



Ergenlerde Yalnızlık ile Pozitiflik Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Yöntemlerinin Çoklu Aracılığı *

Mehmet Ali Yıldız ¹

Öz

Bu çalışmanın amacı, ergenlerde yalnızlık ile pozitiflik arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemlerinin paralel çoklu aracılığını incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Adıyaman'daki liselerde öğrenim gören, 146'sı kız (% 48.7) ve 154'i erkek (% 51.3) olmak üzere toplam 300 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrenciler, 14-19 yaşları arasındadır ve yaş ortalaması 15.51, Ss=1.09'dur. Araştırmanın verileri, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği, Pozitiflik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırmanın verilerinin analizinde betimsel istatistikler ve Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Araştırmada, test edilen modelin aracılık etkilerinin istatistiksel olarak önemli olup olmadığı Sıradan En Küçük Kareler Regresyona dayalı yaklaşım ve Bootstrap Yöntemi ile incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, içsel işlevsel duygu düzenlemenin, içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ve dışsal işlevsel duygu düzenlemenin aracılığı istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin aracılığı ise istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır. Bulgular, alan yazın çerçevesinde tartışılarak, yorumlanmış ve çalışmacılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler

Ergenler
Yalnızlık
Duygu düzenleme
Pozitiflik
Çoklu aracılık

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 20.12.2015
Kabul Tarihi: 11.09.2016
Elektronik Yayın Tarihi: 27.09.2016

DOI: 10.15390/EB.2016.6193

Giriş

Pozitif psikoloji, insanların, grupların ve kurumların en iyi bir biçimde işlev göstermesine ya da gelişmesine katkıda bulunan süreçlerin ve koşulların araştırılmasıdır (Gable ve Haidt, 2005). Öznel düzeyde pozitif psikoloji alanı, geçmişe dair iyi oluş, hoşnutluk ve doyum, geleceğe dair umut ve iyimserliği ve şüana dair akış ve mutluluk gibi öznel yaşantılar konusundaki değerlendirmelerle ilgilenir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Son yıllarda pozitif psikoloji alanında geliştirilen kavramlardan birisi ise "pozitiflik (positivity)" kavramıdır. Pozitiflik kavramı, yapılan çalışmalarda ilk olarak "pozitif düşünme (positive thinking)" (Caprara ve Steca, 2005; Caprara, Steca, Gerbino, Paciello ve Vecchio, 2006) daha sonra "pozitif yönelim (positive orientation)" (Alessandri, Caprara ve Tisak, 2012; Caprara, Steca, Alessandri, Abela ve McWhinnie, 2010) ya da "pozitiflik" (Caprara vd., 2012) olarak alan yazında yer almıştır. Caprara ve diğerlerine (2009) göre benlik saygısı, yaşam

* Bu çalışma, 28 Haziran-1 Temmuz 2016 tarihleri arasında Fransa, Angers'ta düzenlenen 8. Avrupa Pozitif Psikoloji Kongresi'nde poster bildiri olarak sunulmuştur.

¹ Adıyaman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye, maliyildiz@adiyaman.edu.tr

doyumunu ve iyimserlik gibi belirli kişilik özellikleri, pozitif ruh sağlığı durumları ve iyi oluşun temel bileşenleridir. Bu özellikler kişilerde birbiriyle ilişkili olarak bulunmaktadır. Araştırmacılara göre (Alessandri vd., 2012; Caprara ve Steca, 2005; Caprara vd., 2010, 2011) pozitif düşünme, pozitif yönelim ya da pozitiflik; insanların biliş, duygu ve eylemleri tarafından etkilenen, yaşam doyumunu, benlik saygısı ve iyimserliğin altında yatan gizil boyuta karşılık gelmektedir. Pozitiflik, bireyin kendisine, geleceğine ve geçmiş yaşantılarına karşı olumlu bir yöneliminin olması ya da olumlu olarak değerlendirmesidir. Araştırmacıların yaptıkları bu tanıma göre, kişinin kendisine ilişkin değerlendirmeleri benlik saygısını, yaşamına ilişkin değerlendirmeleri yaşam doyumunu ve geleceğe ilişkin değerlendirmeleri ise iyimserliğini yansıttığı söylenebilir. Yapılan bir çalışmada, Caprara ve diğerleri (2012) pozitiflik ile benlik saygısı, yaşam doyumunu, iyimserlik, pozitif ve negatif duygu, depresyon ve beş faktör kişilik yapısı arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuşlardır. Froh, Yurkewicz ve Kashdan'ın (2009) çalışmasında ise pozitif duygu, yaşam doyumunu, iyimserlik, sosyal destek ve olumlu sosyal davranışlar arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bireylerin pozitiflikleri ile ilişkili olabilecek değişkenlerden birisi yalnızlıktır. Yalnızlık, genellikle bireye sıkıntı veren olumsuz bir durum olarak nitelendirilebilir. Asher ve Paquette (2003) yalnızlığı, bir kişinin sosyal ve kişisel ilişkilerinde, üzüntü, özlem ya da duygusal boşluk tepkilerini takip eden eksikliğinin bilişsel bir farkındalığı olarak tanımlamaktadır. Perlman ve Peplau (1984, 1998) ise yalnızlığı, insanların sosyal ilişkiler ağının nitelik ve miktarında önemli ölçüde yetersizlik olduğunda yaşadıkları öznel psikolojik rahatsızlık olarak tanımlamışlardır. Yalnızlık, birey için genellikle hoş olmayan ve sıkıntı verici bir yaşantı olmakla beraber uzun süreli ve şiddetli yaşandığında kişinin ruh sağlığını tehdit edebilir. Sønderby ve Wagoner'e (2013) göre yalnızlık; kaygı, depresyon, intihar ve zayıf öz-düzenleme davranışları ile ilişkilidir. Ayrıca yalnızlık; üzüntü, can sıkıntısı, , depresif, korku, özlem ve anlamsızlık hisleri ile ilişkili bir olgudur. Margalit'e (2010) göre çocuklukta yalnızlık, kişinin mevcut yaşam kalitesini etkileyen acı bir duygusal yaşantı olmasının yanısıra bireyin gelecekteki iyi oluşu için de gelişimsel bir risk oluşturmaktadır. Alan yazında yapılan çok sayıda çalışmada yalnızlık ile pozitif psikolojinin temel kavramları olan yaşam doyumunu ve öznel iyi oluş arasında olumsuz yönde ilişkiler bulunmuştur (Ben-Zur, 2012; Bugay, 2007; Çivitci, Çivitci ve Fiyakalı, 2009; Goodwin, Cook ve Yung, 2001; Kapıkıran, 2013; Kapıkıran ve Yağcı, 2012; Mellor, Stokes, Firth, Hayash ve Cummins, 2008; Salimi, 2011; Shaheen, Jahan ve Shaheen, 2014; Schumaker, Shea, Monfries ve Groth-Marnat, 1993; Tuzgöl Dost, 2007; Yıldız, 2013, 2016; Yıldız ve Duy, 2014; Yılmaz ve Altınok, 2009). Bazı çalışmalarda ise yalnızlık ile benlik saygısı arasında olumsuz yönde ilişkiler bulunmuştur (Baran, Baran ve Maskan, 2015; Erözkan, 2009; Güloğlu ve Kararımak, 2010; Shaheen vd., 2014). Ayrıca yapılan çalışmalarda yalnızlık ile iyimserlik arasında da olumsuz yönde ilişkiler bulunmuştur (Ben-Zur, 2012; Davis, Hanson, Edson ve Ziegler, 1992; Davis, Miller, Johnson, McAuley ve Dinges, 1992). Sonuç olarak yalnız insanların genellikle düşük bir benlik saygısına sahip oldukları, iyimser olmadıkları, kötümser ve mutsuz oldukları ve yaşamdan doyum almadıkları, bir başka deyişle pozitifliklerinin düşük olduğu söylenebilir.

