

T.C.

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, DUYGU GEREKSİNİMİ VE SOSYAL
VE DUYGUSAL YALNIZLIĞIN DUYGULARI İFADE ETMEYİ
YORDAYICI ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sümeyye ÖZCAN

Düzce

Haziran, 2022

T.C.

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, DUYGU GEREKSİNİMİ VE SOSYAL
VE DUYGUSAL YALNIZLIĞIN DUYGULARI İFADE ETMEYİ
YORDAYICI ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sümeyye ÖZCAN

Danışman: Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK

Düzce

Haziran, 2022

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında
oy birliği ile YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan Doç. Dr. Okan BİLGİN

Üye Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK

Üye Dr. Öğr. Üyesi Abdi GÜNGÖR

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../20..

ÖNSÖZ

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, duygu gereksinimleri ve sosyal ve duygusal yalnızlıkları ile duyguları ifade etmelerinin ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Yaşamımız boyunca aldığımız hemen hemen her kararda etkisi olan duygular ve kültürümüzde en çok zorlanılan konulardan biri olduğunu düşündüğüm duyguların ifadesinin daha iyi anlaşılması amaçlanmıştır.

Beraber çalıştığımız için kendimi çok şanslı hissettiğim, çalışma sistemine büyük hayranlık duyup daima kendime örnek aldığım, kaygılarımı anlayıp üstesinden gelmemi sağlayan, sadece çıkmaza düştüğümde değil en ufak başarılı adımında da yanımda olup beni teşvik eden, en önemlisi bana inandığını daima hissettiğim değerli rol modelim ve tez danışmanım Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK'a;

Başta lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca daima desteğini hissettiğim, öğrencisi olmaktan gurur ve mutluluk duyduğum, beni duygularla ilgili çalışma konusunda teşvik eden değerli hocam Prof. Dr. Mustafa KOÇ olmak üzere üzerimde emeği olan tüm hocalarıma;

Tez sürecimin tüm kaygılarını paylaştığım, düzenli yaptığımız motivasyon görüşmeleriyle çalışmamın ilerlemesini sağlayan, benzer süreçlerden geçmemizin de etkisiyle beni en iyi anlayan yol arkadaşım Şeyma Nur Yaslı'ya;

Çalışmamın bitmesini büyük bir heyecanla bekleyen, çeşitli planlarıyla beni daima motive eden, tüm süreç boyunca yaşadığım her duyguya ortak olan canım arkadaşlarıma;

Hayatımın her anında yanımda olacaklarını bildiğim, maddi ve manevi desteklerini her zaman hissettiren, bir türlü bitmek bilmeyen eğitim hayatımı anlayışla karşılayan canım aileme;

Yollarımızın kesiştiği ve bana yaşattığı duygularla “ben” olmama katkı sağlayan herkese teşekkürlerimi sunuyorum.

Sümeyye ÖZCAN

ÖZET

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, DUYGU GEREKSİNİMİ VE SOSYAL VE DUYGUSAL YALNIZLIĞIN DUYGULARI İFADE ETMEYİ YORDAYICI ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZCAN, Sümeyye

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Tuğba Seda Çolak

Haziran 2022, 104 sayfa

Bu çalışmanın temel amacı duygu ifadesini; kişilik özellikleri, duygu gereksinimi ve sosyal ve duygusal yalnızlık kavramlarıyla açıklamaktır. Bu bağlamda öncelikle araştırmadaki bütün değişkenlerinin demografik değişkenlere göre farklılaşmaları incelenmiştir. Ardından kişilik, duygu gereksinimi ve sosyal ve duygusal yalnızlığın duyguları ifade etme düzeyi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 406 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Duygu İfade Ölçeği, Duygu Gereksinimi Ölçeği ve Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Veri toplanan süreçte eğitim öğretim faaliyetlerinin uzaktan gerçekleştirilmesi sebebiyle formlar gönüllü katılımcılara çevrimiçi kanallar aracılığıyla iletilmiştir. Verilerin analizinde SPSS.26 paket programı kullanılmıştır. Araştırma problemlerine cevap bulmak için bağımsız örneklem t Testi, tek yönlü ANOVA analizi, Pearson korelasyonu ve basit doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda duygu ifadesinin cinsiyet, ilişki durumu ve günlük/anı/hatıra defteri sahip olma durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Yapılan regresyon analizine göre kişilik özellikleri, duygu gereksinimi ve sosyal ve duygusal yalnızlık duygu ifadesini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Mevcut sonuçlar literatür ışığında tartışılmıştır. Alan uzmanları ve ilerideki çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Duyguları İfade Etme, Duygu Gereksinimi, Beş Faktör Kişilik, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE PREDICTIVE EFFECTS OF PERSONALITY TRAITS, NEED FOR AFFECT AND SOCIAL AND EMOTIONAL LONELINESS ON EMOTION EXPRESSION

ÖZCAN, Sümeyye

Master, Department of Educational Sciences

Guidance and Psychological Counseling Program

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Tuğba Seda ÇOLAK

June 2022, 104 pages

The main purpose of this study is to express emotion; personality traits, emotional needs, and social and emotional loneliness. In this context, first of all, the differentiation of all the variables according to the demographic variables was examined. Then, the effects of personality, need for affect and social and emotional loneliness on the level of emotion expression were examined. The sample of the study consisted of 406 university students. The data of the study were obtained by using the Personal Information Form, the Big Five Inventory, the Emotion Expression Scale, the Need for Affect Scale, and the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. In the data collection process, the forms were sent to the volunteer participants through online channels. The forms were sent to the volunteer participants through online channels in the data collection process since the education and training activities were carried out remotely. SPSS.26 package program was used in the analysis of the data. Independent samples t-Test, one-way ANOVA analysis, Pearson correlation, and simple linear regression analyzes were performed to find answers to the research problems. As a result of the analyzes made, it was found. Results showed that the expression of emotion differed according to gender, relationship status, and having a diary/memoir/diary. According to the regression analysis, personality traits, need for emotion, and social and emotional loneliness significantly predicted emotion expression. The present results were discussed in the light of the literature. Suggestions Recommendations are were presented for practitioners and future researchers.

