

DOI: 10.30520/tjsosci.751596

**KİŞİLİK VE DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ: TEMEL
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN ARACI ROLÜ**

*THE MEDIATOR ROLE OF BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS IN RELATIONSHIP
BETWEEN PERSONALITY AND EMOTION REGULATION*

Yaşar KUZUCU ¹

Fatma Akın GÖKALP ²

Nermin KORUKLU ³

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, kişilik ve duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da yaşayan, yaşları 14-65 arasında değişen 714 (469 kadın, 245 erkek) katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak; Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerisi Ölçeği ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılmıştır. Veriler betimsel istatistik, korelasyon ve regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre; dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve nevrotiliklik kişilik boyutları ile duygu düzenleme becerisi arasında temel psikolojik ihtiyaçların kısmi aracılık bulunmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların, uyumluluk kişilik boyutu ve duygu düzenleme becerisi arasında tam aracılık yaptığı görülmüştür. Bulgular, kişiliğin duygu düzenleme becerisi üzerindeki etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca duygu düzenleme becerilerinde cinsiyet ve yaşa göre farklılık olup olmadığı kontrol edilmiş, duygu düzenleme becerisinde yaşa göre farklılaşma görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme becerisi, Kişilik Özellikleri, Temel Psikolojik İhtiyaçlar

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the mediating role of basic psychological needs in the relationship between personality and emotion regulation. The sample of the study consists of 714 participants (469 females, 245 males) aged 14-65 years living in Istanbul. As data collection tools; Five Factor Personality Scale, Emotion Regulation Skills Questionnaire and Basic Psychological Needs Scale were used. The data were analyzed by descriptive statistics, correlation, analysis of variance and multiple regression. According to the results of the analysis, there is a partial mediation of basic psychological needs between extraversion, openness to experience, conscientiousness, neuroticism and emotion regulation. It was seen that basic psychological needs fully mediated between the agreeableness and emotion regulation. This findings reveals the importance of basic psychological needs in the effect of personality on emotion regulation. In addition, emotion regulation skills were controlled by gender and age, and differentiation was observed in emotional skills according to age.

Keywords: Emotion Regulation Skill, Personality Traits, Basic Psychological Needs

¹ Doç. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, yasarkuzucu@adu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8487-9993

² Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, fatma.f94@gmail.com, ORCID: 0000-0001-8828-1924

³ Doç. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, nkoruklu@adu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1577-8352

Giriş

Duygusal farkındalıkta ve duyguları ifade etmede herhangi bir problemin, kişiler arası ilişkiler ve sosyal fonksiyonlar üzerinde olumsuz etkileri vardır (Dökmen, 2000). Kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularının farkında olması sosyal ve kişisel iyi oluşun önemli bir parçasıdır. Duygular ruh durumumuzun nasıl olduğunu bildiren habercileridir. Kişi amacına ulaşmaya çalışırken engellendiğinde öfkelenmekte, sevildiğinde mutlu olmakta, tehdit edildiğinde ise korkmaktadır (Mayer, Salovey, Caruso ve Starenios, 2001).

Karar verme, önemli olayları hatırlama ve kişiler arası ilişkiler düzenleme gibi davranışlar üzerinde önemli etkisi olan duyguların uygun olmayan düzeyde ve zamanda ortaya çıkması bireyin yaşamında sıkıntı oluşturmaktadır (Ataman, 2011). Yapıcı olduğu gibi yıkıcı da olabilen duyguların, duygu düzenleme yolu ile yıkıcı yönleri sınırlanırken işlevsel özellikleri korunur (Oliver ve Gross, 2004). Duygu düzenleme, bireylerin duyguları nasıl deneyimlediklerini, hangi durumlarda hangi duyguya ne kadar süre ile sahip olacaklarını ve nasıl ifade edeceklerini belirleyen süreçler olarak ifade edilmektedir (Gross, 1998). Bir amaca ulaşmada bireyin duygusal tepkilerini makul düzeyde denetleyebilmesi, değerlendirebilmesi ve değiştirebilmesi önem taşımaktadır (Şahin-Demirkapı, 2013). Nitekim Thompson (1991) duygu düzenlemeyi, duygusal reaksiyonların izlenmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesinden sorumlu içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlamıştır. Gross (1999) başlangıçta olumsuz duyguların kontrol edilmesi ve değiştirilmesi olarak tanımlamışken, ilerleyen zaman içinde çalışmalarını genişleterek içine olumlu duygu düzenlemesini de eklemiştir. Duyguları düzenlemenin hem negatif hem de pozitif duygular için geçerli olduğu, duygu düzenlemenin negatif duyguların azalmasında (Eisenberg ve ark., 1989), başarılı kişiler arası ilişkilerin (Manstead, 1991) ve yaşam doyumunun artmasında (Ciarrochi, Caputi ve Mayer, 2003) etkili olduğu bilinmektedir.

Duygular düşünce ve akıl yürütme kadar bireyin davranışları üzerinde etkilidir (Çeçen, 2002). Duygusal yaşantıların başlıca belirleyicisi olarak düşüncelere önem veren kuramların yanısıra (Beck, 2001; Ellis ve Grienger, 1977), duyguların ifade edilmesi ve yönetilmesinde psikolojik ihtiyaçların (Kesici, 2015), öznel iyi oluşun (Çankaya, 2016) ve motivasyonun (Eryılmaz, 2010) önemini ortaya koyan araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Mizaç araştırmalarından elde edilen bulgular duygu düzenlemede bireysel farklılıkların genetik temelini ortaya koymaktadır (Rothbart, Ahadi ve Evans, 2000). Duygu ve genetik ilişkisini incelendiğinde, genlerin, pozitif duygusalıktaki varyansın yaklaşık % 40'ını ve negatif duygusalıktaki varyansın % 55'ini açıkladığı görülmektedir (Tellegen ve diğ., 1988). Bu bulgulara ek olarak, nispeten kalıcı olduğu düşünülen kişilik özelliklerinin alt boyutları olan, dışadönüklük, nevrozizm, iyimserlik ve benlik saygısı ile duygusal iyi oluş arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu bilinmektedir (Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999).

McCrae ve Costa (1991)'nin ifade ettiği gibi kişilik özellikleri ve duygular birbirine o kadar yakından bağlıdır ki, duygu ölçeğindeki ifadeleri kişilik ölçeğinden ayırt etmek genellikle çok güçtür. Çünkü kişilik, hem bireylerin olayları nasıl algıladığını, yorumladığını ve nasıl bir tepki verebileceğini belirlemekte hem de duyguların düzenlenmesinde etkili olabilmektedir. Pek çok kuramcı kişilik konusu üzerine görüş bildirmiştir. Kişiliğin tanımlanmasında kabul gören yaklaşımlardan biri beş faktör kişilik modelidir. Modelin temelini boylamsal ve ampirik çalışmalara dayanması, ölçülen özelliklerin zaman içinde kararlılığını koruması, bazı biyolojik temellerinin olması, farklı kültür ve gruplarda geçerliliğini kanıtlayan çalışmaların bulunması sık kullanımını açıklar niteliktedir (Costa ve McCrea, 1992). Bu çalışmada da dışadönüklük, nevrozizm, uyumluluk, deneyime açıklık ve sorumluluk alt boyutlarından oluşan beş faktörlü kişilik modelinden yararlanılmıştır.