Yalnızlık, bireylerin iyimserlik düzeyini düşürür, kötümserliğini artırır ve bu yolla depresyon, genel mutsuzluk gibi olumsuz duygulara neden olur (Ben-Zur, 2015). Yalnızlığın hoş olmayan ve sıkıntılı bir durum olduğu, benlik saygısı, yaşam doyumunu ve iyimserlik üzerinde olumsuz etkileri olduğu düşünüldüğünde, insanların pozitifliklerini koruyabilmeleri ve sürdürebilmeleri için aynı zamanda düzenlemeleri ve yönetmeleri gereken duyguları bulunmaktadır. Margalit'e (2010) göre duyguların sosyal işlevler üzerinde önemli bir işleve sahip olduğu düşünülmektedir. Son zamanlarda bireylerin gelişimi ve uyumu konusunda duygu düzenlemenin rolüne artan bir ilgi vardır. Duygu düzenlemedeki bireysel farklılıklar, risk faktörleri ve koruyucu kişisel faktörler içerisinde kabul edilebilir. Kısacası duygular, duygu düzenlemeyi anlayabilmek için gerekli altyapıyı sağlar. Macklem'e (2008) göre duygular, pozitif olmanın yanı sıra negatif etkiler içerebilir. Bu açıdan yalnızlığın negatif etkiler içerdiği kuramsal açıklamalardan ve alan yazında yapılan çalışmalarda da görülmektedir. Gross'a (2008) göre ise duygular; sağlıklı türde olduklarında, yanlış zamanda oluştuğlarında veya uygunsuz bir yoğunluk düzeyinde yaşandığında bireyler duygularını düzenlemek için yüksek bir şekilde güdülenebilirler. Buna göre, duygu düzenleme, bireylerin sahip

olduğu duyguyu, duygulara ne zaman sahip olduklarını ve onları nasıl yaşadıklarını ve bu duyguları nasıl ifade ettiklerini etkileyen süreçleri ifade eder. Aynı zamanda duygu düzenleme, insanların duygu durumlarını yönetmek için yaptıkları etkin girişimlerden oluşur. Geniş bir anlamda bakıldığında duygu düzenleme, ruh halleri, stres ve pozitif ya da negatif duygulanımı da içeren, duygularla ilgili bütün durumların düzenlenmesini kapsar (Gross, 1998, 2008; Rottenberg ve Gross, 2003). Macklem'e (2008), göre belirli bir duyguyu azaltma, arttırma ya da sürdürmek, duygumuzu düzenlemek için yaptığımız eylemlerdir. Duygu düzenlemedeki temel amaç, doğal olarak duygusal tepkiyi yeterli düzeyde değiştirmektir (Gross, 2002). Başarılı bir duygu düzenleme, bireyin uyumunun işlevselliği için bir ön koşuldur (Gross, Richards ve John, 2006). Aynı zamanda, duygu düzenleme, iyi bir ruh sağlığının ana bileşenidir. Öte yandan duyguları düzenleme becerisine sahip olamamak ise genellikle ruh sağlığı problemlerinin öncüsüdür (Howe, 2005). Sonuç olarak, bireylerin iyi oluşlarını koruyabilmeleri için yalnızlığın verdiği olumsuz duygularını düzenlemeleri gerekir. Öte yandan yapılan bazı çalışmalarda yüksek düzeyde yalnızlık yaşayan bireylerin genellikle duygularını düzenleyemedikleri ya da duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları belirlenmiştir (Hawkey, Thisted ve Cacioppo, 2009; Southward vd., 2014).

Duygu düzenleme, günlük yaşamın zorluklarına uyum sağlamayla ve sağlıklı olmayla ilişkidir. İnsanların duygularını başarılı bir şekilde düzenleyebilmesi, öznel iyi oluşlarını korumak için üst düzey başka bir hedefe ulaşmalarını etkilemektedir. Duygusal iyi oluşun iki bileşeni, pozitif duygu ile negatif duygunun ortalama düzeyidir. Duygu düzenlemede, pozitif duyguyu arttırma ve negatif duyguyu ise azaltma üzerinde durulur. Sonuç olarak insanlar, pozitif duygu ile negatif duyguyu düzenleyerek öznel iyi oluşlarını etkileyebilirler (Larsen ve Prizmic, 2004). Larsen ve Prizmic'e (2008) göre duygusal iyi oluşu arttırmanın iki yolu bulunmaktadır. İlk olarak bireyler, haz verici şeylerin peşinden giderek duygusal iyi oluşlarını arttırabilirler. İkinci olarak ise, olumsuz duygularını düzelterek ya da en aza indirerek duygusal iyi oluşlarını arttırabilirler. Bu her iki yolun da öznel iyi oluş üzerindeki etkileri aynı olacaktır. Koole'ye (2009) göre ise geleneksel olarak psikologlar, insanların duygularını düzenleme çabalarını zevki arttırmak, acıyı önlenmek amaçlı hazcı (hedonik) ihtiyaçlara hizmet eden çabalar olarak varsaymaktadırlar. Duygu düzenlemenin işlevlerini; hazcı ihtiyaçları doyumak, belirli amaçları elde etmeyi desteklemek ve genel kişilik sistemini rahatlatmak olarak sıralamaktadır. Yıldız'a (2014) göre duygu düzenlemenin temel işlevlerinden birisi, kişinin öznel iyi oluşunun yükselmesine hizmet etmektir. Bu açıdan bakıldığında, duygu düzenlemenin aynı zamanda bireylerin pozitiflikleri ile anlamlı ilişkilerinin bulunacağı ve bireylerin pozitifliğini etkileyebileceği düşünülebilir. Yapılan bir çalışmada, Repo (2011) bireylerin kullandıkları duygu düzenleme yöntemleri ile öznel iyi oluşları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulmuştur. Lecce (2008) ise çalışmasında duygu süreçleri ile duygu düzenlemenin, öznel iyi oluşun önemli belirleyicileri olduklarını belirlemiştir. Schraub, Turgut, Clavairoly ve Sonntag (2013) ise çalışmalarında sağlıklı ve işlevsel duygu düzenleme yöntemi olan yeniden değerlendirmenin, kişinin duygusal iyi oluşunu olumlu yönde etkilediğini ve duygusal stresin etkilerine karşı koruyucu bir görev gördüğünü belirlemişlerdir. Başka bir çalışmada, Cheung, Gardner ve Anderson (2014) yalnızlık, duygu düzenleme ve iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulmuşlardır.