Keywords: Emotion Expression, Need for Affect, Big Five Personality Traits, Social and Emotional Loneliness

İÇİNDEKİLER

JÜRI ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	viii
EKLER LİSTESİ	ix
BÖLÜM 1	1
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem	4
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	7
1.4. Araştırmanın Sayıtları	8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.6. Tanımlar	9
BÖLÜM 2	10
2. LİTERATÜR	10
2.1. Duygu Kuramları.....	13
2.2. Duyguların Sınıflandırılması.....	16
2.3. Duygu Gereksinimi	19
2.3.1. Duygu Gereksinimi ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	21
2.4. Duyguları İfade Etme	23
2.4.1. Duyguları İfade Etme ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	29
2.5. Yalnızlık	32
2.5.1. Yalnızlık Çeşitleri.....	34
2.5.2. Yalnızlık ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	36
2.6. Kişilik	39
2.6.1. Kişilik Kuramları	41
2.6.2. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı.....	42
2.6.3. Beş Faktör Kişilik	44
2.6.4. Beş Faktör Kişilik ile İlgili Yapılan Çalışmalar	48

BÖLÜM 3	51
3. YÖNTEM.....	51
3.1. Araştırma Modeli	51
3.2. Evren ve Örneklem.....	51
3.3. Veri Toplama Araçları.....	52
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	52
3.3.2. Beş Faktör Kişilik Ölçeği	52
3.3.3. Duygu İfade Ölçeği.....	53
3.3.4. Duygu Gereksinimi Ölçeği	53
3.3.5. Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği	54
3.4. Verilerin Toplanması.....	54
3.5. Verilerin Analizi.....	54
BÖLÜM 4	57
4. BULGULAR VE YORUM.....	57
4.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular	57
4.2. İlişki Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular	58
4.3. Günlük/Anı/Hatıra Defterine Sahip Olma Durumuna İlişkin Bulgular	63
4.4. Değişkenler Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular.....	65
4.5. Kişilik Özelliklerinin Yordayıcılığına İlişkin Bulgular.....	69
4.6. Duygu Gereksiniminin Yordayıcılığına İlişkin Bulgular	71
4.7. Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcılığına İlişkin Bulgular	72
BÖLÜM 5	74
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	74
5.1. Sonuçlar.....	74
5.1.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sonuçlar.....	74
5.1.2. İlişki Durumu Değişkenine İlişkin Sonuçlar	75
5.1.3. Günlük/Anı/Hatıra Defterine Sahip Olma Durumuna İlişkin Sonuçlar ..	77
5.1.4. Değişkenler Arasındaki Korelasyona İlişkin Sonuçlar.....	78
5.1.5. Kişilik Özelliklerinin Duygu İfadesini Yordayıcılığına İlişkin Sonuçlar	81
5.1.6. Duygu Gereksiniminin Duygu İfadesini Yordayıcılığına İlişkin Sonuçlar	82

5.1.7. Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Duygu İfadesini Yordayıcılığına İlişkin Sonuçlar	83
5.2. Öneriler.....	84
5.2.1. Uygulamaya yönelik öneriler	84
5.2.2. Yeni araştırmalara yönelik öneriler	84
BÖLÜM 6	86
6. KAYNAKÇA.....	86
BÖLÜM 7	104
7. EKLER.....	104



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Bulgulara Dair Betimsel İstatistikler	55
Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Araştırmanın Değişkenleri Açısından Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	57
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Araştırmanın Değişkenleri Açısından İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları	59
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Araştırmanın Değişkenleri Açısından Günlük/Anı/Hatıra Defterine Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları	63
Tablo 5. Araştırma Değişkenlerinin Birbirleriyle Olan İlişkisine Yönelik Korelasyon Sonuçları	66
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Sorumluluk Özelliklerinin Duygu İfadesini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları.....	69
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Uyumluluk Özelliklerinin Duygu İfadesini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları.....	69
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Dışadönüklük Özelliklerinin Duygu İfadesini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları.....	70
Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Nörotisizm Özelliklerinin Duygu İfadesini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları.....	70
Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Deneyime Açıklık Özelliklerinin Duygu İfadesini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları.....	71
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Duygu Gereksinimlerinin Duygu İfade Etme Düzeylerini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları	72
Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin Duygu İfade Etme Düzeylerini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları	72

EKLER LİSTESİ

EK-1: Etik Kurul İzni



BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Sağlıklı olma koşullarının günden güne değiştiği ve fizyolojik durumun yanı sıra psikolojik durumun da önemli olduğu günümüzde psikolojik sağlık farklı kuramcılar tarafından farklı şartlara bağlı olarak açıklanırken sağlıklı bireyin özellikleri de bu şartlara göre açıklanmaktadır. Greenberg (2016)'e göre “*Duyguyu yaşayabilme, duyguya katlanabilme, onu sembolize edebilme ve ifade edebilme sağlıklı bireyin özellikleridir.*”(s. 8). May (1997)'e göre duygularına yabancı olan kişiler kendi iç dünyalarından habersiz bir şekilde yaşamakta ve yaşantılarına yönelik sadece fikir üretmektedir. Olgun bireyler duygularını birbirlerinden ayırabilmekte ve yaşadıkları olayların hangi duyguyu ortaya çıkaracağını öngörebilmektedirler. Sağlıklı bir olgunlaşmanın yolu yıkıcı duyguları fark edip yapıcı olanlarla değiştirebilmekten geçer. Maslow (2001) sağlıklı insanın özelliklerini sayarken “*duygusal tepkilerde zenginlik*” (s. 31) ifadesini kullanmaktadır. Sağlıklı insanların duygu, davranış ve düşüncelerinin daha az ayrılmış olduğunu ve iş birliği içerisinde çalıştığını ifade etmektedir. Bu açıklamalardan yola çıkılarak duyguya ait birçok bileşenin sağlıklı bir birey olmakla yakından ilişkili olduğu söylenebilir.

Duygusal yaşantılarımız hakkında düşünmek, gereken ilgiyi göstermek ve bu yaşantılar için izin vermek hayatımızı anlamlı kılar (Greenberg, 2016). İnsanlar varoluşlarının bir gereği olarak hayatın anlamını aramakta ve hayatına anlam katacak olan eylemlere yönelmektedir. Duygular da insanların iç dünyasını yansıtarak hayatın anlam ve amacının şekillendirilmesinde rol oynamaktadır.

Duygular bir çeşit iletişimdir. Bir ilişki oluşturulurken kullanılan en önemli öğelerden biridir çünkü ilişkiye yönelik anlamın ve senaryonun ne üzerine kurulacağını duygular belirler. Korku duygusu savunma senaryosu oluştururken,

üzüntü teselli aramayı gerektirir, öfke ise çatışmalar ortaya çıkarır. Bu duygular bir süre boyunca öncelikli olarak etkileşimi ve ilişkinin seyrini belirlemektedir (Greenberg ve Goldman, 2008).