Dışadönüklük, olumlu etki üreten bir özellik olarak kabul edilmekte olup (Larsen ve Ketelaar, 1991) bu boyutta yer alan bireylerin; sosyal, aktif, coşkulu, mutlu, enerjik, şakacı, sempatik, atılgan, konuşkan, iyimser ve eğlenceli (Costa ve McCrae, 1992; Tatlıoğlu, 2014) oldukları belirtilmektedir. Araştırmalara göre, dışadönük kişilerin pozitif olay beklentisi pozitif etki yaratmakta ve onları daha enerjik kılmaktadırlar (Mete, 2006). Deneyime açıklık kişilik boyutunun özellikleri ise; maceracı, yaratıcı, hayalci, iç duyarlılığı yüksek, kendi düşünce ve duygularına yönelen, entelektüel, meraklı olma olarak sıralanabilir (Costa ve McCrae, 1992; Bitlisli, Dinç, Çetinceli ve Kaygısız, 2013). Uyumluluk kişilik boyutu; genellikle düşünceli, özgeci, ilişkilerde çatışma yerine uzlaşmacı, empatik, düşünceli, sempatik ve dost canlısı olan bireyleri kapsar (Bitlisli, Dinç, Çetinceli ve Kaygısız, 2013; Costa ve McCrae, 1995; Graziono ve Tobin, 2009). Sorumluluk kişilik boyutu; amaca dönük planlı davranışlar, sebat etme, sabır, motivasyon, koordinasyon ve başarı ile ilişkilidir (Costa ve McCrae, 1992; Mete, 2006) bu kişilik özelliğindeki bireyler amaçlı, iradeli, kararlılık gösteren, planlı, öz düzenleme becerisi yüksek ve çok çalışkandırlar (Tatlıoğlu, 2014). Duygusal kararlılık kişilik boyutu, duygusal istikrar olarak tanımlanırken duygusal tutarsızlık (nevrotisizm) ise; kaygı ve depresyon gibi olumsuz duyguları ve bu duyguların tetiklediği bilişsel ve davranışsal özelliklere sahip bireyleri temsil eder (Bitlisli, Dinç, Çetinceli ve Kaygısız, 2013). Nevrotiklik, bireyin sıkıntı ve olumsuz etki yaşama eğilimine işaret eder (Costa ve McCrae, 1992). Duygusal tutarsızlığı olan bireyler, ilişki kurmada ve ilişkiyi sağlıklı yürütmede zorlanmaktadır (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013). Ayrıca, olumsuz duygu durumuna karşı üst düzeyde duygusal tepki gösterirler (Larsen ve Ketelaar, 1991).

Alan yazında, kişilik özelliklerinin hem duygularla (Kesen, 2014) hem de duyguları düzenlemeyle ilişkisini gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır (Şarlak, 2008). Literatürde, Beş Faktör kişilik modeli ile duygu düzenleme arasında orta düzeyde bir ilişkinin olduğu ifade edilmektedir (John ve Srivastava, 1999). Thompson (1991) farklı duygu düzenleme yeterliliğine sahip bireylerin farklı kişilik özelliklerine sahip olabileceğini ifade etmiştir. Şarlak (2008)'a göre günlük yaşamda duygular kişilik özelliklerine göre düzenlenmektedir. Yaptığı çalışmada kişilik özellikleriyle duygu düzenleme arasındaki ilişki incelediğinde sorumluluk kişilik boyutu hariç diğer kişilik özelliklerinin duygu düzenlemeyi anlamlı olarak yordadığını belirtmiştir. Alt boyutlar temelinde ise, duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme boyutuyla, kişiliğin sorumluluk hariç diğer özelliklerinin ilişkili olduğunu; duygu düzenlemenin bastırma boyutuyla da uyumluluk ve sorumluluk dışındaki kişilik özelliklerinin ilişki gösterdiğini bulmuştur. Akyunus-İnce (2012)'nin çalışmasında, kişilik ve duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiş; deneyime açıklık ve duygusal tutarsızlık (nevrotisizm) olumlu ve olumsuz bilişsel duygu düzenleme ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Sarıtaş (2012)'in kişilik özelliklerinin, duygu düzenleme konusunda yaşanan zorluklar üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmasında, nevrotisizm yaşayan ergenlerin duygu düzenleme konusunda yüksek düzeyde zorluk yaşadıkları bulunmuştur. Diğer taraftan, deneyime açıklık, sorumluluk ve dışadönüklük kişilik özelliklerine sahip olan ergenlerin duygu düzenleme konusunda daha az zorluk yaşadıkları bulunmuştur. Kesen (2014)'nin, duygu stilleri ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, nevrotisizm ile negatif anlamlı bir ilişki bulmuş, dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk ile pozitif anlamlı ilişkiler bulmuştur. Bunun yanında, kişilik özelliklerinin, tolere etme dışında duygu stillerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Duygular ve duygu düzenleme kişiliğin yanısıra, insan yaşamında önem arz eden pek çok değişken ile ele alınmıştır. Nitekim bireyin davranışlarının şekillenmesinde kişilik özellikleri ile birlikte yaşadığı çevre de önem taşımaktadır. Yaşanılan çevrenin özerkliği destekleyici olması kişinin seçim yapmasını ve temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasını

kolaylaştırmaktadır (Deci ve Ryan, 1985; Deci, ve diğ., 2001). Temel psikolojik ihtiyaçların duygu düzenleme üzerinde rolüne ilişkin bilgilere aşıda yer verilmiştir.

Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracılık Rolü

Temel Psikolojik ihtiyaçlar kuramı, genel bir kişilik ve motivasyon kuramı olan öz belirleme kuramı içerisinde yer alır. Öz belirleme kuramına göre aktif bir organizma olan insanlar temelde tutarlı bir benliğe sahiptir, psikolojik gelişme yönelimi ile yaşantılarını bütünleştirmek ve karşılaştığı engelleri aşmak için çabalarlar (Ryan ve Deci, 2000). Kuramda üç temel psikolojik ihtiyaç tanımlanmıştır; özerklik, yeterlik ve ilişkili olma. Deci ve Ryan, (2000), özerkliği, yetkinliği ve ilişkili olma ihtiyaçlarını bireyin iyi oluşunun göstergelerinden biri olarak değil, kritik öncelleri olarak görmektedirler. Bireylerin tam fonksiyonda bulunmalarında, hedefleri için çabalamalarında ve iyi oluşlarının yükselmesinde; özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının önemli bir rolü vardır (Cihangir-Çankaya, 2009) ve bütün gelişim dönemlerinde bu üç temel psikolojik ihtiyacın tam olarak karşılanması gerekmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Psikolojik ihtiyaçlar, iyi oluşun ortaya çıkmasında temel faktörler olarak görülmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

Şimşek ve Koydemir (2012) genel kişilik özellikleri ile psikolojik ihtiyaçlar arasında bağlantılı olduğuna ilişkin yeterince kanıt olmadığını, ancak temel psikolojik ihtiyaçlar teorisinin kişilik yaklaşımlarını temel aldığını belirtmektedir. Lynch, La Guardia ve Ryan (2009) yakın ilişkilerde özerkliğin varyasyonlarının ilişki doyumunu ve canlılığını yordadığını ve ayrıca deneyime açıklık, uyumluluk, sorumluluk ve dışadönüklüğü daha çok, nevrozizm boyutunu ise daha az açıkladığını göstermiştir.