Ergenlik, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişim yönünden genç bireyin yetişkinliğe doğru yöneldiği (Temel ve Aksoy, 2001) hızlı ve sürekli bir gelişim ve değişim dönemi olarak bilinmektedir. Buluşdan başlayarak ergenlerin duygularının yoğunluğunda artma olur. Üzüntü, sevinç, öfke, korku gibi duygularını ifade ederken bu yoğunluk göze çarpar. Ergenlerin duygusal tepkileri düzenlilik göstermez ve ergenlerin duygusal durumlarının değişiminin hızı çabuktur ve duygularında istikrarsızlık gösterirler (Kulaksızoğlu, 2001). Yıldız'a (2014) göre, psikolojik sağlığın en önemli belirleyicilerinden ve göstergelerinden birisi de bireyin sahip olduğu duygularının niteliğidir ve yaşanan olaylar ile durumlar karşısında bu duygularını nasıl düzenlediğidir. Macklem (2008) ise çocukluk ve ergenliğin gelişimsel görevlerinin başarılı duygu düzenlemeyi gerektirdiğini ve duyguları düzenleme yeteneğinin fiziksel ve ruhsal sağlığa dönüştüğünü vurgulamaktadır. Verzeletti, Zammuner, Galli ve Agnoli (2016) ergenlerde işlevsel bir duygu düzenleme yöntemi olan bilişsel yeniden değerlendirme ile pozitif duygular, yaşam doyumu ve psikolojik sağlık arasında olumlu

ilişkiler bulmuşlardır. Ayrıca işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi olan bastırma ile psikolojik sağlık, yaşam doyumu ve olumlu duygular arasında olumsuz ilişkiler bulunurken bastırma ile duygusal yalnızlık ve olumsuz duygular arasında olumlu ilişkiler belirlenmiştir. Chin ve Rickard'ın (2013) çalışmasında duygu düzenleme ile iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Yıldız (2014) tarafından liseli ergenlerde yapılan bir çalışmada kullanılan duygu düzenleme yönteminin ergenlerin öznel iyi oluşlarını anlamlı düzeyde etkilediği tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada, Duy ve Yıldız (2013), ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri ile depresif belirtileri ve psikosomatik belirtileri arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler belirlemiştir. Alan yazında yer alan çalışmalardan da görüldüğü üzere ergenlik döneminde duyguları düzenleyebilmek ruh sağlığının çeşitli göstergeleriyle yakından ilişkilidir. Bu açıdan duygu düzenleme yöntemlerinin, bireylerin yalnızlıklarıyla, iyi oluşlarının bir göstergesi olan pozitiflikleri arasındaki ilişkileri etkileme açısından önemli bir aracılık görevi görebileceği ileri sürülebilir. Ayrıca, ergenlerin yalnızlıkları ile pozitiflikleri arasındaki ilişkilere duygu düzenleme biçimlerinin aracılık yapıp yapmadıklarını test etmek, psikolojik danışman, psikolog ve psikiyatrist gibi ergenlerle çalışan uzmanlar tarafından ergenlere sunulacak koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetlerinin yanısıra müdahale çalışmaları için de önemli bir veri sağlayabilir. Bu amaçla bu çalışmada, ergenlerde yalnızlık ile pozitiflik arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemlerinin paralel çoklu aracılığı test edilmiştir.

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Bu çalışmada ilişkisel desen kullanılmıştır. Heppner, Wampold ve Kivlighan'a (2013) göre ilişkisel desenler iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri araştırmak için kullanılırlar. Araştırmanın değişkenleri olan yalnızlık (yordayıcı değişken), duygu düzenleme yöntemleri (aracı değişkenler) ve pozitiflik (sonuç değişkeni) arasındaki nedensel ilişkiler paralel çoklu aracılık yöntemi ile test edilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Altınşehir Anadolu Lisesi, Adıyaman Fen Lisesi ve Adıyaman Merkez Anadolu Lisesi'nde, 2014-2015 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 146'sı kız (% 48.7) ve 154'i erkek (% 51.3) olmak üzere toplam 300 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrenciler, 14-19 yaşları arasındadır ve yaş ortalaması 15.51, $S_s = 1.09$ 'dur. Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme yönteminden yararlanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖ-KF): Hays ve DiMatteo (1987) tarafından bireylerin yalnızlık düzeylerini belirlemek için geliştirilmiş olan UYÖ-KF'i, Yıldız ve Duy (2014) Türkçe'ye uyarlamışlardır. Yıldız ve Duy (2014) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında faktör analizi sonuçları UYÖ-KF'nin özgün formundaki gibi tek boyutlu bir yapıda olduğunu göstermiştir. Faktör analizi sonucunda UYÖ-KF'nin madde yük değerlerinin .31 ile .71 arasında olduğu görülmüştür. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda UYÖ-KF'den, elde edilen uyum değerlerinin iyi düzeyde olduğu tespit edilmiştir. UYÖ-KF'nin ölçüt bağıntılı geçerliliği için 80 öğrenciden toplanan verilere göre yalnızlık ile genel aidiyet ve ($r = -.71$) ve yalnızlık ile yaşam doyumu ($r = -.42$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. UYÖ-KF'nin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı $\alpha = .74$ olarak bulunmuştur. UYÖ-KF'nin, test tekrar güvenilirliği için 64 lise öğrencisinden iki hafta ara ile toplanan verilerin analizinde $r = .84$ düzeyinde yüksek bir ilişki bulunmuştur. UYÖ-KF toplam yedi maddeden oluşmaktadır ve dördü likert biçiminde puanlanmaktadır (1=Hiç, 2=Nadiren, 3= Bazen, 4=Her zaman). Ölçekten en düşük yedi en fazla ise 28 puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe bireylerin yalnızlık düzeylerinin de arttığı şeklinde değerlendirilmektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı $\alpha = .72$ olarak bulunmuştur.

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ): Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Duy ve Yıldız (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 17 maddeden oluşmaktadır ve beşli derecelendirme ölçeği (1= hiçbir zaman, 5= her zaman) üzerinden puanlanmaktadır. EİDDÖ'nün yapı geçerliği için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda EİDDÖ'nün faktör yük değerleri .53 ile .77 arasında bulunmuştur. Ölçeğin dört boyutu birlikte toplam varyansın % 51.48'ini açıklamıştır. Doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen uyum değerleri ise, RMSEA= .06, RMR= .09, SRMR= .06, GFI= .94, AGFI= .92, CFI= .93, NFI= .91 ve NNFI= .92 olarak belirlenmiştir. EİDDÖ'nün kuramsal altyapısına göre, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu, (örn. "Duygularımı içime atarım, saklarım.") kendine zarar vermek, ruminasyon, bastırma, olumsuz sosyal karşılaştırma ve gerçekten uzaklaşma (derealization); içsel işlevsel duygu düzenleme boyutu (örn. "Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.") olumlu yeniden değerlendirme, amaçların değiştirilmesi, plan yapmak, bakış açısına oturtmak, dikkatini vermek; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu (örn. "Başkalarına zorbalık yaparım (örn. alay etmek, itmek, dedi kodu yapmak gibi)") zorbalık yapmak, sözlü saldırı, fiziksel saldırı, eşyalara vurmaya ya da kırmaya, başkalarını kötü hissettirmeye çalışmak; dışsal işlevsel duygu düzenleme boyutu ise (örn. "Başkalarından tavsiye isterim.") duyguları ifade etmek, tavsiye arama, fiziksel ilişki kurmak ve egzersiz yapmak şeklinde duygu düzenleme yöntemleri belirlenmektedir. Ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini ölçmeyi amaçlayan ölçek "içsel işlevsel duygu düzenleme ($\alpha = .75$)", "dışsal işlevsel duygu düzenleme ($\alpha = .57$)", "içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($\alpha = .71$)" ve "dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ($\alpha = .74$)" olarak tanımlanan dört alt boyuta sahiptir. Bir alt boyuttan alınan toplam puan, ilgili duygu düzenleme yöntemine ne sıklıkta başvurulduğunu göstermektedir. Alt boyutlardan alınan puanın yükselmesi sık kullanıma, düşmesi ise düşük kullanıma işaret etmektedir. Ölçeğin güvenilirliği için yapılan test tekrar test sonuçları tatmin edici düzeydedir. Bu çalışmada EİDDÖ'nün boyutlarına ait iç tutarlık katsayıları sırasıyla, "içsel işlevsel duygu düzenleme ($\alpha = .71$)", "dışsal işlevsel duygu düzenleme ($\alpha = .62$)", "içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($\alpha = .70$)" ve "dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme için ($\alpha = .71$)" olarak bulunmuştur.

