



T.C.

UFUK ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

**GENÇ YETİŞKİNLERDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE
TEMEL MOTİVASYON KAYNAKLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LATİFE İLAYDA ERTAŞ

TEZ DANIŞMANI

DOÇ. DR. ASLIHAN ERMAN ASLANOĞLU

ANKARA

2024



T.C.
UFUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

**GENÇ YETİŞKİNLERDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE
TEMEL MOTİVASYON KAYNAKLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LATİFE İLAYDA ERTAŞ

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. ASLIHAN ERMAN ASLANOĞLU

ANKARA

2024

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

†Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

30/01/2024

Latife İlayda ERTAŞ

TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans süresi boyunca yardım ve desteğini her daim hissettiğim, her zaman söyledikleri ile zihnimi aydınlatan Sayın Hocam Doç. Dr. Aslıhan ERMAN ASLANOĞLU'na ve yine lisans ve yüksek lisans sürecim boyunca bana rehber olan, soruları ile hep merakta bırakan, yoluma ışık olan Sayın Hocam Prof. Dr. Mustafa KILIÇ'a teşekkür ederim. Dr. Öğr. Üyesi Olcay YILMAZ'a ve Dr. Öğr. Üyesi Burcu TİBET'e katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Bana güçlü ve cesur olmayı öğreten annem Ayten ERTAŞ'a, sorgulamayı ve sevgiyi öğreten babam Murat ERTAŞ'a ve düşüncesiyle yüreğimi ısıtan sevgili kardeşim Fatma Bengisu ERTAŞ'a şansım oldukları için teşekkür ederim.

Bu süreçte beni motive eden ve destekleyen arkadaşım Ata KESEN'e ve Beyza Nur TÜRK'e teşekkürlerimi sunarım. Duruşu ve sabrıyla bana model olan, yardım eden ablam Oya ARMUTÇU'ya teşekkürü borç bilirim.

ÖZET

ERTAŞ, Latife İlayda. Genç Yetişkinlerde Duygu Düzenleme Becerileri ve Temel Motivasyon Kaynakları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2024.

Erikson'un psikososyal gelişim kuramında 20-30/35 yaş arasını kapsayan genç yetişkinlik dönemi, yakınlığa karşı yalıtılmışlık psikososyal kriziyle kendini göstermekte ve yakınlık kimlik kaybı korkusu olmadan başka bir kimlikle kaynaşabilmeyi içerirken, yalıtılmışlık zıt uçta bulunmayı içermektedir. Genç yetişkinlik dönemi gelişim görevleri işe girme, eş seçme, eş ile aynı evi paylaşabilme ve bulunduğu ortamda sağlıklı ilişkiler kurma olarak sıralanabilir. Ülkemizde bu dönem, yoğun gelecek kaygısının ve iş bulma sürecindeki belirsizliklerin yaşandığı zorlayıcı bir süreçtir. Bu araştırmanın temel amacı genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri ile temel motivasyon kaynakları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Korelasyonel araştırma türünde tasarlanan araştırmanın çalışma grubunu Ankara'da yaşayan genç yetişkinler oluşturmuş ve 471 kişiye ulaşılmıştır. Veri toplama aracı olarak Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde, Pearson Korelasyon Analizi, Bağımsız örneklem için t- testi ve Tek Yönlü ANOVA tekniklerinden yararlanılmıştır. Temel motivasyon kaynakları ile duygu düzenleme becerileri arasında orta düzey pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları alt boyutları ile sosyodemografik değişkenler arasındaki fark incelendiğinde, cinsiyete göre bağlanma alt boyutu, çalışma durumuna göre başarı ve bağlanma alt boyutu anlamlı bir fark göstermiştir. Temel motivasyon kaynakları güç ve bağlanma alt boyutu yaşa göre anlamlı bir fark göstermiş, medeni duruma göre ise başarı alt boyutu anlamlı bir fark göstermiştir. Genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri alt boyutları ile sosyodemografik değişkenler arasındaki fark incelendiğinde cinsiyete göre beden duyuları alt boyutu, çalışma durumlarına ve yaşlarına göre ise farkındalık, beden duyuları, anlama, kabul, tolerans alt boyutları anlamlı bir fark göstermiştir. Katılımcıların duygu düzenleme becerileri alt boyutları ile medeni durumları arasındaki fark incelendiğinde beden duyuları, netlik, anlama, kabul, tolerans alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Motivasyon, Genç Yetişkin, Duygu Düzenleme

ABSTRACT

ERTAŞ, Latife İlayda. Examining the Relationships Between Emotion Regulation Skills and Basic Motivation Sources in Young Adults, Master's Thesis, Ankara, 2024.

In Erikson's psychosocial development theory, the young adulthood period, which covers the age of 20-30/35, reveals itself with the psychosocial crisis of isolation versus closeness, and while closeness involves being able to merge with another's identity without fear of identity loss, isolation involves being at the opposite extreme. Developmental tasks of young adulthood can be listed as getting a job, choosing a spouse, sharing the same house with a spouse, and establishing healthy relationships in the social environment. This period in our country is a challenging period in which intense anxiety about the future and uncertainties in the process of finding a job are experienced. The main purpose of this research is to examine the relationships between emotional regulation skills and basic motivation sources in young adults. The study group of the research is designed as a correlational research type and consisted of 471 young adults living in Ankara. Basic Motivation Sources Scale, Emotional Regulation Skills Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. Pearson Correlation Analysis, independent sample t test and one-way ANOVA techniques were used to analyze the data. A moderate positive significant relationship was found between basic motivation sources and emotion regulation skills. When the difference between the basic motivation sources sub-dimensions of young adults and sociodemographic variables was examined, the attachment sub-dimension by gender and the attachment and success sub-dimension by working status showed a significant difference. The basic motivational resources power and attachment sub-dimension showed a significant difference according to age, a significant difference according to marital status, and the success sub-dimension showed a significant difference according to marital status. When the difference between the emotional regulation skills sub-dimensions of young adults and sociodemographic variables was examined, a significant difference was observed in the body sensations sub-dimension according to gender, and according to their working status and age, awareness, body sensations, understanding, acceptance and tolerance sub-dimensions showed significant difference. When the difference between the participants' emotional regulation skills sub-dimensions and their marital status was examined, it was seen that there was a significant difference in the body sensations, clarity, understanding, acceptance and tolerance sub-dimensions.

Keywords: Motivation, Emotional Regulation, Young Adult

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

BİLDİRİM	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR DİZİNİ	ix
TABLolar DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM.....	8
KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
1.1. Motivasyonun Tanımı ve Süreci	8
1.2. Motivasyonla İlgili Temel Kavramlar	8
1.2.1. İhtiyaç	8
1.2.2. Dürtü ve Güdü	9
1.2.3. Davranış	9
1.2.4. Moral	10
1.2.5. Ceza	10
1.2.6. Ödül ve Pekiştireç	10
1.3. Motivasyonun Özellikleri	11
1.4. Motivasyon Çeşitleri	11
1.5. Motivasyon Teorileri	13
1.6. Kapsam Teorileri	14
1.6.1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı.....	14
1.6.2. Alderfer'in ERG (Varlık-İlişki-Büyüme) Kuramı	14

1.6.3. Herzberg'in Çift Faktör Teorisi.....	15
1.6.4. Başarı-Güç Teorisi	16
1.7. Süreç Teorileri.....	16
1.7.1. V.H. Vroom'un Beklenti Kuramı.....	17
1.7.2. Porter Lawler'in Beklenti Değer Kuramı	17
1.7.3. Adams'ın Ödül Adaleti Kuramı	18
1.7.4. Locke'nin Amaç Teorisi.....	18
1.7.5. Pavlov ve Skinner'ın Koşullanma Kuramı.....	19
1.8. Duygu Kuramları.....	19
1.8.1. James-Lange Kuramı.....	20
1.8.2. Cannon Bard Kuramı	20
1.8.3. İki Faktör Kuramı	20
1.8.4. Evrim Kuramı.....	21
1.9. Duygu Düzenleme	21
1.10. Duygu Düzenlemenin Gelişimi	24
1.11. Duygu Düzenlemeyi Açıklayan Modeller	25
1.11.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Modeli	25
1.11.2. Duygu Düzenleme Süreç Modeli	26
1.11.3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	27
1.11.4. Duygu Odaklı Terapi.....	28
1.12. Duygu ve Motivasyon	29
1.13. İlgili Araştırmalar	30
1.13.1. Duygu Düzenlemeyle İlgili Araştırmalar	30
1.13.2. Motivasyon İle İlgili Araştırmalar.....	32
1.13.3. Duygu ve Motivasyon İle İlgili Araştırmalar	34
2. BÖLÜM.....	36
YÖNTEM.....	36
2.1. Araştırmanın Modeli	36

2.2. Çalışma Grubu.....	36
2.3. Veri Toplama Araçları.....	37
2.3.1. Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği (TMK).....	38
2.3.2. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	39
2.3.3. Kişisel Bilgi Formu	40
2.4. Verilerin Toplanması.....	40
2.5. Verilerin Analizi.....	40
3. BÖLÜM.....	48
BULGULAR.....	48
3.1. Araştırmanın Birinci Problemine İlişkin Bulgular	48
3.2. Araştırmanın İkinci Problemine İlişkin Bulgular	51
3.2.1. Temel Motivasyon Kaynaklarına Ait Betimsel İstatistikler.....	52
3.2.2. Genç Yetişkinlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Temel Motivasyon Kaynakları.....	52
3.2.3. Genç Yetişkinlerin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Temel Motivasyon Kaynakları.....	54
3.2.4. Genç Yetişkinlerin Yaş Değişkenine Göre Temel Motivasyon Kaynakları.....	55
3.2.5. Genç Yetişkinlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Temel Motivasyon Kaynakları.....	58
3.2.6. Genç Yetişkinlerin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Temel Motivasyon Kaynakları	59
3.2. Araştırmanın Üçüncü Problemine İlişkin Bulgular	61
3.4.1. Duygu Düzenleme Becerilerine Ait Betimsel İstatistikler	61
3.4.2. Genç Yetişkinlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Duygu Düzenleme Becerileri	62
3.4.3. Genç Yetişkinlerin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Duygu Düzenleme Becerileri	64
3.4.4. Genç Yetişkinlerin Yaş Değişkenine Göre Duygu Düzenleme Becerileri.....	67
3.4.5. Genç Yetişkinlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Duygu Düzenleme Becerileri	70

3.4.5. Genç Yetişkinlerin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Duygu Düzenleme Becerileri.....	72
4. BÖLÜM.....	75
TARTIŞMA VE YORUM	75
4.1. Genç Yetişkinlerin Temel Motivasyon Kaynakları Alt Boyutları ile Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutları arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu	75
4.2. Genç Yetişkinlerin Temel Motivasyon Kaynakları Alt Boyutları ile Cinsiyetleri, Çalışma Durumları, Yaş, Medeni Durumları, Sosyoekonomik Düzeylerine Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	76
4.3. Genç Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutları ile Cinsiyetleri, Çalışma Durumları, Yaş, Medeni Durumları, Sosyoekonomik Düzeylerine Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	78
SONUÇ.....	80
KAYNAKÇA	83
EKLER.....	95
EK-1. Kişisel Bilgi Formu.....	95
EK-2. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği.....	97
EK-3. Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği.....	98
EK-4. Etik Kurul Onayı.....	99

KISALTMALAR DİZİNİ

TMK	: Temel Motivasyon Kaynakları
DDB	: Duygu Düzenleme Becerileri
SED	: Sosyoekonomik Düzey



TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa No:

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri.....	37
Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Ait TMK Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	42
Tablo 3. Çalışma Durumuna Ait TMK Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları ..	42
Tablo 4. Sosyoekonomik Düzeye Ait TMK Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	43
Tablo 5. Yaş Ait TMK Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları.....	43
Tablo 6. Medeni Durumuna Ait TMK Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	44
Tablo 7. Cinsiyet Değişkenine Ait DDB Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	45
Tablo 8. Çalışma Durumuna Ait DDB Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	45
Tablo 9. Sosyoekonomik Düzeye Ait DDB Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	46
Tablo 10. Yaş Ait DDB Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	46
Tablo 11. Medeni Durumuna Ait DDB Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları.....	47
Tablo 12. TMK ve DDB Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Tablosu	49
Tablo 13. TMK ve DDB Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Tablosu	51
Tablo 14. TMK'ya Ait Betimsel İstatistikler	52
Tablo 15. Cinsiyet ve TMK'ya İlişkin Betimsel İstatistikler	53
Tablo 16. Cinsiyet ve TMK'ya İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	53
Tablo 17. Çalışma Durumu ve TMK'ya İlişkin Betimsel İstatistikler	54
Tablo 18. Çalışma Durumu ve TMK'ya İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları ..	55
Tablo 19. Yaş ve TMK'ya İlişkin Betimsel İstatistikler	56
Tablo 20. Yaş ve TMK'ya İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	57
Tablo 21. Medeni Durum ve TMK'ya İlişkin Betimsel İstatistikler	58

Tablo 22. Medeni Durum ve TMK'ya İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları....	59
Tablo 23. Sosyoekonomik Düzey ve TMK'ya İlişkin Betimsel İstatistikler	60
Tablo 24. Sosyoekonomik Düzey ve TMK'ya İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	60
Tablo 25. DDB'ye Ait Betimsel İstatistikler	61
Tablo 26. Cinsiyet ve DDB'ye Ait Betimsel İstatistikler.....	63
Tablo 27. Cinsiyet ve DDB'ye İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	64
Tablo 28. Çalışma Durumu ve DDB'ye Ait Betimsel İstatistikler.....	65
Tablo 29. Çalışma Durumu ve DDB'ye İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları .	66
Tablo 30. Yaş ve DDB'ye Ait Betimsel İstatistikler	67
Tablo 31. Yaş ve DDB'ye İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	68
Tablo 32. Medeni Durum ve DDB'ye Ait Betimsel İstatistikler.....	70
Tablo 33. Medeni Durum ve DDB'ye İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	71
Tablo 34. Sosyoekonomik Düzey ve DDB'ye Ait Betimsel İstatistikler.....	72
Tablo 35. Sosyoekonomik Düzey ve DDB'ye İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	73

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa No:

Şekil 1. TMK skorlarına ilişkin normallik diyagramı.....	41
Şekil 2. DDB skorlarına ilişkin normallik diyagramı	44



GİRİŞ

İnsanların ihtiyaçlarını karşılamadan hayatlarını idame ettirmeleri mümkün değildir. İhtiyaçların giderilebilmesi için bireylerin önce ihtiyaçlarını fark etmesi, ihtiyaçlarına ulaşmanın yollarını saptaması ve kişinin kendine en yarar sağlayacak seçeneğe karar verip harekete geçmesi gerekmektedir. Latince “movere” kelimesinden türeyip harekete geçmek, harekete geçirmek” anlamına gelen motivasyon sözcüğü literatürde geniş bir tanıma sahiptir (Bayrakçeken, Oktay, Samancı ve Canbolat, 2021). İnsanların ihtiyaçlar doğrultusunda harekete geçmesi ve sürdürmesi motivasyon veya güdü kavramı ile alan yazıda açıklanmıştır (Bayrakçeken, Oktay, Samancı ve Canbolat, 2021).

Birey davranışlarını anlamlandırmada bireylerin motivasyon kaynaklarını anlamak, davranışların sebeplerini bulmada önemli bir yer edinmektedir. Dolayısıyla istenmeyen davranışların ve olumsuz duygu durumun çözümünü bulmakta motivasyon önemli bir rol oynamaktadır. Motivasyonun özellikleri incelendiğinde, kişilik özellikleri ve bireyin beklentilerinden dolayı motivasyonun bireyden bireye farklılık göstermesi motivasyonun önemli bir özelliğidir (İşgörür, 2020). Bir diğer önemli özellik ise motivasyonun sadece insanın davranışlarında gözlemlenebilmesidir. Bu sebeple motive olmuş bir kişinin duygu durumu davranışlarına yansır (Koçel 2005; Ünsar, İnan ve Yürük, 2010). Böylece bireyin motivasyon kaynağının anlaşılması, bireyin davranış ve duygu durumunun belirleyicisi olur.

Bireyler arasındaki farklı motivasyon kaynaklarını anlamlandırmak ve motivasyon süreçlerini tanımlamak için motivasyon kuramları ortaya çıkmıştır. Motivasyon kuramlarını süreç ve kapsam kuramları olmak üzere iki alt başlık altında incelemek mümkündür. Kapsam kuramları Abraham Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı, Alderfer’in ERG kuramı, McClelland’ın başarıma ihtiyacı kuramı ve Herzberg’in çift faktör kuramıdır. Süreç kuramlarıysa V.H. Vroom’un beklenti kuramı, Porter Lawler’in beklenti değer kuramı, Adams’ın ödül adaleti kuramı, Lock’un amaç saptama kuramı, Pavlov ve Skinner’in koşullanma kuramıdır (İşgörür,2020). Kapsam kuramları bireylerin nasıl güdülendiğiyle içerirken süreç kuramları bireylerin motivasyonunu davranışa dönüştüren bilişsel süreçlerini içermektedir.

Aynı durumda, bireylerin birbirinden farklı davranışlarda bulunmasını, günümüzde psikoterapilerde sık kullanılan bilişsel yaklaşımlarla açıklamak mümkündür. Bilişsel yaklaşıma göre düşünüş biçiminin davranışlar üzerinde etkili olduğunu ve bir olayın

öznel yorumunun bireyde öznel duygulara sebep olduğu söylenebilir (Piştöf ve Şanlı, 2013). Bu bağlamda motivasyon, düşünce, duygu ve davranış kavramı incelendiğinde davranışın gerçekleşebilmesi için bireyin bir ihtiyacının olması, motivasyonun ortaya çıkması ve bu süreçte de bireyde düşünce ve duygu süreçlerinin işlemesi gerekmektedir. Motivasyon gibi farklı disiplinlerde geniş bir tanıma sahip olan duygu kavramının, psikoloji alanında önemli bir yeri olduğunu söylemek mümkündür. Duygu kavramının birçok özelliği bulunmaktadır. Motivasyon, düşünce, duygu ve davranış bağlamı incelendiğinde duygular bireyin hedefiyle alakalı bir durum meydana geldiğinde ortaya çıkar. Duygu kavramının özelliklerden birisi ise dikkat ve değerlendirmedir. Duygusal tepkinin oluşabilmesi için önce duruma dikkat etmek, ardından aktif amaçlar gözetilerek durumun değerlendirilmesi gerekmektedir (Sertel Berk, Yücel ve Deveci, 2016). Yani aynı durumda farklı bireyler o durumu farklı düzeylerde dikkat edip değerlendirebilmektedir. Sertel Berk ve Deveci 'ye (2016) göre bir olay bireyin hedefi ile uygun olduğunda olumlu duygular, hedefine engel olarak değerlendirildiğinde ise olumsuz duygular tetiklenmektedir. Birey için olayın anlamı değiştikçe, kişinin duygu durumu da değişmektedir. Duyguların diğer özelliği, duyguların kapsayıcı olması ve davranışsal sonuçlara sebep olmasıdır (Toprak ve Çetiner Bacak, 2019). Çalışmanın çıkış noktasını oluşturan son özellik ise duyguların düzenlenebilir olmasıdır.

Sosyal bir varlık olan insanın, günlük yaşamında birçok duygu yaşadığı fakat yaşadığı her duyguyu sosyal ilişkilerinin zedelenmemesi için doğal seyrinde belirtmediği gözlemlenmiştir (Bozkurt Yükü ve Demircioğlu, 2017). Buradan yola çıkarak, duygu düzenleme becerilerini etkin kullanmaları kişilerin psikolojik sağlıkları için önem arz ettiği kanısına ulaşılabilir. Duygu düzenleme, bireyin duygularını fark etmesi, duygularını gözlemleyebilmesi ve değerlendirip değiştirebilmesidir. Geniş anlamıyla açıklamak gerekirse duygu düzenleme bireylerin duygularını kontrol etmede kullandığı stratejiler olarak ifade edilebilmektedir (Toprak ve Çetiner Bacak, 2019). Bu stratejiler içsel ve dışsal süreçler olmak üzere iki ana alt başlıkta incelenebilmektedir. Bugüne kadar kişinin kendi duygularını düzenlemesi (içsel düzenleme) araştırmaların odak noktası olmuştur. Ancak bir başkasının duygusunu düzenlemeye yönelik artan bir ilgi vardır (Gross ve McRae, 2020). Duygu düzenleme becerileri sayesinde bireyler hedefleri doğrultusunda duygularının şiddetini ayarlayabilmektedir (Akbulut Alsancak, 2018). Duygu düzenleme ile alakalı önemli bir diğer nokta ise otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçdışı olabilmesidir (Akan, 2014).

Gross (1995)'un öne sürmüştüğü süreç modeline göre duygu düzenleme süreci beş aşamadan meydana gelir ve bu aşamalar kendi içinde öncül ve tepki odaklı yöntemler olmak üzere iki kategoriye ayrılır.

Öncül odaklı yöntemler durum seçme, durum düzenleme, dikkat dağıtımı, bilişsel değişim gibi deneyim öncesi stratejilerken, tepki düzenleme deneyim sonrası bireyin bilinçli veya bilinçdışı olayın üzerindeki etkisini değiştirmek üzere kullandığı stratejidir (Kesici, 2022, s.11-12).

Yapılan araştırmalarda genç yetişkinlerin öfke, üzüntü kaygı gibi olumsuz duygularını, duygularının davranışsal bölümlerine odaklanarak aşağı doğru düzenledikleri ve uyum sağlamak için olumlu duygularını düzenlemelerine karşın olumsuz duygularına nazaran daha az sıklıkta yaptıkları bulunmuştur (Akan, 2014). Yapılan bir diğer araştırmada ise duygu düzenleme becerilerinin depresyonun sürmesinde rol oynadığı saptanmıştır (Alsancak Akbulut, 2018).

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlerde üniversite duygu düzenleme becerileri ile temel motivasyon kaynakları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu araştırmanın bir diğer amacı ise genç yetişkinlerin duygu düzenleme ve temel motivasyon kaynaklarının cinsiyetleri, medeni durumları, çalışma durumları ve sosyoekonomik düzeyleri değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmaktır.

Erikson'un psikososyal gelişim kuramında 20-30/35 yaş arasını kapsayan genç yetişkinlik dönemi, yakınlığa karşı yalıtılmışlık psikososyal kriziyle kendini göstermekte ve yakınlık kimlik kaybı korkusu olmadan başka bir kimlikle kaynaşabilmeyi içerirken yalıtılmışlık zıt uçta bulunmayı içermektedir (Oğuz-Duran, 2017). Genç yetişkinlik dönemi gelişim görevleri işe girme, eş seçme, eş ile aynı evi paylaşabilme ve bulunduğu ortamda sağlıklı ilişkiler kurma olarak sıralanabilir (İmamoğlu, 2008). Ülkemizde bu dönem, yoğun gelecek kaygısının ve iş bulma sürecindeki belirsizliklerin yaşandığı zorlayıcı bir süreçtir (Aydın, 2019).

Psikolojik sağlamlık kavramı literatürde, stresli yaşam olayları ve istenmeyen durumların üstesinden gelme ve olumlu uyum sağlayan özelliklere sahip olmak olarak tanımlanmıştır (Koçhan, 2021). Duygusal zekası yüksek olan bireyler, duygularını düzenlerken etkili stratejiler kullanmakta ve duygu düzenleme becerileri yüksek olan bireylerin de

ilişkilerinden daha fazla doyum aldıkları ifade edilmektedir (Akdur ve Aslan, 2017). Kişinin duygularındaki düzensizlik kaygıya, ilişkilerinin bozulmasına, ruhsal bozukluklara neden olabilmektedir. (Yıldız, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Kişi hayatının iş, sosyal veya özel hayat gibi birçok yönünde duygularını istediği gibi kullanabiliyor ve istediği sonucu alabiliyorsa duygusal zeki olarak nitelendirilebilir (Yeşilyaprak, 2001). Bu sebeple duygusal zekası yüksek, yani duygularını düzenleme becerisine sahip bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunda yüksek olduğu söylenebilir.

Alan yazında yapılan bir araştırmada, duygu düzenleme becerileri ile genel hayat memnuniyeti arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. (Karacaoğlu ve Hisli-Şahin, 2016). Duygusal zeka ile ilgili yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında zaman, duygusal zekanın sosyal yeterlilikle, duyguları daha iyi organize edebilme ile, yaşam doyumunu ile önemli düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir (Yıldız, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Literatürde duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin romantik ilişki ve evlilik doyumlarının da yüksek olduğu belirtilmektedir. (Akdur ve Aslan, 2017). Yapılan farklı bir araştırmada ise, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulgu üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeyi arttıkça psikolojik sağlık düzeylerinin de artmakta olduğunu göstermektedir (Yüksel ve Saruhanve Keçeci, 2021).

Alan yazında yapılan birçok araştırmada psikolojik danışma süreç ve sonuçları açısından motivasyonun önemi vurgulanmış, psikoterapi sürecinde motivasyon birçok problem alanında önemli bir değişken olarak ele alınmıştır (Özer, Altınok, Yöntem ve Bayoğlu, 2017). Günümüzde davranış değişikliğinin önemli olduğu alanlarda sıklıkla kullanılan motivasyonel görüşme tekniğinin ilklerinden kendine yeterlilik, değişim için anahtar bir kavram olup, kişinin belirli bir işi yapabilme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Terzioğlu, 2022). Bir diğer ilke ise, değişim için gereken kaynak ve motivasyonun bireyin içinde olduğu varsayılarak, değişim için kişinin içsel motivasyonun bulunmasını, uyandırılmasını ve dışarı çağırılmasını içerdiği belirtilmiştir (Taş, Seviğ ve Güngörmüş, 2016). Depresyon tedavisi ve depresyonun nüksetmesini azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı terapi odaklı müdahaleleri konu edinen çalışmalarda motivasyonun hem tedavi çıktıları hem de nüksün önlenmesi bağlamında yordayıcı bir değişken olduğu ifade edilmiş, yaygın anksiyete bozukluğu olan bireylerle gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise, danışanların terapiye yönelik motivasyonlarının tedavi öncesi ve sonrası değişimler

anlamında belirleyici olduğu ve yüksek motivasyona sahip bireylerin daha olumlu terapi çıktılarına sahip oldukları ortaya konmuştur. (Özer, Altınok, Yöntem ve Bayoğlu, 2017).

Motivasyon ve duygu ile ilgili çalışmalar, davranış, düşünce ve hissetmeye dair niçin sorusunu yanıtlamak için vardır. Reeve (1991, 2021)'ye göre motivasyon ve duyguyu anlamak, uzmanlık kazanmaya, daha iyi bir performansa, anlam bulmaya, mutluluk duygusunu ve kişisel gelişimimizi arttırmak gibi değerli sonuçlar elde etmek için güvenilir bir yol sunar. Genç yetişkinlerin gelişim görevleri ve literatür incelendiğinde, bireylerin duygu düzenleme becerilerini etkin kullanarak psikolojik sağlamlık düzeylerini arttıracak, harekete geçmek ve davranış değişimleri için içsel motivasyon kaynaklarını keşfetmeleri bu süreçte genç yetişkinlere yol gösterici olacağı kadar ruh sağlığı alanında çalışanların genç yetişkin danışanlarına yaklaşımını kolaylaştıracak bir çalışma olduğu düşünülmüştür. Literatüre dayanarak, mevcut çalışmanın eğitim ve psikoloji alanında bireylerin duygu düzenleme becerilerinin motivasyonla ilişkisinin ortaya konması ve bireylere yol göstermesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda aşağıda belirtilen problem durumuna yanıt aranmaya çalışılmıştır.

Problem Durumu

Bu araştırmanın temel problemi, genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkilerin belirlenmesidir. Bu temel problem doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

Alt Problemler

- 1) Genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları alt boyutları (güç ihtiyacı, başarı ihtiyacı, düşünme ihtiyacı, bağlanma ihtiyacı) ile duygu düzenleme becerileri alt boyutları farkındalık, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlama, öz destek, değişimleme) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- 2) Genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları alt boyutları (güç ihtiyacı, başarı ihtiyacı, düşünme ihtiyacı, bağlanma ihtiyacı) ile;
- a) cinsiyetleri
 - b) çalışma durumları
 - c) yaş
 - d) medeni durumları
 - e) sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 3) Genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri alt boyutları (Farkındalık, beden duyuları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlama, öz destek, değişimleme) açısından katılımcıların;
- a) cinsiyetleri
 - b) çalışma durumları
 - c) yaş
 - d) medeni durumları
 - e) sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Sayıtlar

Genç yetişkinler tarafından yanıtlanacak “Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği” ve “Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği”nin içtenlikle yanıtlandığı varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

Araştırma,

- 2022-2023 yılları arasında Ankara’da bulunan genç yetişkinler ile sınırlıdır.
- ‘Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği’ ve ‘Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği’ ile sınırlıdır.

Tanımlar

Motivasyon: Maslow, insan ihtiyaçlarının hiyerarşi içinde olduğunu ve en altta hayatta kalma ihtiyaçları olduğunu, hayatta kalma ihtiyaçları giderildikçe yaratıcı ve entelektüel ihtiyaçların giderilmesi gerektiğini vurgulamıştır (Maslow, 1954). İnsanların ihtiyaçlar

doğrultusunda harekete geçmesi ve sürdürmesi motivasyon veya güdü kavramı ile alan yazıda açıklanmıştır (Bayrakçıken, Canbolat, Samancı ve Oktay, 2021).

Duygu: Cabanac (2002)'a göre göre duygu, ani uyarılma sonrası bilişsel değerlendirmelerin etkisi ile oluşan geçici ajitasyon durumudur. Duygu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimidir (Tuğrul, 1999).

Duygu Düzenleme: Thompson (2013)'a göre duygu düzenleme, duygunun niteliğini, yoğunluğunu, zamanlamasını ve dinamik özelliklerini değiştirebilmek demektir., Bireyin amaçlarına ulaşabilmesi için duygusal tepkilerini (özellikle bu duygusal tepkilerin yoğun ve geçici olma özelliğini) gözlemlemek, değerlendirmek ve düzenlemekten sorumlu olan içsel ve dışsal bir süreci ifade etmektedir (Kelek, 2020).

1. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle motivasyonun tanımı, motivasyon ile ilgili kavramlar, motivasyon çeşitleri, motivasyon teorilerine değinilmiş ardından duygu düzenleme kavramının tanımına duygularla ilişkili kavramlara, duyguların yapısı ve işlevine, duygu düzenlemenin gelişimine ve duygu düzenlemeyi açıklayan modellere değinilmiştir. Son olarak temel motivasyon kaynakları ve duygu düzenleme becerileri ile ilgili literatürdeki ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

1.1. Motivasyonun Tanımı ve Süreci

Küçük Özer'e (2015) göre kişinin davranışları bir sebebe dayanır ve Reeve (2021)'ye göre bu sebepler arasında güdü, ihtiyaç, biliş ve duygular yer alır. Dolayısıyla motivasyon kavramını bireylerin hedefe ulaşmak için kendi istekleri doğrultusunda davranışları şeklinde tanımlanabilmektedir. Bir diğer ifadeyle motivasyon ile ilgili çalışmalar, davranışa enerjisini, yönünü, sürekliliğini veren içsel süreçleri araştırır (Reeve, 2021).

Motivasyon süreci dört basamaktan meydana gelir. İlk olarak motivasyonun oluşması için bir ihtiyacın olması, ihtiyacın giderilmesi için harekete geçilmesi gerekir. Ardından bireyde ihtiyacın giderilebilmesi adına gücün oluşmasıyla uyarılma süreci başlar. Bir sonraki basamak olan davranış aşamasında amaç ihtiyacın doyurulmasıdır. Davranış ihtiyacı gerçekleştirdiği ölçüde kişi doyuma ulaşır (Aytaç, 2008).

1.2. Motivasyonla İlgili Temel Kavramlar

Bu bölümde motivasyon kavramıyla kullanılan, ihtiyaç, dürtü, güdü, davranış ceza, pekiştireç ve moral kavramlarına yer verilmiştir.

1.2.1. İhtiyaç

İhtiyaç kavramı birçok bilim dalında farklı tanımlamalara sahip soyut bir kavramdır. Maslow (1943, 1954)'a göre insan ihtiyaçları, fizyolojik (hayatta kalma) ihtiyaçlar en altta, daha yaratıcı ve entelektüel yönelimli 'kendini gerçekleştirme' ihtiyaçları en üstte olacak şekilde bir hiyerarşi içinde düzenlenmiştir. Sosyolojik bakış

açısına göre ihtiyaç bireyi motive eden bir faktördür. Psikoloji alanında ise ihtiyaç, doyurulması halinde bireyin refah düzeyini geliştirecek bir durum veya dürtü olarak tanımlanmış olup felsefi bakış açısına göre ise organizmanın türünün normal yaşamını sürdürmek için gerek duyduğu her şey ifade edilmiştir (Sarıpek, 2017). İhtiyaçlar fizyolojik ve psikolojik olmak üzere iki ana başlık altında incelenmektedir. Fizyolojik ihtiyaçlar kişinin yaşamını idame ettirmesi için gereken ihtiyaçlarken, psikolojik ihtiyaçlar bireyin gelişimi ve çevresi ile uyumu için gereken koşulların eksikliğinde ortaya çıkmakta olup, deneyimler sonucunda ilerleyen yaşlarda davranışları daha çok etkilemektedir (2014, Toprak).

1.2.2. Dürtü ve GÜdü

Güdü'nün kaynağı, ihtiyaçlardır. İhtiyaçların yaratmış olduğu organizmadaki fizyolojik gerilim dürtü, organizmanın bu ihtiyacı gidermek adına harekete geçmesi güdü olarak tanımlanmıştır (Engin, Özen ve Bayoğlu, 2009). Örneğin susamak dürtü iken, su içmek güdüdür. Dolayısıyla davranışın sebebi farklı tür ve etkiye sahip güdülerdir. İhtiyacın giderilmesinden sonra organizma rahatlar ancak bu durum ihtiyacın yeniden hissedilmesine kadar sürmektedir (Ercoşkun, ve Nalçacı, 2005). Fizyolojik etmeni olan dürtülere birincil güdü (açlık gibi), psikolojik ve sosyal temele dayanan dürtülere ise (sosyal onay gibi) ikincil güdüler olarak adlandırılır. Güdüler durumluk ve sürekli olarak da ayırmak mümkündür. Geçici olup, belirli bir durumun etkisiyle ortaya çıkan güdüler durumluk güdülerdir. Sınavı geçmek için çalışan bir öğrencinin güdüsü durumluk iken, öğrenmek için ders çalışan öğrencinin güdüsü sürekli'dir (Akbaba, 2006).

1.2.3. Davranış

Davranış kavramı, tek tek veya toplu olarak gösterdikleri faaliyetlerdir ve en önemli özelliği çok nedenli ve karmaşık oluşudur (Şimşek, Çelik ve Akgemci). Motivasyon insan davranışlarına yön verip sürekliliğini sağlayan önemli bir parametredir (Akbaşlı ve Okan, 2020). Dolayısıyla davranışın sebebini anlayarak bireyin motivasyon kaynaklarına ulaşmak mümkün olur. İhtiyaçların ve kişiliğin bireyden bireye farklılaşmasından dolayı, davranışlar da kişiden kişiye göre farklılaşmaktadır (Ercoşkun, ve Nalçacı, 2005). Motivasyon, amaç belirleyip, amaçlar doğrultusunda planlar yapmayı içerirken, davranış bu amaçlara ulaşmak için harekete geçmeyi ve amaca ulaşmayı ifade eder. Daha geniş anlamda, bireylerin zorlu hedeflere ulaşmak için, duyuşsal, bilişsel,

motivasyonel süreçlerin düzenlenmesi ve alakalı görevleri gerçekleştirmeyi ifade etmektedir (Uçar, 2016).

1.2.4. Moral

Moral kavramı, bir insan veya toplumu saran hava, iyi veya kötü ruh hali veya insan veya insan grubuna hâkim olan iklim veya atmosfer olarak tanımlanabilir (Tekin ve Şahin, 2014). Motivasyon kavramı bireyin ihtiyaçlarının giderilmesiyle ve moral kavramıyla yakından ilgilidir. Fakat yapılan araştırmalarda moralin insanların doyuma ulaşmasında ve performanslarının güçlenmesinde direkt etken olmadığı bulunmuş, yüksek moral seviyesinin yüksek verimlilik sağlamak zorunda olmadığı ancak morali yüksek bireylerin veriminin artması gerektiği söylenmiştir (Aytaç, 2008). Yüksek morali sağlayan bir diğer unsur ise kişinin beklentilerinin olumlu olmasını sağlayacak bir ortamın hazırlanmasıdır. Bu beklentiler, kişinin motivasyonu üzerinde önemli ölçüde belirleyici etkidir (Konur, 2016).

1.2.5. Ceza

Ceza, verilen tepkinin sıklığının azaltılması amacıyla kişinin hoşuna gitmeyecek bir karşılığın sunulması durumudur. Birincil tür cezalarda kişinin bulunduğu ortama hoş olmayan bir uyarı sunulurken, ikincil cezalarda kişinin hoşuna giden bir uyarıcı ortamdan uzaklaştırılır (Yıldırım, 2017). Çocuğun istenmeyen davranışta bulunması durumunda ceza devreye sokulur ve ceza korku duygusuna sebebiyet verir (Kayıkçı, 2013). Alan yazında yapılan çalışmalara göre ceza, istenmeyen davranışı ortadan kaldırmayıp baskıladığını yani belirli bir zaman diliminde azalttığını ortaya koymuştur (Yıldırım, 2017).

1.2.6. Ödül ve Pekiştireç

Pekiştireç, yeniden güçlendirme anlamında olup öğrenme psikolojisinde belli bir uyarana yönelik organizmanın tepkisini arttırmak için sunulan karşılıktır (Yıldırım, 2017). Davranışı arttıran her türlü çevresel nesne veya olay pekiştireç sayılır ve bir pekiştirecin etkinliğini verilen pekiştirecin niteliği, veriliş anı, kişi pekiştireç uyumu, kişinin pekiştirece duyduğu ihtiyaç, pekiştirecin yoğunluğu ve alıcının pekiştirece verdiği değer belirlemektedir (Reeve, 2021). Ödül bir kişinin diğer bir kişiye sağladığı hizmete ya da gösterdiği başarıya karşılık olarak sunduğu şeydir (Reeve, 2021). Olumlu pekiştirece gündelik dilde ödül adı verilmiş olup, kişinin içinde bulunduğu duruma

istenilen bir uyarıcının eklenmesini belirtmektedir (Kayıkçı, 2013). Pekiştireçler, motivasyonun oluşumunda önemli rol oynamakta olup, davranışın pekiştirilmesi ve ödülle istenilen davranış arasında bağ kurulması için, pekiştirecin davranışın hemen ardından verilmesi önerilmektedir (Pehlivan, Köseoğlu ve Şen, 2018). Pekiştireçler olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Olumlu pekiştireçler, kişinin belirli bir uyarana yönelik tepkisini arttırmak için sunulan, kişinin hoşuna giden her türlü olumlu karşılıklıken olumsuz pekiştireçler, kişinin uyarana tepki göstermesini engellemek amacıyla uyarının ortadan kaldırılmasıdır (Yıldırım, 2017).

1.3. Motivasyonun Özellikleri

Aytaç (2008)'a göre motivasyon ihtiyaçlardan kaynaklanır ve bireye davranışta bulunma isteği verir, bir amaca veya ödüle yöneliktir ve doyurulmuş ihtiyaç, motivasyon kaynağı değildir. Motivasyonu meydana getiren ihtiyaçların karşılanmaması bireyde tatminsizliğe sebep olmaktadır ve motivasyon, kişisel olarak yorumlanabilmektedir. Yani bir davranışın birden fazla motivasyon kaynağı olabilmektedir. Bunun sebebi bireysel hedeflerdeki farklılıklardır (Birkan, 2009). Herkesi aynı anda motive etmek, teşvik etmek ve harekete geçirmek bu sebepten zordur (Orhan, 2022). Davranış değişimine sebep olan üç duygu vardır: Korku sebebiyle davranışı mecburiyetten yapar, görev sebebiyle davranışı yapmamız gerektiği için yapar ve sevgi sebebiyle davranışı istediğimiz için yaparız (Aytaç, 2008). Motivasyon bilinçsiz veya gözlemlenemeyen ihtiyaçlara yönelik de olabilir, kişiyi farkında olmadan motive eden durumlar mevcuttur. Davranışı başlatmak, yön vermek, şiddetini belirlemek motivasyonun bir diğer özelliğidir (Orhan, 2022).

1.4. Motivasyon Çeşitleri

Motivasyonun kaynağını kişinin iç dünyası ve çevresel etmenler olarak iki alt başlıkta incelemek mümkündür. Bireyde, çevresel etmenlerden bağımsız olarak bazı güdüler bulunur. Hayvanların sahip olduğu güdülerle alakalı çalışmalara dayanarak bireyin ödül ya da dış etken olmadan hoşlandığı veya merak ettiği bazı alanlar olduğu görülmüştür (Seker, 2015). Kişiyi harekete geçiren, hedefe ulaşmaya kadar kişiyi aktif kılan ve doyun sağladığında kişinin durmasını sağlayan teşvik edici kuvvete içsel motivasyon denir (Kuş, 2019). İnsanların ihtiyaçlarını doyuma ulaştırma çabası içsel motivasyondur (Başaran, 1982). Bir başka ifadeyle içsel motivasyon sergilenen davranışa merakın olması ve gerçekleştirilen davranıştan haz duyulması, doyum sağlanmasıdır.

Öğrencilerin etkili öğrenebilmesi için, öğrenmeye ilgilerinin olması gerekmektedir (Stipek, 1993). Kişi çocukluk çağlarında daha çok içsel motivasyonla davranış sergilemekte fakat ilerleyen zamanlarda sosyal kurallara uygun davranışlar sergilemek zorunda kalmaktadır. Dolayısıyla artık kişi ödül almak veya cezadan kaçınmak için davranış sergiler ki bu da dışsal motivasyonla ilişkilidir (Aslan ve Doğan, 2020). Dışsal motivasyonda davranış bir sonuç için gerçekleştirilir. Dışsal motivasyonda bireyi motive eden güç çevreden gelmektedir (Kuş, 2019). İçsel motivasyonda birey için bir işi gerçekleştirirken kendi kendini motive eden unsurlar bulunuyorken, dışsal motivasyonda işi yaparken doğrudan doyum sağlayan unsurlar bulunmamaktadır (Özdaşlı ve Akman, 2012). Dışsal motivasyonda, kişi davranıştan ziyade davranışın sonuçları için eylem gerçekleştirmekte, içsel motivasyonda ise ödül veya cezaya ihtiyaç duymadan eylem gerçekleştirmektedir (Deci, Vallerand, Pelletier ve Ryan, 1991). Nikolov (1999), yapmış olduğu bir çalışmada çocuklarda dışsal motivasyonun olduğu durumlara rastlamamış, içsel motivasyonun olduğu durumlara rastlamıştır. Dışsal motivasyon, bireyin yaşı arttıkça dünya görüşü ve karakteri şekillenmeye başladıkça meydana geldiği saptanmıştır (Onursal, 2019). Mottaz (1985) ve Chen (1999)'in yapmış olduğu araştırmalarda batı kökenli toplumlarda içsel motivasyon kaynaklarının, dışsal motivasyon kaynaklarından daha etkili olduğu bulunmuştur (Dündar, Özkutlu ve Taşpınar, 2007). Çin gibi doğu toplumlarında ise dışsal motivasyon kaynaklarının daha etkili olduğu saptanmıştır (Fisher ve Yuan, 1998).

Motivasyon kuramları kapsamında, içsel ve dışsal motivasyon incelendiğinde Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı, motivasyonun bireyin ihtiyaçları ile bağlantılı olup bireyin içsel kaynaklarından oluştuğunu ileri sürmektedir (Aslan ve Doğan, 2020). Davranışsal kuramlar çerçevesinde ise, istendik davranışlar pekiştiricilerle ortaya çıkarılmaya arttırılmaya veya sürdürülmeye çalışılır (Doğanay, 2021). Yani motivasyon kaynağı çevreden gelen bir ödüldür ve dışsal bir motivasyon kaynağıdır. Herzberg'in çift faktör kuramına göre içsel motivasyon tatmin sağlarken, dışsal motivasyon tatminsizliği önlemektedir (Aslan ve Doğan, 2020). Öz belirleme kuramında, kişilik ve motivasyon kavramı üzerinde duran bir yaklaşım olup evrensel ihtiyaçlardan bahsedilmiştir. Bu ihtiyaçlar aidiyet, yeterlilik ve özerklik olarak belirlenmiştir ve kurama göre bireyler çevre tarafından uygulanan zorlantıları içselleştirdiğini öne sürerek motivasyonel süreçleri tanımlamıştır (Durmaz ve Akkuş, 2016). Bilişsel değerlendirme teorisine göre ise, kişinin psikolojik ihtiyaçlarının desteklenmesiyle içsel motivasyonunun arttırılabileceği öne sürülmüştür (Aslan ve Doğan, 2020). Eşitlik kuramı ve Lawyer 'in

modeli, performans, tatmin, içsel ve dışsal ödül kavramlarıyla bağlantılı olup, bu kavramlar çerçevesinde motivasyonu açıklamışlar, ödül istenildiği gibi ve eşit dağıtılsa işçilerin dışsal motivasyonunun ve döngünün devamı halinde içsel motivasyonun artacağını ileri sürmüşlerdir (Aslan ve Doğan, 2020).

Motivasyonun oluşma biçimleri, yönleri ve şiddetleri gibi terimlere dayanarak motivasyonu sınıflandırmak da mümkündür (Aytaç, 2008). Bireyin hayatını devam ettirebilmesi için gerekli olan temel ihtiyaçları gidermek adına ortaya çıkan motivasyon türüne fizyolojik motivasyon denir. Fizyolojik motivasyon tüm canlılar için geçerli olup, doğuştan gelir ve yaşamın devamı için öncelikle karşılanması gerekmektedir (Özçoban, 2018). Bu tür motivasyonlar yarı bilinçli, yarı bilinçsizdir (Omirtay, 2009).

Bireyler toplumun bir parçasıdır ve toplum, hayatın devamını, düzenini sağlayan kurallardan oluşur. Bu kurallar insanın davranışlarını yönlendirir ve birey toplumun taktir ettiği davranışlara uyumlu davranış sergilemeye çalışır (Omirtay, 2009). Toplumun davranış kabulleri birey için sosyal motivasyon rolü oynar. Bir başka ifadeyle kişinin toplum içinde yaşamalarını sağlayan motivasyonlara sosyal motivasyon denir. Toplum özelliklerinin farklılaşmasından dolayı sosyal motivasyonlar her bireyde aynı şekilde ortaya çıkmaz (Karacelil, 2013).

Psikolojik motivasyonlar, bireyin doğuştan getirdiği veya sonradan edindiği kişilik ve davranış şekillerini oluşturan motivasyonlar olup, olaylara ve kişilik özelliklerine göre farklılaşmaktadır (Özçoban, 2018). Psikolojik motivasyon olumlu olduğunda bireylerin ihtiyaçlarını karşılama isteğinin arttığı, olumsuz olduğunda ise bu isteğin düştüğü görülmektedir (Paksoyılmaz, 2016). Psikolojik ihtiyaçlardan kaynaklanan motivasyonların analizini yapmak fizyolojik ve sosyal motivasyonların analizine göre daha zorlayıcıdır (Omirtay, 2009).

1.5. Motivasyon Teorileri

Motivasyonla ilgili teorik yaklaşımlar bu konuyu iki farklı başlık altında toplamıştır. Davranışın nasıldığını araştıran teoriler süreç teorileri iken davranışı neyin motive ettiği konusunu araştıran teoriler içerik teorileridir (Oksay, 2005). İçsel süreçlere odaklanan kapsam teorileri iken, dışsal süreçlere odaklanan süreç teorileridir. Kişinin bulunduğu durum ve hedefine yönelik harekete geçiren belirleyicilere odaklanan kapsam teorileri, bireyin dürtü ve ihtiyaçlarının öncelik sırasına odaklanırken, süreç teorileri başta

bilişsel süreçler olmak üzere eylemin başlamasından bitişine kadar tüm değişkenlerin incelenmesine odaklanmaktadır (Tekin ve Görgülü, 2018).

1.6. Kapsam Teorileri

Bu başlık altında Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı, Alderfer'in ERG kuramı, McClelland'ın başarıma ihtiyacı kuramı ve Herzberg'in çift faktör kuramı incelenecektir.

1.6.1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

Maslow'un teorisi bireyin ihtiyaçlarının doyurulması ile güdülenebileceğini ileri sürmüştür ve bu ihtiyaçların insanda bir öncelik sırasında olduğunu ileri sürmüştür (Oksay, 2005). Maslow'un ileri sürmüştüğü teorideki bu ihtiyaçlar en alttan yukarıya fizyoloji ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sosyal ihtiyaçlar/ ait olma ve sevgi ihtiyacı, değer ihtiyacı/kendini gösterme ve kendini gerçekleştirme olarak sıralanmıştır (Önen ve Kanayran, 2016). Hiyerarşi ile kastedilen, en üst seviyedeki ihtiyaç etkinleştirilmeden önce en alt seviyedeki ihtiyacın giderilmesi gerektiğidir yani açlıktan ölmek üzere olan bir insan, karnını doyuruncaya kadar bir başkası ile olan ilişkisi hakkında endişe duymayacaktır (Neher, 1991). Bireyler sürekli olarak ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktadır ve doyurulan ihtiyaç davranış için güdü faktörü olmaktan çıkmaktadır. En temel ihtiyaç olan fizyolojik ihtiyaçların doyurulmaması durumunda kişi hayatını idame ettirememektedir (Küçüközkan, 2015). Kişi fizyolojik ihtiyaçlarını giderdikten sonra kendini güvenceye almak istemekte ve hiyerarşinin altında bulunan iki temel basamak doyurulduktan sonra kişi sosyal bir grubun üyesi olma, sevmek ve sevilme ihtiyaçlarına yönelmektedir. Hiyerarşide bulunan ilk dört basamak eksiklik ihtiyaçları olarak adlandırılmakta ve bu ihtiyaçların giderilmemesi durumunda sağlıklı bireyler ortaya çıkmaktadır. Hiyerarşinin en tepesinde bulunan kendini gerçekleştirme ihtiyacı ise, büyüme ihtiyacı olarak adlandırılmaktadır (Oksay, 2005).

1.6.2. Alderfer'in ERG (Varlık-İlişki-Büyüme) Kuramı

Alderfer'in modeli, Maslow'un ihtiyaçlarını üç kategoride toplamaktadır: Varoluş (maddi ve fizyolojik), aitlik (sosyal ve dışsal saygı) ve büyüme (içsel saygı ve benlik saygısı). Varoluş ihtiyacı, tüm maddi ve fizyolojik gereksinimleri, yemek, su içmek, barınmak gibi kapsamaktadır. Bu ihtiyaç Maslow'un ilk iki basamağına yakındır. Aitlik ihtiyacı sosyallikle alakalıdır ve ilişkiler üzerinde durmaktadır. Bu bölüm

ise Maslow'un üçüncü ve dördüncü basamaklarına eşdeğerdir. Büyüme ihtiyacı ise yaratıcılığı ve üretken olmayı, anlamlı görevleri tamamlama arzularını içermekte olup Maslow'un hiyerarşisindeki kendini gerçekleştirme basamağına eştir (Ball, 2012).

ERG teorisinde dört önemli husustan söz edilmektedir. Bu hususlardan ilkinde göre, varoluş ihtiyacının düşük düzeyde karşılanması durumunda varoluş ihtiyacı daha çok istenmektedir. Bir diğeri, aitlik ihtiyacının düşük düzeyde karşılanması, varoluş ihtiyacının daha fazla istenmesine sebep olmaktadır. Üçüncü hususta, aitlik ihtiyacının az karşılanmasının, onun daha fazla istenmesine sebep olacağından ve son hususta büyüme ihtiyacının düşük düzeyde karşılanmasının aitlik ihtiyacının daha fazla istenmesine sebep olacağından söz edilmektedir (Oksay, 2005). Yani, üst düzeydeki bir ihtiyacı doyumaya çalışırken yaşanan başarısızlık, daha önce doyurulmuş olan alt düzeydeki ihtiyaçların tatminsizliğine sebep olabilmektedir. Dolayısıyla ERG modeli için hayal kırıklığına uğrama ve geriye çekilme ilkesi vardır denilebilmektedir (Küçüközkan, 2015). Alderfer'in teorisinin Maslow'un teorisinden farklarından bir tanesi de Alderfer'in gereksinimleri hiyerarşi olarak görmeyip, bir gereksinimin, diğer gereksinimler karşılanmamış olsalar bile hala en baskın gereksinim olabileceğidir (Oksay, 2005).

1.6.3. Herzberg'in Çift Faktör Teorisi

Herzberg (1959), Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinden etkilenecek iki faktörlü çalışma motivasyonu modelini yayınlamıştır. Herzberg'in hipotezine göre bazı faktörler işe karşı olumlu tutuma sebep oluyorken bazı faktörler olumsuz tutuma yol açabilmektedir. Teori bulguları bir araştırma sonucu elde edilmiş motive eden ve motivasyonu düşüren faktörleri belirlemek amacıyla kişisel tepki ve tutumların sorulmasıyla elde edilmiştir. Araştırma sonucuna göre bir organizasyonda hijyen faktörlerinin olmaması durumunda tatminsizlik olacağı, motive edici faktörlerin olması durumunda da tatmin olacağı yönünde olmuştur (Aytaç, 2021). Herzberg büyüme ve kendini gerçekleştirme ile ilişkilendirdiği faktörlere güdüleyici (motivasyonel) faktörler adı altında toplamıştır (Alshmemri, Shahwan-Akl ve Maude, 2017). Çalışanı kötümser kılıp işinden uzaklaştıran faktörlere ise hijyen faktörleri adını vermiştir. Motive ediciler Maslow'un ihtiyaçlar kuramının üst düzey ihtiyaçlarıyla ilişkili iken, hijyen faktörleri alt düzey ihtiyaçlarla ilişkilidir (Aytaç, 2021). Herzberg'in bu faktörleri hijyenik etmenler olarak adlandırmasının sebebi mikrop lu bir ortamda canlılığın tehlikeye düşmesi gibi çalışanın da bu etmenler sebebiyle çalışma ortamından uzaklaşmak istemesidir (Küçüközkan, 2015). Dolayısıyla güdüleyici (motivasyonel) faktörlerin çokluğunda

Çalışanların işi iyileştirmek için çalıştığı söylenebilirken, hijyen faktörlerinin çokluğunda işi yerindeki memnuniyetsizlik artmaktadır. Hijyen faktörleri tek başına motive edici bir etkiye sahip olmamakta yalnız tatminsizliği gidermekte nötr bir durum olmasını sağlamaktadır. Motive edici faktörler ise organizasyondaki bireyleri özendirmekte, yaptıkları işi benimsemelerinde etkili olmaktadır (Aytaç, 2021).

1.6.4. Başarı-G Teorisi

İnsanların, toplumda var olabilme zorunluluğu sosyal ihtiyaç ve güdüleri meydana getirir. Gdlerin tatmin etmek zorunda olduğu ihtiyaçlar, sonradan öğrenilebilir. Örneğin, alışma ihtiyaı beslenme içgüdüsünün bir getirisidir (Aytaç, 2021). Teori ilk olarak Henry Murray tarafından ortaya konmuş fakat 1960'lı yıllarda Davin McClelland tarafından geliştirilmiştir (nen ve Kanayran, 2016). ğrenme kavramıyla yakından ilişkili olan bu teoriye göre, bir gereksinim şiddetli bir şekilde ortaya çıktığında kişi bu davranışı yapmaya motive olur ve kişi bu ihtiyaçları çevreden öğrenir. Eğer ihtiyaın giderilmesi için gerçekleştirilen davranış evre tarafından dllendirilirse kişi o davranışı daha sık yapma eğiliminde olur. (Pardee, 1990). Bu teori kapsamında ihtiyaçlar duygularla birleştirilerek öğrenilmekte ve insandan insana değişen bir hiyerarşi izlemektedir (Aytaç, 2021).

McClelland ihtiyaçları üç ana başlık çerçevesinde ele almaktadır. Bunlar başarma ihtiyaı, g ihtiyaı ve bağlılık ihtiyaıdır. Başarma ihtiyaı kişinin başarıya atfettiği önem ve değer faktörünü, g ihtiyaı kişinin başkalarını etkileme, prestij oluşturma ve bunu koruma faktörünü ve bağlılık ihtiyaı sosyal bir gruba girme, ilişki kurma ve geliştirme faktörünün üzerinde durmaktadır (Oksay, 2005).

1.7. Süreç Teorileri

Gdlenmenin karmaşık süreçlerini açıklamada yetersiz kalan içerik teorileri sebebiyle süreç teorileri ortaya çıkmış olup, güdülenmeyi bilişsel faaliyetlerle açıklamaya çalışmıştır. Motivasyon ile ilgili ihtiyaç, beklenti, değer ve algı gibi değişkenlerin motivasyon oluşturmak için nasıl bir araya geldiği üzerinde durmuştur. Bu kapsamda bu başlık altında V.H. Vroom'un beklenti kuramı, Porter Lawler'in beklenti değer kuramı, Adams'ın dl Adaleti Kuramı, Lock'un amaç saptama kuramı, Pavlov ve Skinner'ın koşullanma kuramının kuramsal temelleri ele alınacaktır.

1.7.1. V.H. Vroom'un Beklenti Kuramı

Vroom'un teorisi, insanların bir eylem veya davranışı seçmesinin nedenini motivasyon perspektifinden sunmaktadır (Lee, 2007). Teori yararlılık, beklenti ve değerlilik kavramları ile açıklanmaktadır. Yararlılık, örgütsel ve kişisel amaçlar ile ilişkilidir. Kişinin hedefine örgüt katkı sağlayabiliyorsa bu kavram kullanılmaktadır. Beklenti kavramı ise, sarf edilen çabanın hem kişiyi hedefine ulaştıracak hem de örgütsel hedefe katkı sağlayacak durumlarda kullanılmaktadır. Son olarak değerlilik ise kişinin sonuç için değer mi değmez mi şeklinde biçtiği kaftandır (Küçüközkan, 2015). Yani birey çabaladığında örgütsel bir ama ulaşacağına inanıyorsa, kendi amacı ve örgütün amacı arasında bağlantı kuruyorsa ve çabasının değer olduğuna inanıyorsa bireyin motivasyonunun yüksek olacağı söylenebilmektedir (Lee, 2007). Motivasyon kavramı, teoriye göre iki kavramla ilişkilidir. Valens kavramı, kişinin yaptığı etkinliğin sonucuna değecek mi konusunda verdiği karardır yani karşılaşmayı beklediği sonuçtaki tatmin seviyesidir. Bir diğer kavram ise beklentidir. Birey ödülü ne kadar isterse, o kadar çaba sarf edecektir (Yeşil, 2016). Teorideki bekleyiş kişinin yaptığı davranışın sonucunda ödüllendirilme algısıdır. Birey çabası sonucu ödüllendirileceğini düşündüğünde daha fazla çaba harcayacaktır (Ulukuş, 2016). Bu teoriye göre, başarıya götüren üç ana değişken vardır: Güdü, kişinin özellikleri ve yetenekleri, rol algılaması. (Oksay, 2005). Yani kişinin iyi bir performans gösterebilmesi için, kişinin bunu istemesi, gerekli yeteneklere sahip olması ve bulunduğu konumdaki rolünün açık ve net olması gerekmektedir. Bu teoriye göre motivasyon şu şekilde özetlenebilir: $M=D \times B \times \dot{I}$ (D, Değeri temsil etmekte ve ödülün çekiciliğini ifade etmekte, B Beklentiyi temsil etmekte ve ödül için gösterilen çabayı ifade etmekte, $\dot{I}$ ilişkiyi ifade etmekte ve performans ödül arasındaki ilişkiyi ifade etmektedir.) (Yeşil, 2016).