Öz belirleme kuramının ele aldığı temel psikolojik ihtiyaçların temelinde olan seçim ve kendi kararını alabilmenin duygu düzenlemede de olduğu görülmektedir. Özerklik, yeterlik (Sheldon, Ryan ve Reis, 1996) ve ilişkili olma temel ihtiyaçlarının (Reis ve diğ., 2000) tatmini ile iyi oluş arasında ilişkinin olduğu belirlenmiş ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin duygusal iyi oluşun kritik yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Sheldon, Ryan ve Reis, 1996). Araştırma sonuçları temel psikolojik ihtiyaçların ruh sağlığı parametreleri ile yüksek ilişki gösteren duygu düzenleme üzerinde önemli bir etkisinin olduğu göstermektedir (Shoda, Mischel ve Peake, 1990; Schutte ve diğ., 2002). Temel psikolojik ihtiyaçları erken dönemde karşılanmış bireylerin, duygu düzenleme becerisine sahip oldukları ve bu durumun kişilerarası ilişkilerini olumlu etkilediği ifade edilmektedir (Lopes, Salovey, Côté, ve Beers, 2005). Diğer yandan temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmamış bireylerin, duyguları anlama ve kabul etme gibi alanlarda zorluk çektiği görülmektedir (Emery, Heath ve Mills, 2016).

Alan yazın incelendiğinde kişilik, duygu düzenleme ve temel psikolojik ihtiyaçların birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu kapsamda çalışmanın amacı, kişilik alt boyutları ile duygu düzenleme ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü incelemektir. Var olan çalışmaların sınırlılığı dikkate alındığında, konuyla ilgili yapılacak çalışmaların alan yazına katkısının önemli olacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Bu araştırma, kişilik ve duygu düzenleme arasında temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünü incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli biçimindeki betimsel nitelikli bir araştırmadır. İlişkisel tarama modelinde birden çok değişken arasında birlikte değişimin varlığı ve derecesi belirlenmeye çalışılmaktadır (Karasar, 1999).

Araştırma Grubu

Araştırma, İstanbul ilinde yaşayan 469 kadın (%65), 245 erkek (%34) olmak üzere toplam 714 kişi ile çalışılmıştır. Çalışmaya katılanların yaşları 14 ile 65 arasında değişmektedir. Yaş ortalaması 34.2 olarak hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında çalışılacak kişileri seçmek için, tesadüfi olmayan-amaçlı (nonrandom) örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme kullanılmıştır. Bu yöntem katılımcıların kolay ulaşılabilir olmasına dayanmaktadır (Fraenkel, Wallen ve Hyun 2012). Bu doğrultuda, katılımcılar lise öğrencileri (185 kişi %25.9), üniversite öğrencileri (225 kişi, %31.5), öğrenci velileri (149 kişi, %20.8) ve halk eğitim merkezi kursiyerlerinden (155 kişi, % 21.7) oluşturulmuştur. Araştırmada ergenlik döneminden (185 kişi %25.9), belirlen yetişkinlik döneminden (234 kişi %32.7) ve yetişkinlik döneminden (295 kişi % 41.3) olmak üzere üç farklı gelişim döneminde katılımcı yer almıştır.

İşlem

İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve Marmara Üniversitesinden gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın kapsamı ve amacı ile ilgili çalışma yapılan kurumlar bilgilendirilmiş, talep etmeleri durumunda araştırmada elde edilen sonuçların paylaşılacağı bilgisi verilmiştir. Uygulamadan önce katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış, katılımın gönüllülük esasına dayandığı vurgulanmıştır. Kullanılan ölçme araçları, üniversite öğrencileri ve halk eğitim merkezinde farklı kurslarda eğitim alan yetişkin öğrencilere, eğitim aldıkları sınıfta uygulanmıştır. Öğrencilerinin velilerine ise katıldıkları veli toplantısı öncesinde okulun konferans salonunda uygulanmıştır. Tüm katılımcılar için ölçekleri doldurma işlemi 25-35 dakikalık bir zaman diliminde gerçekleşmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerini yazmaları zorunlu kılınmamıştır. Ayrıca ölçek formlarını doldurmaya başlasalar bile, devam etmek istemedikleri takdirde çalışmadan çekilebilecekleri belirtilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişilik

Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilen, Sümer ve Sümer (2005) tarafından Türkçeye uyarlanan “Beş Faktör Envanteri” kullanılmıştır. Ölçek kişilik özelliklerinden “nörotiklik”, “dışadönüklük”, “değişime açıklık”, “uyumluluk” ve “öz disiplin” boyutlarını ölçen 44 maddelik bir ölçektir. Ölçekte “nörotiklik” ve “dışadönüklük” boyutları için 8’er madde, “uyumluluk” ve “öz disiplin” boyutları için ise 9’ar madde yer almaktadır. “değişime açıklık” boyutu ise 10 madde ile ölçülmektedir. Ölçekle yapılan bazı çalışmalarda ise, beş faktör kişilik boyutlarının Cronbach Alfa güvenilirlik değerleri .64 ile .77 arasında (Sümer, Lajunen ve Özkan, 2005) ve .67 ile .83 arasında (Ülke, 2006) değiştiği görülmüştür. Çalışmamızda kullandığımız ölçeğin güvenilirliğini belirten iç tutarlılık katsayıları nörotiklik faktörü için 0.68, dışadönüklük faktörü için 0.70, değişime açıklık faktörü için 0.75, uyumluluk faktörü için 0.65 ve sorumluluk faktörü için 0.72’dir. Ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı 0.73 bulunmuştur.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Deci ve Ryan (2000) tarafından oluşturulan ölçek Kesici, Üre, Bozgeyikli, Sünbül (2003) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılmıştır. Ölçek 21 maddeli ve 5’li likert tipi dereceli bir ölçek olarak geliştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında, özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik olmak üzere üç boyutlu olan iç tutarlılık katsayıları her bir alt boyut için sırasıyla; 0.73 0.61 ve 0.73’olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı 0.76 bulunmuştur. Yüksek puan, bireyin ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlarının ne düzeyde karşılandığına dair algısına işaret etmektedir. Bu çalışma için iç tutarlılık katsayıları özerklik