Pozitiflik Ölçeği (PÖ): Pozitiflik Ölçeği, Caprara ve diğerleri (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmalarını Duy ve Yıldız (2015) yapmıştır. PÖ, 8 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. Yapılan uyarlama çalışmasında, PÖ'nün, ergenler ve genç yetişkinler arasında ölçme eşdeğerliği sağlanmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerliliği için yapılan analizlerinde pozitiflik ile iyimserlik alt boyutu ($r = .43$, $r = .63$), kötümserlik alt boyutu ($r = -.36$, $r = -.57$), iyimserlik toplam puanı ($r = .48$, $r = .68$), pozitif duygu ($r = .55$, $r = .55$), negatif duygu ($r = -.47$, $r = -.40$), yaşam doyumu ($r = .60$, $r = .73$) ve benlik saygısı ($r = .62$, $r = .54$) arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı, her iki grupta $\alpha = .81$ olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı $\alpha = .75$ olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Öğrencilerin sınıf, cinsiyet, yaş düzeylerini belirlemek için çalışmacı tarafından oluşturulmuştur.

İşlem

Veri toplama araçları ve kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından araştırmaya gönüllü olarak katılan ergenlere uygulanmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin yanıtları yaklaşık 15-20 dakika arası bir zaman almıştır. Araştırmanın verilerinin analizinde betimsel istatistikler ve Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Araştırmada, test edilen modelin aracılık etkilerinin istatistiksel olarak önemli olup olmadığı Hayes (2012, 2013) tarafından geliştirilen yazılım aracılığıyla, Sıradan En Küçük Kareler Regresyona dayalı yaklaşım ve Bootstrap Yöntemi ile incelenmiştir. Araştırmanın Bootstrap analizleri, PROCESS Macro aracılığıyla "Multiple Mediation Model 4" yürütülerek paralel çoklu aracılık gerçekleştirilmiştir. Aracı değişkenin aracılık görevinin istatistiksel açıdan önemli olup olmadığı, 5000 Bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Araştırmanın verilerinin analizinde, IBM SPSS 22.0 programı kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri olan yalnızlık, duygu düzenleme yöntemleri ve pozitiflik değişkenlerinden elde edilen betimsel istatistikler ile değişkenler arasındaki korelasyon bulguları Tablo 1’de verilmiştir.

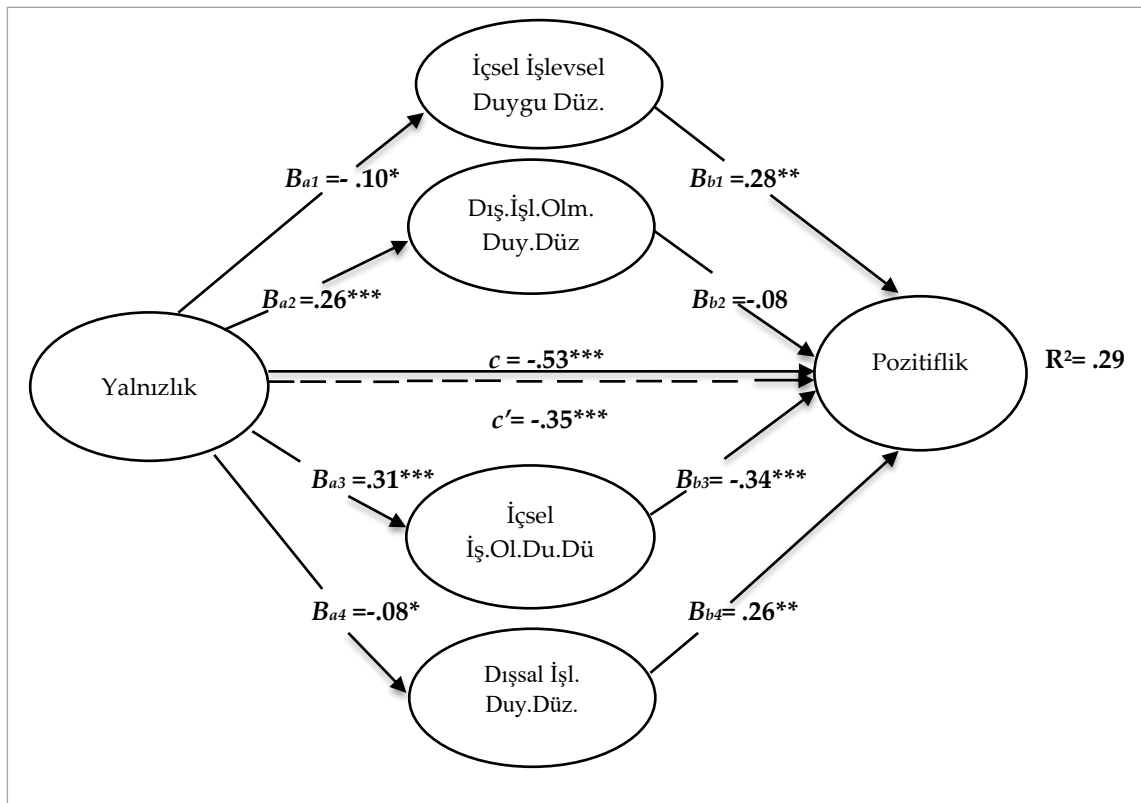
Tablo 1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri

Değişkenler	\bar{X}	Ss	1	2	3	4	5	6
1.Yalnızlık	14.61	4.42	---					
2.İçsel İşlevsel Duy.Düz.	14.87	3.22	-.14*	---				
3.Dışsal İşlevsel Olm.Duy.Düz.	11.95	3.72	.31**	-.19**	---			
4.İçsel İşlevsel Olm.Duy.Düz.	14.75	3.76	.37**	-.04	.34**	---		
5.Dışsal İşlevsel Duy.Düz.	12.27	2.99	-.12*	.23**	.06	-.01	---	
6.Pozitiflik	27.35	5.49	-.43**	.25**	-.24**	-.37**	.21**	---

N=300, * $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 1’de sunulan değerler incelendiğinde, yalnızlık ile içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve pozitiflik arasında olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Öte yandan yalnızlık ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu olmayan düzenleme arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, duygu düzenleme yöntemleri ile pozitiflik arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Yalnızlık ile pozitiflik arasındaki ilişkilerde duygu düzenleme yöntemlerinin paralel çoklu aracılığına ilişkin test sonucu Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Yalnızlık ile Pozitiflik Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Yöntemlerinin Paralel Çoklu Aracılığı ve Standardize Edilmemiş Beta Değerleri. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 1’de görüldüğü gibi, yalnızlığın pozitiflik üzerindeki toplam etkisi ($c = -.53$, $SH = .06$, $t = -8.14$, $p < .001$) anlamlı düzeydedir (Adım 1). Ayrıca yalnızlığın, aracı değişkenler olan içsel işlevsel duygu düzenleme ($B = -.10$, $SH = .04$, $t = -2.38$, $p < .05$), dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ($B = .26$, $SH = .05$, $t = 5.57$, $p < .001$), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($B = .31$, $SH = .05$, $t = 6.83$, $p < .001$) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ($B = -.08$, $SH = .04$, $t = -2.08$, $p < .05$), üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı düzeydedir (Adım 2). Aracı değişkenlerin pozitiflik üzerindeki doğrudan etkilerine bakıldığında ise içsel işlevsel duygu düzenleme ($B = -.28$, $SH = .09$, $t = 3.16$, $p < .01$), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($B = -.34$, $SH = .08$, $t = -4.29$, $p < .001$) ve dışsal işlevsel duygu düzenlemenin ($B = .26$, $SH = .09$, $t = 2.83$, $p < .01$), etkileri anlamlı düzeyde bulunmuştur. Öte yandan, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ($B = -.08$, $SH = .08$, $t = -.98$, $p > .05$), pozitiflik üzerindeki etkisi anlamlı düzeyde bulunmamıştır (Adım 3). Yalnızlık ile bütün aracı değişkenler denkleme aynı anda alındığında (Adım 4) doğrudan etki açısından yalnızlık ile pozitiflik arasındaki ilişki azalmış ve anlamlılık değeri aynı düzeyde bulunmuştur ($c' = -.35$, $SH = .07$, $t = -5.20$, $p < .001$). Bu sonuca göre, aracı değişkenlerin üçünün yalnızlık ile pozitiflik arasında aracılık yaptıkları görülmektedir. Ayrıca, tüm modelin anlamlı düzeyde olduğu ($F_{(5-294)} = 24.29$, $p < .001$) ve pozitiflikteki toplam varyansın % 29’unu açıkladığı görülmektedir.