1.7.2. Porter Lawler'in Beklenti Değer Kuramı

Porter-Lawler'ın modeli Vroom'un kuramının devamı şeklindedir. Vroom'dan farklı olarak kuramda, ödüllendirme adaleti ve rol çatışmaları kavramları üzerinde durulmuştur (Aba, 2009). İki yaklaşımdaki ortak düşünce, motivasyonun bekleyiş ve valensle ilişkisidir. Farklılaştıkları nokta ise, yüksek çabanın, yüksek bir performansla sonuçlanmayabileceği ancak kişi yeterli bilgi ve yeteneğe sahipse istenilen sonuca ulaşabileceği bölümdür (Yeşil, 2016). Porter'a göre birey çaba sarf ettiğinde hedefine ulaşabileceğini ve tatmin olacağını düşünüyorsa çaba sarf edecektir. Lakin kişinin çabası performansını doğrudan etkilememektedir. Eğer bireyin yeteneği, rol algısı uygun değilse

performansı yükselmeyecektir (Küçüközkan, 2015). Teoriye göre kişinin çabası iki faktörle desteklenmektedir; elde edeceği ödüllere verdiği değer ve çabaları sonucu ödüle ulaşabileceklerine dair kişinin inancıdır. Bireyler ödülleri kendi bakış açılarıyla değerlendirmekte ve elde ettikleri ödüllerin adil olup olmadığına karar vermektedir (Sincar, 1996). Bu teoriye göre, kişi dışarıdan gelen ödülü adil olarak algılamalıdır. Aksi taktirde ortaya memnuniyetsizlik çıkabilmektedir. (Küçüközkan, 2015). Bu yaklaşımda organizasyondaki bireylerin rollerinin üzerinde de durulmuştur. Organizasyondaki rollerin belirgin ve uygun olmaması durumunda performanslar etkilenebilir, rol çatışmaları yaşanabilmektedir (Yeşil, 2016).

1.7.3. Adams'ın Ödül Adaleti Kuramı

Bilişsel süreçlere dayanan bir diğer motivasyon teorisi ise ödül adaleti kuramıdır. Bu teori motivasyonu eşitlik ile açıklamaya çalışmış ve bu durumun kişinin algılamasına dayalı olarak ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Birey eşitsizliğin olduğu bir durumu algıladığında, eşitliği sağlamaya çalışabilmekte veya kendi aleyhineyse performansını düşürebilmektedir (Küçüközkan, 2015). Bireyler organizasyondaki ortamda dengeyi görebilmek için kendilerini diğerleri ile karşılaştırmakta bu karşılaştırmayı ise iki değişken arasında yapmaktadır yani bir örgütteki çalışanlar bu teoriye göre kendi ödül ve yatırımlarını bir başkasıyla kıyaslayabilmekte ve bu iki durumun orantısız olması durumunda kişi adaletsizlik duygusu yaşayabilmektedir. Bu teoride kastedilen yatırım tecrübe, kıdem, yetenek gibi kişinin işe verdiği girdi, ödül ise ücret, verilen haklar, taktir, terfi gibi kişiye sağlanan çıkarlardır. Eşitlik teorisine göre bireyin girdi çıktı oranı, kendisi gibi çalışan birisiyle eş olarak algılanıyorsa eşitlik vardır ve birey motivedir (Yeşil, 2016). Eşitlik ilkelerinin tekrar kurulması için kişi kazanımlarını değiştirerek gerçek eşitlik sağlayabilmekte veya algıladığı bilişlere farklı anlamlar atfederek psikolojik eşitlik sağlayabilmektedir (İçerli, 2010).

1.7.4. Locke'nin Amaç Teorisi

Amaç teorisine göre kişisel amaçların belirlenmesinin motivasyon üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu savunulmaktadır (Önen ve Kanayran, 2016). Teoriye göre bireyin performansı hedefine göre değişmektedir ve yüksek hedefi olan kişi düşük hedefi olan birine göre daha iyi performans göstermekte, kişi hedefini kararlı bir şekilde belirlemişse, amaçsız birine göre daha iyi bir performans sergilemektedir. İşten alınan doyum da hedefe göre değişiklik göstermektedir (Oksay, 2005). Ulaşılması zor hedefler

belirleyen birey yüksek performans gösterecek ve daha fazla motive olacaktır (Birkan, 2009). Yüksek motivasyon düzeyi için amaçların, açık ve net olmaları, genel ifadelerden uzak olmaları, amaçları belirleyen kişiler tarafından benimsenmeleri, sahiplenilmeleri gerekmektedir (Keser, 2006).

1.7.5. Pavlov ve Skinner’ın Koşullanma Kuramı

Pavlov ve Skinner hayvanlar üzerinde yaptıkları çalışmalarda, organizmanın doyum aldığı davranışı tekrar etme eğiliminde olduğunu, acı hissettiklerinde ise kaçınma davranışı gösterdiğini saptamışlardır. Ödül ya da ceza davranışın istenirlik durumuna göre organizmaya verilmektedir. (Oksay, 2005). Ödül, istendik davranışlar kazandırma, var olan istendik davranışların sıklığını arttırma, güdüleme, teşvik etmeyi sağlayan ve bu sayede ilerleyen zamanlarda davranışın ortaya çıkma ihtimalini arttıran uyaran olarak tanımlanmaktadır. Ebeveynler genellikle çocuğu disipline etmek amacıyla kullanır ve ödüllerin kullanımında denetimin olması gerekmektedir. Çünkü kullanılan ödüller sonucu bireyde içsel güdülenme kaybolabilir ya da ödüle bağımlılık gerçekleşebilir (Karadaş, 2020). İstenilen davranış sonrası ödül verilerek davranış pekiştirilebilmekte ve davranış sıklığı arttırılabilmekte, ceza uygulanarak davranış sıklığını azaltılabilmektedir (Aslan ve Doğan, 2020). Cezanın öğrenmeye dair olan ilgiyi azalttığı hipotezini değerlendiren bir araştırmada, 9- 10 yaş çocukların bulunduğu bir grup öğrenci yanlış yanıt verdiklerinde şekerleri alınarak cezalandırılmış, diğer grup doğru yanıt karşılığında şeker verilerek ödüllendirilmiştir. Üçüncü bir gruba ise doğru ve yanlış yanıtlar için ödül ya da ceza verilmemiştir. Araştırma sonucunda ödül veya ceza verilmeyen öğrencilerin başarısının %80 arttığı bulunmuştur. Bu sonuç, bilgiye ulaşmanın getirdiği içsel motivasyondan kaynaklandığına bağlanmıştır (Gündüz ve Balyer, 2011).

1.8. Duygu Kuramları

Duyguların analizi, Helenistik dönem filozoflarından bu yana tartışılmaktadır ve inanç, bellek, algı, davranım ve biyolojik unsurlarla ele alınmıştır (Kavas, 2019). Hipokrat (M.Ö. 460-370), bedenimizdeki balgam, kan, kara ve sarı safranin duygular ile ilişkisi olduğunu düşünmüş, kan ile mutluluğu, sarı safra ile öfkeyi, kara safranin depresif ruh halini, balgamın ise dinginlik ile ilişkili olduğunu söylemiştir ve duyguların biyoloji ile alakası üzerinde durmuştur (Başkan, 2018). Spinoza ise duyguların motivasyon kısmına değinmiş, duyguların kişinin benlik bütünlüğünü koruyabilmesi için gerekli olduğunu öne sürmüştür (Kavas, 2019). Aristo ise, öfke kavramını ayrıntıları ile ele almış,

öfkeyi hareket olarak tanımlayıp, intikamı öfke ile bağdaştırmıştır. Duyguları fiziksel ağrı ve haz ile ilişkilendirmiştir (Başkan, 2018). Platon (M.Ö. 427-347) ise diğer iki düşünürün aksine, duyguların bireyin hayatında önemli ölçüde yer almadığını ruhun arzu, spirit, mantık gibi parçalardan oluştuğunu söylemiştir. Ona göre duygu mantığı olumsuz yönde etkilemektedir (Başkan, 2018). Duygu teorilerinin özü felsefede bulunmaktadır. Duyguların nasıl oluştuğu ve duyguların işlevleri ile ilgili çok fazla görün öne sürülmüştür. Bireyin yaşamında duyguların rolü büyük bir alan kaplamaktadır (Kavas, 2019). Bu bölümde duyguların işlevlerini ve oluşumlarını açıklayan farklı kuramlara yer verilecektir.

1.8.1. James-Lange Kuramı

William James ve Carl Lange birbirinden habersiz yaptığı araştırmalarla benzer sonuçlara ulaşarak kuramlarını birleştirmişlerdir. Bu kurama göre birey üzüntü verici bir olay yaşaması durumunda ağlama gibi biyolojik bir tepki oluşabilir ve birey tepkisini algıladığında üzüntü duygusu ortaya çıkabilir. Yani birey üzüldüğü için ağlamaz, ağladığı için üzülür (Başkan, 2018). Dışsal uyaranlar bedensel değişime sebep olur, kişi bunu fark ettiğinde duygular ortaya çıkar (Gem, 2018). Özetle kuram, kişinin fizyolojik tepkilerinde dolayı duyguların ortaya çıktığını savunur.

1.8.2. Cannon Bard Kuramı

Cannon-Bard kuramı James-Lange kuramına karşı çıkmış, eksikleri olduğunu öne sürmüştür. Duygu oluşumu bu kurama göre şu şekildedir; Dışsal uyaran, kortekse ulaşır ve duygu kişi tarafından algılanır. Yani, üzüldüğüm için ağlarım (Gem, 2018). Duygu ve fizyolojik tepki aynı zamanlarda oluşmamakta, uyarıcının algılanmasıyla duygu ve tepki aynı kalan birisi de duygu yaşamaktadır. Örneğin, felçli birisi duyguları yaşarken fiziksel olarak bunu gösteremeyebilir (Başkan, 2018).

1.8.3. İki Faktör Kuramı

Schachter ve Singer'ın öne sürmüş olduğu bu kurama göre birey biyolojik uyarılma gerçekleşikten sonra birey bu uyarıcıyı tanımlar, bilişsel olarak yorumlanmış bu algı ise fizyolojik tepkiye sebep olur (Gem, 2018). Uyarıcıların algılanmasına göre duygunun oluştuğu ve deneyimlenen farklı duyguların benzer biyoloji değişimler olduğunu ileri süren çalışmalar sonucu duygunun bilişsel değerlendirme ve uyarılma olmak üzere iki bileşenden oluştuğu öne sürülmüştür (Atakay, 2020).

1.8.4. Evrim Kuramı

Bireylerin yüz kaslarını araştırarak duygusal ifadelerin evrensel olduğunu savunan evrimci kuramın öncüsü Darwin'e göre duygular da bedenlerimiz gibi evrimleşmektedir (Atakay, 2020). Ayrıca Darwin, duyguların adaptasyona katkısı olduğunu, bireylerin hayatta kalmalarını ve üremeleri için evrimleştiğini ileri sürmüştür. Bu kurama göre duygular, uyarıcılara hızlı tepki verme konusunda kişiyi motive edip yaşam olasılığını arttırmayı sağlamaktadır (Gem, 2018). Temel duygularımız mutluluk, şaşkınlık, korku, öfke, şaşırma ve tikslenme olarak adlandırılırken, sevgi duygusu üreme ve sosyalleşmeyi desteklemekte ve korku tehlikelerden uzaklaşmamızı sağlamaktadır (Atakay, 2020).

1.9. Duygu Düzenleme

Duyguları ayırmaksızın, tüm duygular bireyin yaşam sürecinde itici bir güç olup, insanı harekete geçirmede ve motive etmede önemli bir rol oynamaktadır (Aysel, 2006). İnsan hayatının merkezinde yer alan duygular, öğrenme, iletişim ve rasyonel karar verme gibi algısal, bilişsel ve gündelik süreçleri de etkilemektedir (Yumuşak, 2019). Sağlıklı duygusal durumda olan kişiler rasyonel davranışlarda bulunabilmekte ve doğru saptamalarda bulunabilmektedir (Aysel, 2006).

Duygular hayatımızın önemli ve vazgeçilmez bir parçası olmasına rağmen uzlaşmış ortak bir duygu tanımı yapmak zordur. Kökeni hareket anlamına gelen Latince “movere, emovere” kelimesinden türemiş olup Türkçe 'de bir durumun kişinin iç dünyasında uyandırdığı izlenim olarak tanımlanmaktadır (Gem, 2018). Çok boyutlu olan duygular, biyolojik, sübjektif, amaca yönelik ve etkileyici bir fenomen olarak var olurlar (Izard, 1993). Reeve (2001)'ye göre duygular dört bölümlük yapıyla ifade edilebilir Buna göre;

- Duygular his durumlarıdır.
- Duygular, biyolojik tepkilerdir. Kişinin karşılaştığı durumlara uyum sağlayan, enerjiyi harekete geçiren tepki sistemleridir.
- Duygular, dürtüyü oluşturma ve hareketi uyarması gibi amaca yönelik faktörlerdir.

- Duygular sosyal açıdan anlamlı olgulardır. Duygu yoğunluğu yaşadığımızda başkalarına duygularımızla ilgili bilgileri beden hareketleri, ses tonu ve jestlerimizle aktarırız.

Caroll Izard (2010), otuz dört duyu araştırmacısından duygu kavramını tanımlamaları istemiş ve aldığı cevapları aşağıdaki tanımda bir araya getirmiştir (Izard, 2010).

Duygu, sinirsel devrelerinden, yanıt sistemlerinden, biliş ve eylemi motive, organize eden bir süreçten oluşmaktadır. Aynı zamanda deneyimleyen kişiye bilgi sağlar ve duygusal surum, ifadeler ya da sosyal işaretlerin yorumu da dahil olmak üzere öncül bilişsel değerlendirmeleri ve devam eden bilişselliği içerebilir. Yaklaşma ve kaçınma davranışını güdüleyebilir, yanıtların kontrolünü ve düzenlenmesini sağlayabilir ve doğası gereği sosyal veya ilişkisel olabilir (Izard, 2010, s. 367).

Yukarıdaki tanımlamaya ve alan yazıdaki araştırmalara dayanarak duyguların özellikleri şu şekilde sıralanabilir: Duygular kişinin deneyimsel, davranışsal, fizyolojik, bilişsel ve içsel süreçlerini kontrol edip düzenlemektedir (Şimşek, 2019). Duygular eylem için motivasyon sağlamaktadır. Mizaç ve kişiliğin temel bir parçasıdır (Keltner ve Kring, 1998). Kişinin bir durum ile karşılaştığında kişisel, sosyal ve kültürel hedeflerde dahil olmak üzere, hedeflerin yorumlanması durumunda ortaya çıkar. İhtiyaçları karşılayacak şekilde ayarlanabilir esnek bir yapıya sahiptir ve duyguların bu özelliği düzenleme ya da değişiklik yapmayı sağlar (Gem, 2018).

Literatürde duygu türleri, araçsal duygular, birincil duygular ve ikincil duygular olmak üzere üç ana başlık altında sınıflanır. Birincil duygular, durumlar karşısında anlık gelişen duygular olup işlevsel ve işlevsel olmayan şeklinde iki alt başlık altında incelenir. Birincil işlevsel duygular hayatın devamı için işlevsel olan içgüdüsel duygusal tepkileri içerir ve uyarıcı yok edildiğinde duygu ortadan kalkar (Çelik ve Aydoğdu, 2018). Birincil işlevsel olmayan duygular, sağlıklı ve yoğun duygulardır. Uyarıcı yok edildiğinde duygu hissedilmeye devam eder (Greenberg, 2002). Birincil ve İkincil duygular fonksiyonel olan birincil duyguların özellikleri aşağıdaki gibi sıralanabilir (Savaş, 2022):

- Nörolojik tepki mekanizmaları tek duyguya aittir.
- Birincil duyguların kendine ait yüz ifadeleri bulunur.
- Bir olaya yönelik hissedildiğinde, farkındalığa ulaşmada yardımcı olur.
- Yaşamsal faaliyetler için yardımcı ve motivasyoneldir.

İkincil duygular ise birincil duygularla baş edilememesi veya engellenmesi sonucu fonksiyonel duygunun işlemlerini engelleyen, birincil duyguya verilen tepkilerdir. (Greenberg, 2002). Araçsal duygular, başkalarının düşüncelerini yönlendirebilmek için sergilenen duygulardır. Örneğin korkutmak için öfkelenmek veya dikkat çekmek için ağlamak gibi (Çelik ve Aydoğdu, 2018).

Duygularını ifade etmek yerinde bastıran bireylerin, birçok ruhsal ve bedensel sorunun tehlikesiyle karşı karşıyadır (Yalçın ve Hamarta, 2010). Kişilerarası iletişimin sağlıklı olmasının temeli olan etkin iletişim için duyguların ifadesi önemli olup, bireylerin iletişim kurmalarında duyguların aracı bir rol oynadığı söylenebilir (Aysel, 2006). Bireyin duyguların fark edip duyguları ile alakalı iletişim kurması, duygularını anlaması ve düzenlemesi için gereklidir (Ergin, 2000).

Aynı uyarıcıların insanlarda farklı anlamlara yol açması ve farklı şekillerde etkilemesi duygu düzenleme kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır. Yapılan araştırmalarda duygunun yoğunluk, süreklilik, çeşitlilik gibi konularda farklılık gösterdiği, duyguların olumsuz sonuçlara sebep olmasının yanı sıra olumlu etkileri de sağlayabileceği görülmüştür (Kelek, 2020). İlgili literatüre bakıldığında, duygu düzenleme kavramıyla alakalı ortak bir tanımın olmadığı, farklı bilim insanları tarafından farklı yönlerde ele alındığı görülmüştür. Duygu düzenleme çeşitli boyutları barındıran çok yönlü bir süreç olarak ele alınmıştır (Uslu, 2016). Gross (1998)'a göre duygu düzenleme, kişilerin sahip oldukları duygulardan nasıl etkilendiği, nasıl deneyimlediği ve nasıl ifade ettikleri ile alakalıdır. Duygu düzenleme bilinçli veya bilinçsiz, kontrollü veya otomatik olabilir. Thompson (1994)'a göre ise, duygu düzenleme duyguyu korumayı, arttırmayı, engellemeyi veya bastırmayı içerebilir. Gross'tan farklı olarak sadece duyguları yönetmeyi değil aynı zamanda duygunun düzenlendiği çeşitli çevresel faktörleri de kapsar.

Duygu düzenleme ile alakalı iki faktör üzerinde durulmuştur. Duygu düzenleme sürecinde duygular hem düzenleyen rolde hem de düzenlenen rolde olabilmektedir. Duyguların düzenleyici olması, duyguların ortaya çıkardığı sonuçların düzenlenmesi yani

kişinin psikolojisini, düşüncelerini ve davranışlarını düzenlemesi olarak ifade edilebilmektedir. Duyguların düzenlenen rolde olması ise, duygunun değerinin, şiddetinin, sürecinin değiştirilmesi yani duygunun kendisinin düzenlenmesini içermektedir (Uslu, 2016). Kişinin öz değerlendirme yapması veya kişinin çevresel taleplere karşı verdiği uygun, esnek tepki kişinin bu talepleri nasıl değerlendirdiği ile ilgilidir. Dolayısıyla sadece olayın değil, bireyin olayları değerlendirme biçimleri duygu düzenleme için önemli bir faktördür (Kelek, 2020). Bireylerin duygu düzenlemek için kullandıkları stratejiler kabul, kaçınma, problem çözme, bastırma, ruminasyon ve yeniden değerlendirme olarak sıralanabilir. İnsanlar yeni değerlendirme yaparak yani duruma yönelik algılarını değiştirerek duygularını düzenleyebilmektedir veya baskılama yaparak duygularını ifade ederken şiddetini azaltmayı hedefleyebilmektedirler (Toksöz, 2022).

1.10. Duygu Düzenlemenin Gelişimi

Duygu düzenleme, hayat boyu kazanılan beceriler bütünü olarak tanımlanmıştır. Duyguların işleçleri yaş dönemlerine göre farklılık gösterir. Çünkü bireyler farklı gelişim aşamalarında farklı bilişsel, fiziksel, yaşantısal, davranışsal ve sosyal kaynaklara sahiptir (Togay, 2022). Duygu düzenleme, duygusal gelişim ile paralel ilerler. Yaşın ilerlemesi ile duygu düzenleme becerileri artmakta ve başa çıkma stratejileri planlı hale gelmektedir (Sarıbaş, 2022).

Bebeklik döneminde ebeveyn tarafından düzenlenip yön verilen duygular çoğunlukla bebeğin çevresini etkileme girişimleri ile kendini gösterir. Erken gelişim çağlarında duygu düzenleme bakım verenin etkileriyle ilişkilidir (Togay, 2022). Dilin gelişimi ile birlikte daha farklı duygu düzenleme becerileri gelişmeye başlar. Duygu düzenleme için kritik dönem olarak kabul göre 3-6 yaş arası çocuğun okul öncesi dönemine tekâmül etmektedir. Bu dönemde, çocuklar kendi ve başkalarının duyguları anlayabilmekte ve konuşabilmektedir (Sarıbaş, 2022).

Ergenlik çağı, duygusal ve fizyolojik değişimlerin hızlı yaşandığı, aile ve akran ilişkilerinde de değişimlerin görüldüğü, özerk davranışlar geliştirdiği bir dönemdir (Cömert ve Ögel, 2014). Bilişsel gelişim ile birlikte ergenlerin duygu düzenleme stratejileri de gelişir. Özerklik arayışlarının artmasıyla ergenlerin ebeveynleri ile kurulan ilişkileri çatışmalıdır. Bu yaş döneminde umutsuzluk, romantik aşk, ayrılık gibi duygular kendini gösterebilmektedir. Sullivan (2010), olumsuz duygularını düzenlemede güçlük yaşayan ergenlerin, saldırganlığa başvurduklarını bildirmiştir (Çelik ve Kocabıyık, 2014).

Duygusal olarak fazlaca uyarılmış olan bu dönemi ergenlerin sağlıklı bir şekilde atlatabilmesi için ebeveynlerinin desteği ve modeliği önemlidir (Togay, 2022). Duygularını kabul eden anne ve babalar, ergenlerin duygularıyla baş etmelerini sağlamak için kendilerini kaynak olarak görüp, ergenin kendilerine yaklaşabilmeleri için rahat bir ortam oluşturabilir (Aktan, 2016).

Ergenlikten sonra beliren genç yetişkinlik dönemi, rol statüsü ve zorlu gelişimsel ödevlerin olduğu, duygusal güvensizliklerin yaşandığı bir dönem olarak belirtilmekte ve orta yetişkinliğe ilerlendikçe duygusal istikrar denge artmaktadır (Kelek, 2020). Deneyim ve bilişsel gelişim sebebiyle ileri yetişkinlik döneminde bireyler, duyguları tahmin etmede genç yetişkinlik dönemine göre daha başarılıdır, öngörülen durumları başarılı tahmin etmek daha doğru seçimler yapmayı sağlayabilir (Urry ve Gross, 2010).

1.11. Duygu Düzenlemeyi Açıklayan Modeller

Bu bölümde, Duygu Düzenlemeyi açıklayan Bilişsel Duygu Düzenleme Modeline, Duygu Düzenleme Süreç Modeline, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ve Duygu Odaklı Terapiye yer verilmiştir.

1.11.1. Bilişsel Duygu Düzenleme Modeli

Özdenetim, farkındalık, ilişkisel beceriler sosyal bilgi işleme sürecinin ana yapısını oluşturmaktadır (Öner ve Özbey, 2022). Dodge (1991) tarafından sunulan sosyal bilgi işleme modeline göre bireyler karşılaştıkları yeni durumları geçmişte yaşamış oldukları deneyim verileriyle değerlendirir. Bu model, kişilerin deneyimledikleri aynı sosyal durumlara farklı davranışsal seçim ve tepkilerle yaklaşmaları üzerinde durur (Şenol ve Metin, 2019). Modelin belirttiği işlem süreci şu şekilde gerçekleşir; İçsel ve dışsal ipuçlarının kodlanması, ipuçların yorumlanması, tepkilerin çeşitlendirilmesi ve yapılanması, tepki kararı, tepkiyi davranışa dökme, değerlendirme. Sosyal bilgiyi işleme modelinin zihinsel süreçleriyle iç içe olan duygu düzenleme becerileri, istenmeyen davranışları ortadan kaldırıp, duygusal zorluklardan kurtulma becerisini fark edip özgüven kazanma becerisi psikolojik sağlığı arttıran bir durum olarak bilinmektedir (Öner ve Özbey, 2022). Kişiyi tehdit eden olaylar karşısında bireyin bilişsel yöntemlerle duygularını kontrol altına alması, yönetmesi düzenlenmesidir (Katar, 2020). Literatürde uyumsal stratejiler; kabul, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, plan yapmaya yeniden odaklanma, olayın değerini azaltma olarak, daha az uyumsal

stratejiler; ruminasyon, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, felaketleştirme olarak sınıflandırılmıştır (Katar, 2020).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri kendini suçlama; kişinin olumsuz yaşantısından ötürü kendisini suçlaması, kabul; bireyin yaşanan duruma kendisini bırakması ve duygularını bastırmak yerine kabul etmesi, ruminasyon; olumsuz deneyimin duygusal ve zihinsel olarak sürekli tekrarlanması, pozitif tekrar odaklanma; bireyin yaşadığı olayın hoş giden bölümlerine odaklanması, plana tekrar odaklanma; deneyimi gözden geçirip adımları düzeltmesini, pozitif yeniden gözden geçirme; yaşanan negatif deneyimin tekrar gözden geçirilmesini, Bakış açısına yerleştirme; kişinin olumsuz deneyimi geçmiş deneyimleri ile karşılaştırması, felaketleştirme; kişinin olayla alakalı en kötü durumu düşünmesi, başkalarını suçlama; yaşanan olaydan ötürü başkalarını sorumlu tutma olarak tanımlanabilir (Şener, 2020). Yapılan çalışmalara bakıldığında başa çıkma stratejileri duygu ve problem odaklı olmak üzere ikiye ayrılmış ve problem odaklı stratejilerin yetersiz olduğu görülmüştür (Katar, 2020). Alan yazında yapılan çalışmalarda, kendini suçlama ve ruminatif baş etme stratejileri depresyon ve zayıf iyi oluş ile, olumlu yeniden gözden geçirme iyimserlik ve özgüvenle olumlu yönde, kaygı ile olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Duyuler, 2023).

Dodge'nin ortaya koyduğu modele Garber, duygusal bileşen ekleyerek değişiklik yapmış, bilgi sürecinin basamaklarında yetenekli duygu düzenleme becerisinin gerektiğini iddia etmiştir (Onat ve Otrar, 2010). Ardından Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), hayatta bilişler aracılığıyla duygu düzenlemenin zorunluluk olduğunu, bilişsel süreçlerin duyguları düzenlememize ve yönetmemize destek olacağını belirtmişlerdir (Onat ve Otrar, 2010). İnsanların bir olayla karşılaştıklarında duygusal tepki vermeden önce durumla alakalı bilişsel stratejiler geliştirdikten sonra duygusal tepki verdikleri ifade edilmiştir (Çelik ve Kocabıyık, 2014). Beck'in Bilişsel içerik özgürlüğü hipotezini destekleyen bu strateji, kaygının tehlike ve zararın büyük görülmesi ile ilgili olduğunu, depresyonun ise kişinin gelecek ve geçmiş ile ilgili fikirlerinin olumsuz olmasından kaynakladığını ileri sürmektedir (Katar, 2020).

1.11.2. Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Gross (1998) tarafından öne sürülen süreç modeline göre duygu, içen veya dıştan gelen ipucunun değerlendirilmesiyle ortaya çıkmakta ve bu süreç davranışsal, yaşantısal, fizyolojik, duygusal tepkileri düzenlemeye yol açtığını ileri sürmektedir (Onat ve Otrar,

2014). Süreç modelinde bireyin duygularını düzenlediği beş noktadan söz edilmekte, bunlar sırasıyla; durum seçimi, durum değişimi, dikkat açılımı, bilişsel değerlendirme ve tepki değerlendirmedir. İlk dört duygu düzenleme süreci, öncül odaklı duygu düzenleme veya tepki odaklı strateji olarak bilinmektedir. Duygu tamamen ortaya çıkmadan önce devreye girmekte ve durumun duygusal etkisinin değiştirilmesini amaçlamaktadır (Akan, 2014). Durum seçme, ortaya çıkacak duygusal sonuca göre yeni bir durum seçme veya kaçma(örneğin zor bir günün ardından film izlemek), durum değiştirme kişinin bir durumu ihtiyacına göre fiziksel veya çevresel olarak yeniden şekillendirmesi, dikkatte yayılma, durum seçme stratejisinin içsel hali olarak düşünülerek kişinin istediği duygusal tepkiyi elde etmek için duruma taraflı bakması, bilişsel değişim bireyin durumu yeni bir değerlendirmeye ele alıp istenilen duyguyu ortaya çıkarması, tepki düzenleme ise bireyin psikolojik, tepkisel ve deneyimsel açıdan kendisini yeniden düzenlemesini kapsamaktadır (Akdemir, 2019). Birey dikkatte yayılma stratejisini seçtiğinde olumsuz durumun dışında bir şey düşünebilir, hayal kurabilir, bilişsel değişimi seçtiğinde ise mizah ve Sokratik sorgulama tekniklerini kullanabilir (Ağca, 2019). İki farklı duygu düzenleme stratejileri olduğunu söyleyen bu modele göre geçmiş odaklı strateji, tepki vermeden önce duyguyu etkinleştirme, davranışı değiştirme, çevresel fizyolojik faktörlerle ilgiliyken, tepki odaklı strateji tepkiden sonra duyguya odaklanmayla ilgilidir (Onat ve Otrar, 2014). Tepki odaklı strateji, sonuç odaklı duygu düzenleme olarak da adlandırılarak, yaşantısal, fizyolojik ve ifade edici bileşenleri değiştirmeyi hedeflemektedir (Akan, 2014). Geçmiş odaklı duygu düzenleme stratejisi, tepkiden önce duygunun düzenlenmesini içerip değerlendirme aşamasını kapsarken, tepki odaklı duygu düzenleme stratejisi, tepkiden sonra duyguların düzenlenmesini kapsamaktadır (Gross ve Munoz, 1995). Alan yazı incelendiğinde, tepki odaklı stratejilerin, ön süreç odaklı stratejilere göre daha işlevsiz olduğu görülmüştür (Akdemir, 2019).