İnsanlar farklı zamanlarda farklı duyguları deneyimlemekle beraber bu deneyimlerde bireysel farklılıkların olması ve her durumun herkeste bir duyguya sebep olmaması duyguya yönelik genel eğilimin araştırılmasını gerekli kılmıştır. Kişinin içinde bulunduğu durum, duygu uyaran olayın niteliği gibi pek çok faktör duygunun deneyimlenmesini etkilerken herkesin duygusal olaylara yönelik yaklaşma ya da kaçınma olarak genel bir motivasyonu bulunmaktadır. Duygusal olaylar karşısındaki genel güdülenmemiz duygu gereksinimi kavramıyla açıklanmaktadır. Duygu gereksinimi yüksek olan kişiler duygunun deneyimlenmesine daha çok yaklaşmaktadır (Maio ve Esses, 2001).

Duygu içeren bir durumla karşı karşıya kalarak duygunun deneyimlenmesi kişide bilişsel ve sosyal sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Bilişsel sonuçlar o durumla ilgili tekrarlayan düşünceleri içerirken sosyal sonuçlar o duyguya yönelik bir iletişim kurmaya güdülendirmektedir. Duygunun sosyal paylaşımı ise aynı dilin konuşulduğu ve sembolik de olsa bir muhatabın olduğu durumlarda ortaya çıkar. Ortaya çıkan durum duygu ifadesidir (Luminet vd., 2000). Duygu ifadesine yönelik ilk çalışmalar kişilerin çeşitli duygulara verdikleri tepkilerdeki yüz kaslarının incelenmesiyle başlamıştır. Ardından bu ifadelerin çok modlu bir yapısının olduğu düşünülerek bakış, temas, baş hareketi, beden hareketi, ses gibi tepkiler incelenmiştir. Sesli anlatımda kahkaha, çığlık, iç çekme gibi testlerin yanı sıra duyguyu sese yansıtma testleri yapılmıştır. Duygunun ifadesinin karşıdaki kişide bir duygu uyandırması ve sosyal etkileşime neden olduğu bilinmektedir fakat bu konudaki çalışmalar yetersizdir (Keltner vd., 2019).

Duyguların olumlu ya da olumsuz olması fark etmeksizin kişi duygu içerikli bir olay yaşadktan sonra bununla ilgili konuşma eğilimi göstermektedir. Duygu hakkındaki paylaşım genelde duygunun yaşandığı gün başlamakta bazen aylarca bile sürebilmektedir. Rastgele yapılan duygu paylaşımının rahatlamaya sebep olmadığı bulunmuştur fakat paylaşımların çoğu kişi tarafından ve çoğu durumda kullanılıyor olmasının kişiye sağladığı bir fayda olduğunu düşündürmektedir. Bu faydanın kişinin

duygularını yakınlarıyla paylaşarak bağlanma sürecini canlı tuttuğu, kendine güvenli bir alan ve sosyal destek sistemi oluşturduğu aynı zamanda geleceğe yönelik hayatını anlamlı hale getirmesini sağladığı düşünülmektedir (Nyklicek vd., 2004).

Bireyin kendi duygularını anlaması ve anlatması daha sağlıklı ilişkilerin kurulmasına ve dostlukların oluşmasına fayda sağlamaktadır (Öksüz, 2005). Bu durumun olmaması ise kişinin kendisini diğerlerinden yalıtılmış yani yalnız hissetmesine neden olabilmektedir. Kişinin sahip olduğu sosyal ilişkiler nicelik ya da nitelik olarak belirgin şekilde eksik olduğunda hoş olmayan bir durum olan yalnızlık ortaya çıkmaktadır (Perlman ve Peplau, 1998). Yalnızlık diğerleriyle olan ilişkiyle anlatılmaktadır. Kişi yalnız olsa bile dış dünyaya açık bir haldedir ve diğerleriyle ilişki kurma isteği içindedir. Çünkü insan yalnız olmak için yaratılmamıştır, kendisini ancak başkalarıyla ilişki içerisindeyken tam olarak gerçekleştirebilir (Borgna, 2020). Modern toplumlarda sevdiklerinden ayrılma, taşınma gibi süreçler sonunda yaşanan kısa süreli yalnızlıklar günlük hayatın bir parçası olmakla beraber bu sürecin uzun sürmesi psikolojik iyi oluşu önemli şekilde etkilemektedir. Yalnızlık sosyal ihtiyaçlarımızı ifade etmekte ve bu durumun üstesinden gelinmesi ancak başkalarıyla yakınlık kurarak mümkün olmaktadır (Perlman ve Peplau, 1998).

Duyguların insanların hayatındaki etkisi düşünüldüğünde duyguyu anlama gereksinimi oluşmaktadır. Duyguyla ilişkisi olduğu düşünülen en önemli kavramlardan biri de kişiliktir. Kişiliği farklı boyutlarla inceleyen beş faktörlü kişilik kuramında her faktör farklı özellikleri ifade etmektedir. Dışadönüklük ve uyumluluk kişilerarası ilişkileri, sorumluluk hedef odaklı davranışlara yönelik dürtü kontrolünü, nörotisizm duygusal istikrarı ve deneyime açıklık da bireyin hem zihinsel hem de deneyimsel olarak yaşamının derinliğini ifade eder (John vd., 1994).

Beş faktörlü kişilik modelinin nörotisizm ve dışadönüklük boyutları en eski ve bilinen boyutlarıdır. Nörotisizm, endişe, kaygı, duygusal istikrarsızlık, dürtüsellik, düşmanlık ile tanımlanırken dışadönüklük en kolay gözlemlenebilen boyuttur ve sıcak, girişken, konuşkan, sosyal olarak tanımlanmaktadır. Deneyime açıklık boyutu meraklı olma, bilgiye değer verme ile yaratıcı ve keşfedici eğilimleri ifade etmektedir. Uyumluluk dürüstlük, fedakarlık, kolay güvenme, şefkatli ve yardımsever olma ile ilişkilendirilmektedir. Sorumluluk boyutu ise amaç odaklı, disiplinli, azimli, düzenli

ve çalışkan olmakla ilişkilendirilmektedir. Kişilik istikrarlı olma eğilimindedir. Davranışlar çeşitli durumlara göre değişiklik göstermekle beraber mevcut özellikler kalıcıdır ve davranış eğilimlerinin tahmin edilmesini sağlamaktadır. Değişen yaşla beraber kişilik boyutlarının düzeyleri farklılaşmakta örneğin duygusal olarak daha istikrarlı bir yapının oluşması gibi, gençken sanata duyarlı ve entelektüel merakı yüksek olan birinin yaşlandığında da bu özellikleri göstermesi muhtemeldir (Widiger ve Costa, 2013).