Ergenlerin yalnızlıklarının duygu düzenleme yöntemleri aracılığıyla pozitiflik üzerindeki dolaylı etkileri ile spesifik dolaylı etkilerinin karşılaştırmaları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Ergenlerin Yalnızlıklarının Duygu Düzenleme Yöntemleri Aracılığıyla Pozitiflik Üzerindeki Dolaylı Etkileri İle Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Etkiler	Nokta Tahmini	Katsayılar Çarpımı (Product of coefficients)			Bootstrap %95 BCa Güven Aralığı	
		SH	z	p	Düşük	Yüksek
Toplam Dolaylı Etki	-.1771	.0408			-.2692	-.1049
İçsel İşlevsel Duy.Düz.	-.0277	.0159	-1.8426	.0654	-.0704	-.0053
Dış.İşl.Olm.Duy.Düz.	-.0205	.0238	-.9518	.3412	-.0750	.0204
İç.İşlevsel Olm.Duy.Düz.	-.1074	.0306	-3.6064	.0003	-.1765	-.0562
Dışsal İşlevsel Duy.Düz.	-.0215	.0135	-1.6116	.1071	-.0594	-.0026
Karşılaştırmalar						
C2	.0797	.0344			.0163	.1532
C4	.0869	.0407			.0101	.1707
C6	-.0859	.0330			-.1581	-.0285

N= 300, k= 5000, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, Kontrol Değişkenleri= Cinsiyet, Yaş, Sınıf, Gelir Düzeyi, BCa: Yanlılık Hatasından Arındırılmış ve Düzeltilmiş (bias corrected and accelerated) 5000 Bootstrap Örnekleme

Araştırmada test edilen modeldeki dolaylı etkilerin istatistiksel açıdan önemli olup olmadığı, 5000 Bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiştir. Tahminler % 95 güven aralığında değerlendirilmiştir ve yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş sonuçlar Tablo 2’de görülmektedir. Tablo 2’de görüldüğü gibi, yalnızlığın duygu düzenleme yöntemleri aracılığıyla pozitiflik üzerindeki toplam dolaylı etkisi (yani toplam ve doğrudan etki arasındaki fark/ $c-c'$) istatistiksel açıdan önemlidir (nokta tahmin= -.1771 ve % 95 BCa GA [-.2692, -.1049]). Test edilen modelde yalnızlığın, pozitiflik üzerindeki dolaylı etkilerine aracılık yapma açısından dört aracı değişken ayrı ayrı ele alındığında bu değişkenlerden, içsel işlevsel duygu düzenlemenin (nokta tahmin= -.0277 ve % 95 BCa GA [-.0704, -.0053]), içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin (nokta tahmin= -.1074 ve % 95 BCa GA [-.1765, -.0562]) ve dışsal işlevsel duygu düzenlemenin (nokta tahmin= -.0215 ve % 95 BCa GA [-.0594, -.0026]) aracılığı istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur. Öte yandan, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin (nokta tahmin= -.0205 ve % 95 BCa GA [-.0750, .0204]) aracılığı istatistiksel açıdan

önemli bulunmamıştır. Aracı değişkenlerin güçlerini belirlemek için yapılan ikili karşılaştırmalarında, % 95 BCa güven aralıklarına göre nokta tahmini sıfır aralığında bulunmayan ve istatistiksel açıdan önemli bulunan üç karşılaştırmaya Tablo 2’de yer verilmiştir. Belirli dolaylı etkilerin ikili karşılaştırmalarına göre, içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin, içsel işlevsel duygu düzenlemeden (C2), dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeden (C4) ve dışsal işlevsel duygu düzenlemeden (C6) daha güçlü bir aracı değişken olduğu görülmektedir. Öte yandan, diğer ikili karşılaştırmalar istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, ergenlerin yalnızlıkları ile pozitiflikleri arasındaki ilişkide ergenlerin kullandıkları duygu düzenleme yöntemlerinin aracılık yapıp yapmadıklarını test etmek amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda, içsel işlevsel duygu düzenlemenin, içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ve dışsal işlevsel duygu düzenlemenin aracılığı istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur. Ancak, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin aracılığı istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır. Aracı değişkenlerin hangisinin daha güçlü aracılık yaptığını belirlemek için yapılan ikili karşılaştırmalara göre, içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin, içsel işlevsel duygu düzenlemeden, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeden ve dışsal işlevsel duygu düzenlemeden daha güçlü bir aracı değişken olduğu belirlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, bireylerin yalnızlık düzeyleri arttıkça duygularını içsel olarak işlevsel bir biçimde düzenleyemedikleri ve bunun sonucunda da pozitiflik düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Yalnızlığın daha çok içsel düzeyde yaşanan bir duygu olduğu düşünüldüğünde bundan dolayı içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile ilişkili olarak ergenlerin pozitifliğini etkiliyor olabilir. Bu yorumu destekler nitelikteki bir görüşte, De Castella ve diğerlerine (2013) göre bireyin sahip olduğu duyguları hakkındaki inançları, bireyin kullandığı duygu düzenleme yöntemlerini etkileyerek bunun sonucunda da bireyin ruh sağlığı önemli bir biçimde etkilenmektedir. Buna göre ergenler, yalnızlık duygularının kendilerine verdiği olumsuz hisler nedeniyle duygularını işlevsel bir biçimde düzenleyemiyor ve pozitifliklerini düşürüyor olabilirler. Margalit’e (2010) göre yalnızlık yaşayan ve sosyal anlamda yetkin olmayan bireyler, yaşlarına uygun olarak olumsuz duygularını önlemeye yardımcı olacak duygu düzenleme yöntemlerini öğrenme fırsatına fazla sahip olmazlar. Nitekim yapılan bazı çalışmalarda yalnız bireylerin duygularını düzenlemede güçlükler yaşadıkları görülmüştür (Hawkley vd., 2009; Southward vd., 2014). Ayrıca çalışmanın bulgularını destekler nitelikte olan alan yazındaki bazı çalışmalarda da duygu düzenleme ile iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır (2012) tarafından yapılan bir çalışmada duygu düzenleme ile öznel iyi oluş arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan yapılan birçok çalışmada ise işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinin kullanımı ve duygu düzenleme güçlükleri ile psikolojik sorunlar arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur (Aka, 2011; Alınk, Cicchetti, Kim ve Rogosch, 2009; Ataman, 2011; Bilim, 2012; Cipriano, 2010; Duy ve Yıldız, 2013; Manning, 2010; Morris, 2000; Rugancı, 2008; Warfield, 2012; Yıldız, 2014). Sonuç olarak duyguları iyi düzenleyebilmek bireylerin iyi oluş düzeylerine katkıda bulunmaktadır. Öte taraftan duyguları düzenleyememek ise psikopatoloji ile ya da düşük düzeyde iyi oluşa sahip olmakla ilişkilidir.