1.11.3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı kuramın öncülerinden Watson, fobik davranışların klasik koşullanmayla oluştuğunu deneysel çalışmaları ile kanıtlaması sonrasında, Skinner'ın öne sürdüğü edimsel koşullanma ve pekiştirme kavramları tüm insan davranışlarının davranışçı ilkelerle açıklanabilir olduğunu göstermiştir (Gürlek, 2023). İlerleyen yıllarda ise bilişlerin uyaran ve davranış arasındaki önemine öncülük eden bilim insanı Rotter'ın geliştirmiş olduğu sosyal öğrenme kuramına göre, kişiliğin çevreyle etkileşim sonucu ortaya çıktığı ve davranışların deneyimlere bağlı olduğunu öne sürmüştür (Türkçapar,

2012). Bilişsel terapisinin kurucularından, Elliss ve Beck'in kuramlarının temelinde ise bireylerin duygu ve davranışlarının belirlenmesinde, düşünce, inanç, tutum gibi bilişsel süreçlerin merkezde olması söz konusudur. Bu yaklaşımda, kişi için önemli olan bir durumun, akılcı olmayan bir duygusal duruma dönüşmesinin sebebi kişide yerleşik olan akılcı olmayan inanışlar olarak belirtilmiş ve A-B-C formülasyonu (A: aktive edici olay, B: Rasyonel olmayan inançlar, C: Rasyonel olmayan inançların sonucu) geliştirilmiştir (Özdel,2015). Örneğin, parmak kaldıran bir öğrenciye, öğretmenin söz hakkı vermemesi durumunda (A), öğrencinin “Öğretmenim beni sevmiyor” şeklindeki düşüncesi (B), öğrencide üzüntü (C) gibi sağlıklı bir duygunun ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir (Türkçapar, 2012). Bilişsel davranışçı yaklaşımın günümüzde temelinde olan otomatik düşünceler, bireyin farkında olmadan düşündüğü bilişler, ara inançlar, bireyin kabullendiği kural ve inançlar (örneğin her zaman güçlü olmalıyım), temel inançlar ise geçmişteki deneyimlerin ışığında oluşmuş inançların özünü oluşturmakta (örneğin zayıfım), bilişsel çarpıtmalar ise kişinin amaçlarına ulaşmasında sorun teşkil eden işlevsiz düşünceler olarak tanımlar (Gürlek, 2023).

Her davranış ona sebebiyet veren bilişsel sürecin sonucudur (Gelperin, 2018). Bilişsel Davranışçı yaklaşımlar, olayların direkt duygu ve davranışları ortaya çıkarmadığını, zihinsel süreçlerin akabinde duygular ve bu duygulara uygun davranışların meydana geldiğini savunmaktadır (Kılıç, 2023). Bilişsel teorilere göre duygu, şema, algı ve bireyin algıladığına atfettiği anlam sonucu ortaya çıkar (Çam ve Gülsenay, 2021).

1.11.4. Duygu Odaklı Terapi

Duygu odaklı terapi Gestalt terapi ve Varoluşçu terapisinin sentezi ile ortaya çıkmıştır. Duygu odaklı terapi yaklaşımına göre birey yaşamında özgür olup kendi hayatının belirleyicisidir. Terapide amaç danışanı şimdi ve buraya odaklayıp sorumluluk almasını sağlamaktır (Yıldırım, 2021). Bu yaklaşımda kullanılan duygu koçluğu kavramı, danışanı öğrenci, danışmanı duygu koçu pozisyonunda ele alıp, danışanın yaşantılarını fark edip kabul etmelerine ve anlamlandırmalarında duygu koçlarının temel görevi olarak belirtir. Terapide kullanılan diğer kavramlardan birisi olan duygu şemaları danışanın deneyimlerinden meydana gelen ve yaşantısını şekillendiren tepkilerin temelidir. Şemalar, duygu, düşünce, dürtü ve davranışın birleşimiyle oluşur ve bilinçsiz şekilde ortaya çıkar (Çelik ve Aydoğdu, 2018). Duygu odaklı terapi, duyguları üç grupta ele almış olup bunları; birincil duygular, ikincil duygular ve araçsal duygular olarak adlandırmıştır. Birincil duygular, kişinin temelde ne hissettiği, ikincil duygular ise

birincil duygulara karşı geliştirilen savunmalar olarak açıklanmıştır. Araçsal duygular ise, başkalarını istek doğrultusunda etkileyebilmek için ortaya çıkartılan manipülatif duygulardır (Bayrı, 2023).

Duygusal kuram, duygusal süreçlerin düşünce süreçlerini oluşturduğunu ve davranışın bunun bir sonucu olduğuna yönelik bir taslak sunar. Bireyler duygularını ve olayları bildikçe ve bunu davranışa döktükçe içgörü kazanır (Aslan, 2019). Duygu odaklı terapiye göre, duygular doğru biçimde harekete geçirilirse, geçmiş travmalarının bıraktığı izleri değiştirmesine yardımcı olabilecek potansiyele sahiptir. Duygular öznel bir bilgi kaynağıdır ve ihtiyaçların bir yansıması olarak görülmelidir (Özburun, 2021). Ek olarak duygu odaklı terapi duyguları gelişim mekanizması olarak kullanma yaklaşımını içeren duygusal zekanın arttırılmasını savunmakta, duygusal değişimin benliğin değişimi olarak tanımlamaktadır (Gençoğlu, 2012).

1.12. Duygu ve Motivasyon

Evrimsel psikologlar duyguları adaptasyona yardımcı olan süreçler olarak tanımlayıp, kişinin ihtiyaçlarını karşılamada temel oluşturduğunu belirtirler (Deniz ve Darbaş, 2021). Duygusal tepkiler aracılığıyla bireylerin çevreden gelen zararlara karşı kendilerini korudukları ve çevreye uyum sağladıkları sanılmaktadır (Tosun, 2015). Kişilerin çevreye uyum sağlayabilmesi için yalnız fizyolojik adaptasyonlar yetersizdir ve duyguların evrimi zorunludur (Kutlay, 2021). Gelperin (2018), duyguların haz ile çalıştığını ve davranışı motive ettiğini söylemiş, duyguların motive ettiği davranışların ayrıca evrimsel olarak avantajlı olduğunu belirtmiştir.

Evrimsel süreçte bireyin duygu çeşitliliği ve bu duyguları kontrol etmesi bireylerin en eşsiz kapasitesi olduğu ve yaşamın her yönündeki insan etkinliklerinin temelinde, düşünce, kültür, organizasyon gibi, bulunduğu söylenebilir (Torun, 2015). Darwin'e göre fizyolojik ve bilişsel hisler hareketliliğe sebep olanlar, tükenmişlik hissiyle durağanlığa sebep olanlar ve bu iki alan arasında olanlar şeklinde üç gruba ayırmıştır. Öfke ve sevinç hareketliliğe, acı ve korku hareketsizliğe neden olmaktadır (Torun, 2015). Endişe, üzüntü, kaygı gibi duyguların yapıları gereği fiziksel hoşnutsuzluk ortaya çıkardıklarına kuşku yoktur ve bu duygular kişiyi motive eder. Duygu sonucu oluşan davranışların birey üzerinde yatıştırıcı veya hoş olmayan duyguyu giderici etkileri vardır. Endişe duygusu, kaçınma davranışına, öfke duygusu intikam alma davranışına, başarısız olma düşüncesi, kaygı duygusuna ve bu duygu da erteleme davranışına yol açar

(Gelperin, 2018). Olumsuz duygularla gelen fiziksel hoşnutsuzluk hissiyle beraber her duyguyla olmasa da büyük oranda duyguların motive edici rol oynadığı sonucunu çıkartabiliriz (Gelperin, 2018).

Bireyin, en değerli motivasyon kaynağı, yaşamındaki anlamdır, insan anlamlı bir yaşam için doğmuştur. Asık bir suratın sebebi öfkelenmemiz, tebessüm etmemizin sebebi mutlu olmamızdır (Cüceloğlu, 2002).

Duygusal zekâ kişinin sahip olduğu becerilerin birleşimi olup, çökkün ruh halinde olduğunda kendini motive edebilmesi, ruh halini düzenlemesi, dürtülerini kontrol edebilmesi, durumlara karşı algılarını değiştirip üzgün ruh hallerinden istekleri doğrultusunda çıkabilmesidir (Turhan ve Çetinsöz, 2019). Duygu düzenleme ise bireylerin duygularını kontrol etmede kullandığı stratejiler olarak ifade edilmektedir (Toprak ve Çetiner Bacak, 2019). Motive olmuş bireyin duygu hali ise davranışlarına yansır (Koçel 2005; Ünsar, İnan ve Yürük, 2010). Motivasyon, duyguları yönetebilme yeteneğiyle alakalıdır ve kişinin istediği durumda harekete geçebilmesini sağlar. (Turhan ve Çetinsöz, 2019). Zorlu durumlarda motivasyonunu korumayı ve tepkileri denetlemeyi içeren duygusal zekanın motivasyon üzerinde yapıcı bir etkisi bulunur (Çolakoğlu ve Örnek, 2016). Özetle, duygular bir güdü türüdür ve diğer tüm güdüler gibi duygular davranışı harekete geçirir, yönlendirir ve devamlılığını sağlar. Ayrıca duygular kişinin değişen motivasyon durumlarını bildirir (Reeve, 2021).

Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler kendi ve çevresindeki insanların duygularını daha iyi anlayacak, yönetecek, kendileriyle başkalarıyla barışık olacaklarından sosyal yaşamları da yüksek bir başarı sağlayacaklardır. Dolayısıyla duygusal zekâ bireyleri motive etmede ve motivasyonun sürdürülmesinde önemli rol oynadığı söylenebilir (Akpolat ve Işık, 2012).

1.13. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde Duygu Düzenleme, Motivasyon ve Duygu ve Motivasyon ile ilgili yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

1.13.1. Duygu Düzenlemeyle İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde, duygu düzenleme becerileri ile ilgili Türkiye'deki ve uluslararası alan yazında yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Değinilecek konulardan

ilkinde, Kring ve Werner (2004) yaptıkları çalışmada bazı ruhsal bozuklukların duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğunu ileri süren vaka örnekleri sunmuştur. Düşmanlığı kontrol etmedeki güçlükler ve borderline kişilik bozukluğu, ifade edici duyguyu engelleme ve travma sonrası stres bozukluğu, endişe ile etkili baş etme ve anksiyete araştırmada ilişkilendirilmiştir.

Bir başka araştırmada ise 18-36 yaş grubu arasındaki bireylerin depresyon, duygu düzenleme ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. 530 genç yetişkinden oluşan örnekleme, korumacı baba figürüne sahip bireylerin duygu düzenleme stratejilerinden bastırmayı kullandıkları ve öncü odaklı duygu düzenleme yöntemlerine başvuran bireylerin depresyona yatkınlığının daha az, tepki odaklı duygu düzenleme, bastırma duygu düzenleme yöntemlerini kullanan bireylerin depresyona yatkınlığının daha fazla olduğu saptanmıştır (Aka, 2011).

Annelerin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ergenlerin duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiyi araştıran Sarıtaş ve Gençöz (2011)'ün çalışması 595 ergen ve 365 anne ile yürütülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre, annelerin duygu düzenleme güçlükleri ile ergenlerin duygu düzenleme güçlükleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Cabral ve arkadaşlarının (2012), eşitlik modeliyle incelemiş olduğu araştırmalarında üniversite öğrencilerinin, ebeveyne bağlanma, duygu düzenleme ve başa çıkma stratejileri ele alınmıştır. Çalışmanın örneklemi için 942 kişiden veri toplanmış ve olumlu başa çıkma stratejileri ve güvenli bağlanma arasında olumlu duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü olduğu görülmüştür.

Yapılan farklı bir araştırmada bir grup ergen ile sergilenen psikopatolojik belirtiler incelenmiş, duygularını fark edip tanımlayan ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin ve duygu düzenleme stratejilerinin daha etkili kullandığı, duygu düzenleme becerileri yetersiz olan ergenlerin ise olumsuz (anksiyete, depresyon, yeme bozukluğu, saldırganlık) duyguduruma ve davranışlara daha yatkın oldukları görülmüştür. (McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin ve Nolen-Hoeksama, 2012).

Değinilecek araştırmalardan bir diğeri, Altunbaş (2014) tarafından geliştirilmiş olan eğitim programıdır. Bu programda üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma ve mükemmeliyetçilik düzeyi üzerindeki etkisi

araştırılmıştır. Dokuz oturumdan oluşan psikoeğitim programı bilişsel terapiye dayandırılmış ve otomatik düşünceler, Sokratik sorgulama, bilişsel çarpıtma ev ödevleri gibi bilişsel terapinin tekniklerinden yararlanılmıştır. 9'u deney 7'si kontrol grubu olan toplam 16 öğrenciyle gerçekleştirilen çalışmada, psikoeğitim programının bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma ve mükemmeliyetçilik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Sünbül (2016), 772 kişiyle yapmış olduğu çalışmada 12-19 yaş aralığındaki bireylerle çalışmış ve araştırma sonucuna göre kişinin öz şefkatinin duygu düzenleme becerilerini yordadığını saptamıştır. Ercengiz (2019)'in 2017-2018 güz döneminde 13-19 yaş aralığındaki 202 kadın, 248 erkek toplam 450 bireyle yapmış olduğu çalışmada ergenlerin mutluluk düzeyini yordamada duygu düzenlemenin etkisini araştırmış, mutluluk düzeyinin dış işlevsel olmayan duygu düzenleme ile pozitif yönlü zayıf ilişki ve dış işlevsel duygu düzenleme ile pozitif yönde ilişki bulmuştur.

Bond (2019)'un yürütmüş olduğu, 24 yetişkinle gerçekleştirdiği araştırmasında, duygu düzenleme ve iyi oluşu arttırmak üzere geliştirilen kısa süreli atölye çalışmasının etkisi incelenmiştir. Üç Saat sekiz modül süren çalışmada duygular, duygu düzenleme ve işlevi, duygu düzenleme stratejileri ele alınmıştır. Araştırma sonrası müdahale grubundaki katılımcıların bazı duygu düzenleme becerilerinin yükseldiği ve iyi oluşlarının arttığı saptanmıştır.

Aynı çalışmanın bir benzeri yurt dışında 18-26 yaş aralığı ile Xu ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma 28-26 yaş arasında çocuğu olan ebeveynlerin duygu düzenleme güçlükleri ile gençlerin duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 122 genç ve ebeveynlerinden oluşan çalışmaya göre annelerin duygu düzenleme güçlükleri ile gençlerin duygu düzenleme güçlükleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

1.13.2. Motivasyon İle İlgili Araştırmalar

Temel motivasyon kaynakları ölçeği kapsamında yapılan araştırmalarda ise, yüksek başarı ihtiyacı olan bireylerin, düşük başarı ihtiyacı olan bireylere göre daha girişimci olduğu bulunmuştur (McClland, 1965). Hedef odaklı davranışları sebebiyle başarı ihtiyacı yüksek olan bireyler daha etkin liderlerdir (Minelese-Smith, 1999). Araştırmalar içsel motivasyona sahip öğrencilerin sadece dışsal motivasyona sahip

öğrencilerden daha başarılı olduğunu söylemektedir. İçsel motivasyon ve iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki olduğu saptanmış ve başarı ile motivasyon arasında kuvvetli pozitif ilişki olduğu ortaya konmuştur. Güdülenmiş öğrencilerin öğrenci davranışlarının daha istendik şekilde sergilendiği saptanmıştır (Bettencourt ve Sheldon, 2002, Uguroglu ve Walberg, 1979, Yıldız, 2019; Yüksel, 2004).

Yabancı dil öğreniminde motivasyon kaynaklarının ve karşılaşılan motivasyon sebepli sorunların neler olduğunu içeren bir çalışmada, birincil motivasyon kaynağının istihdam sağlaması, ikincil motivasyon kaynağının ise araştırmaların rahat olması olarak bulunmuştur. İç denetim ile başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, başarılı sebebini kendinde arayan öğrenci daha başarılı olmuştur ve güdü artar. Başarısız öğrencilerin ise başarısızlık sebeplerini dışsal nedenlere yüklediği görülmüştür (Akbaba ve Akbaş, 2005). Temel Motivasyon kaynakları bağlamında yapılan bir araştırmada ise, yüksek güç ihtiyacı olan bireyler ise organizasyonlarında terfilerle iş hayatlarını geçirmiş, başarı ihtiyacı fazla güç ihtiyacı düşük bireylerin hedefledikleri yerlere ulaştığı fakat alt kademedede kalmayı tercih ettikleri görülmüştür (Daft, 2008).

Ross (1993) tarafından 594 öğrenci ile yapılan bir çalışmada motivasyonu en çok etkileyen belirleyicilerin duruma duyulan ilgi ve başarı duygusu olduğu ortaya konmuştur. Yapılan bir araştırmada, motivasyonu etkileyen etmenler ve işte kalma niyeti arasındaki ilişki incelenmiş ve işte kalma niyetiyle yönetim ile ilişkiler, kariyer geliştirme arasında ilişki saptanmıştır (akt. Köroğlu, 2011). Temel Motivasyon kaynakları bağlamında yapılan bir araştırmada ise, düşünme ihtiyacı yüksek olan çalışanların ise kaynaklarını yönetebilme düzeyleri yükseldikçe iş yerlerindeki doyum oranının arttığı ve olumsuz duygu durumlarının azaldığı saptanmıştır (Gallagher, 2012).

Cooper (1997)'ın yapmış olduğu araştırmada duygusal zekası yüksek bireylerin sosyal ilişkilerinin daha sağlıklı olduğu, meslek hayatında daha başarılı olduğu, liderlik vasıflarına sahip olduğu ve başkalarını motive etme konusunda yetenekli olduklarını saptamıştır. 137 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiş ve duygusal zekanın problem çözme becerisi üzerinde etkili olduğunu göstermiştir (Tetik ve Açıkgöz, 2013). Bir başka çalışmada ise ilköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin duygusal zeka, motivasyon ve örgütsel bağlılıklarını inceleyen bir çalışmada, öğretmenlerin duygusal zekaları ile motivasyonları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ve duygusal zekalarında medeni durumlarına göre duyguların

değerlendirilmesi alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu ortaya konmuştur (Ateş, 2014).Ankara’da 9000 çağrı merkezi çalışanıyla yapılan bir araştırmada duygusal zeka, performans algısı ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve duygusal zeka ile motivasyon arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Erhan, Kartal ve Durukan, 2018).

1.13.3. Duygu ve Motivasyon İle İlgili Araştırmalar

Duygusal emek ve motivasyon ile alakalı yapılan bir araştırmada içsel motivasyonun yüzeysel davranış göstermeyi, dışsal motivasyonun ise hem yüzeysel hem derin davranış göstermeyi arttırdığı bulunmuştur (Açaray ve Günsel, 2007). Sağlık çalışanları üzerinde yapılan bir çalışmada, duygusal zekâ ve motivasyon arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Akbolat ve Işık, 2012). Duygu ve iş motivasyonu ile alakalı George ve Brief (1996)’in yapmış olduğu çalışmada örgütlerinde olumlu duygularla karşılaşan işçilerin, kendileri ile alakalı fikirleri olumlu yorumladıkları ve geleceğe dair tutumlarının iyimser olduğu sonucuna varılmış ve olumlu duyguların işçilerin yeni görevler için motivasyonlarını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Güngör, 2019). Humphrey (2008)’in yapmış olduğu bir çalışmada, yöneticilerin olumlu duygu durum sergilemesinin çalışanların güven hislerini ve iyimserlik hallerinin yükselmesine dolayısıyla da performanslarının artmasına sebep olduğunu saptamıştır (Güngör, 2019). Turizm sektöründe çalışan öğrencilerin duygusal zekalarının iş motivasyonlarına etkisini inceleyen bir başka çalışmada ise duygusal zekanın motivasyonu orta düzeyde etkilediği ve duygusal zekanın içsel ve dışsal motivasyonda etkili olduğu bulunmuştur (Turhan ve Çetinsöz, 2019).

Duygusal zekanın stres ile baş etme yolları ve motivasyona etkisinin incelendiği bir çalışma, farklı beceriler gerektiren bölümlerde okuyan 400 öğrenci ile gerçekleştirilmiş ve duygusal zekâ düzeyinin stresle baş etme yolları tarafından ve motivasyon düzeyi tarafından açıklandığı, ayrıca duygusal zekanın motivasyonu ve stresle baş etme yollarını olumlu, anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir (Gökdağ, 2021).

Sporcularda duygusal zekâ ve motivasyon arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada ise, duygusal zekâ ve motivasyon arasında anlamlı farklılıklar bulunmuş ve pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu çalışmaya göre duygusal zekâ düzeyleri yüksek olan sporcuların spora güdülenme düzeyleri de artmaktadır (Güler, 2022).

Tekstil sektöründe duygusal zekâ ve içsel motivasyon ilişkisini inceleyen bir araştırmadaysa duygusal zekâsı yüksek kişilerin, içsel motivasyon deneyimlerinin daha fazla olduğu ve duygusal zeka ve içsel motivasyon arasında anlamlı, orta düzey ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Çulha, 2022).



2. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmada çalışılan grup, araştırmanın deseni, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama işlemi ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlerle ilgili bilgiler aktarılmıştır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma deseni kullanılmıştır. Bu model, değişkenler arasındaki ilişki inceleyebilmek için kullanılan ve değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisine ait bulgular veren araştırma modelidir. (Büyüköztürk, Akgün, Demirel, Karadeniz ve Çakmak, 2015).

2.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmada 2022-2023 yıllarında Ankara ilinde yaşayan 470 genç yetişkin bireyle çalışılmıştır. Araştırmada belirli ölçütleri karşılayan ve belirli özelliklere sahip olan bir grupta çalışılması gerektiği için seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçsal örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Detaylı çalışma yapabilmek amacıyla, araştırmanın hedefi bağlamında bilgi bakımından zengin durumların seçilmesi amaçsal örnekleme olarak adlandırılmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Bu örnekleme yöntemi ile araştırmadaki değişkenler arasındaki ilişkiler keşfedilmiştir. Katılımcılara ilişkin bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.
Katılımcıların sosyodemografik özellikleri

		N	%
Yaş	18-20	187	39.7
	21-23	107	22.7
	24-26	81	17.2
	27-29	96	20.4
Cinsiyet	Erkek	191	40.6
	Kadın	280	59.4
	Toplam	471	100.0
Medeni Durum	Bekar	421	89.4
	Evli	50	10.6
	Toplam	471	100.0
Çalışma Durumu	Çalışıyor	143	30.4
	Çalışmıyor	328	69.6
	Toplam	471	100.0
Gelir Seviyesi	Düşük	162	34.4
	Orta	269	57.1
	Yüksek	40	8.5
	Toplam	471	100.0

Tablo 1’de görüldüğü üzere, araştırma kapsamında toplam 471 kişiden bilgi alınmıştır. Çalışmadaki katılımcıların %39,7’si 18-20 yaş aralığında, %22,7’si 21-23 yaş aralığında, %17,2’si 24-26 yaş aralığında ve %20,4’ü 27-29 yaş aralığındadır. Toplanan verilerin %40,6’sını erkek katılımcılar, %59,4’ünü kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların %89,4’ü bekar, %10,6’sı evli ve %30,4’ü bir işte çalışırken %69,6’sı bir işte çalışmamaktadır. Katılımcıların %8,5’i gelir seviyesini yüksek tanımlarken, %57,1’i orta, %34,4’ü düşük olarak tanımlamaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, veri toplama aracı olarak iki ölçek, bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler, Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği (Ek-2), Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (Ek-3) olup, katılımcıların araştırılmak istenilen bağımsız değişkenlerine ait bilgiler cinsiyetleri, medeni durumları, çalışma

durumları ve sosyoekonomik düzeylerine yönelik bilgiler araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır.

2.3.1. Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği (TMK)

McClelland'ın "Başarma İhtiyacı Teorisi" dikkate alınarak geliştirilmiş olan Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği, Antalyalı ve Bolat (2017) tarafından geliştirilmiş olup, ölçek güç, başarı, bağlanma ihtiyaçlarına ek olarak düşünme ihtiyacını da içermekte ve TMK ölçeği, dört boyutlu olarak ele alınmaktadır. Ölçekteki alt boyutlardan; Başarı ihtiyacı kişinin yapılan işi diğerlerinden daha iyi yapmaya duyduğu ihtiyacı, bağlanma ihtiyacı kişinin yakın ilişkiler kurma ihtiyacını, güç ihtiyacı bireyin diğerleri üzerinde güçlü bir etki oluşturma ihtiyacı ve düşünme ihtiyacı ise zorlu bilişsel süreçlerin içerisinde olma ihtiyacını ölçmektedir (Antalyalı ve Bolat, 2017). Ölçek 24 maddeden oluşmakta ve yedili likert tip olup cevaplar "beni hiç tanımlamıyor" ile "beni tamamen tanımlıyor" arasında değişmektedir. Toplanan veriler açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve %50'nin üzerinde açıklayıcılığı olan dört faktörlü yapı elde edilmiştir

Ölçek geliştirme çalışmaları ilk aşamada 1337 lisans öğrencisinden veri toplanarak, ikinci aşamasında ise Türkiye genelinden seçilen 356 lisans öğrencisi ve 286 beyaz yakalı çalışandan veri toplanarak gerçekleştirilmiştir. Test geliştirme çalışmalarında, veriler toplanmadan önce insan kaynaklarından yöneticilerin performanslarını değerlendirmesi istenmiş ardından yöneticilere TMK ölçeği uygulanarak, TMK sonuçları ile insan kaynakları performans değerlendirmeleri eşleştirilmiştir. performans değerlendirmeleri arasında Spearman korelasyon testi gerçekleştirilmiştir. İnsan kaynaklarının yapmış olduğu değerlendirmeler ile yöneticilerin başarı ihtiyacı ($r = 0.55$), düşünme ihtiyacı ($r = 0.56$) ve güç ihtiyacı ($r = 0.48$) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bağlanma ihtiyacı ile herhangi bir ilişki söz konusu değildir ($p > 0,1$). Ölçek geliştirme aşamasında, ölçeğin nitelikli sonuç verip vermediğini ölçmek adına 200'ün üzerinde bireyle birebir iletişime geçilmiş TMK ölçeğini yanıtlamaları istenmiştir. Katılımcılara literatür çerçevesinde geribildirim verilmiş, katılımcılar kendilerini oldukça yerinde tanımladığını aktarmıştır (Antalyalı ve Bolat, 2017). Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayıları; güç için 0.82, başarı için 0.78, bağlanma için 0.73 ve düşünme için 0.79 olduğu tespit edilmiştir (Antalyalı ve Bolat, 2017).

Mevcut araştırmada, ölçeğin Crobach Alfa güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin tamamına ait güvenilirlik 0.77 iken güç ihtiyacı için 0.60, başarı ihtiyacı için 0.13, düşünme ihtiyacı için 0.73, bağlanma ihtiyacı için 0.68 bulunmuştur.

2.3.2. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilmiş, 27 maddeden oluşan beşli likert tip (0=neredeyse hiçbir zaman, 4=neredeyse her zaman) derecelendirmeli öz bildirim ölçeğidir. Toplam puan üzerinden değerlendirilebilen ve dokuz alt boyutu bulunan ölçeğin Öz Destek ve Değişimleme, Beden Duyumları, Yüzleşmeye Hazırlanma, Kabul, Anlama, Tolerans Farkındalık/Dikkat, Netlik gibi alt boyutları bulunmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından farkındalık, deneyimlenen duygunun farkında olmayı, anlama alt boyutu duyguyu meydana getiren ve devam ettiren etkileri belirleme becerisini, değişimleme alt boyutu ise hissedilen duygunun süre ve yoğunluğunu değiştirme becerisini ölçmektedir. Kabul ve tolerans alt boyutları deneyimlenen duygunun değişimlemesinin zor olduğu durumlarda bireyin tepkilerini, yüzleşme alt boyutu kişinin istenmeyen duygularla yüzleşmeye istekli olma becerisini, beden duyumları bireyin hissettiği duyguya uygun fizyolojik tepkilerini eşleştirme becerisini ölçmekte olup, öz destek ve cesaretlendirme alt boyutları ise kişinin duygu durumunu zor anlarında dengede tutabilmek için kullandığı becerileri ölçmektedir (Vatan ve Kahya, 2018). Ölçek toplam puan ortalamaları üzerinden değerlendirilebilmekte ve ölçekten alınabilecek puanlar 27 ile 135 arasında değişiklik göstermektedir.

Özgün formla yapılan çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.93 ve alt ölçekleri için güvenilirlik katsayısının 0.62-0.83 arasında olduğu saptanmıştır (Vatan ve Oruçlular-Kahya, 2018). Vatan ve Oruçlular-Kahya (2018) tarafından ölçeğin Türkçe olarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Uyarlama çalışmalarında 165 kadın ve 110 erkek olmak üzere toplam 275 kişiden veri toplanmıştır. Bireyler Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğini, Duygu Düzenleme Zorlukları Ölçeğini, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-II (YİYÖ-II) ve Belirti Listesi Ölçeğini (SCL-90) cevaplandırmıştır. Yapılan çalışmada ölçeğin tüm test için Cronbach Alfa değeri 0.89, alt boyutlar için ise 0,49-0,75 arasında olduğu saptanmıştır. Testteki her alt boyutu için yapılan madde-toplam korelasyon sonuçlarının 0.30'dan yüksek olduğu saptanmıştır.