1.1. Problem

Duygularımız hayatta kalmamız için doğaya ve içinde bulunduğumuz topluma uyumumuzu sağlamaktadır. Örneğin bir tehdit algıladığımızda hissettiğimiz korku ve böylelikle kaçma davranışında bulunmamız yaşama şansımızı arttırmaktadır. Aynı zamanda yaşamımızı rahat ve otantik olarak sürdürmemiz, kendi potansiyelimizi kullanmamız görünürdeki duygular kadar bastırdığımız duyguları da fark edip doğru şekilde ifade etmemiz ile mümkündür (Koçak, 2002). Sağlıklı bir bireyin duygusal deneyimleri ilk bağlanmasıyla başlar. Bağlandığı kişiyle yaşadığı deneyimler sonucunda duyguları öğrenir. Yetersiz ya da fazla uyaran, travmatik deneyim gibi gelişim dönemlerinde yaşanan aksaklıklar duygu ve kişiliği olumsuz yönde etkiler. Sağlıklı bir gelişim gösteren kişiler daha fazla duyguyu deneyimleyebilir, bu duyguyu isimlendirebilir ve uygun şekilde ifade edebilir (Magnavita, 2016).

İnsanların bir kısmı sosyal ilişkilerini olumlu etkileyeceğini düşünerek gerçek duygularını ifade etmenin önemli olduğunu düşünürler ve kendilerini olduğu gibi ifade ederler. Bunun aksine diğer kısımdaki insanlar ise duygularını olduğu gibi ifade etmenin olumsuz sonuçlar doğurabileceğini düşünerek duygularını kendine saklar, ifade etmezler (Chervonsky ve Hunt, 2017).

Duygular varoluşumuzun önemli bir parçasıdır ve en olumsuz olarak değerlendirilen duygular bile yaşanmasına izin verildiğinde azalır, yerine başka bir duygu geçer. Duygunun bastırıldığı durumlarda ise süreç daha da karmaşık hale gelir ve psikosomatik tepkilere neden olabilir (Geçtan, 2007). Örneğin duygusal yoğunluğun ve duygu ifadesinin düşük olduğu durumlarda karşımıza bir duygulanım bozukluğu olan aleksitimi çıkmaktadır (Yalçın ve Hamarta 2013). Psikanalitik

terapiler ilk ortaya çıktığında psikolojik problemlerin temel probleminin acı verici duygulara sebep olan sıkıntılı durumların bilinç dışına itilmesi olarak görmüştür. Bu sebeple tedavi yöntemi olarak bu sıkıntılı durumlara yönelik duyguların konuşulması ve bilince getirilerek tekrar yaşanması sağlanmıştır (Geçtan, 1998). Psikoterapinin temelini duyguların sözel olarak dile getirilmesi oluşturur. Terapi sürecinde olumsuz duyguların azaltılması amaçlanırken olumlu duyguları arttıran durumlara yönelik farkındalık sağlanarak bu duyguların devamlılığı amaçlanır (Aktaran: Kuzucu, 2006).

Duyguların ifadesinin psikolojik sağlıkla önemli bir ilişkisi olması, ifade edilmemesinin çeşitli semptomlarla ortaya çıkabilmesi ve aynı zamanda tedavi sürecinin de önemli bir parçası olması bu konunun önemini ortaya koymaktadır. Duygu ifade etme sürecini her birey tarafından farklı düzeyde deneyimlemekte ve bu sürece etki eden değişkenler kesin olarak bilinmemektedir. Duygu ifadesindeki farklılıklara neden olan değişkenlerin bilinmesi duygu ifadesi düşük olan bireyler için yapılacak yardımların da belirlenmesini engelleyici bir faktör olabilmektedir.

Bireysel farklılıklar dendiğinde akla gelen ilk kavramlardan biri kişiliktir. Bu sebeple araştırmada ilk olarak duygu ifadesi düzeylerindeki farklılıkların kişilik özellikleriyle ilişkisi incelenmiştir. Duygunun ifade edilmesi için önce bir duyguyu deneyiminin yaşanması gerekmektedir. Her bireyin kendine özgü bir kişiliği olduğu gibi duyguya yönelik temel bir tutumunun olduğu ve duygusal aktivitelere karşı motivasyon düzeyinin farklı olduğu bilinmektedir. Duyguya yönelik bu yaklaşım duygu gereksinimi kavramıyla ele alınmıştır. Bu bağlamda kişilerin duygusal yaşantılara yönelik motivasyonunun duygu ifadesine etkisi incelenmiştir.

Yalnızlık kişinin sosyal etkileşimin belirgin bir şekilde azaldığı bir durumdur. Duyguları ifade etmek için örtük de olsa bir muhatap olması gerekliliği yalnızlık durumunun duygu ifade düzeyini etkileyebileceğini düşündürmektedir. Aynı zamanda yalnızlığın ifade edilmesi en zor duygulardan biri olduğuna yönelik görüşlerin bulunması duygu ifadesi sürecinde etkisi incelenmesi gereken bir durum olarak belirlenmiştir.