için 0.64, yeterlik için 0.57 ve ilişkili olma için 0.72' olarak belirlenmiştir. Ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı ise 0.84 bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Berking ve Znoj (2008) tarafından Duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen bir öz-bildirim ölçeğidir. Beşli likert tipi derecelendirmeli, 27 maddeden oluşan ölçek dokuz alt boyuttan sahiptir. Bu boyutlar; farkındalık/dikkat (Hislerime dikkat ettim), beden duyuları (Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğim iyi bir göstergesiydi), netlik (Hangi duyguları deneyimlediğimden emindim), anlama (Niye böyle hissettiğim farkındaydım), kabul (Duygularımı kabul ettim), tolerans (Olumsuz duygularımı tolere edebildiğimi hissettim), yüzleşmeye hazırlanma (Rahatsız veya kaygılı hissettirse de, planladığımı yaptım), öz destek (Duygusal olarak stres verici durumlarda kendimi destekledim), değişimleme (Olumsuz duygularımı etkileyebiliyordum) olmak üzere toplam dokuz alt boyutu kapsamaktadır. Toplam puan ortalaması üzerinden değerlendirme yapılabilen ölçekten elde edilen yüksek puanlar duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin özgün formu için toplam puana ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96'dır Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik bulgularında ise Cronbach alfa güvenilirlik değeri .89 olarak bulunmuştur (Vatan ve Kahya, 2018). Bu çalışmada Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı alt faktörleri için ise .56-.78 arasında, tüm ölçek için .92 olarak, hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın değişkenleri kişilik, temel psikolojik ihtiyaçlar ve duygu düzenleme becerisidir. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının güvenilirliğini kontrol etmek için iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Sonuçları yorumlarken 0.05 anlamlılık düzeyi maksimum nokta olarak kabul edilmiştir. Verilerin analizinden önce G*Power 3.1.9.7 kullanılarak uygun örneklem sayısı belirlenmiştir. SPSS 25 (Statistical Package for the Social Sciences) kullanılarak korelasyon analizleri (pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı), iki yönlü varyans analizi (ANOVA) ve aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların kişilik ve duygu düzenleme ilişkisinde aracılık rolü aşamalı regresyon analiziyle test edilmiştir. Modeli uygulayabilmek amacıyla öncesinde regresyon analizinin varsayımları incelenmiştir. Baron ve Kenny (1986) aracılık modeli benimsenerek gerçekleştirilen aracılık modelinde, bağımsız değişkenin hem bağımlı hem de aracı değişkenin etkin bir yordayıcısı olduğu ve bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki rolünün aracı değişken modele dahil edildiğinde azalma göstereceği ve anlamlılığını kaybedeceği varsayılmıştır.

Bulgular

Ön analizler

Araştırmanın örneklem sayısını belirlemek için G*Power 3.1.9.7 programı kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre % 99 istatistiksel güç, 0,01 hata payı ve 0.15 etki büyüklüğü için araştırma kapsamında ulaşılması gereken örneklem sayısı 253 olarak hesaplanmıştır. Örneklemin evreni temsil gücünü arttırmak için 750 kişiye ulaşılmıştır.

Araştırma kişilik, temel psikolojik ihtiyaçlar ve duygu düzenleme değişkenlerinde, çok değişkenli istatistikler ve regresyon için gerekli olan varsayımlar incelenmiştir. Araştırmada incelenen her bir değişken için tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de yer almaktadır. Uçdeğer değerlerin belirlenmesi için %5 kriter olarak alınmıştır. Uç değerleri belirlemek için yapılan

analizler önce 750 kişilik veri setinde tek yönlü uç değerler kutu grafiğiyle yapılmış, tespit edilen 22 uç değer veri setinden çıkarılarak analizlere 728 veri ile devam edilmiştir. Çok değişkenli uç değerler Mahalanobis uzaklıkları ile hesaplanmıştır. Bu analiz, hesaplanan değeri ki-kare değeri ile karşılaştırılarak belirlemekte ve ki-kare değerinin üstündeki Mahalanobis değerleri uç değer olarak kabul edilmektedir (Pallant, 2005). Hesaplanan ki-kare ($\chi^2= 9.1$) değerinin üzerinde, .001 düzeyinde anlamlı 14 uç değer saptandığı için analizlere söz konusu uç değerler veri setinden çıkartılarak kalan 714 kişi ile devam edilmiştir.

Normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığını kontrol etmek amacıyla basıklık ve çarpıklık katsayıları hesaplanmıştır. Tablo 1’de, değişkenlere ait ortalama ve standart sapma puanları ile birlikte normallik değerleri verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Duygu Düzenleme	39.74	6.65	-.04	.29
TPİ	77.02	11.17	.00	-.69
Sorumluluk	32.18	5.75	-.09	-.30
Uyumluluk	32.92	5.14	-.15	-.26
Açıklık	34.28	6.32	.19	-.26
Dışadönüklük	26.71	5.43	.04	-.20
Nevrotiklik	22.61	5.45	.08	.02

N: 714, TPİ= Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Normal dağılım değerlendirme açısından Tablo 1’de yer alan değişkenlerin basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine bakıldığında, basıklık değerlerinin.02 ve -.69; çarpıklık değerlerinin ise -.04 ve.19 arasında değiştiği görülmektedir. Normallik için basıklık (skewness) ve çarpıklık (kurtosis) değerlerinin -1 ve +1 aralığında olması, dağılımın normalliği sağlandığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2012). Bu işlemlerden sonra değişkenler arasındaki ikili ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayılarıyla hesaplanmıştır. Bu verilere ilişkin değerler ise Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1.Duygu Düzenleme	-						
2.TPİ	.48**	-					
3.Sorumluluk	.31**	.43**	-				
4.Uyumluluk	.25**	.50**	.38**	-			
5.Deneyime Açıklık	.38**	.39**	.31**	.29**	-		
6.Dışadönüklük	.43**	.52**	.20**	.19**	.46**	-	
7.Nevrotiklik	-.38**	-.42**	-.32**	-.34**	-.13**	-.32**	-

** $p < .01$ TPİ= Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Değişkenler arası korelasyonların yer aldığı Tablo 2 incelendiğinde, değişkenler arasında büyük ölçüde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Sosyo-Demografik Değişkenlerin Kontrolü

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan duyguları düzenleme becerisiyle sosyo-demografik değişkenlerin ilişkisi kontrol edilmiştir. Bu amaçla duygu düzenleme becerisinin cinsiyete ve yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini ergenlik (14-18 yaş arası), beliren yetişkinlik (19-29 yaş arası) ve yetişkinlik (30-65) olmak üzere üç farklı gelişim dönemindeki katılımcılardan oluştuğu için “yaş (3) * cinsiyet (2)” iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Demografik Değişkenlerin Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Sabit	916565.9	1	916565.9	20878.7	.000	.967
Yaş	351.89	2	175.94	4.008	.019	.011
Cinsiyet	10.93	1	10.93	.249	.618	.000
Yaş * Cinsiyet	361.59	2	180.79	4.118	.017	.012
Hata	30992.9	706	43.53			
Toplam	1157145.0	712				

N=714

Analiz sonucunda, yaş değişkeninin ($F_{1-706}=4.008$ $p<.05$) duyguları düzenleme becerisinden alınan puanlar üzerinde temel etkisinin olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ergenlik (Ort.=40.18 SS=6.3), beliren yetişkinlik (Ort.=42.13, SS=6.4) ve yetişkinlik (Ort.=43.83, SS=1.6) ortalamaları arasında bir anlamlı fark bulunmuştur. Bununla birlikte cinsiyet değişkeninin temel etkisi bulunmamaktadır ($F_{1-706}=.249$ $p>.05$). Elde edilen sonuçlara göre erkekler (Ort.=39.9, SS=6.3) ve kadınların (Ort.=39.9, SS=7.3) ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ayrıca yaşın ve cinsiyetin etkileşim etkisine sahip olduğu belirlenmiştir ($F_{2-191}=4.11$, $p<.05$).