Mevcut araştırmada, ölçeğin Crobach Alfa güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin tamamına ait güvenilirlik 0.91 iken farkındalık için 0.41, beden duyumları için

0.62, netlik için 0.47, anlama için 0.68, kabul için 0.62, tolerans için 0.26, yüzleşmeye hazırlama için 0.66, öz destek için 0.69 ve değişimleme için 0.68 bulunmuştur.

2.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Toplam dört sorudan Kişisel Bilgi Formu (Ek-1), bağımsız değişkenlere ait bilgileri toplamak üzere araştırmacı tarafından oluşturulmuş olup, katılımcıların cinsiyetleri, medeni durumları, çalışma durumları, sosyoekonomik düzeylerini içeren başlıklarla oluşturulmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması

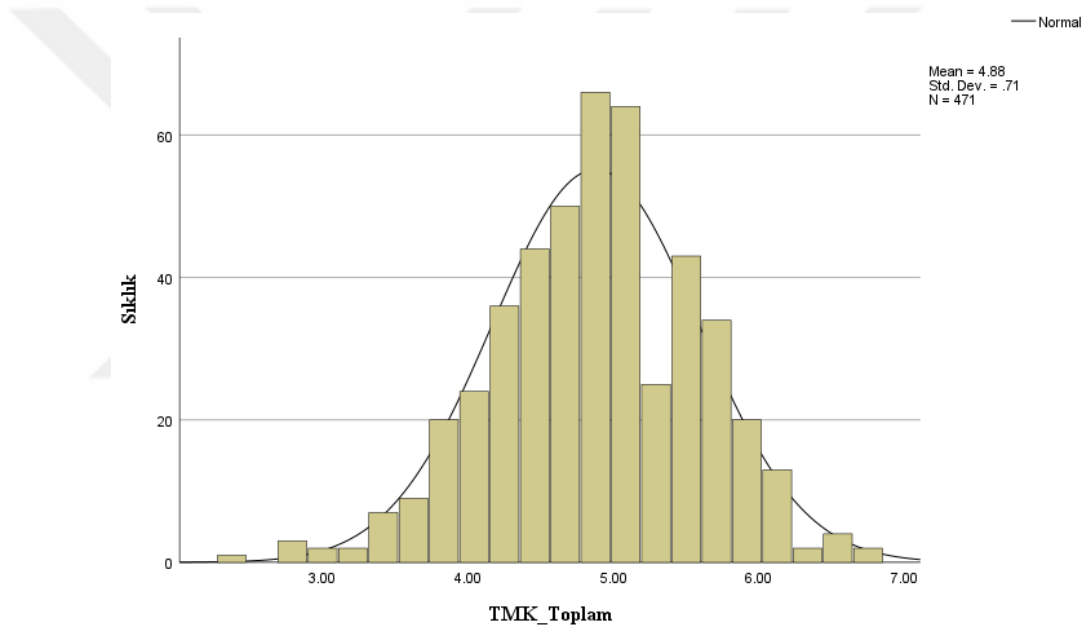
Verilerin toplanmasından önce kullanılacak ölçme araçlarını geliştiren araştırmacılardan kullanım izinleri e- posta yolu ile alınmıştır. Ufuk Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma Etik Kurulu'ndan gerekli izinler de çalışma yürütülmeden önce alınmıştır. Çalışmanın ölçekleri Google formlar ile çevrimiçi platformda örneklem gruba ulaştırılmıştır. Ek olarak gerekli veriye ulaşabilmek adına ölçekler çoğaltılıp, Ankara'da eğitim gören mezun grubu ve lisans grubu öğrencilerine dağıtılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS 25 paket programı kullanılarak verilerin çözümlenmesi yapılmıştır. Çalışmanın analizine geçmeden önce, uç veriler tespit edilerek 18 veri analizden çıkarılmıştır. Ardından, betimsel istatistik yöntemleri ile demografik değişkenler incelenmiştir. Daha sonra normallik testi ve homojenlik testleri sonucuna göre, verilerin normal ve homojen dağılım gösterdiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu yüzden, analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmanın problem durumu olan genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın alt problemlerinden olan temel motivasyon kaynakları alt boyutları (başarı ihtiyacı, güç ihtiyacı, bağlanma ihtiyacı, düşünme ihtiyacı) ile katılımcıların cinsiyetleri, çalışma durumları, medeni durumları değişkenleri arasındaki farkı bulmak için ve duygu düzenleme becerileri alt boyutları (netlik, farkındalık/dikkat, kabul, anlama, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, beden duyuları, öz destek ve değişilmeme) ile cinsiyetleri, çalışma durumları medeni durumları değişkenleri arasındaki farkı bulmak için her alt ölçek ve her değişken

arasında bağımsız örneklem t testi yapılmış, sosyoekonomik düzeyleri ve yaş aralıkları değişkenleri ile iki ölçek arasındaki farkı bulmak için ise ANOVA analizi yapılmıştır.

Öncelikle Araştırma sorularının cevapları için yapılacak olan ANOVA ve t testi analizlerinin ön koşulları sağlanmıştır. Bu amaçla katılımcılardan toplanan verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmış, -1.5 ile +1.5 arasındaki değerlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığını belirlemek adına, bağımlı değişken olan Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği (TMK)’nin yaş, cinsiyet, medeni durum, bir işte çalışma durumu, sosyoekonomik düzeye göre basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Normal dağılıma ilişkin varsayımların karşılandığı görülmüş ve aşağıda Şekil 1.’de gösterilmiştir.



Şekil 1. TMK skorlarına ilişkin normallik diyagramı

Şekil 1’de TMK’ya ait toplam puanlar diyagramda gösterilmiş, normal dağılım gösterdiği saptanmıştır.” **Genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları alt boyutları (başarı ihtiyacı, güç ihtiyacı, bağlanma ihtiyacı, düşünme ihtiyacı) ile; cinsiyetleri, çalışma durumları, sosyoekonomik düzeyleri, yaşları, medeni durumları arasında anlamlı bir fark var mıdır?”** alt probleminin içerdiği çarpıklık ve basıklık değerleri tablolar ile gösterilmiştir. Cinsiyet değişkenine ait TMK puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2.
Cinsiyet Değişkenine Ait TMK Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Cinsiyet	Çarpıklık	Basıklık
Kadın	-.400	.224
Erkek	.234	-.143

Tablo 2’de görüldüğü üzere kadın katılımcılar için çarpıklık değeri -.400 (SH=.146), basıklık değeri ise -.224 (SH=290.) , erkek katılımcılar için çarpıklık değeri. 234 (SH=.176), basıklık değeri ise - .143 (SH=.350)’tür. Cinsiyet değişkeni açısından TMK puanları hesaplandığında, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile 1.5 arasında olduğu, normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir.

Çalışma durumuna ait TMK puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3.
Çalışma Durumuna Ait TMK Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Çalışma Durumu	Çarpıklık	Basıklık
Çalışıyorum	.093	.219
Çalışmıyorum	-.322	-.103

Tablo 3’de görüldüğü üzere bir işte çalışan katılımcılar için çarpıklık değeri. 093 (SH=.203), basıklık değeri ise .219 (SH=.403) bir işte çalışmayan katılımcılar için çarpıklık değeri . -.322 (SH=.135), basıklık değeri ise -.103 (SH=.268)’dir. Çalışma durumu değişkeni açısından TMK puanları hesaplandığında, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile 1.5 arasında olduğu, normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir.

Sosyoekonomik düzeye ait TMK puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 4’te gösterilmiştir.

Tablo 4.
Sosyoekonomik Düzeye Ait TMK Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Gelir	Çarpıklık	Basıklık
Düşük	-.152	.316
Orta	-.165	-.016
Yüksek	-.733	1.349

Tablo 4’ te görüldüğü üzere düşük gelir düzeyine sahip katılımcılar için çarpıklık değeri-.152 (SH=.191), basıklık değeri ise -.316 (SH=.379) , orta gelir düzeyine sahip katılımcılar için çarpıklık değeri .165 (SH=.149), basıklık değeri ise -.016 (SH=.296), yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılar için çarpıklık değeri -.733 (SH=.374), basıklık değeri ise 1.34 (SH=.733). Sosyoekonomik düzey değişkeni açısından TMK puanları hesaplandığında, düşük orta ve yüksek gelir düzeyinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin-1.5 ile 1.5 arasında olduğu, normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir.

Yaşa ait TMK puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5.
Yaşa Ait TMK Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Yaş	Çarpıklık	Basıklık
18-20	-.250	-.139
21-23	-.688	.768
24-26	-.047	-.336
27-29	.351	.151

Tabloda görüldüğü üzere 18-20 yaş katılımcılar için çarpıklık değeri -.250 (SH=.178), basıklık değeri ise -.139 (SH=.354) , 21-23 yaş katılımcılar için çarpıklık değeri .688 (SH=.234), basıklık değeri ise .768 (SH=.463), 24-26 yaş katılımcılar için çarpıklık değeri -.047 (SH=.267), basıklık değeri ise -.336 (SH=.529) ve 27-29 yaş katılımcılar için çarpıklık değeri .351 (SH=.246), basıklık değeri ise .151 (SH=.488). Yaş değişkeni açısından TMK puanları hesaplandığında, çarpıklık ve basıklık değerlerinin-1.5 ile 1.5 arasında olduğu, normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir.

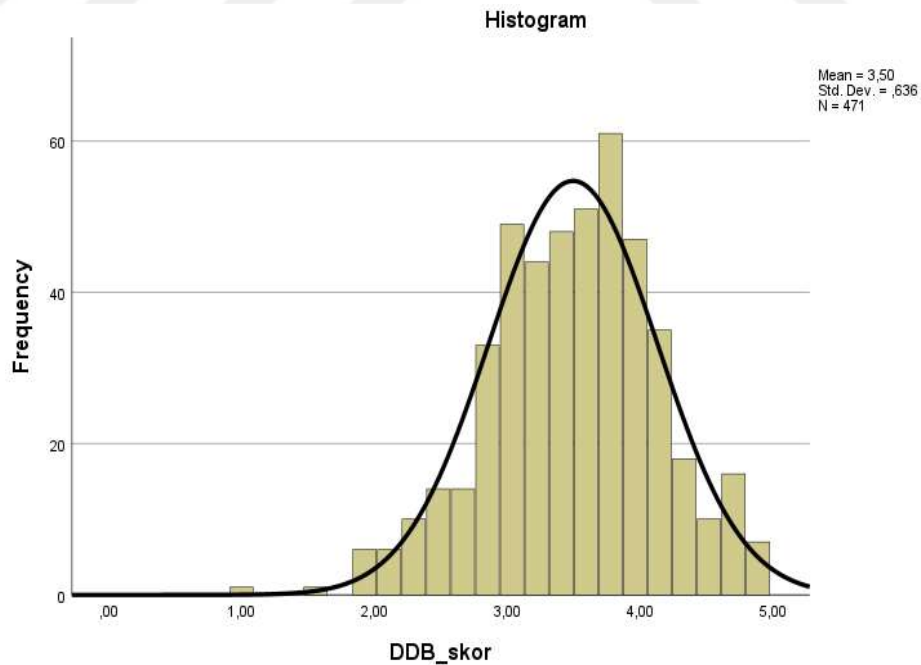
Medeni duruma ait TMK puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6.
Medeni Durumuna Ait TMK Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Medeni Durum	Çarpıklık	Basıklık
Bekar	-.264	.191
Evli	.291	-.243

Tabloda görüldüğü üzere bekar katılımcılar için çarpıklık değeri .264 (SH=.199), basıklık değeri ise .191 (SH=.237) evli katılımcılar için çarpıklık değeri .291 (SH=.337), basıklık değeri ise -.243 (SH=.662)'dir. Medeni durum değişkeni açısından TMK puanları hesaplandığında, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile 1.5 arasında olduğu, normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir.

“Genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri alt boyutları (netlik, farkındalık/dikkat, kabul, anlama, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, beden duyuları, öz destek ve değişilmeme) ile; cinsiyetleri, çalışma durumları, sosyoekonomik düzeyleri, yaş, medeni durumları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” üçüncü alt probleminin içerdiği çarpıklık ve basıklık değerleri aşağıda yer alan tablolar ile gösterilmiştir. DDB’ye ait normal dağılım grafiği aşağıda verilmiştir.



Şekil 2. DDB skorlarına ilişkin normallik diyagramı

Şekil 2’de de görüldüğü üzere DDB’ye ait toplam puanların normal dağılım gösterdiği saptanmıştır.

Cinsiyet değişkenine ait DDB puanlarının arpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 7.’de gösterilmiştir.

Tablo 7.
Cinsiyet Değişkenine Ait DDB Puanlarının arpıklık ve Basıklık Katsayıları

Cinsiyet	arpıklık	Basıklık
Kadın	-.065	-.358
Erkek	-.726	1.433

Tablo 7’de görüldüğü üzere kadın katılımcılar için arpıklık değeri -.065 (SH=.146), basıklık değeri ise -.358 (SH=290.) , erkek katılımcılar için arpıklık değeri -.726 (SH=.176), basıklık değeri ise - 1.43 (SH=.350)’tür. Cinsiyet değişkeni açısından DDB puanları hesaplandığında, arpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile 1.5 arasında olduğu, normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir.

Çalışma durumuna ait DDB puanlarının arpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8.
Çalışma Durumuna Ait DDB Puanlarının arpıklık ve Basıklık Katsayıları

Çalışma Durumu	arpıklık	Basıklık
Çalışıyorum	-.205	-.319
Çalışmıyorum	-.277	.393

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere bir işte çalışan katılımcılar için arpıklık değeri -.205 (SH=.203), basıklık değeri ise -.319 (SH=.403) bir işte çalışmayan katılımcılar için arpıklık değeri . -.277 (SH=.135), basıklık değeri ise .393 (SH=.268)’dir. Çalışma durumu değişkeni açısından DDB puanları hesaplandığında, arpıklık ve basıklık değerlerinin-1.5 ile 1.5 arasında olduğu, normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir.

Sosyoekonomik düzeye ait DDB puanlarının arpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9.
Sosyoekonomik Düzeye Ait DDB Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Gelir	Çarpıklık	Basıklık
Düşük	-.413	.639
Orta	-.146	.038
Yüksek	-.638	.206

Tablo 9’da görüldüğü üzere düşük gelir düzeyine sahip katılımcılar için çarpıklık değeri -.413 (SH=.191), basıklık değeri ise .639 (SH=.379), orta gelir düzeyine sahip katılımcılar için çarpıklık değeri -.146 (SH=.149), basıklık değeri ise .038 (SH=.296), yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılar için çarpıklık değeri -.638 (SH=.374), basıklık değeri ise .206 (SH=.733). Sosyoekonomik düzey değişkeni açısından DDB puanları hesaplandığında, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile 1.5 arasında olduğu, normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir.

Yaş ait DDB puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 10.’da gösterilmiştir.

Tablo 10.
Yaş Ait DDB Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Yaş	Çarpıklık	Basıklık
18-20	-.243	.147
21-23	-.432	.894
24-26	-.219	-.478
27-29	-.045	-.275

Tablo 10’da görüldüğü üzere 18-20 yaş katılımcılar için çarpıklık değeri -.243 (SH=.178), basıklık değeri ise .147 (SH=.354) , 21-23 yaş katılımcılar için çarpıklık değeri -.432 (SH=.234), basıklık değeri ise .894 (SH=.463), 24-26 yaş katılımcılar için çarpıklık değeri -.219 (SH=.267), basıklık değeri ise -.478 (SH=.529) ve 27-29 yaş katılımcılar için çarpıklık değeri -.045 (SH=.246), basıklık değeri ise -.275 (SH=.488). Yaş değişkeni açısından TMK puanları hesaplandığında, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile 1.5 arasında olduğu, normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir.

Medeni duruma ait DDB puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 11.'de gösterilmiştir.

Tablo 11.
Medeni Durumuna Ait DDB Puanlarının Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Medeni Durum	Çarpıklık	Basıklık
Bekar	-.314	.248
Evli	.136	-.494

Tablo 11'de görüldüğü üzere bekar katılımcılar için çarpıklık değeri -.314 (SH=.199), basıklık değeri ise .248 (SH=.237) evli katılımcılar için çarpıklık değeri .136 (SH=.337), basıklık değeri ise -.494 (SH=.662)'dir. Medeni durum değişkeni açısından DDB puanları hesaplandığında, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile 1.5 arasında olduğu, normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın problem durumu ve alt problem durumları için yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Birinci Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci amacı genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları alt boyutları (güç ihtiyacı, başarı ihtiyacı, düşünme ihtiyacı, bağlanma ihtiyacı) ile duygu düzenleme becerileri alt boyutları (Farkındalık, beden duyuları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlama, öz destek, değişimleme,) arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının belirlenmesidir. Bu amaçla pearson korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12.
TMK ve DDB Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Tablosu

	Güç	Başarı	Düşünme	Bağlanma	Farkındalık	BD	Netlik	Anlama	Kabul	Tolerans	YH	Öz destek	Değişimleme
Güç	1												
Başarı	.282	1											
Düşünme	.303	.243	1										
Bağlanma	.224	.196	.272	1									
Farkındalık	.195	.016	.371	.154	1								
BD	.234	.144	.313	.201	.517	1							
Netlik	.203	.036	.336	.175	.678	.639	1						
Anlama	.169	.055	.264	.199	.604	.642	.667	1					
Kabul	.105	.081	.274	.163	.577	.417	.646	.434	1				
Tolerans	.046	0.88	.238	.152	.456	.354	.458	.419	.507	1			
YH	.264	.101	.239	.206	.489	.381	.460	.428	.513	.408	1		
Öz destek	.167	.047	.236	.261	.427	.476	.476	.466	.446	.481	.692	1	
Değişimleme	.201	.075	.306	.185	.601	.604	.604	.595	.531	.502	.502	.657	1

*p<0.05

Analizler sonucunda, Tablo 12’de görüldüğü üzere, güç ihtiyacı ile farkındalık değişkeni arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.195$, $p < 0.05$), güç ihtiyacı ile beden duyumları değişkenleri arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.234$, $p < 0.05$), güç ihtiyacı ile netlik değişkenleri arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.203$, $p < 0.05$), güç ihtiyacı ile anlama değişkenleri arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.169$, $p < 0.05$), güç ihtiyacı ile kabul değişkenleri arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.105$, $p < 0.05$), güç ihtiyacı ile yüzleşmeye hazırlama değişkenleri arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.264$, $p < 0.05$), güç ihtiyacı ile öz destek değişkenleri arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.167$, $p < 0.05$), güç ihtiyacı ile değişimleme değişkenleri arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.169$, $p < 0.05$) bulunmuştur. Güç ve tolerans değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=.046$, $p > 0.5$).

Başarı ihtiyacı ile farkındalık değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > 0.05$). Başarı ihtiyacı ile beden duyumları değişkenleri arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.144$, $p < 0.05$) bulunmuş, başarı ihtiyacı ile netlik değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > 0.05$). Başarı İhtiyacı ile anlama değişkenleri arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.055$, $p < 0.05$) bulunmuştur. Başarı ihtiyacı ile kabul değişkenleri arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.081$, $p < 0.05$) bulunmuştur. Başarı ihtiyacı ile tolerans değişkenleri arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.088$, $p < 0.05$) bulunmuştur. Başarı İhtiyacı ile yüzleşmeye hazırlama değişkenleri arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.101$, $p < 0.05$) bulunmuştur. Başarı ihtiyacı ile özdestek değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=.047$, $p > 0.05$). Başarı ihtiyacı ile değişimleme değişkenleri arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.075$, $p < 0.05$) bulunmuştur. Düşünme ihtiyacı ile farkındalık değişkeni arasında orta düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.371$, $p < 0.05$) bulunmuştur. Düşünme ihtiyacı ile beden duyumları değişkeni arasında orta düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.313$, $p < 0.05$) bulunmuştur. Düşünme ihtiyacı ile netlik değişkeni arasında orta düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.331$, $p < 0.05$) bulunmuştur. Düşünme İhtiyacı ile anlama değişkeni arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.264$, $p < 0.05$) bulunmuştur. Düşünme ihtiyacı ile kabul değişkeni arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.274$, $p < 0.05$) bulunmuştur. Düşünme ihtiyacı ile tolerans değişkeni arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.238$, $p < 0.05$) bulunmuştur. Düşünme İhtiyacı ile yüzleşmeye hazırlama değişkeni arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.239$, $p < 0.05$)

bulunmuştur. Düşünme ihtiyacı ile özdeSTEK değişkeni arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.236$, $p<0.05$) bulunmuştur. Düşünme ihtiyacı ile değişimleme değişkeni arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.306$, $p <0.05$) bulunmuştur. Bağlanma ihtiyacı ile farkındalık değişkeni arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.154$, $p<0.05$) bulunmuştur. Bağlanma ihtiyacı ile beden duyumları değişkeni arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.201$, $p<0.05$) bulunmuştur. Bağlanma ihtiyacı ile netlik değişkeni arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.175$, $p <0.05$) bulunmuştur. Bağlanma İhtiyacı ile anlama değişkeni arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.199$, $p <0.05$) bulunmuştur. Bağlanma ihtiyacı ile kabul değişkeni arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.163$, $p <0.05$) bulunmuştur. Bağlanma ihtiyacı ile tolerans değişkeni arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.152$, $p <0.05$) bulunmuştur. Bağlanma İhtiyacı ile yüzleşmeye hazırlama değişkeni arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.206$, $p <0.05$) bulunmuştur. Bağlanma ihtiyacı ile özdeSTEK değişkeni arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.261$, $p<0.05$) bulunmuştur. Bağlanma ihtiyacı ile değişimleme değişkeni arasında düşük düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.185$, $p <0.05$) bulunmuştur.

Tablo 13'te TMK ve DDB toplam puanları arasındaki korelasyon tablosu verilmiştir.

Tablo 13.
TMK ve DDB Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Tablosu

	TMK Toplam	DDB Toplam
TMK Toplam	1	
DDB Toplam	.385	1

TMK ve DDB arasındaki ilişki yine Pearson Korelasyonu ile ölçülmüştür. İki ölçek arasında orta düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r=.385$, $p <0.05$) bulunmuştur.

3.2. Araştırmanın İkinci Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci amacı, genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları alt boyutları (güç ihtiyacı, başarı ihtiyacı, düşünme ihtiyacı, bağlanma ihtiyacı) ile; cinsiyetleri, çalışma durumları, yaş, medeni durumları, sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenmesidir. Bu amaçla aşağıda TMK

ölçeğine ilişkin betimsel istatistikler verilmiş ve araştırma sorusuna yanıt aramak amacıyla yapılan analiz sonuçları paylaşılmıştır.

3.2.1. Temel Motivasyon Kaynaklarına Ait Betimsel İstatistikler

Verilen Tablo 14’te, katılımcıların TMK ölçek maddelerine verdiği en yüksek ve en düşük puanlar, alt ölçeklerin standart sapmaları ve ortalamalarına yer verilmiştir.

Tablo 14.
TMK’ya Ait Betimsel İstatistikler

TMK Alt Boyutları	N	Min	Max	$\bar{X}$	ss
Güç	471	5.00	35.00	21.92	6.64
Başarı	471	11.00	39.00	22.91	3.92
Düşünme	471	10.00	42.00	29.53	6.65
Bağlanma	471	12.00	42.00	32.12	5.84
Toplam	471				

Tablo 14’de temel motivasyon kaynakları alt boyutlarının betimsel istatistikleri bulunmaktadır. Veriler ışığında güç alt boyutunda hesaplanmış en düşük puan 5, en yüksek puan 35’tir. Güç alt boyutunun ortalaması 21.92, standart sapması 6.64 bulunmuştur. Ölçeğin başarı alt boyutunun hesaplanmış en düşük puan değeri 11 iken, en yüksek puan değeri 39 olarak bulunmuştur. Başarı alt boyutunun ortalaması 22.91, standart sapması 3.92 bulunmuştur. Ölçeğin bir diğer alt boyutu olan düşünmeye ait veriler ise en düşük puan 10, en yüksek puan 42 olarak hesaplanmıştır. Düşünme alt boyutuna verilen cevapların ortalaması 29,53, standart sapması 6.65 olarak saptanmıştır. Bağlanma alt boyutuna verilen cevapların en düşük toplam değeri 12, en yüksek toplam değeri ise 42 olarak gözlemlenmiştir. Bağlanma alt boyutunun ortalaması 32,12, standart sapması 5,84 olduğu gözlemlenmiştir.

3.2.2. Genç Yetişkinlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Temel Motivasyon Kaynakları

Araştırmaya katılan katılımcıların TMK’ya verdiği cevapların cinsiyet değişkenine göre ortalamaları ve standart sapmaları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 15.
Cinsiyet ve TMK'ya İlişkin Betimsel İstatistikler

TMK Alt Boyutları	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss
Güç	Kadın	280	21.85	7.03
	Erkek	191	22.04	6.04
Başarı	Kadın	280	22.88	3.96
	Erkek	191	22.96	3.85
Düşünme	Kadın	280	29.62	6.83
	Erkek	191	29.39	6.40
Bağlanma	Kadın	280	32.58	5.83
	Erkek	191	31.43	5.80

Tablo 15 incelendiğinde, güç alt boyutunda erkek ($\bar{X}$ =22.04, ss=7.03) ortalamalarının kadın ($\bar{X}$ = 21.85, ss= 6.04) ortalamalarından daha yüksek olduğu, bağlanma alt boyutunda kadın ($\bar{X}$ = 32.58, ss=5.83) ortalamalarının erkek ($\bar{X}$ = 31.43, ss= 5.80) ortalama puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. Dolayısıyla güç alt boyutunda erkek katılımcıların kadın katılımcılardan, bağlanma alt boyutunda ise kadın katılımcıların erkek katılımcılardan yüksek puanlar aldığı saptanmıştır.

Tablo 16'da cinsiyet ile TMK'ya ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 16.
Cinsiyet ve TMK'ya İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

TMK Alt Boyutları	Cinsiyet	ss	$\bar{X}$	Sd	t	p
Güç	Kadın	7.03	21.85	469	-.315	.752
	Erkek	6.04	22.04			
Başarı	Kadın	3.96	22.88	469	-.225	.822
	Erkek	3.85	22.96			
Düşünme	Kadın	6.83	29.62	469	.371	.710
	Erkek	6.40	29.39			
Bağlanma	Kadın	5.83	32.58	469	2.11	.035
	Erkek	5.80	31.43			

Yapılan analiz sonucunda, Tablo 16'da da görüldüğü üzere Temel Motivasyon Ölçeği alt boyutları arasında sadece bağlanma alt boyutu cinsiyet üzerinde anlamlı bir fark göstermiştir. Bu sonuçtan yola çıkarak kadınların ($\bar{X}$ =32.58, ss=5.83) ve erkeklerin

($\bar{X}$ =31.43, ss=5.80) bağlanma ihtiyacı alt boyutu manidar bir fark göstermiştir t (469) =2,11, (p<0,05). Tablo 15’de görüldüğü üzere, kadınların bağlanma ihtiyacının erkeklere nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür ($\bar{X}$ =5.83, ss=32.58).

3.2.3. Genç Yetişkinlerin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Temel Motivasyon Kaynakları

Araştırmaya katılan katılımcıların TMK’ya verdiği cevapların çalışma durumu değişkenine göre ortalamaları ve standart sapmaları aşağıdaki Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 17.
Çalışma Durumu ve TMK’ya İlişkin Betimsel İstatistikler

TMK Alt Boyutları	Çalışma Durumu	N	$\bar{X}$	ss
Güç	Çalışıyor	143	21.78	6.27
	Çalışmıyor	328	21.99	6.81
Başarı	Çalışıyor	143	23.57	3.75
	Çalışmıyor	328	22.63	3.96
Düşünme	Çalışıyor	143	29.73	6.50
	Çalışmıyor	328	29.44	6.72
Bağlanma	Çalışıyor	143	33.18	5.32
	Çalışmıyor	328	31.65	6.00

Tablo 17’ye göre Temel motivasyon kaynakları alt boyutları ile çalışma durumuna ait betimsel istatistikler incelendiğinde bir işte çalışan katılımcıların tüm alt ölçeklerde bir işte çalışmayan katılımcılardan daha yüksek ortalama puanlar aldığı görülmüştür.

Tablo 18’de çalışma durumu ve TMK’ya ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 18.
Çalışma Durumu ve TMK'ya İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

TMK Alt Boyutları	Çalışma Durumu	$\bar{X}$	ss	Sd	t	p
Güç	Çalışıyor	21.78	6.27	469	-0.316	0.752
	Çalışmıyor	21.99	6.81			
Başarı	Çalışıyor	23.57	3.75	469	2.403	0.017
	Çalışmıyor	22.63	3.96			
Düşünme	Çalışıyor	29.73	6.50	469	0.438	0.662
	Çalışmıyor	29.44	6.72			
Bağlanma	Çalışıyor	33.18	5.32	469	2.634	0.009
	Çalışmıyor	31.65	6.00			

Temel Motivasyon Kaynakları alt boyutları ile bir işte çalışıp çalışmama durumu t testi ile analiz edilmiş olup sonuçlar Tablo 18'de gösterilmiştir. Tabloda görüldüğü üzere başarı alt boyutu ve bağlanma alt boyutu çalışma durumu üzerinde anlamlı bir fark göstermiştir. Başarı alt boyutunda bir işte çalışıyor olmak ($\bar{X}$ =23.57, ss=3.75) ve bir işte çalışmıyor olmak ile ($\bar{X}$ = 22.63, ss=3.96) başarı ihtiyacı arasında manidar bir fark gözlemlenmiştir t (469) =2.455 P=0.015). Bağlanma alt boyutunda ise, bir işte çalışıyor olmak ($\bar{X}$ =33.18, ss=5.32) ve bir işte çalışmıyor olmak ($\bar{X}$ =31.65, ss=6.00) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur t (469) =2.761, (p<0,05). Ortalamalara bakıldığında bir işte çalışıyor olmak, başarı ve bağlanma alt boyutunda daha yüksek puanlar göstermiştir.