Duyguların kişinin kendi hayatını anlamlandırmak için olan önemine ve sosyal ilişkilerine olan etkisine yönelik çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Üniversite dönemi aileden ayrılmakla beraber sosyal ilişkilerin daha çok önem kazandığı bir zaman

dilimidir. Bu süreçte kişiler kendi kişiliklerini ortaya koyacak, duygu ve düşüncelerini ifade edecek çeşitli ortam ve durumlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Duyguları ifade etme üzerinde etkisi olduğu düşünülen kişilik, duygu gereksinimi ve yalnızlık değişkenleriyle ilişkisinin incelenmesi duygu ifadesini arttırmak için gerekli bilgileri sağlayacaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, duygu gereksinimleri, duygu ifade düzeyleri ve sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

1. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin duygu ifade düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin duygu gereksinimi düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile duygu ifade etme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin duygu gereksinimi düzeyleri ile duyguları ifade etme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri ile duyguları ifade etme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri duygu ifade etme düzeylerini yordamakta mıdır?
9. Üniversite öğrencilerinin duygu gereksinimi düzeyleri duygu ifade etme düzeylerini yordamakta mıdır?
10. Üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri duygu ifade etme düzeylerini yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Psikolojik danışmanların da içinde bulunduğu ruh sağlığı çalışanlarının temel amaçları kişilerin ruh sağlığını korumak ve iyileştirmektir. Danışanı tedaviye yönlendiren ise acı veren duygulardır. Örneğin yaygın problemlerden olan depresyon üzüntünün aşırı hali, yoğun anksiyete ise korkunun aşırı hali olarak değerlendirilebilir; bu gibi durumlarda ruh sağlığı çalışanının ilk amacı duyguların normalliğinin değerlendirilmesidir (Nesse, 1990). Greenberg (2016) de gerek bireysel gerek çift terapilerinde bireylerin daima kendisinin ve başkalarının duygularıyla ilgilendiğini; duyguların danışanların hayatında önemli değişikliklere sebep olduğunu ve terapi sürecinin de duyguları başka duygulara dönüştürerek sürdüğünü ifade etmektedir. Duygular; psikolojik danışma sürecine yönelten ya da süreçte rol oynayan konular olarak değerlendirildiğinde duygunun ve duyguya yönelik kavramların anlaşılmasının, açıklanmasının önemi ortaya çıkmaktadır.

Kişiler hayatları boyunca meslek seçimi, kariyer, evlilik gibi önemli kararlar vermektedir. Bu kararları verme sürecinde duygular karşımıza çıkar çünkü her zaman mantık işe yaramamakta bazen duygulara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu seçimi yaparken kişiler mevcut duyguları ve önceki deneyimlerinden elde ettikleri duyguları değerlendirerek kendileri için daha doğru olan seçeneklere yönelirler (Passons 1975; Aktaran; Tuğrul, 1999). Üniversite dönemi de kişinin meslekle ilgili bir seçim yaptığı ve bu seçimle ilgili deneyimler kazandığı, seçimlerini değerlendirdiği, aileden ayrılmakla beraber yeni yakın ilişkilerin kurulduğu ve sosyalleşmenin belirgin olduğu bir dönemdir.

Sosyal bir varlık olan insan deneyimlediği duygularının farkında olup uygun bir şekilde dışa vurarak sağlıklı ilişkiler sürdürebilmekte ve bu yönüyle diğer canlılardan ayrılmaktadır (Koçak, 2002). Duygular jest, mimik, beden duruşu gibi sözel olmayan yolların yanı sıra sosyal olarak paylaşılan dilde sözel olarak dışa vurulabilir. Duyguların bastırıldığı ve ifade edilmediği durumlarda sosyal tatminin, sosyal desteğin ve romantik ilişki kalitesinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Genel olarak duygunun ifadesi ve olumlu duygunun ifadesi sosyal refahı artıyorken olumsuz duygulardan sadece öfke sosyal olarak kötü sonuçlara sebep olmuştur (Chervonsky ve Hunt, 2017).

Duygu gereksinimi kavramının nispeten yeni bir kavram olması ve mevcut ölçek çalışmalarının yakın zamanda gerçekleşmesi sebebiyle bu konu hakkında ülkemizde yapılan araştırmalar sınırlı sayıdadır. Duygu gereksinimin duyguları ifade etme ve yalnızlık duygusuyla ilişkisinin incelenmesi bu kavramın daha iyi anlaşılmasını sağlayacak ve ilgili literatüre katkı sağlayacaktır.

Izard (2001) duyguların kişilikle yakından ilişki olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde McCrae ve Costa (2008) da beş faktörlü kişilik yapısını tanımlarken faktörlerin olumlu ve olumsuz duygularla ilişkisini ortaya koymaktadır. Her bireyin duygular konusunda farklı bir tutumunun ve genel eğiliminin olması istikrarlı yönlerinden oluşan kişilikle ilişkisinin olduğunu düşündürmektedir. Bu görüşü desteklemek için kişilik özelliklerinin duygu gereksinimi ve duyguları ifade etmeyle ilişkileri incelenmiştir.

Kişinin duygularını ifade etmesi karşısındaki kişide bir duygu ya da davranış uyandırabilir ve bir ilişkinin başlatılmasında, sürdürülmesinde etkili olabilir (Kennedy-Moore ve Watson, 2001; Greenberg ve Goldman, 2008; Hareli ve Hess, 2012). Duygu ifadesinin sosyal ilişkilerle arasında önemli bir bağ olduğu literatür tarafından ortaya konmuştur. Bu durumda ifade eksikliğinin sosyal ilişkilerin yetersizliği olarak değerlendirilen yalnızlıkla ilişkisi olması beklenmektedir. Duygu ifadesinin yalnızlıkla ilişkisini inceleyen çalışmalar olmakla beraber duygu ifadesinin spesifik olarak sözel ifadenin araştırma konusu olduğu çalışmalar sınırlıdır. Özellikle üniversite öğrencilerini yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğuna ilişkin bulguların olması sebep ve sonuçlarının anlaşılmasının önemini arttırmaktadır. Bu sebeple duygu ifadesinin sosyal ve duygusal yalnızlıkla ilişkisinin incelenmesi literatüre önemli katkı sağlayacaktır.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmaya katılan tüm katılımcıların belirttikleri şekilde üniversite öğrencisi oldukları ve ölçekleri içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmadan elde edilen bulgular üniversite öğrencileri örneklemini ile sınırlıdır.

Araştırma “Beş Faktör Kişilik Ölçeği”, “Duygu İfadesi Ölçeği”, “Duygu Gereksinimi Ölçeği”, “Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği” ve kişisel bilgi formuyla elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Kişilik: Kişilik, farklı durum ve zamanlara karşı istikrarlı bir örüntü izleyen, bireyi diğerlerinden ayıran duygu, düşünce ve davranışları ifade etmektedir (Cervone ve Pervin, 2016).

Duygu İfadesi: Duygu ifadesi kişinin yaşamış olduğu duyguları sosyal olarak konuşulan bir dilde başkalarına aktarmasıdır (Rimé ve Zech, 2001).

Duygu Gereksinimi: Duygu gereksinimi, kişinin kendisi ve diğerlerine yönelik olarak duygu içeren olay ve durumlara karşı yaklaşma ve kaçınma şeklindeki genel motivasyonunu ifade etmektedir (Maio ve Esses, 2001).