Aracılık Modeline İlişkin Bulgular

Kişilik özellikleri ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü (mediator) incelemek için hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır (Baron ve Kenny, 1986). Bu modele göre (Baron ve Kenny, 1986); bağımsız değişken (kişilik özellikleri) aracı değişkenle (temel psikolojik ihtiyaçlar), bağımsız değişken bağımlı değişkenle (duygu düzenleme) ve aracı değişken bağımlı değişkenle ilişkili olması ön koşuldur. Modelin bir başka koşulu ise aracı değişken kontrol edildiğinde bağımlı ve bağımsız değişken arası ilişkinin anlamlı olarak azalmasıdır. Modelin koşulları sırasıyla test edilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 3’de tüm değişkenler açısından sırasıyla verilmiştir. Tablo 4 incelendiğinde tüm koşulların sağlandığı görülmektedir.

Tablo 4. Kişilik özellikleri ve Duygu Düzenleme İlişkisinde TPİ Aracılığına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	R ²
1.TPİ	Sorumluluk	.83	.07	.43	11.91	.00	.18
2.Duygu Düzenleme	Sorumluluk	.36	.04	.31	8.54	.00	.10
3.Duygu Düzenleme	Sorumluluk	.15	.04	.13	3.37	.00	.25
	TPİ	.26	.02	.43	11.28	.00	
1.TPİ	Uyumluluk	1.08	.07	.50	14.55	.00	.25
2.Duygu Düzenleme	Uyumluluk	.32	.05	.25	6.73	.00	.06
3.Duygu Düzenleme	Uyumluluk	.04	.05	.03	.76	.45	.24
	TPİ	.29	.02	.48	11.87	.00	
1.TPİ	Açıklık	.68	.06	.39	10.82	.00	.16
2.Duygu Düzenleme	Deneyime Açıklık	.40	.04	.38	10.75	.00	.14
3.Duygu Düzenleme	Deneyime Açıklık	.24	.04	.23	6.20	.00	.29
	TPİ	.25	.02	.41	11.22	.00	
1.TPİ	Dışadönüklük	1.04	.07	.52	14.99	.00	.27
2.Duygu Düzenleme	Dışadönüklük	.52	.04	.43	12.19	.00	.18
3.Duygu Düzenleme	Dışadönüklük	.31	.05	.25	6.26	.00	.29
	TPİ	.22	.02	.36	9.20	.00	
1.TPİ	Nevrotiklik	-.84	.07	-.42	-11.67	.00	.18
2.Duygu Düzenleme	Nevrotiklik	-.46	.04	-.38	-10.67	.00	.14
3.Duygu Düzenleme	Nevrotiklik	-.27	.05	-.22	-6.06	.00	.28
	TPİ	.24	.02	.40	10.72	.00	

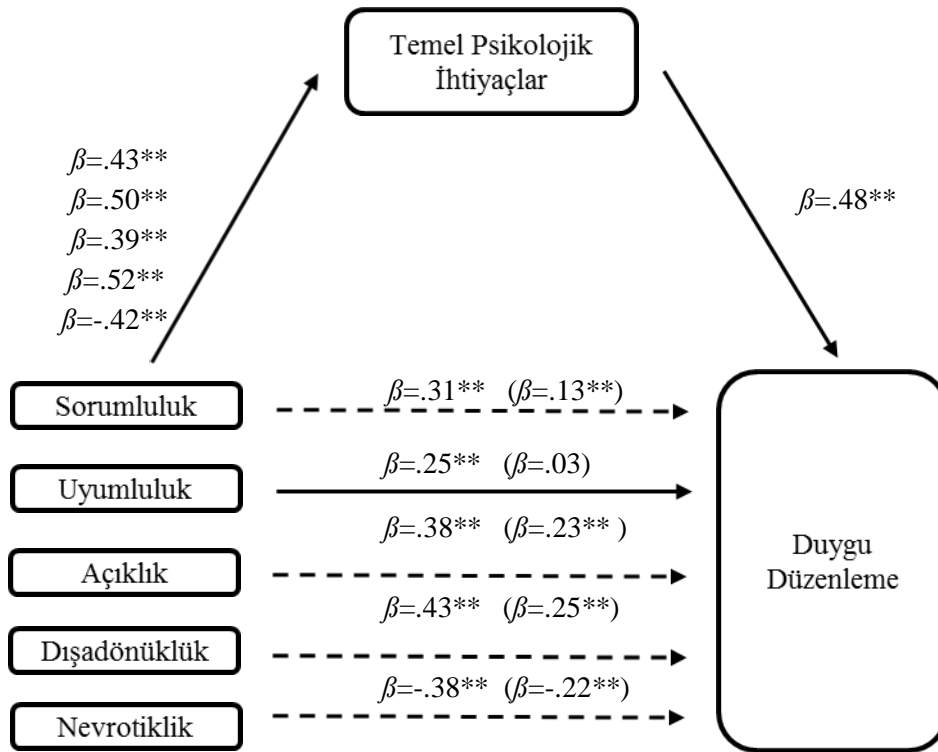
** $P < .01$ TPİ= Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Aracılık modeli için yapılan regresyon analizinde ilk adımda her bir kişilik özelliği ile aracı değişken olan temel psikolojik ihtiyaçlar işleme alınmıştır. Sorumluluk kişilik boyutu temel psikolojik ihtiyaçları (TPİ) ($\beta=.43$, $p<.00$), uyumluluk kişilik boyutu TPİ'yi ($\beta=.50$, $p<.00$), deneyime açıklık kişilik boyutu TPİ'yi ($\beta=.39$, $p<.00$), dışadönüklük kişilik boyutu TPİ'yi

($\beta=.52$, $p<.00$) ve nevrotik kişilik boyutu TPI'yi ($\beta=-.42$, $p<.00$) anlamlı olarak yordamaktadır.

İkinci adımda kişilik özelliklerinin her biriyle duygu düzenleme analize alınmış. Sorumluluk kişilik boyutu duygu düzenlemeyi ($\beta=.31$, $p<.00$), uyumluluk kişilik boyutu duygu düzenlemeyi ($\beta=.25$, $p<.00$), deneyime açıklık kişilik boyutu duygu düzenlemeyi ($\beta=.38$, $p<.00$), dışadönüklük kişilik boyutu duygu düzenlemeyi ($\beta=.43$, $p<.00$) ve nevrotik kişilik boyutu duygu düzenlemeyi ($\beta=-.38$, $p<.00$) anlamlı olarak yordamaktadır.