3.2.4. Genç Yetişkinlerin Yaş Değişkenine Göre Temel Motivasyon Kaynakları

Araştırmaya katılan katılımcıların TMK'ya verdiği cevapların yaş değişkenine göre ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 19'da gösterilmiştir.

Tablo 19.
Yaş ve TMK'ya İlişkin Betimsel İstatistikler

TMK Alt Boyutları	Yaş	N	$\bar{X}$	ss
Güç	18-20	187	22.66	6.42
	21-23	107	22.17	7.19
	24-26	81	21.87	6.11
	27-29	96	20.26	6.67
Başarı	18-20	187	22.60	3.69
	21-23	107	22.74	4.33
	24-26	81	22.87	3.62
	27-29	96	23.75	4.05
Düşünme	18-20	187	29.02	6.48
	21-23	107	29.49	6.64
	24-26	81	31.04	6.71
	27-29	96	29.28	6.85
Bağlanma	18-20	187	31.36	6.22
	21-23	107	31.83	5.82
	24-26	81	32.88	5.09
	27-29	96	33.27	5.50

Tablo 19'daki analiz sonuçları incelendiğinde güç alt boyutunda 18-20 yaş ($\bar{X}$ =22.66, ss=6.42) ortalamalarının en yüksek ortalamaya 27-29 yaş ($\bar{X}$ =20.26, ss=6.67) ortalamalarının en düşük ortalama olduğu gözlemlenmiştir. Bağlanma alt boyutunun en yüksek değeri ise 27-29 yaş ($\bar{X}$ = 33.27, ss= 5.50) grubunda, en düşük değeri ise 18-20 yaş ($\bar{X}$ =31.36, ss= 6.22) grubunda gözlemlenmiştir. Veriler incelendiğinde, güç ihtiyacı ortalamalarının yaş arttıkça düştüğü, başarı ihtiyacı ortalamalarının yaş arttıkça arttığı ve bağlanma ihtiyacı ortalamalarının yaş arttıkça arttığı saptanmıştır.

Tablo 20.'de yaş ile TMK'ya ilişkin ANOVA testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 20.
Yaş ve TMK'ya İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

TMK Alt Boyutları	Yaş	n	$\bar{X}$	ss	sd	F	p	Anlamlı Fark	η^2
Güç	18-20	187	22.66	6.42	3-471	2.874	.036	18-20 ile 27-29	0.18
	21-23	107	22.17	7.19					
	24-26	81	21.87	6.11					
	27-29	96	20.26	6.67					
Başarı	18-20	187	22.60	3.69	3-471	1.908	.127	-	
	21-23	107	22.74	4.33					
	24-26	81	22.87	3.62					
	27-29	96	23.75	4.05					
Düşünme	18-20	187	29.02	6.48	3-471	1.826	.036	-	
	21-23	107	29.49	6.64					
	24-26	81	31.04	6.71					
	27-29	96	29.28	6.85					
Bağlanma	18-20	187	31.36	6.22	3-471	2.872	.007	18-20 ile 27-29	0.18
	21-23	107	31.83	5.82					
	24-26	81	32.88	5.09					
	27-29	96	33.27	5.50					

Temel Motivasyon Kaynakları alt boyutları ile yaş arasında anlamlı bir fark olup olmadığı sorusunun cevabı için ANOVA yapılmıştır ve Tablo 20’de verilmiştir. Varyansların homojen dağıldığı görüşmüş, güç alt boyutunda farkın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için Scheffe puanları göz önüne alınmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre, 18-20 yaş ($\bar{X}$ =22.66, ss=6.42) katılımcıların, 27-29 yaş ($\bar{X}$ =20.26, ss=6.67) katılımcılardan daha yüksek güç ihtiyacı puanları aldığı görülmüş, yaşın azalması ile güç ihtiyacının arttığı görülmüştür. Bağlanma alt boyutunda farkın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için ise yine Scheffe puanları göz önüne alınmış, yapılan analiz sonucuna göre, 18-20 yaş ($\bar{X}$ =31.36, ss=6.22) katılımcıların, 27-29 yaş ($\bar{X}$ =33.27, ss=5.50) katılımcılardan daha düşük bağlanma ihtiyacı puanları aldığı görülmüş, yaşın artması ile bağlanma ihtiyacının arttığı görülmüştür.

Temel Motivasyon Kaynakları Güç alt boyutunun yaşlara göre anlamlı bir fark gösterdiği görülmüştür ($F(3,471)= 2.874, p<.05$). Temel Motivasyon Kaynakları Güç alt boyutuna göre hesaplanan eta-kare değeri $\eta^2=0.18$ bulunmuş ve bulunan değer geniş bir etki büyüklüğü olduğu ifade edilmiştir (Cohen, 1992). Buna göre güç ihtiyacı alt ölçeği puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %18'inin yaşa bağlı olduğu bulunmuştur. Temel Motivasyon Kaynakları Başarı alt boyutunun yaşlara göre manidar bir fark göstermediği saptanmıştır ($F(3,471)= 1.908, p > .05$). Temel Motivasyon Kaynakları Düşünme alt boyutunun yaşlara göre manidar bir fark göstermediği saptanmıştır ($F(3,471) = 1.908, p> .05$) Temel Motivasyon Kaynakları bağlanma alt boyutunun yaşlara göre anlamlı bir fark gösterdiği görülmüştür ($F= (3-471)2.872, p <.05$). Temel Motivasyon Kaynakları Bağlanma alt boyutuna göre hesaplanan eta-kare değeri $\eta^2=0.18$ hesaplanmış ve geniş bir etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür. Buna göre bağlanma ihtiyacı alt ölçeği puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %18'inin yaşa bağlı olduğu bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı üzerinden yapılan analiz sonucu incelendiğinde, Temel Motivasyon Kaynaklarının yaşa göre anlamlı bir fark gösterdiği belirlenmiştir ($F(3,471) = 0.787, p<.05$).

3.2.5. Genç Yetişkinlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Temel Motivasyon Kaynakları

Araştırmaya katılan katılımcıların TMK'ya verdiği cevapların medeni durum değişkenine göre ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 21'de gösterilmiştir.

Tablo 21.
Medeni Durum ve TMK'ya İlişkin Betimsel İstatistikler

TMK Alt Boyutları	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	ss
Güç	Bekar	421	21.97	6.74
	Evli	50	21.52	5.79
Başarı	Bekar	421	22.73	3.83
	Evli	50	24.48	4.31
Düşünme	Bekar	421	29.43	6.65
	Evli	50	30.36	6.68
Bağlanma	Bekar	421	31.95	5.92
	Evli	50	33.56	4.96

Tablo 21’teki Temel Motivasyon Kaynakları ile Medeni Durum ile ilgili yapılan analiz incelendiğinde, başarı alt boyutunda yüksek ortalamanın evli ($\bar{X}=24,48$, $ss=4.31$) düşük ortalamanın bekarlara ($\bar{X}=22.73$, $ss= 3.83$) ait olduğu görülmüştür.

Medeni durum ve TMK’ya ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22.
Medeni Durum ve TMK’ya İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

TMK Alt Boyutları	Medeni Durum	$\bar{X}$	ss	Sd	t	P
Güç	Bekar	21.97	6.74	469	.461	.645
	Evli	21.52	5.79			
Başarı	Bekar	22.73	3.83	469	3.00	.003
	Evli	24.48	4.31			
Düşünme	Bekar	29.43	6.65	469	.93	.352
	Evli	30.36	6.68			
Bağlanma	Bekar	31.95	5.92	469	1.84	.066
	Evli	33.56	4.96			

Temel Motivasyon Kaynakları alt boyutları ile medeni durum arasında anlamlı bir fark olup olmadığı sorusunun cevabı için, t testi yapılmış ve bulgular Tablo 22’de gösterilmiştir. Analiz sonucuna göre sadece başarı alt boyutu medeni duruma göre anlamlı bir fark göstermiştir. Bireylerin evli ($\bar{X}=21.52$, $ss=5.79$) veya bekar ($\bar{X}=22.73$, $ss=3.83$) olmasına göre başarı alt boyutu manidar bir fark göstermiştir $t(469) = 3.00$, ($p < 0,05$). Tablodan hareketle, evli bireylerin bekar bireylere göre başarı alt boyutunda daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

3.2.6. Genç Yetişkinlerin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Temel Motivasyon Kaynakları

Araştırmaya katılan katılımcıların TMK’ya verdiği cevapların sosyoekonomik düzey değişkenine göre ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 23’te verilmiştir.

Tablo 23.
Sosyoekonomik Düzey ve TMK'ya İlişkin Betimsel İstatistikler

TMK Alt Boyutları	Gelir	N	$\bar{X}$	ss
Güç	Düşük	162	21.53	6.76
	Orta	269	21.96	6.46
	Yüksek	40	23.32	7.32
Başarı	Düşük	162	22.66	4.00
	Orta	269	23.05	3.96
	Yüksek	40	23.05	3.24
Düşünme	Düşük	162	29.06	6.90
	Orta	269	29.81	6.46
	Yüksek	40	29.52	6.93
Bağlanma	Düşük	162	31.40	6.04
	Orta	269	32.44	5.76
	Yüksek	40	32.82	5.38

Tabloda görüldüğü üzere yüksek gelire sahip olan katılımcıların güç, başarı, düşünme ve bağlanma alt boyutlarında yüksek puanlar aldığı saptanmıştır.

Sosyoekonomik düzey ve TMK'ya ilişkin ANOVA testi sonuçları ise Tablo 24'te verilmiştir.

Tablo 24.
Sosyoekonomik Düzey ve TMK'ya İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

TMK Alt Boyutları	SED	n	$\bar{X}$	ss	sd	F	p	Anlamlı Fark
Güç	Düşük	162	21.53	6.76	3-471	0.953	.386	-
	Orta	269	21.96	6.46				
	Yüksek	40	23.32	7.32				
Başarı	Düşük	162	22.66	4.00	3-471	1.322	.268	-
	Orta	269	23.05	3.96				
	Yüksek	40	23.05	3.24				
Düşünme	Düşük	162	29.06	6.90	3-471	0.144	.866	-
	Orta	269	29.81	6.46				
	Yüksek	40	29.52	6.93				
Bağlanma	Düşük	162	31.40	6.04	3-471	0.539	.584	-
	Orta	269	32.44	5.76				
	Yüksek	40	32.82	5.38				

Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği alt boyutlarının gelir seviyesine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini öğrenmek adına tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda Temel Motivasyon Kaynakları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($F(3,471) = 0,835, p > .05$).

3.2. Araştırmanın Üçüncü Problemine İlişkin Bulgular

3.4.1. Duygu Düzenleme Becerilerine Ait Betimsel İstatistikler

Araştırmanın ikinci amacı, genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri alt boyutları (Farkındalık, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlama, öz destek, değişimleme ile; Cinsiyetleri, çalışma durumları, yaş, medeni durumları, sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin belirlenmesidir. Betimsel istatistikler Tablo 25'te analiz sonucuna ait bulgular Tablo 26'da verilmiştir.

Tablo 25.
DDB'ye Ait Betimsel İstatistikler

DDB Alt Boyutları	N	Min	Max	$\bar{X}$	ss
Farkındalık	471	3.00	15.00	10.55	2.42
Beden Duyumları	471	3.00	15.00	10.67	2.47
Netlik	471	3.00	15.00	10.51	2.40
Anlama	471	3.00	15.00	11.29	2.50
Kabul	471	3.00	15.00	9.62	2.70
Tolerans	471	3.00	15.00	9.43	2.32
Yüzleşmeye Hazırlık	471	3.00	15.00	10.52	2.67
Öz Destek	471	3.00	15.00	10.98	2.76
Değişimleme	471	3.00	15.00	10.42	2.56

Tablodan yola çıkarak farkındalık alt boyutuna verilen en düşük toplam puan 3, en yüksek puan 15 bulunmuştur. Farkındalık alt boyutunun ortalaması 10.55, standart sapması ise 2.42 olarak saptanmıştır. Beden duyumları alt boyutuna verilen cevapların en düşük toplam puanı 3, en yüksek toplam puan 15 olduğu görülmüştür. Beden duyumları alt boyutunun ortalaması, 10.67 bulunurken standart sapması 2.47 bulunmuştur. Ölçeğin netlik alt boyutuna verilen en düşük cevapların toplam değeri 3 bulunmuş, en yüksek toplam değer ise 15 bulunmuştur. Netlik alt boyutunun ortalaması 10.51, standart sapması

2.40 olduğu görülmüştür. Anlama alt boyutunda ise, cevaplanan soruların en düşük toplam değeri 3 en yüksek toplam değer ise 15'tir. Ortalaması 11.29, standart sapması 2.50 olduğu görülmüştür. Kabul alt boyutuna verilen cevaplarda ise en düşük toplam değer 3, en yüksek toplam değer 15 olarak hesaplanmış, ölçeğin ortalaması 9.62 standart sapması ise 2.70 olduğu gözlemlenmiştir. Ölçeğin tolerans alt boyutuna verilen cevaplar hesaplandığında en düşük toplam değer 3, en yüksek toplam değer 15 bulunmuştur. Bu alt boyutun ortalaması 9.43 standart sapması 2.32'dir. Yüzleşmeye hazırlık alt boyutu için, verilen en düşük toplam puan değeri 3 en yüksek toplam değer 17 olduğu görülmüştür. Bu alt boyuta verilen cevapların ortalaması 10.52 standart sapması 2.67 olarak saptanmıştır. Ölçeğin öz destek alt boyutuna verilen cevapların en düşük toplam değeri 3, en yüksek toplam değeri ise 17 olduğu görülmüş, ortalaması 10.98 standart sapması 2.56 olarak hesaplanmıştır. Son alt boyut olan değişimleme için verilen cevapların en düşük toplam değeri 3, en yüksek toplam değer ise 15 olduğu ve ortalamasının 10.42, standart sapmasının 2.56 olduğu görülmüştür.

3.4.2. Genç Yetişkinlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Duygu Düzenleme Becerileri

Araştırmaya katılan katılımcıların DDB'ye verdiği cevapların cinsiyet değişkenine göre ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 26'da gösterilmiştir.

Tablo 26.
Cinsiyet ve DDB'ye Ait Betimsel İstatistikler

DDB Alt Boyutları	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss
Farkındalık	Kadın	280	10.58	2.49
	Erkek	191	10.51	2.32
Beden Duyumları	Kadın	280	10.94	2.45
	Erkek	191	10.27	2.46
Netlik	Kadın	280	10.57	2.40
	Erkek	191	10.43	2.40
Anlama	Kadın	280	11.42	2.56
	Erkek	191	11.10	2.40
Kabul	Kadın	280	9.57	2.82
	Erkek	191	9.70	2.52
Tolerans	Kadın	280	9.29	2.45
	Erkek	191	9.62	2.10
Yüzleşmeye Hazırlama	Kadın	280	10.47	2.72
	Erkek	191	10.59	2.60
Öz Destek	Kadın	280	11.12	2.77
	Erkek	191	10.78	2.74
Değişimleme	Kadın	280	10.40	2.58
	Erkek	191	10.44	2.54

Duygu Düzenleme Becerileri ile cinsiyet arasındaki betimsel istatistiklere bakıldığında, beden duyumları alt boyutunda kadın ($\bar{X}$ =10.90, ss= 2.45) katılımcıların erkek ($\bar{X}$ =10.27, ss=2.46) katılımcılardan daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Beden duyumları, netlik, anlama, öz destek alt boyutlarında kadın katılımcıların puanları yükselmiş, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlama alt boyutlarında erkek katılımcıların puanları yükselmiş ve değişimleme ile farkındalık alt boyutunda erkek ve kadın katılımcıların puanlarının benzer sonuçlar verdiği saptanmıştır.

Tablo 27'de cinsiyet ve DDB'ye ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 27.
Cinsiyet ve DDB'ye İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

DDB Alt Boyutları	Cinsiyet	$\bar{X}$	ss	Sd	t	P
Farkındalık	Kadın	10.58	2.49	469	.280	.779
	Erkek	10.51	2.32			
Beden Duyumları	Kadın	10.94	2.45	469	2.885	.004
	Erkek	10.27	2.46			
Netlik	Kadın	10.57	2.40	469	6.22	.534
	Erkek	10.43	2.40	469		
Anlama	Kadın	11.42	2.56	469	1.357	.175
	Erkek	11.10	2.40	469		
Kabul	Kadın	9.57	2.82	469	-.498	.619
	Erkek	9.70	2.52	469		
Tolerans	Kadın	9.29	2.45	469	-1.525	.128
	Erkek	9.62	2.10	469		
Yüzleşmeye Hazırlama	Kadın	10.47	2.71	469	-.500	.617
	Erkek	10.59	2.60	469		
Öz Destek	Kadın	11.12	2.77	469	1.325	.186
	Erkek	10.78	2.74	469		
Değişimleme	Kadın	10.40	2.58	469	-.172	.863
	Erkek	10.44	2.54	469		

Tablo 27.'de görüldüğü üzere yapılan hesaplama sonucunda Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutları arasında sadece beden duyumları alt ölçeği cinsiyet üzerinde anlamlı fark göstermiştir. Dolayısıyla, kadınların ($\bar{X}$ =10.94, ss=2.45) ve erkeklerin ($\bar{X}$ =10.27, ss=2.46) beden duyumları anlamlı bir fark göstermiştir $t(469)=2.885$, ($p<0,05$).Tablo 26'dan yola çıkarak kadınların erkeklere oranla beden duyumları alt ölçeği ortalamaları daha yüksek puanda olduğu bulunmuştur.

3.4.3. Genç Yetişkinlerin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Duygu Düzenleme Becerileri

Araştırmaya katılan katılımcıların DDB'ye verdiği cevapların çalışma durumu değişkenine göre ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 28'de gösterilmiştir

Tablo 28.
Çalışma Durumu ve DDB'ye Ait Betimsel İstatistikler

DDB Alt Boyutları	Çalışma Durumu	N	$\bar{X}$	ss
Farkındalık	Çalışıyor	143	10.90	2.39
	Çalışmıyor	328	10.40	2.42
Beden Duyumları	Çalışıyor	143	11.04	2.37
	Çalışmıyor	328	10.50	2.50
Netlik	Çalışıyor	143	11.11	2.25
	Çalışmıyor	328	10.25	2.42
Anlama	Çalışıyor	143	11.86	2.22
	Çalışmıyor	328	11.05	2.57
Kabul	Çalışıyor	143	10.09	2.56
	Çalışmıyor	328	9.42	2.74
Tolerans	Çalışıyor	143	9.81	2.08
	Çalışmıyor	328	9.26	2.40
Yüzleşmeye Hazırlama	Çalışıyor	143	10.86	2.72
	Çalışmıyor	328	10.37	2.63
Öz Destek	Çalışıyor	143	11.20	2.65
	Çalışmıyor	328	10.89	2.80
Değişimleme	Çalışıyor	143	10.73	2.37
	Çalışmıyor	328	10.28	2.63

Çalışma durumuna göre duygu düzenleme becerileri alt boyutlarına verilen ölçek cevaplarına ait betimsel istatistikler Tablo 28'de verilmiştir. Tüm alt boyutlar için bir işte çalışan katılımcıların, bir işte çalışmayan katılımcılara nazaran daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Tablo 29.'da çalışma durumu ve DDB'ye ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 29.
Çalışma Durumu ve DDB'ye İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

DDB Alt Boyutları	Çalışma Durumu	ss	$\bar{X}$	Sd	t	P
Farkındalık	Çalışıyor	2.39	10.90	469	2.094	.037
	Çalışmıyor	2.42	10.40			
Beden Duyumları	Çalışıyor	2.37	11.04	469	2.183	.029
	Çalışmıyor	2.50	10.50			
Netlik	Çalışıyor	2.25	11.11	469	3.625	.001
	Çalışmıyor	2.42	10.25			
Anlama	Çalışıyor	2.22	11.86	469	3.283	.001
	Çalışmıyor	2.57	11.05			
Kabul	Çalışıyor	2.56	10.09	469	2.473	.014
	Çalışmıyor	2.74	9.42			
Tolerans	Çalışıyor	2.08	9.81	469	2.357	.019
	Çalışmıyor	2.40	9.26			
Yüzleşmeye Hazırlama	Çalışıyor	2.72	10.86	469	1.817	.070
	Çalışmıyor	2.63	10.37			
Öz Destek	Çalışıyor	2.65	11.20	469	1.107	.269
	Çalışmıyor	2.80	10.89			
Değişimleme	Çalışıyor	2.37	10.73	469	1.758	.079
	Çalışmıyor	2.63	10.28			

Analiz sonucuna göre, farkındalık, beden duyumları, anlama, kabul, tolerans alt boyutlarında çalışma durumu ile anlamlı bir fark bulunurken, yüzleşmeye hazırlama, öz destek ve değişimleme alt boyutlarında çalışma durumu ile anlamlı bir fark bulunmamıştır. Farkındalık alt boyutunda bir işte çalışma durumu ($\bar{X}$ =10.90, ss=2.39) veya çalışmama durumu ($\bar{X}$ =10.40 ss=2.42), beden duyumları alt boyutunda bir işte çalışma ($\bar{X}$ =11.04, ss=2.37) veya çalışmama durumu ($\bar{X}$ =10.50, ss=2.50) netlik alt boyutunda bir işte çalışma($\bar{X}$ =11.11, ss=2.25) veya çalışmama durumu($\bar{X}$ =10.25, ss=2.42) anlama alt boyutunda bir işte çalışma ($\bar{X}$ =11.86, ss=2.22) veya çalışmama durumu ($\bar{X}$ =11.05, ss=2.57), kabul alt boyutunda bir işte çalışma ($\bar{X}$ =10.09, ss=2.56) veya çalışmama ($\bar{X}$ =9.42, ss=2.74) durumu tolerans alt boyutunda bir işte çalışma ($\bar{X}$ =9.81, ss=2.08) veya çalışmama durumu ($\bar{X}$ =9.26, ss=2.40) manidar bir fark göstermiştir $t(469)=3.06$, ($p<0,05$).

3.4.4. Genç Yetişkinlerin Yaş Değişkenine Göre Duygu Düzenleme Becerileri

Araştırmaya katılan katılımcıların DDB'ye verdiği cevapların yaş değişkenine göre ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 30'da gösterilmiştir.

Tablo 30.
Yaş ve DDB'ye Ait Betimsel İstatistikler

DDB Alt Boyutları	Yaş	N	$\bar{X}$	ss
Farkındalık	18-20	187	10,17	2,46
	21-23	107	10,49	2,42
	24-26	81	11,22	2,24
	27-29	96	10,81	2,36
Beden Duyumları	18-20	187	10,13	2,45
	21-23	107	10,77	2,68
	24-26	81	11,35	2,20
	27-29	96	11,02	2,29
Netlik	18-20	187	10,05	2,43
	21-23	107	10,33	2,35
	24-26	81	11,23	2,19
	27-29	96	11,02	2,37
Anlama	18-20	187	10,90	2,70
	21-23	107	11,14	2,51
	24-26	81	11,75	2,17
	27-29	96	11,84	2,20
Kabul	18-20	187	9,19	2,80
	21-23	107	9,55	2,79
	24-26	81	10,13	2,60
	27-29	96	10,11	2,37
Tolerans	18-20	187	9,09	2,21
	21-23	107	9,26	2,68
	24-26	81	9,56	2,10
	27-29	96	10,15	2,10
Yüzleşmeye Hazırlama	18-20	187	10,22	2,70
	21-23	107	10,57	2,87
	24-26	81	11,09	2,23
	27-29	96	10,55	2,65
Öz Destek	18-20	187	10,97	2,83
	21-23	107	10,64	2,91
	24-26	81	11,53	2,43
	27-29	96	10,94	2,66
Değişimleme	18-20	187	10,17	2,53
	21-23	107	10,33	2,83
	24-26	81	11,01	2,31
	27-29	96	10,50	2,46

Duygu düzenleme becerileri ile yaş arasındaki farka ait betimsel istatistikler Tablo 30'da gösterilmiştir. Farkındalık alt beden duyumları netlik kabul yüzleşmeye hazırlama öz destek ve değişimleme alt boyutunda 24-26 yaş grubunun ($\bar{X}$ = 11.01, ss=2,.31) diğer yaş gruplarından daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu

hesaplanmıştır. Anlama ve tolerans alt boyutunda 27-29 yaş grubunun ($\bar{X}$ = 10.15, ss=2.10), diğer yaş gruplarından daha yüksek ortalamalara sahip olduğu analiz sonucunda görülmüştür.

Tablo 31’de yaş ve DDB’ye ilişkin ANOVA testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 31.
Yaş ve DDB’ye İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

DDB Boyutları	Alt Yaş	n	$\bar{X}$	ss	sd	F	p	Anlamlı Fark	η^2
Farkındalık	18-20	187	10,17	2,46	3-470	4,072	,007	18-20 ile 24-26 ve 18-20 ile 27-29	.05
	21-23	107	10,49	2,42					
	24-26	81	11,22	2,24					
	27-29	96	10,81	2,36					
Beden Duyumları	18-20	187	10,13	2,45	3-470	5,828	<,001	18-20 ile 24-26 ve 18-20 ile 27-29	.06
	21-23	107	10,77	2,68					
	24-26	81	11,35	2,20					
	27-29	96	11,02	2,29					
Netlik	18-20	187	10,05	10,05	3-470	6,546	<,001	18-20 ile 24-26 ve 18-20 ile 27-29	.76
	21-23	107	10,33	10,33					
	24-26	81	11,23	11,23					
	27-29	96	11,02	11,02					
Anlama	18-20	187	10,90	2,70	3-470	4,122	,007	18-20 ile 24-26 ve 18-20 ile 27-29	.05
	21-23	107	11,14	2,51					
	24-26	81	11,75	2,17					
	27-29	96	11,84	2,20					
Kabul	18-20	187	9,19	2,80	3-470	3,647	,013	18-20 ile 24-26 ve 18-20 ile 27-29	.05
	21-23	107	9,55	2,79					
	24-26	81	10,13	2,60					
	27-29	96	10,11	2,37					
Tolerans	18-20	187	9,09	2,21	3-470	4,812	,003	18-20 ile 24-26 ve 18-20 ile 27-29	.06
	21-23	107	9,26	2,68					
	24-26	81	9,56	2,10					
	27-29	96	10,15	2,10					
Yüzleşmeye Hazırlama	18-20	187	10,22	2,70	3-470	2,034	,108	-	-
	21-23	107	10,57	2,87					
	24-26	81	11,09	2,23					
	27-29	96	10,55	2,65					
Öz Destek	18-20	187	10,97	2,83	3-470	1,608	,187	-	-
	21-23	107	10,64	2,91					
	24-26	81	11,53	2,43					
	27-29	96	10,94	2,66					
Değişimleme	18-20	187	10,17	2,53	3-470	2,112	,098	-	-
	21-23	107	10,33	2,83					
	24-26	81	11,01	2,31					
	27-29	96	10,50	2,46					
DDB					3-470	5,300	,001	18-20 ile 24-26 ve 18-20 ile 27-29	.06

Duygu düzenleme becerileri alt boyutları ile yaş arasında anlamlı fark var mıdır sorusunun cevabı için yapılan ANOVA testi sonucu Tablo 31’de verilmiştir. Varyansların homojen dağıldığı görüşmüş, farkın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için Scheffe testi uygulanmıştır. Analize göre, 18-20 ($\bar{X}$ =3.38, ss=0.62) yaş ile 24-26 ($\bar{X}$ =3.67, ss=0.58) yaş 18-20($\bar{X}$ =3.38, ss=0.62) yaş ile 27-29($\bar{X}$ =3.60, ss=0.59) yaş arasında anlamlı fark bulunmuş, yaş arttıkça duygu düzenleme becerilerinin artmış olduğu görülmüştür. Analiz sonucunda farkındalık alt boyutu ile yaş arasında anlamlı bir fark görülmüştür ($F(3,471)=4.072$, $p < .05$). Ölçeğin beden duyumları alt boyu yaşıya göre anlamlı fark göstermiştir ($F(3,471)=5.828$, $p < .05$). Beden duyumları ile yaş arasında manidar bir fark olduğu bulunmuştur. Netlik alt boyutu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki vardır ($F(3,471)=6.546$, $p < .05$). Netlik alt boyutu yaşıya göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Ölçeğin anlama alt boyutu yaşıya göre anlamlı bir fark göstermektedir ($F(3,471)=4.122$, $p < .05$). Dolayısıyla anlama ile yaş arasında manidar bir fark olduğu görülmüştür. Kabul alt boyutu yaşıya göre anlamlı bir fark göstermiştir ($F(3,471)=3.647$, $p < .05$). Tolerans alt boyutu yaşıya göre anlamlı bir fark göstermiştir ($F(3,471)=4.812$, $p < .05$). Yüzleşmeye hazırlama ($F(3,471)=2034$, $p > .05$), öz destek ($F(3,471)=1.608$, $p > .05$), Değişimleme ($F(3,471)=2.112$, $p > .05$), alt boyutlarında yaş ile anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Duygu düzenleme ölçeğinin tüm maddeleri ile yapılan analiz sonucunda, duygu düzenleme becerileri ile yaş arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F(3,471)=5.300$, $p < .05$). Farkındalık alt boyutu için hesaplanan eta-kare değeri $\eta^2=.05$ hesaplanmış ve orta etki büyüklüğü göstermiş, beden duyumları alt boyutu için hesaplanmış eta-kare değeri $\eta^2=.06$ orta etki büyüklüğü göstermiş, netlik alt boyutu için hesaplanan eta kare değeri $\eta^2=.76$ geniş etki büyüklüğü, anlama alt boyutu için hesaplanan eta kare değeri $\eta^2=.05$ hesaplanmış ve orta etki büyüklüğü göstermiştir. Kabul alt boyutu için hesaplanan eta kare $\eta^2=.05$ olarak hesaplanmış ve orta etki büyüklüğü göstermiş, tolerans alt boyutu için hesaplanan eta kare değeri ise $\eta^2=.06$ olarak hesaplanmış orta etki büyüklüğü göstermiştir. Son olarak ölçek toplam puanının eta-kare değeri $\eta^2=.06$ olarak hesaplanmıştır. Dolayısıyla gözlenen varyansın %6’sının yaşa bağlı olduğu görülmüştür.