Sosyal ve Duygusal Yalnızlık: Weis (1973) yalnızlığı ikiye ayırmaktadır. Sosyal yalnızlık kişinin sosyal çevresiyle ilişkisinin eksikliğinde ortaya çıkan yalnızlık türü iken duygusal yalnızlık bireyin daha yakın olduğu sevgili, eş, aile gibi kişilerle samimi ilişkiler kuramamasıyla ortaya çıkan yalnızlık türüdür.

BÖLÜM 2

2. LİTERATÜR

İnsanlar duygu ve düşüncelerini fark etmesi ve ifade etmesi yönüyle diğer canlılardan ayrılırlar. Duygu, düşünce ve davranışlar sağlıklı ilişkiler kurmakta büyük bir öneme sahipken kişinin iç dünyasını yansıtan duyguların bu süreçteki payı büyüktür (Koçak, 2002). Sosyal bir varlık olan insanı duygulardan ayrı düşünmek mümkün değildir bu sebeple duyguların anlaşılması büyük bir önem taşımaktadır. Duyguyu içsel ya da dışsal uyaranlar karşısında kişide bazı değişikliklerin oluşmasına sebep olan yapılar olarak tanımlamak mümkündür.

19. yüzyılın başlarında Thomas Brown bedene yönelik şimdiye kadar reddedilmiş olan algıları tanımlamak için “emotion” kelimesini kullanmıştır. Bu kelime daha çok beden ve nesnelerin hareketlerine yönelik kullanılmaktaydı ve gözyaşı, titreme gibi gözlemlenebilen davranışların duyguları yansıttığını anlama konusunda bir ilgi uyandırmıştır (Watt Smith, 2019). Duygu ile ilgili kesin bir tanım olmamakla birlikte; “*belirli bir uyarana takiben, görece güçlü ve kısa süreli*” oldukları yönünde ortak bir görüş bulunmaktadır. (İnan ve Yücel, 2020).

Damasio (1998)’a göre duygu, duygusal durumlardan kaynaklanan ve zihinde ortaya çıkan karmaşık bir durumdur. İnsanların hayatta kalma amacına hizmet ederler. Bununla birlikte bu hayatta kalma sürecinin kalitesini artırır ve insanlar için önemli bir süreç olan yaratıcılığa eşlik eder. Nesse (1990) ise duyguları; belirli tehdit ve fırsatlara fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olarak karşılık vermeyi sağlayan yapılar olarak tanımlamaktadır. Duygu; bireyin kendi içinden ve dışarıdan gelen uyaranlara yönelik içsel olarak ortaya çıkan beden ifadesi ve davranışlarını etkileyebilen yapılandırılmış hislerdir (Akçay ve Çoruk, 2012). James’e göre ise algılanan olay bedensel bir değişikliğe sebep olur, bedensel değişiklik beyne iletildiğinde ve olayın algısı devam ettiğinde bu uyarana yönelik bir tepki meydana gelir. Duygu bu tepkiye verilen addır (LeDoux, 1989).

Duygular bireylerin hayatındaki önemli durumlara verdikleri tepkilerdir. Tek başlarına gerçekleşmezler; bir uyarana başlayan, birtakım psikolojik değişiklikleri ve eyleme yönelik dürtüleri içeren karmaşık bir yapıdadır (Plutchik, 2001). Duygulara yönelik farklı tanımlama ve sınıflandırmalar olmakla beraber duyguların kişinin davranışlarını ve hayatını etkilediğine yönelik ortak bir görüş bulunmaktadır (Avcı, 2019). Duyguya yönelik genel kabul görmüş bir tanım olmamasına rağmen dikkate alınması gereken dört bileşen olduğu düşünülmektedir; *duygusal deneyim (öznel duygular)*, *fizyolojik uyarılma*, *dışavurumcu tepkiler* ve *duyguya ilgili araçsal faaliyetler*. (Reisenzein, 1983, s. 242). İnan ve Yücel (2020) ise bu dört bileşeni; “*biliş, his (öznel değişiklikler), fizyolojik değişiklikler ve davranış*” (s.5)

Davranışlar duygular tarafından yönlendirilirler (Akçay ve Çoruk, 2012). Aynı zamanda farklı davranışların ortaya çıkmasında da duyguların rolü vardır. Örneğin dolaylı duygu yoluyla öğrenilmiş korku sebebiyle bir davranış ortaya konabilir. Çocuklara korku nesnesi olarak öğretilen durum, bu durumu deneyimlenmese de kaçınma ve önemler almaya sebep olabilir. Bir duygunun gelecekteki davranışı şekillendirebiliyor olması da duyguların anlaşılmasının önemini arttırmaktadır (Niedenthal vd., 2009).

Duygu; bireyin toplam enerjisinin eyleme yönelerek yoğunlaştığı bir süreçtir. Bu süreç; duygu, eylem ve duygunun tesadüfî yan ürünleri olarak süreç üçe ayrılmaktadır. Duygu ve eylem geçme birbirinden bağımsız süreçler olabildiği gibi bazen eylemler duyguların sonuçları olabilir. Bir insan kızdığı için kavga edebildiği gibi kavga etmeden de kızabilir. Duygunun bazı durumlarda eylemi başlatması aralarında bir sebep sonuç ilişkisi kurulmasını sağlamaktadır. Öfke duygusunun mücadele etme davranışını ortaya çıkarması bir sonuçken öfkeden titremek ya da başka somatik sıkıntılar yaşamak bu sürecin verimliliğe katkısı olmayan yan ürünleridir (LeDoux, 1989).

Gereksinim- duygu organizasyonu duyguyu gereksinimlerin giderilme durumundan ortaya çıkan karmaşık ve psikofizyolojik bir durum olarak değerlendirmektedir. Yaşama, üreme gibi temel gereksinimler ve bunlardan türeyerek oluşan gereksinimlerin giderilme durumuna göre bir duygu oluşmaktadır. Gereksinimler giderildiğinde olumlu duygular, giderilmediğinde olumsuz duygular

ortaya çıkmakta ve bu duygular da davranışlara dönüşmektedir, bu süreç birbirleriyle etkileşimli bir şekilde sürmektedir (Aliyev ve Şentürk Cankorur, 2018).