Üçüncü adımda temel psikolojik ihtiyaçlar kontrol edildikten sonra her bir kişilik özelliği ile duygu düzenleme analize alınmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçlar kontrol edildiğinde sorumluluk ($\beta=.13$, $p<.00$), deneyime açıklık ($\beta=.23$, $p<.00$), dışadönüklük ($\beta=.25$, $p<.00$) ve nevrotiklik ($\beta=-.22$, $p<.00$) kişilik özelliklerinin duygu düzenlemeyi anlamlı olarak yordadıkları bulunmuştur. Ancak bu kişilik özelliklerinin yordama güçlerinde kontrol değişkeni modelde yer almadan öncekine oranla düşüş meydana gelmiştir. Bunların yanında uyumluluk kişilik boyutu temel psikolojik ihtiyaçlar kontrol edildiğinde duygu düzenlemeyi ($\beta=.03$, $p=.45$) anlamlı olarak yordamamıştır.



** $p<.01$

Şekil 1. Kişilik özellikleri ve duygu düzenleme ve arasındaki ilişkide TPI aracı rolü

Kişilik özellikleri ile duygu düzenleme ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü şekil 1'de gösterilmektedir. Şekil 1 incelendiğinde; temel psikolojik ihtiyaçlar kontrol edildikten sonra, sırasıyla kişilik özelliklerinin duygu düzenlemeyi yordamadaki beta değerleri; sorumluluk kişilik boyutunun beta (β) değeri .31'den .13'e, deneyime açıklık kişilik boyutu beta (β) değeri .38'den .23'e, dışadönüklük kişilik boyutu beta (β) değeri .43'den .25'e ve nevrotik kişilik boyutunun beta (β) değeri -.38'den -.22'ye düşmüştür. Ancak her birinde

yordama anlamlılığını korumuştur ($p=.00$). Bu sonuçlardan yola çıkarak, temel psikolojik ihtiyaçların bu dört kişilik özelliği ile duygu düzenleme arasında kısmi aracılığa sahip olduğu söylenebilir. Uyumluluk kişilik boyutunun duygu düzenlemeyi yordamasında temel psikolojik ihtiyaçlar kontrol edildiğinde ise beta (β) değeri .25'den .03'e düşmüş ve anlamlılığını yitirmiştir ($p=.45$). Uyumluluk kişilik boyutu ile duygu düzenleme ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların tam aracılık rolü üstlendiği görülmektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünün anlamlı olup olmadığını belirlemek için istatistiksel olarak test edilmesi gerekmektedir. Bu işlem için aracılığın istatistiksel olarak anlamlılığını kontrol etmeyi sağlayan (Iacobucci, 2008) ve simülasyon performansı yüksek olan Sobel testi (MacKinnon, Lockwood, Hoffman, West, and Sheets, 2002) tercih edilmiştir. Regresyon analizleriyle elde edilen Beta (β) değerlerindeki azalma miktarının anlamlılığını tespit etmek için her bir modele uygulanan Sobel testinden elde edilen sonuçlar Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5. Aracılığa İlişkin Sobel Testi Sonuçları

DEĞİŞKENLER		β_a	β_b	SEa	SEb	Z	p
Bağımsız -> Aracı -> Bağımlı değişken							
Sorumluluk	-> TPİ -> Duygu Düzenleme Becerisi	.43	.48	.07	.02	5.951	0.01
Uyumluluk	-> TPİ -> Duygu Düzenleme Becerisi	.50	.48	.07	.02	6.846	0.01
Açıklık	-> TPİ -> Duygu Düzenleme Becerisi	.39	.48	.06	.02	6.273	0.01
Dışadönüklük	-> TPİ -> Duygu Düzenleme Becerisi	.52	.48	.07	.02	7.09	0.01
Nevrotiklik	-> TPİ -> Duygu Düzenleme Becerisi	-.42	.48	.07	.02	-5.820	0.01

TPİ= Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Yapılan Sobel testi sonuçlarına göre, temel psikolojik ihtiyaçlar kontrol edildiğinde, kişilik özellikleri ve duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkiyi gösteren Beta değerlerinde meydana gelen azalma anlamlıdır. Sobel testi sonuçlarının anlamlı çıkması sorumluluk, açıklık, dışadönüklük ve nevrotilikle duygu düzenleme becerisi ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların kısmi aracılık ettiğini desteklemektedir. Ayrıca uyumlulukla duygu düzenleme becerisi ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların tam aracılık rolünün anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Tartışma

Bu çalışmada, kişilik alt boyutları ile duygu düzenleme ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, pozitif ruh sağlığı değişkeni olan duygu düzenleme ile olumlu kişilik alt boyutları olarak tanımlanan; dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk arasında pozitif yönde anlamlı, nevrotilizm boyutu ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kişilik ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin gösterildiği çalışmalara (Şarlık, 2008; Akyunus-İnce, 2012; Sarıtaş, 2012; Kesen, 2014) ek olarak, duygu düzenlemede sorun yaşama ile depresyon ve kişilik özellikleri arası ilişkinin

anamlı olduğunu gösteren sonuçlar (Wang ve diğ., 2014) bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Psikolojik sağlığın temel taşlarından biri olan duygu düzenleme ile pozitif ruh sağlığı ilişkiliyken (Kesen, 2014), duygu düzenlemede sorun yaşama ile çeşitli psikopatolojiler arasında ilişki olduğu, özellikle de duygudurum ve anksiyete bozukluklarında duygu düzenlemede sorun yaşamamanın en belirgin etken olduğu belirtilmektedir (Şahin-Demirkapı, 2013). Araştırma sonucuna göre, bireylerin öz kontrolüne fırsat veren, duyguların deneyimlenmesi, denetlenmesiyle ilişkili olan duygu düzenlemede (Şahin-Demirkapı, 2013) bireyi ilgilendiren her şey olarak ifade edilen kişiliğin (McCrae ve John, 1992) oldukça etkili olduğu görülmektedir.

Kişilik alt boyutları ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiler incelendiğinde; dışa dönüklük kişilik alt boyutu ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin anlamlı ve pozitif yönde olması, dışa dönük bireylerin olumlu duyguları deneyimleme eğilimine sahip olmasıyla (Costa ve McCrae, 1992) açıklanabilir. Uyumluluk kişilik boyutu ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin yüksek olması ise, bu bireylerin, diğerleriyle olan ilişkilerinde daha empatik, düşünceli, cömert, kibar, sıcak ve uyumlu (Graziono ve Tobin, 2009) olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Sorumluluk alt boyutunun temel özelliği, bireyin kendini yönetebilme becerisinin yüksek olması olup (Tatlıoğlu, 2014), duygu düzenlemenin, hangi durumlarda hangi duyguyu ne kadar süre ile sahip olacaklarını ve nasıl ifade edeceklerini belirleyebilme süreci (Gross, 1998) olarak açıklanması bu iki değişken arasındaki ilişkiyi açıklar niteliktedir. Deneyime açıklık kişilik boyutunun özellikleri arasında, kendi düşünce ve duygularına yönelen, değişime açık bireylerdir (Jugde, Bono, Illies ve Gerhardt, 2002) ve duygu düzenleme ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Literatürde, benzeri bulgu Akyunus-İnce (2012)'nin yaptığı çalışmada görülmüştür. Nevrotiklik ile duygu düzenleme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunması, nevrotik bireyin sıkıntı ve olumsuz duygu yaşama eğilimleriyle (Costa ve McCrae, 1992) ve olumsuz duygu durumuna karşı üst düzeyde duygusal tepki gösteren bireyler olmalarıyla (Larsen ve Ketelaar, 1991) açıklanabilir.