Yalnızlık, sıkıntılı olumsuz duygusal bir yaşantıdır (Margalit, 2010). Aynı zamanda yalnızlık, kişinin sosyal yaşamının özellikleri tarafından güçlü bir şekilde etkilenmiş olan içsel bir duygusal durumdur (Asher ve Paquette, 2003). Buna göre, yalnızlığın içsel bir süreç olması nedeniyle yalnız bireyler; ruminasyon, bastırma, içe atma gibi içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri kullanarak pozitifliklerini düşürüyor olabilirler. Zawadzki’nin (2015) çalışmasında, ruminasyon ve bastırma gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinin kullanımı ile benlik saygısı ve iyimserlik arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur. Gross’a göre (2002) devam eden duygu ifadeli davranışı azaltma girişimini ifade eden bastırmayı çok fazla kullanmak bireylerin olumlu düzeyde işlevlerini kullanmalarını engelliyor ve pozitifliklerini olumsuz etkiliyor olabilir. Ya da yalnız bireyler

içinde buldukları ruhsal duruma yani yalnızlığın verdiği olumsuz duygulara odaklanarak, Gross'un (2002, 2008) belirttiği dikkati dağıtma gibi işlevsel olan duygu düzenleme yöntemlerini yeterince kullanamıyor olabilirler. Bu konuda önemli bir görüş olarak; Gross ve Thompson'a (2007) göre dikkati dağıtmada, kişi istemediği duygusal durumlarıyla tutarsız olan düşünceleri veya anıları çağırıştırır. Muhtemelen yalnızlık düzeyi yüksek bireyler içinde buldukları yalnızlık durumundan kurtulmak için imgeleme, hayal etme gibi teknikler kullanamayıp dikkatlerini dağıtamıyor ya da daha çok olumsuz durumları hayal ederek içinde buldukları ruh halinden kurtulamıyor ve bu nedenle pozitifliklerini düşürüyor olabilirler.

Temel olarak iki tür duygu düzenleme biçimi bulunmaktadır. Bunlardan sağlıklı ve işlevsel olan, bilişsel yeniden değerlendirme, durumun duygusal etkisini değiştirmek için bireylerin potansiyel olarak duyguyu ortaya çıkaran bir durum hakkında düşünme yollarının değişimini içerir; işlevsel olmayan bastırma ise bireyin duygusal bir durumunda duygu ifadeli davranışını azaltma ya da devam eden duygu ifadeli davranışı engelleme olarak tanımlanır (Gross, 2002; Gross vd., 2006; John ve Gross, 2004). Muhtemelen yalnızlık düzeyi yükselen bireyler, içinde buldukları yalnızlık durumunun ortaya çıkardığı olumsuz duyguları bilişsel olarak yeniden değerlendirmekte zorlanmaktadır, daha çok yalnızlık duygularını engellemeye ya da bastırmaya çalışarak bunun sonucunda da pozitifliklerini düşürmektedirler. Margalit (2010) yalnızlığın; kaygı, korku ve depresyon gibi olumsuz duygusal bir yaşantı olmasının yanında, hoş olmayan ve sıkıntı verici bir yaşantı olduğunu ve yalnızlığın, depresyon gibi bireyin pasif baş etmesine ve kendisini düzenlemesinde güçlükler yaşamasına neden olduğunu vurgulamaktadır. Buna göre, yalnızlık yaşayan bireyler, kendilerine sıkıntı verici bu olumsuz duyguları ile yüzleşmekten kaçınıyor ve duygularını bastırma yoluyla işlevsel bir şekilde düzenleyemeyerek ya da duygularını düzenlemekte güçlükler yaşayarak pozitifliklerini düşürüyor olabilirler. Çünkü bastırma, içsel işlevsel olmayan bir duygu düzenleme yöntemidir. Yani bastırmayı sık kullanmak yalnızlığın da verdiği nahoş duygularla birlikte böylece ergenlerin pozitiflik düzeyini düşürüyor olabilir.

Bastırma, önemli fizyolojik ve bilişsel maliyetlere sahiptir. Uzun vadede, daha fazla bastırma kullanan bireyler duygusal, kişilerarası ve iyi oluş alanında daha kötü bir işlevsellik göstermişlerdir (Gross vd., 2006). Bastırma gibi içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemini sık kullanan bireylerin, aynı zamanda sosyal ortamlardan uzaklaşmaları, ilişkilerinin zayıflamalarına ve giderek yalnızlık yaşayarak pozitifliklerini düşürmeleri beklenebilir. Aynı zamanda yalnızlık düzeyi yükselen bireylerin işlevsel olmayan düşüncelerinde de artış yaşanabilir ve kişinin duygu düzenlemesi ile pozitifliği üzerinde olumsuz etkileri olabilir. Lin'e (1986) göre yakın sosyal ilişkiler, bireylerin iyi oluşları ile yüksek düzeyde ilişkilidir. Sosyal ilişki ağlarının varlığı, bireyde bir topluluğun parçası olduğu hissi yarattığından bireyin iyi oluşu üzerinde güçlü bir etkiye sahip olur. Bu açıdan bireylerin sosyal ağlarının geliştirilmesi aynı zamanda iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyebilir.

Gross ve diğerleri (2006) çalışmalarında, yeniden değerlendirme ve bastırma ile duygu, sosyal destek, depresyon, yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre, yeniden değerlendirmenin günlük kullanımı, olumlu duygu yaşama ile daha fazla ilişkili bulunurken, olumsuz duygular ile daha az ilişkili bulunmuştur. Uyumsuz belirtiler açısından yeniden değerlendirmenin kullanımını alışkanlık haline getiren bireylerin depresif belirtileri daha düşük düzeyde bulunmuş ve böyle bireylerin yaşam doyumlarının ve iyimserlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. De Castella ve diğerleri (2013) yaptıkları çalışmada, yeniden değerlendirme yöntemi ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında olumlu yönde bir ilişki bulunurken, depresyon ve stres arasında olumsuz bir ilişki bulmuşlardır. John ve Gross'un (2004) çalışmasından elde edilen bulgulara göre yeniden değerlendirme yöntemi ile olumlu duygular ve olumlu duyguların ifadesi arasında pozitif bir ilişki bulunurken, olumsuz duygular ile yeniden değerlendirme ilişkisi zayıf bulunmuştur. Sonuç olarak, bastırma yöntemini daha fazla kullanan kişilerin daha olumsuz duygular yaşadığı belirlenmiştir. Çalışmanın bulgusu açısından bakıldığında, yalnızlığı yüksek bireylerin yeniden değerlendirme gibi işlevsel olan duygu düzenleme yöntemlerine çok az başvurdukları, duygularını yeterince düzenleyemedikleri ve bunun sonucunda da pozitifliğin bileşenleri olan benliklerine, geleceğe ve yaşam doyumlarına ilişkin olumlu bir yönelime sahip olmadıkları düşünülebilir.

John ve Gross'a (2004) göre birey tarafından yeniden değerlendirilmesinin sık kullanılmasının psikolojik iyi oluşu teşvik etmesi gerekmektedir. Sonuç olarak yeniden değerlendirilmesinin en büyük etkilerinden birisi sıkıntının verdiği olumsuz duyguların etkisini azaltmasıdır. Zorluklar, kayıplara karşı verilen olumsuz tepkilerden kaynaklanan depresif belirtilere karşı yeniden değerlendirme koruyucu bir etkiye sahip olmalıdır. Ayrıca, pozitif duygusal ve sosyal sonuçlar ile yeniden değerlendirilmesinin ilişkisi ışığında duygularını yeniden değerlendiren bireylerin daha yüksek düzeyde benlik saygısı ve yaşam doyumuna sahip olmaları gerekir. Tahmin edildiği gibi, yeniden değerlendirme kullanımını alışkanlık yapmış bireylerin depresyon belirtilerinin daha az, hayatlarından daha memnun, iyimser ve daha yüksek düzeyde bir benlik saygısına sahip oldukları görülmüştür.