3.4.5. Genç Yetişkinlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Duygu Düzenleme Becerileri

Araştırmaya katılan katılımcıların DDB'ye verdiği cevapların medeni durum değişkenine göre ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 32'de gösterilmiştir.

Tablo 32.
Medeni Durum ve DDB'ye Ait Betimsel İstatistikler

DDB Alt Boyutları	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	ss
Farkındalık	Bekar	421	10.48	2.43
	Evli	50	11.12	2.30
Beden Duyumları	Bekar	421	10.55	2.49
	Evli	50	11.70	2.07
Netlik	Bekar	421	10.38	2.41
	Evli	50	11.64	2.02
Anlama	Bekar	421	11.15	2.53
	Evli	50	12.50	1.84
Kabul	Bekar	421	9.50	2.70
	Evli	50	10.62	2.55
Tolerans	Bekar	421	9.33	2.30
	Evli	50	10.26	2.32
Yüzleşmeye Hazırlama	Bekar	421	10.47	2.64
	Evli	50	10.92	2.87
Öz Destek	Bekar	421	10.98	2.76
	Evli	50	11.06	2.72
Değişimleme	Bekar	421	10.37	2.57
	Evli	50	10.80	2.42

Tablo 32'te de görüldüğü üzere Duygu düzenleme becerileri tüm alt ölçeklerinde, evli katılımcıların bekar katılımcılardan daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Tablo 33'te medeni durum ve DDB'ye ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 33.
Medeni Durum ve DDB'ye İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

DDB Alt Boyutları	Medeni Durum	$\bar{X}$	ss	Sd	t	p
Farkındalık	Bekar	10.48	2.43	469	1.744	.082
	Evli	11.12	2.30			
Beden Duyumları	Bekar	10.55	2.49	469	3.130	.002
	Evli	11.70	2.07			
Netlik	Bekar	10.38	2.41	469	3.531	.001
	Evli	11.64	2.02			
Anlama	Bekar	11.15	2.53	469	3.632	.001
	Evli	12.50	1.84			
Kabul	Bekar	9.50	2.70	469	2.765	.006
	Evli	10.62	2.55			
Tolerans	Bekar	9.33	2.30	469	2.687	.007
	Evli	10.26	2.32			
Yüzleşmeye Hazırlama	Bekar	10.47	2.64	469	1.114	.266
	Evli	10.92	2.87			
Öz Destek	Bekar	10.98	2.76	469	1.191	.849
	Evli	11.06	2.72			
Değişimleme	Bekar	10.37	2.57	469	1.107	.269
	Evli	10.80	2.42			

Duygu düzenleme becerileri ölçeği alt boyutları ile medeni durum arasında anlamlı bir fark var mıdır sorusunun cevabı için t test yapılmış, analiz sonuçları Tablo 35'te gösterilmiştir. Analiz sonucunda, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmuş, farkındalık, yüzleşmeye hazırlama, öz destek ve değişimleme alt ölçeklerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Beden duyumları alt boyutunda evli ($\bar{X}=11.12$, $ss=2.30$) veya bekar ($\bar{X}=10.48$, $ss=2.43$) olmak, netlik alt boyutunda evli ($\bar{X}=11.64$, $ss=2.02$) veya bekar ($\bar{X}=10.38$, $ss=2.41$) olmak, anlama alt boyutunda evli ($\bar{X}=12.50$, $ss=1.84$) veya bekar ($\bar{X}=11.15$, $ss=2.53$) olmak, kabul alt boyutunda evli ($\bar{X}=10.62$, $ss=2.55$) veya bekar ($\bar{X}=9.50$, $ss=2.70$) olmak, tolerans alt boyutunda evli ($\bar{X}=10.26$, $ss=2.32$) veya bekar ($\bar{X}=9.33$, $ss=2.34$) olmak manidar bir fark göstermiştir $t(469)=2.83$, $p<.05$). Fark gösteren tüm alt boyutlarda evli katılımcıların ortalama puanları bekar katılımcılardan daha yüksek puanlar göstermiştir.

3.4.5. Genç Yetişkinlerin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Duygu Düzenleme Becerileri

Araştırmaya katılan katılımcıların DDB'ye verdiği cevapların sosyoekonomik düzey değişkenine göre ortalamaları ve standart sapmaları aşağıdaki Tablo 34'te gösterilmiştir.

Tablo 34.
Sosyoekonomik Düzey ve DDB'ye Ait Betimsel İstatistikler

DDB Alt Boyutları	Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	ss
Farkındalık	Düşük	162	10.33	2.41
	Orta	269	10.56	2.36
	Yüksek	40	11.35	2.72
Beden Duyumları	Düşük	162	10.38	2.39
	Orta	269	10.73	2.50
	Yüksek	40	11.40	2.47
Netlik	Düşük	162	10.31	2.44
	Orta	269	10.56	2.31
	Yüksek	40	11.05	2.79
Anlama	Düşük	162	11.14	2.57
	Orta	269	11.29	2.45
	Yüksek	40	11.97	2.45
Kabul	Düşük	162	9.48	2.71
	Orta	269	9.61	2.65
	Yüksek	40	10.27	2.95
Tolerans	Düşük	162	9.16	2.33
	Orta	269	9.49	2.22
	Yüksek	40	10.12	2.78
Yüzleşmeye Hazırlama	Düşük	162	10.29	2.56
	Orta	269	10.51	2.69
	Yüksek	40	11.50	2.80
Öz Destek	Düşük	162	10.69	2.86
	Orta	269	11.11	2.65
	Yüksek	40	11.35	3.02
Değişimleme	Düşük	162	10.11	2.60
	Orta	269	10.55	2.40
	Yüksek	40	10.75	3.28
DDB	Düşük	162	3.41	.644
	Orta	269	3.51	.615
	Yüksek	40	3.71	.690

Duygu düzenleme becerileri ve gelir durumuna ait betimsel istatistikler yukarıdaki Tablo 34 'te gösterilmiştir. Yüksek gelir düzeyine sahip olan bireylerin tüm alt boyutlarda düşük ve orta gelir grubuna nispeten daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür ($\bar{X}$ = 3.71, ss=.69).

Tablo 35'te sosyoekonomik düzey ve DDB'ye ilişkin ANOVA testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 35.
Sosyoekonomik Düzey ve DDB'ye İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

DDB Alt Boyutları	SED	n	$\bar{X}$	ss	sd	F	p	Anlamlı Fark	η^2
Farkındalık	Düşük	162	10.33	2.41	2-471	2.819	.061	-	
	Orta	269	10.56	2.36					
	Yüksek	40	11.35	2.72					
Beden Duyumları	Düşük	162	10.38	2.39	2-471	2.899	.056	-	
	Orta	269	10.73	2.50					
	Yüksek	40	11.40	2.47					
Netlik	Düşük	162	10.31	2.44	2-471	1.604	.202	-	
	Orta	269	10.56	2.31					
	Yüksek	40	11.05	2.79					
Anlama	Düşük	162	11.14	2.57	2-471	1.783	.169	-	
	Orta	269	11.29	2.45					
	Yüksek	40	11.97	2.45					
Kabul	Düşük	162	9.48	2.71	2-471	1.366	.256	-	
	Orta	269	9.61	2.65					
	Yüksek	40	10.27	2.95					
Tolerans	Düşük	162	9.16	2.33	2-471	2.998	.051	-	
	Orta	269	9.49	2.22					
	Yüksek	40	10.12	2.78					
Yüzleşmeye Hazırlama	Düşük	162	10.29	2.56	2-471	3.327	.037	Yüksek ile düşük	.05
	Orta	269	10.51	2.69					
	Yüksek	40	11.50	2.80					
Öz Destek	Düşük	162	10.69	2.86	2-471	1.566	.210	-	
	Orta	269	11.11	2.65					
	Yüksek	40	11.35	3.02					
Değişimleme	Düşük	162	10.11	2.60	2-471	1.833	.161	-	
	Orta	269	10.55	2.40					
	Yüksek	40	10.75	3.28					
DDB	Düşük	162	3.41	.644	2-471	3.686	.026	Yüksek ile düşük	.05
	Orta	269	3.51	.615					
	Yüksek	40	3.71	.690					

Analiz sonucunda, yüzleşmeye hazırlama alt boyutu ile yaş arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F(3,471)=2.819$, $p>.05$). Yapılan analizde tolerans ve yüzleşmeye hazırlama alt boyutlarında varyansların homojen dağılmadığı görülmüştür. Hangi gruplar arasında farkın olduğunun tespiti için Dunnet-C puanları göz önünde bulundurulmuştur. Analiz sonucunda yüksek gelirli ($\bar{X}= 3.71$, $ss= 0.69$) katılımcıların, düşük gelirli ($\bar{X}= 3.41$, $ss= 0.64$) katılımcılardan daha yüksek puanlar aldığı saptanmış, dolayısıyla gelir düzeyinin artması ile duygu düzenleme becerilerinin arttığı görülmüştür. Yüzleşmeye hazırlama alt boyutu ve DDB için hesaplanan eta kare $\eta^2=.05$ olarak hesaplanmış ve orta etki büyüklüğü göstermiştir. Diğer alt ölçekler ile yaş arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.



4. BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

4.1. Genç Yetişkinlerin Temel Motivasyon Kaynakları Alt Boyutları ile Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutları arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu

Genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları alt boyutları ile duygu düzenleme becerileri alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde iki değişken arasında orta düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alanyazın araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Güngör (2019), pozitif duyguların işçilerin motivasyonlarını arttırdığını, Çulha (2022), duygusal zeka ile içsel motivasyon arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, Akbolat ve Işık (2012), sağlık çalışanları ile yaptıkları araştırmada duygusal zeka ile motivasyon arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirtmektedirler. Erhan (2018)'ın çağrı merkezi çalışanlarıyla yapmış olduğu çalışmada duygusal zeka ile motivasyon düzeyleri arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişki görülmektedir. Gökdal (2021)'in öğrencilerle yapmış olduğu çalışmada ise duygusal zekanın motivasyonu ve stresle baş etme yollarını anlamlı olarak yordadığı ortaya konmaktadır. İran'da İngilizce eğitimi alan öğrencilerin duygusal zeka ve motivasyonları arasında anlamlı ilişki var mıdır sorusuna cevap arayan bir araştırmada, 21-29 yaş aralığında bireylerle çalışılmış ve yüksek düzey pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Niroomand, Behjat, ve Rostampour, 2014). Naik ve Kiran'ın (2018) yapmış olduğu araştırmada ise duygusal zeka ve başarı motivasyonu arasında yüksek düzey pozitif yönlü anlamlı ilişkiler görülmüştür. Duygusal uyum ve motivasyon düzeyleri ile ilgili yapılan bir araştırmada ise anlamlı ilişkiler görülmüştür (Vaquero-Solís, Amado Alonso, Sánchez-Oliva, Sánchez-Migue ve Iglesias-Gallego, 2020). Yapılan farklı bir araştırmada ise duygusal zekanın öğrenme motivasyonu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Chang ve Tsai, 2022).

Görüldüğü üzere bulguyu destekleyen birçok araştırma yurt içi ve yurt dışında mevcuttur. Duygu ve motivasyonun özellikleri literatür kapsamında incelendiğinde birbirleri ile iç içe geçmiş halde olduğu görülmektedir. Hem duygunun hem motivasyonun hedefle alakalı bir durumda oluşmaları, davranışları başlatmaları ve organize etmeleri bu kavramların ortak özellikleri olarak görülmektedir. Duygu ve

motivasyonun bu ortak özelliklerde birleşmeleri ilişkili olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Duygu düzenleme becerisi, Duygusal zekanın kapsamında olan bir beceridir ve Temel Motivasyon Kaynakları, motivasyon kavramını dört alt başlıkta incelemeye çalışan bir yaklaşımdır. İki değişken arasında orta düzey bir ilişkinin bulunması ise, duygu ve motivasyonun alt başlıkları ile çalışma yapılmış olmasından kaynaklanabilir.

4.2. Genç Yetişkinlerin Temel Motivasyon Kaynakları Alt Boyutları ile Cinsiyetleri, Çalışma Durumları, Yaş, Medeni Durumları, Sosyoekonomik Düzeylerine Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu

Genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları alt boyutları ile cinsiyetleri arasındaki fark incelendiğinde sadece bağlanma alt boyutu cinsiyet üzerinde anlamlı bir fark göstermiş, kadınların bağlanma ihtiyacının erkeklere nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür. Türkiye’de 505 öğrenci ile yapılan bir çalışmada, kız öğrencilerin, erkeklerden fen öğreniminde problem çözmede daha istekli oldukları bulunmuştur (Akpınar,Badtı ve Dönder, 2016). Akman (2012)’ın yapmış olduğu araştırmada ise erkeklerin kadınlara göre daha fazla içsel motivasyon yönelimli olduğu görülmektedir. Sağlık hizmetleri alanında yapılan bir çalışma bulguyu yine destekler niteliktedir. Araştırma sonucuna göre sorumluluk verilmesi, kadın çalışanları erkek çalışanlardan daha çok motive etmektedir (Kıdak ve Aksaraylı, 2009). Dolayısıyla bu araştırma sonuçlarından hareketle cinsiyetin motivasyon üzerinde etkileri olduğu söylenebilir. İspanya’da yapılan bir çalışmada kadınların erkeklere göre rekabete yönelik duygularının daha olumsuz olduğu ve motivasyonlarının daha farkında oldukları görülmüştür (Muñoz-Merino, Molina, Muñoz-Organero ve Kloos, 2014). Hindistan’da yapılan bir çalışmada ise, ergenlerle çalışılmış kızların erkeklere oranla duygusal zekalarının daha fazla olduğu görülmüştür. Bulgunun kızların çalışkan doğalarından dolayı kızların lehine çıktığı yorumlanmıştır (Sivasanar ve Ravindranadan, 2016).

Kadın ve erkekler gerek biyolojik farklılıklar gerekse farklı sosyalleşme süreçleri nedeniyle duygu ifadesinde farklılaşmakta (Kring ve Gordon 1998) ve kadınlar erkeklerden daha fazla duygularını ifade etmektedirler. Bağlanma alt boyutu, yakın ilişkiler kurma ihtiyacı, duygusal ifadenin görüldüğü bir alt boyuttur, kadınların bağlanma alt boyutunda yüksek puanlar alması duygusal ifadeleri daha rahat kullanıyor olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları alt boyutları ile çalışma durumları arasındaki fark incelendiğinde bir işte çalışıyor olmak, başarı ve bağlanma alt boyutunda daha yüksek puanlar göstermiştir. Yaşın artması ile katılımcılar bir işte çalışmakta ve yaşın artması ile bağlanma ihtiyacının arttığı görülmektedir. Özel gereksinimli çocukların ebeveynleri ile yapılan bir araştırmada, bir işte çalışan ve çalışmayan bireylerin umutsuzluk, beklenti ve motivasyon kaybı puanlarının birbirine benzer sonuçlar verdiği saptanmıştır (Avşaroğlu ve Gilik, 2017). Erikson'un psikososyal gelişim kuramında, 20-30 yaş arası yakınlığa karşı yalıtılmışlıkla isimlendirilmekte ve gelişim ödevleri işe girme, eş seçme, eş ile aynı evi paylaşma olarak sıralanmaktadır. Yaş ile birlikte bireylerin bir işte çalışma durumu ise artmaktadır. Dolayısıyla bağlanma ve başarı alt boyutunun çalışma durumuna göre farklılaşması Erikson'un kuramına paralel olarak istenen bir durumdur.

Genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları alt boyutlarının bireylerin yaşlarına göre farklılık gösterip göstermedikleri incelendiğinde yaşın azalması ile güç ihtiyacının arttığı ve yaşın artması ile bağlanma ihtiyacının arttığı görülmüştür. Temel Motivasyon Kaynakları başarı ve düşünme alt boyutları için anlamlı bir fark bulunmamıştır. 217 otel çalışanıyla yapılan bir araştırmada işçilerin motivasyonu işçilerin yaş gruplarına ve çalışma süresine göre içsel ve dışsal motivasyon araçlarının işçinin motivasyonu üzerindeki etkisine ilişkin anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Dündar, Özutku ve Taşpınar, 2007). Güç ihtiyacının 18-20 yaş arasında yükselmesinin sebebi psikososyal gelişim görevleri ile ilişkili olabilir. Gelişim dönemlerinin net bir ayrımı yoktur fakat 18-20 yaş gelişim görevlerinin, 27-29 yaş gelişim görevlerinden farklı olduğu söylenebilir. 18-20 yaş arasında bireylerin, bir gruba dahil olmak istemelerinin ve grup içinde etkinlik göstermek istemelerine paralel olarak yükselmiş olabileceği düşünülmektedir.

Genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları alt boyutları ile medeni durumları arasındaki fark incelendiğinde sadece başarı alt boyutu medeni duruma göre anlamlı bir fark göstermiş, evli bireylerin bekar bireylere göre başarı alt boyutunda daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Sağlık alanında yapılan bir araştırmada ise, sorumluluk verilmesi bekar çalışanları evli olanlara göre daha fazla motive etmektedir (Kıdak ve Aksaraylı, 2009). Çalışan kadınların aylık gelirleri arttıkça evlilik doyumunun da artmakta olduğu görülmüştür (Doğan ve Topkaya, 2020). Dolayısıyla evli bireylerin başarı ihtiyacı puanlarının yüksek çıkması evlilik doyumu kapsamında düşünüldüğünde,

gerekli olduğu söylenebilir. Doğan ve Topkaya (2020), evli çiftlerle yapmış oldukları bir araştırmada evli kadınların gelir düzeyleri arttıkça, evlilik doyumlarının da artmış olduğunu bulmuştur. Mevcut araştırmada evli bireylerin yapılan işi diğerlerinden daha iyi yapmaya duyduğu ihtiyacın artmış olması, evlilik doyumunu arttıracak bir etken olarak düşünülebilir.

4.3. Genç Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutları ile Cinsiyetleri, Çalışma Durumları, Yaş, Medeni Durumları, Sosyoekonomik Düzeylerine Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu

Genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri alt boyutları ile cinsiyetleri arasındaki ilişki incelendiğinde, sadece beden duyumları alt ölçeğinde fark bulunmuş, kadınların erkeklere oranla beden duyumları alt ölçeği ortalamalarının daha yüksek puanda olduğu görülmüştür. Yapılan farklı bir araştırmada duygu düzenleme yöntemlerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür (Duman, 2019). Fakat ergenlerin saldırganlık ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, erkeklerin kadınlara oranlara öfke düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Giles ve Heyman, 2005). Eisenberg, Spinrad ve Smith, (2004) erkekler ve kadınlar arasında duyguların dışavurum biçimlerini inceledikleri araştırmada erkekler ve kadınlar arasında farklılıkların olduğunu saptamaktadır. Örneğin, erkekler kadınlara göre duygularını saldırganlık şeklinde dışa vururken, kadınlar erkeklere göre duygularını daha çaresiz (örneğin ağlamak) dışa vurmaktadır (Çelik ve Kocabıyık, 2014).

Genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri alt boyutları ile çalışma durumları arasındaki ilişki incelendiğinde farkındalık, beden duyumları, anlama, kabul, tolerans alt boyutlarında çalışma durumu ile anlamlı bir fark bulunurken, yüzleşmeye hazırlama, öz destek ve değişimleme alt boyutlarında çalışma durumu ile anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalışan bireylerin çalışmayan bireylerden farkındalık, beden duyumları, anlama, kabul, tolerans alt boyutlarında yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Örneklemdeki çalışan bireylerin, olumsuz duyguları fark etmesi fakat bu duyguları değiştirmek adına herhangi bir duygu düzenleme becerisi kullanmıyor olması büyük çoğunluğunun özel sektör çalışanı olmalarından kaynaklandığı düşünülmüştür.

Mevcut araştırmada genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri alt boyutları ile yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde yaş arttıkça duygu düzenleme becerilerinin artmış olduğu görülmüştür. 22-50 yaş aralığındaki öğretmenlerle yapılan bir araştırmada

ise öğretmenlerin yaşlarına göre duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Can, 2022). Yapılan başka bir araştırmada, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin yaşla arttığı ve yaş arttıkça erkeklerin yeniden değerlendirme stratejisini kullanma olasılıklarının arttığı görülmüştür (Masumoto, Taishi ve Shiozaki, 2016). Farkındalık değişimin ilk adımıdır ve yaşla birlikte farkındalık artmaktadır. Duygu düzenleme becerileri, değişimi içeren alt boyutlardan oluşur. Dolayısıyla yaşın artması ile duygu düzenleme becerileri artmıştır.

Genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri alt boyutları ile medeni durumları arasındaki ilişki incelendiğinde beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmuş, fark gösteren tüm alt boyutlarda evli katılımcıların ortalama puanları bekar katılımcılardan daha yüksek puanlar göstermiştir. Bulguyu destekleyen Ateş (2014)'in yapmış olduğu çalışmada, duygusal zekanın katılımcıların medeni durumlarına göre duyguların değerlendirilmesi alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu tespit etmektedir. Literatürde, evlilik doyumunu yordayan değişkenlere ilişkin pek çok çalışma yer almaktadır. Bunlar arasında; evlilik istikrarı, eşe bağlılık, güçlü manevi değerler, eşe saygı duymak, cinsel yaşamda sadakat, iyi bir eş olmaya istekli olmak, tanrıya inanma ve dine bağlılık, eşi desteklemeye ve memnun etmeye istekli olmak, eş için iyi bir arkadaş olmak ve affetme ve affedilmeye gönüllü olmak yer almaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Mevcut araştırmada evli bireylerin duygularını fark etmesi, kabul etmesi ve tolere etmesi evlilik doyumunu çerçevesinde artması beklenen alt boyutlardır.

Genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri alt boyutları ile sosyoekonomik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde yüzleşmeye hazırlama alt boyutu ile sosyoekonomik düzey arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüş, gelirin artmasıyla yüzleşmeye hazırlama alt ölçeğinin arttığı bulunmuştur. İzmir Devlet Hastanesi'nde yapılan bir araştırmada çalışanların duygusal zeka düzeylerini belirlenmiş olup bireyin gelir düzeyi ile farkındalık ve sosyal beceriler arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Araştırmada yüksek maaş alan çalışanların düşük maaşlı çalışanlardan duygusal farkındalıklarının daha fazla olduğu bulunmuştur (Onay ve Uğur, 2011). Mevcut araştırma bulgusundan yola çıkarak, bireylerin istenmeyen duygular ile yüzleşmeye daha istekli olmaları, yüksek gelirli olabilmek için gerekli bir beceri olarak ele alınabilir.

SONUÇ

Sonuç ve öneriler kısmına, araştırmanın amacına yönelik gerçekleştirilen değerlendirmelerin sonuçları özetlenerek maddelenmiş, uygulayıcı ve araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

Sonuçlar

- Genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları alt boyutları ile duygu düzenleme becerileri alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde iki değişken arasında orta düzey pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı fark gösterip göstermediği incelendiğinde sadece bağlanma alt boyutu kadınların lehine cinsiyet üzerinde anlamlı bir fark göstermiştir.
- Genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları alt boyutlarının çalışma durumlarına göre anlamlı fark gösterip göstermediği incelendiğinde bir işte çalışıyor olmak ile başarı ve bağlanma alt boyutu çalışma durumu üzerinde anlamlı bir fark göstermiştir. Bir işte çalışan bireylerin başarı ve bağlanma alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları alt boyutlarının yaşlarına göre anlamlı bir fark gösterim göstermediği incelendiğinde güç ve bağlanma alt boyutları yaşa göre manidar bir fark göstermiştir. Yaşın artması ile bağlanma alt boyutu puanları yükselmiş, yaşın artması ile güç alt boyutu puanları azalmıştır.
- Genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları alt boyutlarının medeni durumlarına göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği incelendiğinde sadece başarı alt boyutu evlilerin lehine anlamlı bir fark göstermiştir.
- Genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları alt boyutları ile sosyoekonomik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

- Genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri alt boyutlarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği incelendiğinde sadece beden duyumları alt ölçeği kadınların lehine anlamlı bir fark göstermiştir.
- Genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri alt boyutlarının çalışma durumlarına göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği incelendiğinde farkındalık, beden duyumları, anlama, kabul, tolerans alt boyutlarında çalışma durumu ile anlamlı bir fark bulunurken, yüzleşmeye hazırlama, öz destek ve değişimleme alt boyutlarında çalışma durumu ile anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fark bulunan alt boyutlarda, çalışan grubun alt ölçeklerde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.
- Genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri alt boyutlarının yaşlarına göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği incelendiğinde yaş ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir fark bulunmuş, yaşın artması ile duygu düzenleme becerilerinin arttığı görülmüştür.
- Genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri alt boyutlarının medeni duruma göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği incelendiğinde, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Fark bulunan alt boyutlarda evli bireylerin daha yüksek ortalama puanlar aldığı görülmüştür.
- Genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri alt boyutlarının sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği incelendiğinde yüzleşmeye hazırlama alt boyutu ile sosyoekonomik düzey arasında yüksek gelirli bireylerin lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar kapsamında ve araştırmanın sınırlılıkları kapsamında önerilere yer verilmiştir.

Araştırmacılara yönelik öneriler:

- Duyguların yönetilmesinde, motivasyonun anlaşılmasını içeren birçok araştırma literatürde mevcuttur. Fakat bireysel motivasyon sebepleri ile duygu düzenleme arasındaki ilişki inceleyen araştırma sınırlı sayıdadır.

Motivasyonun sebepleri ve duygu durumları ile ilgili yapılacak olan araştırmalar literatüre katkı sağlayacaktır.

- Mevcut araştırma, temel motivasyon kaynakları ve duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olan, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, sosyoekonomik düzey ve çalışma durumu gibi demografik özelliklerle sınırlandırılmıştır. Farklı sosyodemografik değişkenlerin ele alınarak araştırmanın yapılması literatüre katkı sağlayacaktır.
- Araştırmanın farklı veya daha geniş bir örnekleme gerçekleştirilmesi literatüre önemli bir katkı sağlayacaktır. Özellikle araştırmanın çalışan grubunun devlet memurları ile yapılması duygu düzenleme becerileri sonuçlarında farklılık gösterebileceği düşünölmektedir.
- Yöneticiler ve liderler için insanları motive eden temel faktörlerin anlaşılması bireyleri ve toplumları yönlendirme adına kuvvetli bilgiler verecektir.

Psikolojik danışmanlara öneriler:

- Bireyleri motive eden temel sebeplerle alakalı yapılacak olan çalışmalar, farklı yaş aralıkları, farklı gelişim dönemleri ile yapıldığında literatüre katkı sağlayacak ve farklı gelişim dönemleri ile çalışan psikolojik danışmanlara da yol gösterecektir
- Tartışma ve yorum bölümündeki hipotezlerin kabul gördüğü, genç yetişkinlerle çalışan ruh sağlığı çalışanları için danışma esnasında bireyin motivasyon kaynağını anlamak, duygu düzenleme sürecinde yol gösterici olabilir. Bireyleri motive eden temel sebeplerin ne olduğunun anlaşılması, duygu odaklı ekolle çalışan psikolojik danışmanlara muhakkak rehber olacaktır.
- Genç yetişkinlerin temel motivasyon kaynakları ile alakalı içęörü sahip olmaları, bu dönemde yaşanılan kriz dönemlerini atlatmalarına yardımcı olabilir. Farkındalık kazandırmak adına psikososyal eğitim programları ve seminerler düzenlenmesi genç yetişkinler adına bilgilendirici olacaktır.

KAYNAKÇA

- Aba, G. (2009). *İş yaşam kalitesi ve motivasyon ilişkisi: Sağlık sektöründe bir uygulama*. (Yayın No. 229292) [Yüksek Lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi]. Akdeniz Üniversitesi DSpace. <http://acikerisim.akdeniz.edu.tr/xmlui/handle/123456789/5051>
- Acaray, A., ve Günsel, A. (2017). Motivasyon, duygusal emek, duygusal uyumsuzluk ve etkileşim yoğunluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi: bir kamu kurumu çalışanları üzerinde araştırma. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 6(4), 83-98.
- Ağca, N.T. (2019). Duygu düzenleme eğitiminin genç sporcuların duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık deneyimleri üzerindeki etkisi. (Yayın No. 618380) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi].
- Aka, B. T. (2011). *Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety* (Yayın No. 300533) [Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. <https://open.metu.edu.tr/handle/11511/20595>
- Akan, Ş. (2014). *Obsesif kompulsif ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerinin Gross'un süreç modeline göre incelenmesi* (Yayın No. 368982) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Akbaba, S., ve Aktaş, A. (2005). İçsel motivasyonun bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(21), 19-42.
- Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(13), 343-361.
- Akbaşlı, S., ve Okan, D. (2020). İlkokul öğretmenlerinin karşılaştıkları yıldırma davranışları ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişki. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49, 564-581.
- Akbolat, M. -Işık, O., (2012), Sağlık çalışanlarının duygusal zeka düzeylerinin motivasyonlarına etkisi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (32), 1.
- Akdemir, H. (2019). Duygu düzenleme becerileri psikoeğitim programının ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü ve reaktifproektif saldırganlıklarına etkisi. (Yayın No. 554298) [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi].
- Akdur, S.ve Aslan, B., (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5 (9), (71-85).
- Aktan, S. (2016). *Gençlerde erteleme, kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiler* (Yayın No. 435304) [Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi].