Yapılan araştırma sonucunda, kişilik alt boyutları ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü olduğu bulunmuştur. Bulgular incelendiğinde uyumluluk kişilik boyutu ile duygu düzenleme arasında temel psikolojik ihtiyaçların tam aracı olması; uyumluluğun duygu düzenlemeyi temel psikolojik ihtiyaçlar aracılığıyla yordadığı, temel psikolojik ihtiyaçlar kontrol edildiğinde, uyumluluk kişilik boyutu ile duygu düzenleme ilişkisi anlamlılığını kaybettiği görülür. Uyumluluk kişilik boyutu baskın bireyler, empatik, düşünceli, cömert, kibar, sıcak olarak tanımlanırken (Graziono ve Tobin, 2009), temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişkili olma ihtiyacı, başkalarının rehberliğine güven duymayı, saygıyı, özeni, sıcaklığı içeriyor olması (Andersen, Chen, Carter, 2000) uyumluluk kişilik alt boyutu ile duygu düzenleme arasında temel psikolojik ihtiyaçların tam aracılık yapmasını açıklayan bir ilişki olarak düşünülebilir.

Diğer kişilik boyutları ile duygu düzenleme arasında temel psikolojik ihtiyaçların kısmi aracılık yapması; temel psikolojik ihtiyaçlar kontrol edildiğinde bahsedilen kişilik özelliklerinin duygu düzenlemeyi yordama gücü azalsa da yordamayı sürdürdüğünü göstermektedir. Şimşek ve Koydemir (2012) genel kişilik özellikleri ile psikolojik ihtiyaçlar arasında bağlantılı olduğuna ilişkin yeterince kanıt olmadığını ancak temel psikolojik ihtiyaçlar teorisinin kişilik yaklaşımlarını temel aldığını belirtmektedir. Buna göre kişilik özellikleri ile duygu düzenleme ilişkisinde bireylerin tam fonksiyonda bulunmalarında, hedefleri için çabalamalarında ve iyi oluşta önemli role sahip temel psikolojik ihtiyaçların (Cihangir-Çankaya, 2009) etkisinin oldukça önemli olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında duygu düzenleme becerisinin cinsiyet ve yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Erkeklerin ve kadınların biyolojik farklılıklar ve farklı sosyalleşme süreçleri nedeniyle duygu düzenlemede farklılaşabildikleri ileri sürülmektedir (Kring ve Gordon, 1998). Kadınların erkeklere oranla daha sık olarak sosyal destek, ruminasyon ve birincil kontrol stratejileri kullandıkları, erkeklerin ise daha çok kaçınmayı veya yaşla birlikte artan pasif kalmayı kullandıkları görülmektedir (Blanchard-Fields ve Coats, 2008; Vierhaus, Lohaus ve Ball, 2007; Zimmermann ve Iwanski, 2014). Kadın ve erkeklerde duygu düzenleme becerisinin farklılaştığını (McClure 2000) ve duygu düzenleme becerisinin kadınlarda daha yüksek olduğunu gösteren araştırma sonuçlarından (Tamres Janicki D, Helgeson, 2002; Nolen-Hoeksema ve Aldao A. 2011; Nolen-Hoeksema, 2012) farklı olarak bu araştırmanın sonuçları kadın ve erkeklerde duygu düzenleme becerisinde farklılaşma olmadığını göstermektedir. Sonuçlar konuyla ilgili diğer bazı araştırma sonuçlarıyla bezer şekilde (Barrett, Robin, Pietromonaco, & Eyssell, 1998; Robinson, Johnson ve Shields, 1998) duygu düzenleme becerisinin kadın ve erkeklerde anlamlı düzeyde değişmediğini ortaya koymaktadır. Sonuçların bu yönde çıkmasının olası nedeni duygu düzenleme becerisini ölçme yönteminden ve/veya sosyo-kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada duygu düzenleme becerisinde yaşa göre farklılaşma olduğu, yaşla beraber duygu düzenleme becerisi puanlarında artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Konuyla ilgili diğer araştırmalar yaşla birlikte duygu düzenleme becerisinde gelişme olduğunu (Gross, Carstensen, Tsai, Skorpen, ve Hsu, 1997) ve etkili duygu düzenlemenin duygu düzenleme stratejilerinin gelişmesine olanak sağlayan olgunlaşma sürecinden kaynaklandığını ortaya koymaktadır (Zimmermann ve Iwanski, 2014; Carstensen, Isaacowitz, ve Charles, 1999). Diğer yandan gençler yetişkinlere göre duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşamaktadır (Orgeta, 2009). Yaşla birlikte artan bilişsel yeteneklerinden (Labouvie-Vief, Hakim-Larson, Hobart, 1987) ve önem verdikleri kişilerle duygusal olarak yakın ilişkiler kurma motivasyonlarından (Carstensen, ve ark., 1999) dolayı yetişkinlerin duygu düzenleme becerilerinde daha iyi oldukları görülmektedir.

Öneri ve Sınırlılıklar

Örneklemin yaş aralığının geniş olması gelişimsel açıdan da farklı dönemlerin bir arada ele alınmasını sağlamaktadır. Duygu düzenlemenin yaşam boyu her gelişim döneminde adım adım gelişen bir süreç olması dikkate alındığında konuyla ilgili yapılacak çalışmaların boylamsal olarak tasarlanması elde edilen sonuçları daha da güçlendireceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada aracılığın regresyon analizi ile incelenmiş olması, değişkenler arası ilişkileri tek düzeyde ele almasını ve her ilişki için ayrı analiz yapılmasını gerektirmiştir. Çalışmanın sınırlılığı daha güçlü istatistiksel yöntemlerden olan ve değişkenler arası tüm ilişkileri tek bir analizde görülmesini sağlayan, ölçmede hata miktarını düşüren yapısal eşitlik modeli kullanılmamasıdır. Araştırma verilerinin tek bir ilden toplanması, verilerdeki cinsiyet dağılımının dengeli olmaması ve verilerin öz bildirim (self-report) yöntemiyle toplanmış araştırma sonuçlarını sınırlandırmaktadır.