Sonuç olarak; John ve Gross'a (2004) göre özellikle şimdiye kadar gözden geçirilen alan yazındaki bulgular, yeniden değerlendirilmesinin bastırmadan daha sağlıklı bir sonuç profiline sahip olduğunu göstermektedir. Bireyler özellikle olgunlaşma ve yaşam deneyimleri yoluyla sağlıklı duygu düzenleme yöntemleri (yeniden değerlendirme gibi) kullanarak öğrenmelerini daha fazla arttırabilirler ve sağlıklı duygu düzenleme yöntemlerini (bastırma gibi) daha az kullanabilirler (Gross vd., 2006). Böylece bireyler pozitifliklerini yükseltebilirler, yaşamlarında daha mutlu olabilirler. Kuramsal açıklamalardan da görüldüğü üzere, ergenlere yönelik olarak okul ortamlarında, sağlıklı ve işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini öğretmeye yönelik programların geliştirilmesi ve uygulanması, ergenlerin ruh sağlıklarının ve iyi oluşlarının korunması ve geliştirilmesi için önerilebilir. Ayrıca çalışmadan elde edilen sonuca göre, okullarda çalışan psikolojik danışmanlar tarafından ergenlere yönelik olarak duygularını tanıma, duygulara ilişkin farkındalık geliştirme, duyguları doğru ifade etme ve olumsuz duygularını düzenlemeye yönelik eğitimler verilmesi önerilebilir.

Araştırmanın sonucunda, ergenlerin yalnızlıkları ile pozitiflikleri arasındaki ilişkide özellikle içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin güçlü bir aracı değişken olduğu görülmüştür. Okullarda özellikle bastırma gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini sık kullanan ergenler belirlenerek, böyle öğrencilere yönelik olarak psikolojik danışmanlar tarafından bireyle ve grupla psikolojik danışma çalışmaları yapılabilir. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından ortaöğretimdeki rehberlik derslerinde, duyguların işlevsel bir biçimde düzenlenmesi ile ilgili etkinliklere yer verilebilir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, bu çalışmadaki modelin bir benzerinin cinsiyete göre aynı sonuçları verip vermediği çoklu grup yapısal eşitlik modeli ile test edilebilir. Yalnızlık ile pozitiflik arasındaki ilişkilere aracılık yapabilecek olan baş etme, öz yeterlik gibi değişkenlerin aracılığı test edilebilir. Yine yapılacak çalışmalarda, ergenlerin işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini kullanmalarına neden olabileceği düşünülen, anne-babaya bağlanma, ebeveyn ve çocuk ilişkileri, anne-baba tutumları ve davranışları gibi ailesel faktörlerin etkisi araştırmacılar tarafından hem kesitsel hem de boylamsal olarak incelenebilir. Ayrıca ergenlik gibi bir dönemde akran ilişkilerinin ön plana çıktığı göz önüne alınırsa, özellikle ergenlerin yalnızlığı, duygu düzenleme yöntemleri ve pozitiflikleri ile ilişkili olabilecek, akran sosyalleşmesi, aidiyet, algılanan sosyal destek gibi değişkenlerin etkisi incelenebilir. Bu çalışmada yalnızlığın özellikle işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri aracılığı ile pozitifliği düşürdüğü belirlenmiştir. İlerideki çalışmalarda ayrıca yalnızlık ile depresyon, intihar eğilimi gibi değişkenler arasındaki ilişkilerde işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinin aracılığı incelenebilir.

Çalışmada yordayıcı ve sonuç değişkenler arasındaki ilişkide çoklu aracılık modeli yapılarak birden fazla aracı değişkenin aracılık etkilerinin belirlenebilmesi ve aracılık etkilerinin de karşılaştırılabilmesi bu çalışmanın güçlü bir yönü olarak ifade edilebilir. Tüm çalışmalar gibi bu çalışmanın da bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışmanın katılımcılarının klinik düzeyde herhangi bir tanı alıp almadıkları bilinmemektedir, buna göre ölçme araçlarına tüm katılımcıların ruhsal açıdan sağlıklı olarak yanıt verdikleri varsayılmıştır, bu durum çalışmanın bir sınırlılığı olarak sayılabilir. Diğer bir sınırlılık ise çalışma grubunun sadece bir ilden seçilmiş olması sayılabilir. Bu nedenle çalışmanın bulguları benzer yaşta gruplara genellenirken dikkat edilmelidir. İleride kültürel çeşitliliğin daha zengin olduğu bölgelerdeki başka il veya bölgelerdeki ergenler üzerinde de aynı modelin benzer bir sonuç üretip üretmediğinin incelenmesi önerilebilir.

Kaynakça

- Aka, B. T. (2011). *Algılanan ebeveyn tutumları, duygu tanıma ve duygu düzenleme ile depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Alessandri, G., Caprara, G. V. ve Tisak, J. (2012). The unique contribution of positive orientation to optimal functioning. *European Psychologist*, 17, 44-54.
- Alink, L. R., Cicchetti, D., Kim, J. ve Rogosch, F. A. (2009). Mediating and moderating processes in the relation between maltreatment and psychopathology: Mother-child relationship quality and emotion regulation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37(6), 831-843. doi:10.1007/s10802-009-9314-4
- Asher, S. R. ve Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75-78.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baran, M., Baran, M. ve Maskan, A. (2015). A study on adolescent students' levels of hopelessness, loneliness and self-esteem: A sample from Turkey. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2S1), 341-353.
- Ben-Zur, H. (2012). Loneliness, optimism, and well-being among married, divorced, and widowed individuals. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 23-36.
- Ben-Zur, H. (2015). Optimism and loneliness: Literature review and explanatory. A. Sha'ked ve A. Rokach (Ed.). *Addressing loneliness: Coping, prevention and clinical interventions* içinde (s. 155-170). Psychology Press.
- Bilim, G. (2012). *Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bugay, A. (2007). Loneliness and life satisfaction of Turkish university students. *Education in a Changing Environment Conference Proceedings* içinde (s. 371-376).
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Trommsdorff, G., Heikamp, T., Yamaguchi, S. ve Suzuki, F. (2011). Positive orientation across three cultures. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 43, 77-83.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M. G. ve Abela, J. (2012). The positivity scale. *Psychological Assessment*, 24(3), 701-712.
- Caprara, G. V., Fagnani, C., Alessandri, G., Steca, P., Gigantesco, A., Sforza, L. L. C. ve Stazi, M. A. (2009). Human optimal functioning: The genetics of positive orientation towards self, life, and the future. *Behavior Genetics*, 39(3), 277-284.
- Caprara, G. V. ve Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 10(4), 275-286.
- Caprara, G. V., Steca, P., Alessandri, G., Abela, J. R. ve McWhinnie, C. M. (2010). Positive orientation: Explorations on what is common to life satisfaction, self-esteem, and optimism. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 19(1), 63-71.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M. ve Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 15(1), 30-43.
- Cheung, E. O., Gardner, W. L. ve Anderson, J. F. (2015). Emotionships examining people's emotion-regulation relationships and their consequences for well-being. *Social Psychological and Personality Science*, 6(4), 407-414.

