cohen (Eds.), *Handbook of cultural psychology* (p. 734–759). The Guilford Press.
- Mesquita, B. ve Walker, R. (2003). Cultural differences in emotions: a context for interpreting emotional experiences. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 777–793.
- Morsünbül, Ü. (2013). Benlik kurgularının ergenlerin yaşam doyumu ve depresyon düzeylerine olan etkisi. *Klinik Psikiyatri*, 16, 18–26.
- Moscovitch, D. A., Hofmann, S. G. ve Litz, B. T. (2005). The impact of self-construals on social anxiety: A gender-specific interaction. *Personality and Individual Differences*, 38, 659–672.
- Nagulendran, A. ve Jobson, L. (2020). Exploring cultural differences in the use of emotion regulation strategies in posttraumatic stress disorder. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1–8.
- Newman, M. G., Llera, S. J., Erickson, T. M., Przeworski, A. ve Castonguay, L. G. (2013). Worry and generalized anxiety disorder: A review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(1), 275–297.
- Nielsen, S. K. K., Lønfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K. B., Hageman, I., Vangkilde, S., Daniel, S. I. F. (2017). Adult attachment style and anxiety – The mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 218, 253–259.
- Norasakkunkit, V. ve Kalick, S. M. (2009). Experimentally detecting how cultural differences on social anxiety measures misrepresent cultural differences in emotional well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 10(3), 313–327.
- Okur Güney, Z. E., Sattel, H., Withöft, M. ve Henningsen, P. (2019). Emotion regulation in patients with somatic symptom and related disorders: A systematic review. *PLoS ONE*, 14(6), e0217277.
- Onat Kocabıyık, O., Çelik, H. ve DüNDAR, Ş. (2017). Genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının ilişkisel bağımlı benlik kurgusu ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45(45), 79–92.
- Orgeta, V. (2011). Emotion dysregulation and anxiety in late adulthood. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 1019–1023.
- Oyserman, D. ve Lee, S. W. S. (2008). Does culture influence what and how we think? Effects of priming individualism and collectivism. *Psychological Bulletin*, 134(2), 311 – 342.
- Oyserman, D., Coon, H. M. ve Kimmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128(1), 3–72.
- Özdemir, A. A. (2016). Çalışanların benlik yönelimlerinin liderlik ihtiyaçları ve psikolojik iyi oluş halleri üzerindeki rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 23–32.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 188–198.
- Park, I. J. K. ve Kim, P. Y. (2012). The role of self-construals in the link between anger regulation and externalizing problems in Korean American adolescents: Testing a moderated mediation model. *Journal of Clinical Psychology*, 68(12), 1339–1359.
- Park, I. J. K., Sulaiman, C., Schwartz, S. J., Kim, S. Y., Ham, L. S. ve Zamboanga, B. L. (2011). Self-construals and social anxiety among Asian American college students: Testing emotion suppression as a mediator. *Asian American Journal of Psychology*, 2(1), 39–50.

- Prosek, E. A., Giordano, A. L., Woehler, E. S., Price, E. ve McCullough, R. (2018). Differences in emotion dysregulation and symptoms of depression and anxiety among illicit substance users and nonusers. *Substance Use & Misuse*, 53(11), 1915–1918.
- Racine, S. E. ve Wildes, J. E. (2013). Emotion dysregulation and symptoms of anorexia nervosa: The unique roles of lack of emotional awareness and impulse control difficulties when upset. *International Journal of Eating Disorders*, 46(7), 713–720.
- Roth, G., Vansteenkiste, M. ve Ryan, R. M. (2019). Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective. *Development and Psychopathology*, 31(3), 1–12.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, self development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- Ryder, A. G., Yang, J., Zhu, X., Yao, S., Yi, J. ve Heine, S. J. (2008). The cultural shaping of depression: Somatic symptoms in China, psychological symptoms in North America? *Journal of Abnormal Psychology*, 117(2), 300–313.
- Sakallı-Uğurlu, N. ve Ulu, S. (2003). Evlilikte kadına yönelik şiddete ilişkin tutumlar: Çelişik duygulu cinsiyetçilik, yaş, eğitim ve gelir düzeyinin etkileri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 6(11-12), 53–65.
- Sapmaz Yurtsever, S. ve Tekinsav Sütcü, S. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimleri ile bozulmuş yeme tutumu arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 20–37.
- Shin, K. E. ve Newman, M. G. (2019). Self- and other-perceptions of interpersonal problems: Effects of generalized anxiety, social anxiety, and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 65, 1–10.
- Soltanpanah, J., Parks-Stamm, E. J., Martiny, S. E. ve Rudmin, F. W. (2017). A cross-cultural examination of the relationship between egalitarian gender role attitudes and life satisfaction. *Sex Roles*, 79, 50–58.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri (brief symptom inventory-BSI): Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44–56.
- Şen, B. (2017). *Majör depresyon tanısı almış kadın hastalarda benlik kurgusu ve semptomatoloji arasındaki ilişki: Kültürler arası kesitsel bir çalışma* [Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- Tan, Y. ve Şahin, E. M. (2020). The association between somatic symptoms and sociodemographic and clinical characteristics. *Konuralp Tıp Dergisi*, 12(2), 183–190.
- Tepe, Y. K., Bozgeyik, S., Can, G., Çobanoğlu, N., İkizek, M., Kuzu, E. ve Şensoy, A. B. (2019). Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve aile bağlamında benlik kurgusunun kan bağı olan üç kuşak kadında incelenmesi. *Turkish Studies – Social Sciences*, 14(6), 3173–3189.
- Thompson, R. A. ve Goodman, M. (2010). Development of emotion regulation: More than meets the eye. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.) *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (p. 38–58). The Guilford Press.
- Thompson, R. A. ve Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. In J. J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (p. 249–268). The Guilford press.
- Triandis, H. C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96(3), 506–520.
- Triandis, H. C. (2001). Individualism-collectivism and personality. *Journal of Personality*, 69(6), 907–924.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S. ve Fresco, D. M. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison wit social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 89–106.

- Vatan, S. ve Pellitteri, J. (2016). The relationship between attachment styles, emotion regulation and psychopathology symptoms in Turkish and American students. *Psychology Research*, 6(1), 14–23.
- Visted, E., Vøllestad, J., Nielsen, M. B. ve Schanche, E. (2018). Emotion regulation in current and remitted depression: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 756.
- Witt, M. G. ve Wood, W. (2010). Self-regulation of gendered behavior in everyday life. *Sex Roles*, 62, 635–646.
- Yamaguchi, A., Kim, M.-S. ve Akutsu, S. (2014). The effects of self-construals, self-criticism, and self-compassion on depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 68, 65–70.
- Yeniçeri, Z. (2013). *Impact of self orientations on well-being during adulthood: The mediating roles of meaning in life, attitudes towards death and religious Outlook* [Doktora Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Yiğit, İ. ve Güzey Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503–1511.
- Yüksel, Ö. ve Dağ, İ. (2015). Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(3), 181–188.
- Zentner, K. E., Lee, H., Dueck, B. ve Masuda, T. (2022). Cultural and gender differences in social anxiety: The mediating role of self-construals and gender role identification. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03116-9>.
- Zeyneloğlu, S. ve Terzioğlu, F. (2011). Development and psychometric properties of gender roles attitudes scale. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 409–420.