Kaynakça

- Akyunus-İnce, M. (2012). *Cognitive aspects of personality disorders: influences of basic personality traits, cognitive emotion regulation, and interpersonal problems*. Doktora tezi, A Thesis Submitted To The Graduate School Of Social Sciences Of Middle East Technical University, Ankara.
- Andersen, S.M., Chen, S., & Carter, C., (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-275.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baron R.M., & Kenny D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Beck, J. (2001). *Bilişsel terapi, temel ilkeler ve ötesi*. (Çev.: N. H. Şahin) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Benet-Martinez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes Across Cultures and Ethnic Groups: Multitrait Multimethod Analyses of the Big Five in Spanish and English. *American Psychological Association*, 75(3), 729-750.
- Bitlisli, F., Dinç, M., Çetinceli, E. ve Kaygısız, Ü. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ile akademik güdülenme ilişkisi: Süleyman Demirel üniversitesi Isparta meslek yüksek okulu öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(2), 459-480.
- Blanchard-Fields, F., & Coats, A. (2008). The experience of anger and sadness in everyday problems impacts age differences in emotion regulation. *Developmental Psychology*, 44, 1547-1556.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Veri analizleri el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorumu* (17. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously—a theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181.
- Ciarrochi, J., Caputi, P., & Mayer, J. D. (2003). The distinctiveness and utility of a measure of trait emotional awareness. *Personality and Individual Differences*, 34, 1477-1490.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factor are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653-665.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the revised neo personality inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21-50.
- Çankaya, Z. C. (2016). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Çeçen, R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 164-170.
- Deci, E. L., Ryan, R.M., Gagne, M, Lronr, D., Usunov, J., & Kornazheva, B. (2001). Need satisfaction, motivation and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: a cross-cultural study of self determination. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930-942.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will? *Journal of Personality, 74*(6), 1557-1586.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). The general causality orientations scale: self determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*, 109-134.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.
- Dökmen, Ü. (2000). *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek ve Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Miller, P. A., Fultz, J., Shell, R., & Mathy, R. M., & Reno, R. R. (1989). Relation of sympathy and distress to prosocial behavior: Multitmethod study. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 55-56.
- Ellis, A., & Grienger, R. (1977). *Handbook of rational-emotive therapy*. New York: Springer.
- Emery, A. A., Heath, N. L., & Mills, D. J. (2016) The role of basic need satisfaction in the onset, maintenance, and cessation of non-suicidal self-injury: An application of self-determination theory. *Archives of Suicide Research, 21*(3), 413-424.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri, 13*, 77-84.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. and Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill Companies.
- Graziano, W. G., & Tobin, R. M. (2009). Agreeableness. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (p. 46–61).
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and emotion, 13*(5), 551-573.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Tsai, J., Skorpen, C. G., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: experience, expression and control. *Psychology and Aging, 12*, 590–599.
- Iacobucci D. (2008). *Mediation Analysis* Sage Publications Series:Quantitative Applications in The Social Sciences
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). *The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives*. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 102–138). New York: Guilford.
- Judge, T. A., Bono, J. E., Iliès, R., & Gerhardt, M. W. (2002). Personality and leadership: A qualitative and quantitative review. *Journal of Applied Psychology, 87*(4), 765-780.
- Karasar, N., (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kesen, N. F. (2014). *Üniversite öğrencilerinin duygu stillerinin beş faktör kişilik özellikleri depresyon, anksiyete ve strese göre incelenmesi*. Doktora tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kesici, Ş. (2015). Psychological needs as predictors of human values in high school students. *Anthropologist, 19*(2), 499-506.
- Kesici, Ş., Üre Ö., Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A. M. (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*, Malatya.
- Labouvie-Vief, G., Hakim-Larson, J., & Hobart, C.J. (1987). Age, ego level, and the life-span development of coping and defense processes. *Psychology and Aging, 2*, 286–293

- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 132–140.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5, 113–118.
- Lynch, M.F., La Guardia, J.G., & Ryan, R.M., (2009). On being yourself in different cultures: ideal and actual self-concept, autonomy support, and well-being in China, Russia, and the United States. *The Journal of Positive Psychology*, 4(4), 290–304
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., and Sheets, V. (2002). A Comparison of Methods to Test Mediation and Other Intervening Variable Effects. *Psychological Methods* 7: 83–104.
- Manstead, A. S. R. (1991). Emotion in social life. *Cognition & Emotion*, 5, 353–362
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a Standart Intelligence. *Emotion*, 1(3), 232-242.
- McClure EB. 2000. A meta-analytic review of sex differences in facial expression processing and their development in infants, children, and adolescents. *Psychological Bulltein*, 126,424–53
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding Leibe und Arbeit: The full five factor modal and well-being. *Personality and Social Psychology*, 17, 227-232.
- McCrae, R.R., & John, O. P. (1992). An Introduction to Five Factor Model and its Applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- Mete, C. (2006). *İlköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin kişilik özellikleri ile iş tatminleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187.
- Nolen-Hoeksema S, Aldao A. 2011. Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51,704–8
- Oliver P.J., & Gross, J.J., (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality* 72(6),1301-1334.
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging and Mental Health*, 13(6), 818–826.
- Pallant, J. (2005). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS for Windows*. Australia: Australian Copyright.
- Reis, H.T., Sheldon, K.M., Gable, S.L., Roscoe, J., & Ryan, R.M. (2000). Daily well-being: the role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26. 419-435.
- Robinson MD, Johnson JT, & Shields SA. (1998). The gender heuristic and the database: factors affecting the perception of gender-related differences in the experience and display of emotions. *Basic Applied Society Psychology*, 20, 205–219.
- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., & Evans, D. E. (2000). Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 122–135.
- Ryan, R. M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2087-2104.

- Sarıtaş, D. (2012). *Psychological well-being of adolescents: Maternal rearing behaviors, basic personality traits and emotion regulation processes*. Doktora tezi, A Thesis Submitted To The Graduate School Of Social Sciences Of Middle East Technical University, Ankara.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenly, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16(6), 769-785.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Shoda, P., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26(6), 978-986.
- Sümer, N. ve Sümer, H. C. (2005) Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği (Yayınlanmamış çalışma).
- Sümer, N., Lajunen, T. ve Özkan, T. (2005). *Big five personality traits as the distal predictors of road accident involvement*. G. Underwood, (Ed.), Traffic and transport psychology içinde. Elsevier Ltd.
- Şahin-Demirkapı, E. (2013). *Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Şarlak, K. (2008). *Duygusal yaşantıda ve duygu düzenlemede gözlenen bireysel farklılıkların çok boyutlu olarak değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şimşek, Ö.F. ve Koydemir, S. (2012). Linking metatraits of the big five to well-being and ill-being: do basic psychological needs matter? *Social Indicators Research*, 112(1), 221-238.
- Tamres LK, Janicki D, Helgeson VS. 2002. Sex differences in coping behavior: a meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality Social Psychology Review*. 6,2-30.
- Tatlıhoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramına göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi*, 17, 939-971.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.
- Thompson, R.A., (1991). Emotional Regulation and Emotional Development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Ülke, H. E. (2006). *Kişilik ve adalet algılarının sosyal kaytarma üzerindeki rolünün araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Vatan S, ve Kahya Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeninin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlilik çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 192-201.
- Vierhaus, M., Lohaus, A., & Ball, J. (2007). Developmental changes in coping: Situational and methodological influences. *Anxiety, Stress and Coping*, 20, 267-282.
- Wang, Y., Yao, L., Liu, I., Yang X., Wu, H., Wang J. & Wang, L. (2014). The mediating role of self-efficacy in the relationship between Big five personality and depressive

symptoms among Chinese unemployed population: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 14(61), 1-8.

Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development* 38(2), 182-194.