Duygular, korktuğumuzda hızlı bir şekilde kaçmamızı sağlaması durumunda olduğu gibi çoğu zaman zihinsel bir değerlendirmeden geçme gereksinimi olmaksızın karar verebilen bir mekanizmadır (Damasio, 1998). Ekman (1992)'a göre de duygular kısa süreli, başlatılması saniyeler süren ve çoğu zaman farkında olamayarak ortaya çıkar. Kişi her zaman içerisinde bulunduğu duyguyu ve tepkiyi seçemez bu durum da önemli olaylar karşısında hızlı tepkiler verebilmeyi sağlar. Kişi eğer tüm duygularını tercihleri sonucunda yaşayabilseydi onlara terapi gibi çeşitli yollarla müdahale etmek ve değiştirmek kolay olurdu fakat otomatik bir şekilde ortaya çıktığında bu duyguya müdahale etmek için kişi kendisiyle mücadele etmelidir.

Duygu ve biliş sanılanın aksine birbirlerine karşı değildir. Duygular bilişsel olarak tutarlı olmaya hizmet ederler. Bilişsel tutarsızlık olması durumunda kişiye hissettirerek dengeye ulaşma yönünde motivasyon sağlarlar. Böylelikle duygular birey ve dış dünya arasında uyum sağlayıcı bir işlev görürler (Rimé, 2009). Duygular bir dönem Kant yaklaşımının da etkisiyle insanda en iyi unsur olarak görülen zihnin tam tersi olarak anılmış ve bu durum duygularla çalışmanın ihmal edilmesine sebep olmuştur. Bu ihmal ile (1) organizma ve kültür, toplum arasındaki üst düzey düzenlemeleri anlamak, (2) hayatta kalma motivasyonunu anlamak, (3) hafızayı anlamak ve (4) akıl yürütme, karar vermeye yönelik süreçleri anlamak zorlaşmıştır. Duygulara yönelik olumsuz tutumun değişmesi bu konudaki çalışmaları arttırarak pek çok sürecin anlaşılmasındaki eksikliği gidermiştir (Damasio, 1998).

Duygusal olarak verilen tepkiler bilinçli olduğu kadar bilinçsiz de ortaya çıkabilir. Bu durum duyguların her zaman öznel olmamasına ortak bazı koşullarda benzer duyguların ortaya çıkabilmesine neden olmaktadır (Berridge, 2018). Hochschild (1979)'e göre toplumların kendine özgü duygu kuralları bulunmaktadır. Farklı durumlarda hissedecekleri duygulara ve gösterecekleri davranışlara yönelik belirli kalıplar ve sınırlamalar bulunmaktadır (Aktaran: Lazarus, 1982).

Duygu ve sosyal hayat ilişkileri incelendiğinde birbirlerini etkileyen ve birbirlerinden etkilenen yapılar olduğu görülmektedir. Bu ilişkilerinin içeriğini beş

kategoride toplamak mümkündür. 1) duyguların sosyal algılar üzerine etkisi, 2) sosyal faktörlerin duygusal deneyimlere ve duygu ifadelerine etkisi, 3) duyguların sosyal ilişkilerdeki etkisi, 4) başkalarıyla kurulan duygu iletişimi, 5) duyguların inanç, değer gibi sosyal işlevlerle ilişkisi (Manstead, 1991).

Duyguların pek çok işlevi bulunmaktadır. Evrimsel psikologlar duyguların hayatta kalmaya yönelik eylemlere yönelttiğini ifade eder. Aynı zamanda kişilerarası ilişkileri ve iletişimi düzenleyici bir rolü bulunmaktadır. Örneğin suçluluk ve utanç duyguları bireyi yaptıkları hatalardan dolayı kötü hissettirerek hatalarını düzeltmeye yöneltmekte, toplumda olumlu sosyal davranışların sürekliliğini sağlamaktadır (Cirhinlioğlu, 2018). Duygular dünyayı anlamak ve ona uyum sağlamak için gereklidir. Sosyal ilişkilerde etrafımızdaki kişilerin tutum, davranış ve niyetlerini anlamamıza yardımcı olur (Niedenthal vd., 2009).

Duyguların dışavurumu bireysel farklılıklar gösterir. Birinin coşkuyla karşıladığı bir durumu başka biri sakinlikle karşılayabilir. Bu duygular sözel yollarla ve sözel olmayan yollarla ifade edilebileceği gibi, ifade edilmeyebilir ya da yeniden düzenlenmesi tercih edilebilir (Araz ve Erkuş, 2014). Bir kişinin duygusunu anlamak için hem mevcut durumu anlamak hem de kişinin o durumu nasıl anladığını anlamak gerekir. Çünkü insanlar aynı durumu yaşasa da farklı bir deneyim yaşamış olurlar ve farklı duygular hissedeler çünkü olaylara ilişkin değerlendirmeleri farklı olmaktadır. Eski yaşantılar, kişilerin değer ve öncelikleri gibi faktörler bu farklılaşmaya neden olabilir (Nesse ve Ellsworth, 2009).

Duyguların anlaşılması için cevaplanması gereken sorulardan biri de duyguların nasıl ortaya çıktığıdır. Farklı kuramcılar bu soruya duyguları ele alış biçimlerine göre farklı cevaplar vermiştir.

2.1. Duygu Kuramları

Duygu kuramları, duyguların oluşum sürecini açıklamak için ortaya atılmış kuramlardır. Duyguları açıklayan pek çok kuram bulunmakla beraber bazı kuramlar diğerlerinden daha çok öne çıkmakta ve pek çok kuramcı tarafından kabul edilmektedir. Bu kuramlardan bazıları aşağıda açıklanmaktadır.

2.1.1. Darwin ve Duygu Kuramları

Duygu kuramları duyguyu şekillendiren süreçlerle ilgili farklı görüşler ortaya koysa da hepsinin temelinde Darwin'in doğal seçilimi bulunmaktadır (Hess ve Thibault, 2009; Nesse ve Ellsworth, 2009). Çünkü Darwin'e göre evrim sadece fiziksel özellikleri değil, duyguların da oluşmasını sağlayan beynin şekillenmesini sağlamıştır (Nesse ve Ellsworth, 2009). Darwin duygu ifadelerinin bilinçli ve bir amaca yönelik olarak ortaya konduğunu ifade eder. Örneğin öfkenin ifadesinde amaç düşmanı korkutmaktır (Nony, 1922).