- Chin, T. ve Rickard, N. S. (2013). Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationships between music uses and well-being. *Psychology of Music*, 1-22. doi: 10.1177/0305735613489916
- Cipriano, E. A. (2010). *Emotion regulation in children exposed to maltreatment: The interplay between maltreatment status, parenting quality, and temperament* (Yayımlanmamış doktora tezi). The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Çivitci, N., Çivitci, A. ve Fiyakalı, N. C. (2009). Loneliness and life satisfaction in adolescents with divorced and non-divorced parents. *Educational Sciences in Theory and Practice*, 9(2), 513-525.
- Davis, S. F., Hanson, H., Edson, R. ve Ziegler, C. (1992). The relationship between optimism-pessimism, loneliness, and level of self-esteem in college students. *College Student Journal*, 26(2), 244-247.
- Davis, S. F., Miller, K. M., Johnson, D., McAuley, K. ve Dinges, D. (1992). The relationship between optimism-pessimism, loneliness, and death anxiety. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 30(2), 135-136.
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S. ve Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(6), 497-505.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2013, 8-11 Eylül). Ergenlerde duygu düzenlemenin yordayıcısı olarak cinsiyet, depresif belirtiler ve psikosomatik belirtilerin incelenmesi. *İstanbul 2013 Dünya Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi* içinde (s. 249-251). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2015). *Investigation of the psychometric properties of the Positivity Scale (P Scale) for Turkish adolescents and young adults*. <https://www.counseling.org/docs/default-source/2015-singapore-conference/op4-baki-duy.pptx?sfvrsn=2> adresinden erişildi.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3), 809-819.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C. ve Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650. doi:10.1016/j.adolescence.2008.06.006
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Goodwin, R., Cook, O. ve Yung, Y. (2001). Loneliness and life satisfaction among three cultural groups. *Personal Relationships*, 8, 225-230.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. doi:10.1017/S0048577201393198
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barrett (Ed.). *Handbook of emotions* içinde (3. bs., s. 497-512). New York: Guilford.
- Gross, J. J., Richards, J. M. ve John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. D. K. Snyder, J. A. Simpson ve J. H. Hughes (Ed.). *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* içinde (s. 13-35). Washington DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* içinde (s. 3-24). New York: The Guilford Press.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 73-88.

- Hawkley, L. C., Thisted, R. A. ve Cacioppo, J. T. (2009). Loneliness predicts reduced physical activity: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Health Psychology, 28*(3), 354-363. doi:10.1037/a0014400
- Hayes, A. F. (2012). *PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling*. <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf> adresinden erişildi.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Hays, R. D. ve DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment, 51*(1), 69-81.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E. ve Kivlighan, D. M., Jr. (2013). *Psikolojik danışmada araştırma yöntemleri* (D. M. Siyez, Çev.) (1. bs.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Howe, D. (2005). *Child abuse and neglect: Attachment, development and intervention*. New York: Palgrave Macmillan.
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality, 72*(6), 1301-1333.
- Kapıkıran, Ş. (2013). Loneliness and life satisfaction in Turkish early adolescents: The mediating role of self-esteem and social support. *Social Indicators Research, 111*(2), 617-632.
- Kapıkıran, Ş. ve Yağcı, U. (2012). Ergenlerin yalnızlık ve yaşam doyumu: Çalgı çalma ve müzik topluluğuna katılmanın aracı ve farklılaştırıcı rolü. *İlköğretim Online, 11*(3), 738-747.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion, 23*(1), 4-41. doi:10.1080/02699930802619031
- Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik psikolojisi*. (4. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Larsen, R. J. ve Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. R. F. Baumeister ve K. D. Vohs (Ed.). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* içinde (s. 40-61). New York: The Guilford Press.
- Larsen, R. J. ve Prizmic, Z. (2008). Regulation of emotional well-being: Overcoming the hedonic treadmill. M. Eid ve R. J. Larsen (Ed.). *The science of subjective well-being* içinde (s. 258-289). New York: The Guilford Press.
- Lecce, S. (2008). *Attachment and subjective well-being the mediating role of emotional processing and regulation* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Toronto, Toronto.
- Lin, N. (1986). Conceptualizing social support. N. Lin, A. Dean ve W. M. Ensel (Ed.). *Social support, life events, and depression*. Orlando, Florida: Academic Press.
- Macklem, G. L. (2008). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. New York: Springer.
- Manning, N. N. (2010). *Convergence and divergence of attachment and emotion regulation during adolescence* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Virginia, Virginia.
- Margalit, M. (2010). *Lonely children and adolescents: Self-perceptions, social exclusion, and hope* (s. 1-24). New York: Springer.
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayash, Y. ve Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 45*(3), 213-218.
- Morris, A. S. (2000). *The role of the family context in the development of children's emotion regulation* (Yayımlanmamış doktora tezi). Temple University, Pennsylvania.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10*(2), 325-345.
- Phillips, K. F. V. ve Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 14*, 145-156.

- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. L. A. Peplau ve S. E. Goldston (Ed.). *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* içinde (s. 13-46). Rockville Maryland: National Institute of Mental Health.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1998). Loneliness. H. Friedman (Ed.). *Encyclopedia of mental health* içinde (s. 571-581). San Diego, CA: Academic Press.
- Repo, V. (2011). *Affect regulation strategies and their associations with subjective well-being: An international comparative survey* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). University of Tampere, Finland.
- Rottenberg, J. ve Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *American Psychological Association*, 10(2), 227-232. doi:10.1093/clipsy/bpg012
- Rugancı, R. N. (2008). *Bağlanma biçimi, duygulanım düzenleme, psikolojik rahatsızlık ve ilişkisel dünyanın zihinsel yapılanması arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Salimi, A. (2011). Social-emotional loneliness and life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 292-295.
- Schraub, E. M., Turgut, S., Clavairoly, V. ve Sonntag, K. (2013). Emotion regulation as a determinant of recovery experiences and well-being: A day-level study. *International Journal of Stress Management*, 20(4), 309-335. doi:10.1037/a0034483
- Schumaker, J. F., Shea, J. D., Monfries, M. M. ve Groth-Marnat, G. (1993). Loneliness and life satisfaction in Japan and Australia. *The Journal of Psychology*, 127, 65-71.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shaheen, H., Jahan, M. ve Shaheen, S. (2014). Study of loneliness in relation to well-being among adolescents. *International Journal of Education and Psychological Research*, 3(4), 46-49.
- Sønderby, L. C. ve Wagoner, B. (2013). Loneliness: An integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1-29.
- Southward, M. W., Christensen, K. A., Fettich, K. C., Weissman, J., Berona, J. ve Chen, E. Y. (2014). Loneliness mediates the relationship between emotion dysregulation and bulimia nervosa/binge eating disorder psychopathology in a clinical sample. *Eating and Weight Disorders Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 19(4), 509-513.
- Temel, Z. F. ve Aksoy, A. B. (2001). *Ergen ve gelişimi: Yetişkinliğe ilk adım*. (1. bs.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C. ve Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, (Kabul Edilen Çalışma).
- Warfield, H. K. (2012). *Child emotion regulation as a mediator of the association between maternal negative response to emotion and child problem behaviors* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Oklahoma State University, Oklahoma.
- Yıldız, M. A. (2013, 8-11 Eylül). Genel aidiyet ölçeği'nin ergenler için Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *İstanbul 2013 Dünya Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi* içinde (s. 256-258). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldız, M. A. (2014). *Ergenlerde anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin çoklu aracılık rolü* (Yayımlanmamış doktora tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yıldız, M. A. (2016). Serial multiple mediation of general belongingness and life satisfaction in the relationship between attachment and loneliness in adolescents. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(2), 553-578. doi. 10.12738/estp.2016.2.0380

- Yıldız, M. A. ve Duy, B. (2014). Adaptation of the short-form of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) to Turkish for the Adolescents. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27(3), 194-203. doi:10.5350/DAJPN2014270302
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 15(3), 451-470.
- Zawadzki, M. J. (2015). Rumination is independently associated with poor psychological health: Comparing emotion regulation strategies. *Psychology & Health*, 30(10), 1146-1163.