- Akpınar, B., Batdı, V., veDönder. A. (2016). İlköğretim öğrencilerinin fen bilgisi öğrenimine yönelik motivasyon düzeylerinin cinsiyet ve sınıf değişkenine göre değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 15-26
- Alshmemri, M., Shahwan-Akl, L., ve Maude, P. (2017). Herzberg's two-factor theory. *Life Science Journal*, 14(5), 12-16.
- Altunbaş, G. (2014). *Psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına ve mükemmeliyetçi bilişlerine etkisi* (Yayın No. 366286) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi].
- Alsancak Akbulut, C. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 21, (184-192).
- Antalyalı, Ö. L., ve Bolat, Ö. (2017). Öğrenilmiş İhtiyaçlar Bağlamında Temel Motivasyon Kaynakları (TMK) Ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirlik ve geçerlik analizi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 83-114.
- Aslan, A. G. (2019). Duygu odaklı terapinin diğer kuramlarla karşılaştırılmalı analizi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(3), 110-116.
- Aslan, M., ve Doğan, S. (2020). Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26), 291-301.
- Atakay, A. (2020). Ergenlerin duygu düzenleme ve öznel iyi oluş düzeyleri ile ailelerinin duygu düzenleme ve dışavurulan duygulanım düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişki. (Yayın No. 626778) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Ateş, Ö.T. (2014). *İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin duygusal zeka, motivasyon ve örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişki* (Yayın No. 366246) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi].
- Avşaroğlu, S., ve Gilik, A. (2017). Özel gereksinimli çocuğa sahip anne-babaların kaygı durumlarına göre umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1022-1035.
- Aydın, M. (2019). Genç Yetişkinlerde mutluluğa genel bir bakış. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(7), (47-64).
- Aytaç, B. (2021). İş görenlerin performansını etkileyen faktörlerin motivasyon teorileri kapsamında araştırılması ve bir uygulama. (Yayın No, 661428) [Yüksek Lisans Tezi, Karatay Üniversitesi].
- Başaran, İ. E. (1982). *Eğitime giriş*. Sevinç Matbaası.
- Başkan, C. (2018). *Sigara içen ve içmeyen bireylerde duygu düzenleme becerilerinin ve duygu durumunun duygusal şemalarla olan ilişkisi*. (Yayın No. 515022) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi].

- Bayrakçeken, S., Oktay ., Samancı O., ve Canbolat, N. (2021). Motivasyon Kuramları çerçevesinde öğrencilerin ğrenme Motivasyonlarının Arttırılması: Bir Derleme alışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(2), 677-698.
- Bayrı, H. (2023). Duygu odaklı terapi yönelimli psiko-eğitim programının özel(üstün) yetenekli öğrencilerin öz-yeterlilikleri üzerindeki etkisinin incelenmesi (Yayın No) [Doktora tezi, Düzce Üniversitesi].
- Birkan, K.C. (2009). *alışanların motivasyon öncelikleri ve bir motivasyon faktörü olarak liderliğin önemi*. (Yayın No. 271029) [Yüksek lisans ezi, İstanbul Üniversitesi].
- Bond, C. M. C. (2019). The effects of a brief intervention workshop on emotional regulation and well-being: Stress, happiness and depressive symptoms. [Unpublished master's thesis, University of Canterbury].
- Bozkurt Yükçü, Ş. ve Demircioğlu, H. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44) , (442-466).
- Büyükoztürk, Ş., Akgün, . E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., ve akmak, E. K. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Kitabevi.
- Büyükoztürk, Ş.,akmak, E.,Akgün E.., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Örnekleme Yöntemleri*.
- Cabanac, M. (2002). What is emotion?. *Behavioural processes*, 60(2), 69-83.
- Cabral, J., Matos, P. M., Beyers, W., ve Soenens, B. (2012). Attachment, emotion regulation and coping in Portuguese emerging adults: A test of a mediation hypothesis. *The Spanish journal of psychology*, 15(3), 1000-1012.
- Can, N. (2022). 4-5 yaş grubu çocukların duygu düzenleme ve sosyal yeterliliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayın No. 754175) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi].
- Cüceloğlu, D. (2002). *İletişim Donanımları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 1(3), 98-101.
- Cooper, R. K. (1997). Applying emotional intelligence in the workplace. *Training ve Development*, 51(12), 31-39.
- Cömert, I. T., ve Ögel, K. (2014). Madde kullanan ergenlerin bağlanma stilleri. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 1(1), 9-40.
- am, M. O., ve Gülsenay, T. A. Ş. (2021). Duygu düzenleme ve psikiyatri hemşireliğine yansımaları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(2), 192-206.
- ağ, P., ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39).

- Çelik, H., ve Aydoğdu, B. N. (2018). Duygu odaklı terapi: Psikoterapide yeni bir yaklaşım. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 5(2), 50-68.
- Çelik, H. ve Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Chang, Y. C. ve Tsai, Y. T. (2022). The effect of university students' emotional intelligence, learning motivation and self-efficacy on their academic achievement—Online English courses. *Frontiers in Psychology*, 13, 818929.
- Çolakoglu, T., ve Örnek, A. Ş. (2016). Üstlerin sahip olduğu duygusal zekâ yetilerinin, astlar tarafından algılanması ve astların motivasyonları üzerinde etkisi: ÇOMÜ öğretim elemanları ve öğrencileri örneği. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 14(27), 605-642.
- Çulha, İ. (2022). *Duygusal zeka ve içsel motivasyon ilişkisi: Tekstil sektörü çalışanları üzerinde bir araştırma* (Yayın No. 723177) [Yüksek lisans tezi, Kastamonu Üniversitesi].
- Daft, R. L., ve Marcic, D. (2008). *Management: The new workplace*. Evans Publishing Group.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., ve Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Deniz, D., ve Darbaş, G. (2021). Fosillerin ışığında insan psikolojisini anlamak: Evrimsel psikoloji, *Mavi Gezegen Dergisi*, (29), 46-51.
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies*, 13, 11.
- Doğanay, A., ve Kuramları, D. Ö. (2021). Davranışçı ve bilişsel öğrenme kuramları. *Tarih Nasıl Öğretilir?* 5, 39-42.
- Duman, N., Yılmaz, S. A., Umunç, Ş., ve Yıldız, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygudurum düzenleme ve öfke. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 4(1), 1-9.
- Durmaz, M., ve Akkuş, R. (2016). Öz belirleme kuramı perspektifinden matematik kaygısı, motivasyon ve temel psikolojik ihtiyaçlar. *Eğitim ve Bilim*, 41(183).
- Duyuler, E.A. (2023). *Bağlanma boyutları ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve evlilik doyumunun aracı rolü* (Yayın No. 784521) [Doktora tezi, İstanbul Arel Üniversitesi].
- Dündar, S., Özutku, H., ve Taşpınar, F. (2007). İçsel ve dışsal motivasyon araçlarının işgörenlerin motivasyonu üzerindeki etkisi: Ampirik bir inceleme. *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2), 105-119.
- Eisenberg, N. ve Spinard, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75, 334-339.

- Engin, A. O. , Özen, Ş. ve Bayoğlu, V. (2009). Öğrencilerin okul öğrenme başarılarını etkileyen bazı temel. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*, 1(3), 125-156.
- Ergin, E. (2000). Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zeka düzeyleri ile 16 kişilik özelliği arasında ilişki üzerine bir araştırma.” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ercengiz, M. (2019). Ergenlerde duygu düzenleme stratejilerinin yordayıcı olarak mutluluk düzeyindeki rolü. *Ekev Akademi Dergisi*, 23(77), 267 -278.
- Ercoşkun, M. H. ve Nalçacı, A. (2005). Öğretimde psikolojik ihtiyaçların yeri ve önemi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11, 353-370.
- Uslu, E., Kartal, C., ve Durukan, T. (2018). Doğrudan pazarlama duygusal zeka performans algısı motivasyon ilişkisi. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 4(1), 1-14.
- Fisher, C. D., ve Yuan, X. Y. (1998). What motivates employees? A comparison of US and Chinese responses. *International Journal of Human Resource Management*, 9(3), 516-528.
- Gallagher, V. C. (2012). Managing resources and need for cognition: Impact on depressed mood at work. *Personality and Individual Differences*, 53(4), 534-537.
- Gem, Z. (2018). *Duygu farkındalığı ve duygu mitlerine yönelik ölçüm araçlarının ve duygu düzenlemeye yönelik bütünsel bir müdahale programının geliştirilmesi*. (Yayın No. 519247). [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Gençoğlu, C. (2012). *Duygu odaklı terapiye dayalı duygusal farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine etkisi*. (Yayın No. 314756) [Doktora tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi].
- Gelperin, R. (2018). *Motivasyon rehberi: erteleme, bağımlılık ve tembellik psikolojisi*. (Azizlerli, A. ve Şan, İ.G., Çev.) İstanbul (orijinal yayın tarihi, 2017.)
- Giles, J. W. , ve Heyman, G. D. (2005). Young children’s beliefs about the relationship between gender and aggressive behavior. *Child Development*, 76(1), 107-21.
- Gürlek, T.T. (2023). *Bilişsel davranışçı terapi temelli bir psikoeğitimin psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi*. (Yayın No.) [Yüksek lisans tezi, Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi].
- Gökçe, G., Şahin, A., ve Bulduklu, Y. (2010). Herzberg’in Çift Faktör Kuramı ve alt gelir gruplarında bir uygulama: meram tıp fakültesi örneği. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 10(20), 233-246.
- Gökdağ, D. (2021). *Duygusal zekanın stresle başa çıkma yolları ve motivasyona etkisi* (Yayın No. 697148) [Yüksek Lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi].
- Gross, J.J. ve Munoz, R.F. (1995)._Emotion regulation and mental health. *American Psychological Association*, 12, 151-164.

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J.J, ve McRea, K. (2020). Emotional Regulation. *Emotion*, 20(1), (1-9). <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Gündüz, Y., ve Balyer, A. (2011). Eğitimde ödül ile cezanın yeri ve buna ilişkin alternatif yaklaşımlar. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(40).
- Güngör, A. (2019). *Okul yöneticilerinin duygu yönetimi yeterlilikleri ile öğretmenlerin motivasyon düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayın No. 551763) [Yüksek Lisans tezi, Uşak Üniversitesi].
- Güler, İ., ve Erhan, S. E. Sporcularda duygusal zeka ile motivasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 4(1), 30-37.
- Izard, C. E. (1993). Four systems for emotion activation: cognitive and noncognitive processes. *Psychological review*, 100(1), 68-70.
- İçerli, L. (2010). Örgütsel adalet: Kuramsal bir yaklaşım. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 5(1).
- İşgörür, N. (2020) . *Okul yöneticilerinin öğretmen motivasyonlarını arttırmaya yönelik yararlandığı motivasyon araçları*. (Yayın No. 635965) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi].
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlerde kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi*. (Yayın No. 219962) [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi].
- Karacaoğlu, B.ve Hisli-Şahin, N. (2016). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi ,*İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(4), (421-444).
- Karacelil, S., (2013). Din Eğitiminde Motivasyonun Önemi, *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(4),(182-206).
- Karadaş, C. (2020). *Anne babaların kullandıkları ödül ceza yöntemlerinin çocuklarının akademik başarıları üzerindeki etkisi: Akademik erteleme ve ders çalışma süresinin aracılık rolü* (Yayın No. 646486) [Yayımlanmış doktora tezi, İnönü Üniversitesi].
- Katar, K.S. (2020). Duygu düzenleme süreçleri ve boyutsal kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin araştırılması. (Yayın No. 620955) [Doktora tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi].
- Kayıkçı, M. (2013). İkokullarda sınıf öğretmenlerinin sınıf içinde karşılaştıkları istenmeyen davranışlar ve bu davranışlarla baş etme yolları (Ödül ceza yöntemi) (Yayın No. 454248) [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Kelek, Ş. (2020). *Duygu düzenlemenin yordayıcıları: Üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişebilirliği* (Yayın No. 632857) [Yüksek Lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

- Keltner, D., ve Kring, A. M. (1998). Emotion, social function, and psychopathology. *Review Of General Psychology*, 2(3), 320-342.
- Keser, A. (2006). *Çalışma yaşamında motivasyon*. Umuttepe Yayınları.
- Kesici, G. (2022). Üniversite öğrencilerinin aile işlevsellik biçimi ve psikopatoloji düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolü. (Yayın No. 733365) [Yüksek lisans tezi, Medipol Üniversitesi].
- Kıdak, L., ve Aksaraylı, M. (2009). Sağlık hizmetlerinde motivasyon faktörleri. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 75-94.
- Kılıç, H.S. (2023). *Bilişsel davranışçı model çerçevesinde sağlık kaygısı: Bedensel belirtiler ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile sağlık kaygısı arasındaki ilişkide anksiyete duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün incelenmesi*. (Yayın No. 794142) [Yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi].
- Koçhan, K. (2021). *Psikolojik sağlamlık psiko-eğitim programının sekizinci sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, okul tükenmişliği ve okula bağlanma düzeylerine etkisi*. (Yayın No. 667628) [Yüksek lisans tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi].
- Köroğlu, Ö. (2011). *İş doyumu ve motivasyon düzeylerini etkileyen faktörlerin performansla ilişkisi: Turist rehberleri üzerinde bir araştırma*. (Yayın No. 279359) [Doktora tezi, Balıkesir Üniversitesi].
- Kutlay, S. (2021). Duygu teorilerinin felsefi temelleri (Yayın No 695190.) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi].
- Küçüközkan, Y. (2015). Liderlik ve motivasyon teorileri: Kuramsal bir çerçeve. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 1(2), 86-115.
- Lee, S., (2007). Vroom's expectancy theory and the public library customer motivation model. *Library Review*, (56).9 ,788-796.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 370-96.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.
- Masumoto, K., Taishi, N. ve Shiozaki, M. (2016). Age and gender differences in relationships among emotion regulation, mood, and mental health. *Gerontology and geriatric medicine*, 2, 23-33.
- McClelland, D. C. (1965). N achievement and entrepreneurship: A longitudinal study. *Journal of personality and Social Psychology*, 1(4), 389-390.
- McNeese-Smith, D. K. (1999). The relationship between managerial motivation, leadership, nurse outcomes and patient satisfaction. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 20(2), 243-259.

- McLaughlin, K.A., Hatzenbuehler, M.L., Mennin, D.S. ve Nolen-Hoeksama, S. (2012). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*. 1-11.
- Muñoz-Merino, P. J., Molina, M. F., Muñoz-Organero, M., & Kloos, C. D. (2014). Motivation and emotions in competition systems for education: An empirical study. *IEEE Transactions on education*, 57(3), 182-187.
- Naik, D. ve Kiran, D. A. (2018). Emotional intelligence and achievement motivation among college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 9(1), 86-88.
- Neher, A. (1991). Maslow's theory of motivation: A critique. *Journal of humanistic psychology*, 31(3), 89-112.
- Niroomand, S. M., Behjat, F. ve Rostampour, M. (2014). A quantitative study on the relationship between EFL university student's emotional intelligence and motivation. *Modern Journal of Language Teaching Methods*, 4(2), 137-145.
- Oğuz-Duran, N. (2017). Psikososyal kuram E.Erikson. Gençtanırım-Kurt, D. Ve Çetinkaya-Yıldız, E.(Ed), *Kişilik kuramları gerçek yaşamdan kişilik analizleri örnekleriyle* (ss. 212-213).Pegem Yayınevi.
- Oksay, A., (2005). *Çalışanlarda iş tatmini: sağlık sektörü üzerine bir araştırma*. (Yayın No. 188158) [Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi].
- Onay, M., ve Uğur, B. (2011). Sağlıkta memnuniyetin sessiz sihri: Duygusal zeka. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 23-34.
- Onursal, İ., (2019). Yabancı dil öğretiminde yaş etkeni üzerine bir değerlendirme. *Dil Dergisi*, 170(1), 38-51.
- Orhan, C. (2022). *İngilizce öğretmen adaylarının öğretim motivasyonu, akademik motivasyonu ve motivasyonel çalışma koşullarının incelenmesi* (Yayın No. 750883) [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi].
- Oya, O., ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları.*Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.
- Önen, S. M. ve Kanayran, H. G. (2016). Liderlik ve motivasyon: Kuramsal bir değerlendirme. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 43-64.
- Öner, Ş., ve Özbey, S., (2022). Okul öncesi dönemdeki çocukların sosyal bilgiyi işleme becerileri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal Of Social, Humanities And Administrative Sciences*, 8(53), 759-770. <http://dx.doi.org/10.29228/J OSHAS.62751>.
- Özburun, N. (2021). *Duygu odaklı terapi yaklaşımına bağlı duygusal farkındalık eğitiminin evli bireylerde incelenmesi* (Yayın No. 725418) [Doktora tezi, Üsküdar Üniversitesi].

- Özçoban, E. (2018). *Temel motivasyon kaynaklarının girişimcilik eğilimi üzerine etkisi: Süleyman Demirel üniversitesi öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yayın No. 520203) [Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi].
- Özdaşlı, K., ve Akman H. (2012). İçsel ve dışsal motivasyonda cinsiyet ve örgütsel statü farklılaşması: Türk telekomünikasyon aş. Çalışanları üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 4(7), 73-81.
- Özdel, K. (2015). Düünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Özer, Ö., Altınok, A., Yöntem, M.K., ve Bayoğlu, F. (2017). Danışanlar için terapi motivasyonu ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), (13-30).
- Paksoyylmaz, S., (2016). *Motivasyon ve Motivasyon İle Bağlantılı Faktörler: Beyaz Yaka Çalışanlara Yönelik Yapısal Eşitlik Modeli Uygulaması* (Yayın No. 439733) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi].
- Pardee, R. L. (1990). Motivation theories of Maslow, Herzberg, McGregor ve McClelland. A literature review of selected theories dealing with job satisfaction and motivation. Educational Resources Information Center (ERIC)
- Pehlivan, H., Köseoğlu, P., ve Şen, Z. (2018). Öğretmen adaylarının öğrenme ortamlarında uygulanan ödül, ceza ve ayrımcılığa ilişkin görüşleri. *İlköğretim Online*, 17(4), 2091-2109.
- Piştok, S., ve Şanlı, E. (2013). *Bilişsel davranışçı terapide metafor kullanımı, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Ve Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 182-189.
- Reeve, J. (2021). *Understanding motivation and emotion*. (İşözen, H., Erbay, E. ve Tasa, H., Çev.) Ankara (orijinal yayın tarihi, 1991).
- Philippot, P., ve Feldman, R. S. (Eds.). (2004). The regulation of emotion. Psychology Press.
- Ross, Darren Lee. (1993). Tourism and hospitality work interest and motivation among potential employees. *Journal of HospitalityveTourism Research*, 16(2), 17-28.
- Sancar, İ. (1996). *İşletmelerde Motivasyon Ve İş Doyumu İlişkisi Uygulamadan Bir Örnek* (Yayın No. 54456) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Sarıbaş, M. (2022). *Çocuk evleri sitesinde kalan 4-6 yaş çocuklarına verilen duygu düzenleme eğitim programlarının çocukların duygu düzenleme becerilerine, kaygı düzeylerine ve akran ilişkilerine etkisi* (Yayın No 723866.) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi].
- Sarıpek, D. B. (2017). “İhtiyaç” kavramı ekseninde sosyal koruma: Temel ihtiyaçlar yaklaşımı. *İnsan ve İnsan* , 4(12) , 43-65 . DOI: 10.29224/insanveinsan.313027

- Sarıtaş, D., ve Gençöz, T. (2011). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 117-126.
- Savaş, K. (2022). *7-11 yaş grubu çocuklar ve ebeveynlerinin duygu düzenleme süreçleri ile çevrimiçi temel duygu düzenleme becerileri programının etkililiği* (Yayın No.) [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi].
- Seker, S. E. (2015). Motivasyon teorisi (motivation theory). *YBS Ansiklopedi*, 2(1), 22-26.
- Sertel Berk, H.Ö., Yücel, B., ve Deveci, E. (2016). Ergenlik döneminde obezite: Bilişsel davranışçı kuramlar ve motivasyon kuramları açısından karşılaştırmalı bir inceleme, *Türkiye Klinikleri J Psychol-Special Topics*, 1(2), 8-50.
- Sivasankar, J., ve Ravindranadan, V. (2016). Gender difference on anxiety, adjustment, emotional intelligence, study habit and attitude among adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, Volume 4, Issue 1,(No. 79), 90.
- Stipek, D. J. (1993). *Motivation to Learn: From Theory to Practice*, Allyn and Bacon, Boston, MA.
- Sünbül, Z.A. (2016). *The relationship between mindfulness and resilience among adolescents: Mediating role of self compassion and difficulties in emotion regulation* (Yayın No. 481527) [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi].
- Şenol, F. B., ve Metin, E. N. (2019). Okul öncesi dönem çocukları için sosyal bilgi işleme süreci testi: Türkçe'ye uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(4), 1445-1456.
- Şener, O. (2020). *Obsesif kompulsif tanısı almış bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve özyeterlilik düzeyi ile obsesif kompulsif tanısı almamış bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve özyeterlilik düzeyinin karşılaştırılması*. (Yayın No. 698377) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Şimşek, C. (2019). *Yüz ifadelerinden duygu tanıma ve çocukluk çağı travmaları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 551970) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Şimşek, Ş., Akgemci T, ve Çelik A. (1998) *Davranış bilimlerine giriş ve örgütlerde davranış*, Nobel Yayın Dağıtım.
- Taş, F., Seviğ, E., ve Güngörmüş, Z. (2016). Sigara bağımlılığında davranış değişimi için transteoretik model ile motivasyonel görüşme tekniğinin kullanılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 8(4), 380 – 392.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston, Pearson.
- Terzioğlu, Z.A. (2021). *Farkındalık temelli egzersiz programının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu üzerindeki etkinliğinin incelenmesi* (Yayın No. 738785) [Doktora tezi, Akdeniz Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

- Tekin, G., ve Görgülü, B. (2018). Clayton Alderfer'in Erg teorisi ve çalışanların iş tatmini, *Social Sciences*, 4 (7),1559-1566.
- Tetik, S., ve Açıköz, A. (2013). Duygusal zekâ düzeyinin problem çözme becerisi üzerindeki etkisi: meslek yüksekokulu öğrencileri üzerine bir uygulama. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 3(4), 87-97.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25–52, 250–283. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Toksoy, B. (2022). *Yetişkin bireylerde saldırganlık düzeylerinin yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 711602) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi].
- Torun, T. (2015). Duyguların evrimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 35(2), 79-91.
- Togay, A. (2022). *Kişiler arası ilişkilerde duygu düzenleme psikoeğitim programının genç yetişkinlerin kişiler arası ilişki boyutlarına ve duygu düzenleme beceri düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 713452) [Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi].
- Toprak, Z., ve Çetiner Bacak, S. (2019). Ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Yaşadıkça Eğitim*, 33(2), (306-317).
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Yayın No. 353103) [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1,12-20.
- Turhan, M. -Çetinsöz, B. C., (2019), Duygusal zekâ ve motivasyon arasındaki ilişki: Turizm programı öğrencileri üzerine bir araştırma, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(69), 268-287.
- Türkçapar, M. H., ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Uçar, A. (2016). *Uzaktan eğitimde motivasyon stratejilerinin öğrenenlerin ilgileri, motivasyonları, eylem yeterlilikleri ve başarıları üzerine etkisi* (Yayın No. 432497) [Doktora tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi].
- Ulukuş, K.S. (2016). Motivasyon Teorileri ve Lider Yöneticilik Unsurlarının Bireylerin Motivasyonuna Etkisi. *The Journal of Academic Social Science*, 1, 248-259.
- Urry, H. L., ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 352-357.

- Uslu-Işık , A.E. (2016). *Annelerin çocukların duygularına ilişkin inançları ve çocuğun duygu düzenleme becerileri ile annelerin çocuklarıyla duygu içerikli konuşmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 435811) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Ünsar, A.S., İnan, A., ve Yürek, P. (2010). Çalışma hayatında motivasyon ve kişiyi motive eden faktörler: bir alan araştırması. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 248-262.
- Xu, X., Spinrad, T. L., Cookston, J. T., ve Matsumoto, D. (2020). The relations of parental emotion dysregulation and emotion socialization to young adults' emotion dysregulation. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 725-737. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01619-x>
- Vatan, S., ve Kahya, Y. O. (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 192-201.
- Vaquero-Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Migue, P. A. Ve Iglesias-Gallego, D. (2020). Emotional intelligence in adolescence: Motivation and physical activity. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(77).
- Yalçın, S. B., ve Hamarta, E. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yeşil, A. (2016) *Liderlik ve Motivasyon Teorilerine Yönelik Kavramsal Bir İnceleme*, *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2 (3), 158-180.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zeka ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 7(25), 139-146.
- Yıldırım, O. (2021). Duygu odaklı terapinin gestalt terapi ve varoluşçu terapi ile karşılaştırılmalı analizi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 253-262.
- Yıldız, E.D., Erus, M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), (17-31).
- Yıldız, F.N. (2019). Ergenlerde öz-yeterlilik, motivasyon, azim ve psikolojik dayanıklılığın iyi oluş ile ilişkisi: Bir model sınaması (Yayın No. 577848) [Yüksek Lisans tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi].
- Yumuşak, F.N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No 564893) [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi].
- Yüksel, M., Saruhan, V. ve Keçeci, B. (2021). Psikolojik sağlamlığın duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53: 141-156.

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı, Bu çalışma Ufuk Üniversitesi kapsamında yürütülen bir çalışmadır. Bu çalışmanın amacı genç yetişkinlerde duygu düzenleme becerileri ve temel motivasyon kaynakları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllük esasına dayalıdır. Eğer katılmayı kabul ederseniz, sizden konuyla ilgili bazı ölçekleri doldurmanız istenecektir. Lütfen soruları olması gerektiğini düşündüğünüz biçimde değil, sizin düşüncelerinizi tüm gerçekliği ile yansıtmak biçimde cevap veriniz. Samimi ve içtenlikle vereceğiniz cevaplar çalışmanın sağlığı açısından çok önemlidir.

Sizden anket üzerinde belirtilecek hiçbir kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmeyecektir. Cevaplarınız sadece araştırmanın amacına uygun olarak bilimsel açıdan kullanılacak ve gizli tutulacaktır.

Bu çalışmaya katılmayı kabul edebilir, reddedebilirsiniz ayrıca çalışmanın herhangi bir yerinde onayınızı çekme hakkına da sahipsiniz. Ancak formları sonuna kadar ve eksiksiz doldurmanız, bu araştırmanın geçerli olabilmesi için önem taşımaktadır.

Çalışma ile ilgili herhangi bir bilgi almak isterseniz, aşağıdaki elektronik iletişim adresinden ulaşabilirsiniz.

Araştırma Koordinatörü: Aslıhan Erman Aslanoğlu

E-posta adresi:

Araştırmacı:Latife İlayda Ertuş

E- posta adresi:

Katılımınız ve ayırdığınız vakit için şimdiden teşekkür ederiz.

Kişisel Bilgi Formu

Yaşınız.....

Cinsiyetiniz:

Kadın()

Erkek ()

Medeni Durumunu:

Evli ()

Bekar ()

Çalışma Durumunuz:

Bir işte çalışıyorum ()

Bir işte çalışmıyorum ()

Gelir seviyenizi nasıl tanımlarsınız?

Düşük ()

Orta ()

Yüksek ()

EK-2. Duygu Düzenleme Becerileri  l eği

Duygu Düzenleme Becerileri  l eği

Aŗađıda son bir hafta içerisinde yaŗamıŗ olabileceğiniz duygularla ilgili bazı ifadeler bulacaksınız. Lütfen, her bir ifadenin yanına size en uygun gelen ifadeyi iŗaretleyiniz.

Duygu Düzenleme Becerileri �l�eği (DDB)	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Neredeyse Her Zaman
Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebilirim.					
Duygusal tepkilerimi anladım.					
Olumsuz hislerime tahammül edemem.					
Olumsuz hislerimi kabul ederim.					
Hislerimi adlandırabildim.					

EK-3. Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği

Temel Motivasyon Kaynakları Ölçeği

Temel Motivasyon Kaynakları (TMK) Ölçeği	1=Beni hiç tanımlamıyor	2	3	4=Beni orta düzeyde tanımlıyor.	5	6	7= Beni tam olarak tanımlıyor.
Benimkinden farklı fikirlere sahip olsalar da, insanların kararlarını etkilemeyi severim.							
Bir işi yaparken mükemmel olacak diye aşırı titizlenmem.							
İnsanların bir araya geldiği organizasyonlara katılmaktan çok keyif alırım.							
Düşünmemi derinleştiren ortamları çok severim.							
İnsanların yanlış bulduğum düşüncelerini değiştirmeyi severim.							

EK-4. Etik Kurul Onayı



T.C.

UFUK ÜNİVERSİTESİ

Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : E-81182178-605.99-35423

30.05.2023

Konu : Etik Kurul Onayı (Latife İlayda ERTAŞ)

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 18.04.2023 tarihli ve E-96064710-5014.10- 34648 sayılı yazısı.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Latife İlayda ERTAŞ**'ın, **Dr. Öğr. Üyesi Aslıhan ERMAN ASLANOĞLU**'nun tez danışmanlığında devam ettirdiği “**Genç Yetişkinlerde Duygu Düzenleme Becerileri ve Temel Motivasyon Kaynakları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**” konu başlıklı tez çalışması, Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma Etik Kurulumuzun 12.05.2023 tarih ve 2023/03 sayılı toplantısında Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi ve Ufuk Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma Etik Kurulu Yönergesi çerçevesinde değerlendirilmiş olup, etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla arz/rica ederim.

Prof. Dr. Mustafa KILIÇ
Kurul Başkanı

DAĞITIM:

Gereği:
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

Bilgi:
Rektörlük Makamına

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

<https://belge.ufuk.edu.tr/Home/Dogrulama/92D81425-A852-4341-9994-BF8E58DCEDE5>

Elektronik Ağ : <http://www.ufuk.edu.tr>

Ayrıntılı Bilgi : Dilek ÖZ - Memur