Aynı türün içinde aynı davranış ve duygu kalıplarını görmek mümkün olmakla beraber; genetik, çevre ve bu iki faktörün kendi aralarındaki etkileşimi değişikliklere sebep olmaktadır (Nesse ve Ellsworth, 2009). Aynı türdeki bireylerin aynı durumlara farklı tepkiler veriyor olmaları kuramla çelişmemekte, adaptasyonun bir parçası olmaktadır. Evrim sonucu şekillenen ve duyguyu ortaya çıkaran zihin kendini içinde bulunan duruma ayarlayarak farklı duygusal tepkiler üretebilmektedir (Nesse, 1990). Darwin'e göre duygular insanı koruma ve eyleme geçirme amacının yanı sıra iletişim kurma amacına da hizmet etmektedir (Hess ve Thibault, 2009).

2.1.2. James- Lang Kuramı

Görüşlerini yakın zamanlarda açıklayan William James (1884) ve Carl Lang (1885) teorileri birlikte anılmaktadır. James- Lang teorisi duyguyu vücuttaki değişikliklerin algılanması olarak değerlendirir. James duyguyu iç organlardan gelen tepkiler olarak ele alırken, Lang ise dolaşım sisteminin tepkileri olarak ele almaktadır. Dışarıdan gelen uyarıcılar kortekse gelir, organlara iletilen tepkiler de bedensel olarak dışa vurulur. Kızarıklık, ağrı, çarpıntı gibi fiziksel belirtilerin anında hissedilmesi teorinin kendini kanıtlamak için kullandığı unsurlardır. (Cannon, 1927). James (1884), duygunun bedensel ifadelerden kaynaklandığı böylelikle belirsiz ve bilişsel düzlemde uzaklaşarak canlandığını ifade etmektedir. Kişilerin gösterdikleri bu tepkilerden hangi duyguyu yaşadıklarını ve bu duygunun yoğunluğunu anlamak mümkündür.

2.1.3. Cannon –Bard Kuramı

James- Lang kuramına bir eleştiri olan Cannon- Bard kuramı, Walter Cannon ve Phillip Bard tarafından geliştirilmiştir. Cannon (1927) dışarıdan gelen uyarıcıların talamus tarafından belirli süreçlerden geçirildiğini ve bu sürecin sonunda duygu ve bedensel tepkilerin birbirlerinden bağımsız fakat çok yakın zamanda meydana geldiğini ifade etmektedir. Cannon- Bard kuramına göre duygusal deneyimin kaynağı talamustur, duyumun bir duyguya dönüşmesi talamus sayesinde mümkün olmaktadır (Cannon, 1931).

2.1.4. Schachter-Singer Bilişsel Uyarılma Kuramı

Stanley Schachter ve Jerome Singer'in 1960'lı yıllarda yaptıkları çalışmalar çevreden gelen uyarıcıların bilişsel değerlendirmeler sonucunda duyguya dönüştüğünü ortaya koymuştur. Schachter ve Singer'in teorisi iki faktörlü duygu teorisi ve bilişsel teori olarak anılmaktadır (Avcı, 2019). Biliş, önceki deneyimlerin de etkisiyle fizyolojik durumun anlaşılmasını sağlar ve bu durumu dönüşeceği duyguya yönlendirir. Biliş tarafından etiketlenen fizyolojik durum duyguya dönüşür (Schachter ve Singer, 1962).

Schachter ve Singer'in kuramı duygusal deneyimler konusunda ihmal edilen bir kavram olan bilişe vurgu yapmaktadır. Bu kurama göre duygusal bir durum iki bileşenin etkileşimiyle ortaya çıkmaktadır. İlk bileşen fizyolojik uyarılma, ikinci bileşen ise bu uyarılma hakkındaki biliştir. İki bileşenin de var olup birleştirilmesi gerekir, birinin eksik olması durumunda ise bir duygu ortaya çıkmamaktadır (Reisenzein, 1983). Bilişsel değerlendirme kuramına göre insanlar durumunun özelliklerini parçalar halinde değil bir bütün olarak görür ve değerlendirirler, bu değerlendirmeler durumun somut özelliklerden çok soyut özelliklere yöneliktir. Böylelikle durumun değerlendirilmesindeki en küçük değişiklik duyguyu değiştirebilmekte ve benzer durumlarda farklı duygular ortaya çıkarabilmektedir (Nesse ve Ellsworth, 2009).

2.1.5. Ekman

Paul Ekman çeşitli yüz ifadelerinin olduğu fotoğrafları kültürlerdeki kişilere göstererek bu duygularını tanımlamalarını istemiştir. Farklı kültürlerde ortak yanıtlar

ve yüz ifadesinden duygunun tanınması bu duyguların evrenselliğine yönelik bir görüş oluşturmıştır. Ekman'a göre temel duygular; öfke, tikslenme, korku, mutluluk, üzüntü ve şaşkınlıktır. (İnan ve Yücel, 2020). Ekman (1997) öfke, korku, üzüntü gibi duygu sözcüklerinin duyguyu oluşturan olay ve süreçlerin kısaltılmış hali olduğunu düşünmektedir, bu kelimler birbirleriyle bağlantılı bir sürecin ifadesidir.

Ekman (1992)'a göre duyguların birincil işlevi başkalarıyla olan ilişkileri düzenlemektir. Bir duygunun ortaya çıkması için her zaman başkalarının olmasına gerek duyulmamakla beraber önceki olaylar, duyguların ifade şekilleri, eşlik eden tepkiler kişiyi potansiyel bir kişilerarası çatışmayı çözmeye hazır hale getirmektedir.

2.1.6. Lazarus

Kişinin kendisi ve çevresi arasındaki ilişkiyi algılamasından duygu doğar. Bir duygu deneyiminin üç temel ögesi bulunmaktadır ve üçü birlikte olduğunda tam bir duygudan söz edilebilmektedir; düşünce, davranışa yönelik dürtü ve somatik rahatsızlıklar. Duygusal tepkileri ortaya çıkaran bilişsel değerlendirmelerdir. Bu değerlendirme gerçekçi olduğu gibi gerçek dışı da olabilir. Aynı zamanda duygunun yoğunluğunu belirleyen de bu değerlendirme sürecidir (Lazarus, 1982).

2.2. Duyguların Sınıflandırılması

Borgna (2020)'ya göre duygular uçsuz bucaksızdır ve sonu yoktur. Duygular kendiliğinden meydana gelirler, biz içeriğini ve ifadesini kontrol edebilmek de oluşmasını engelleyemeyiz. Bazı duygular diğerleriyle ilişki kurmaya yönlendirici nitelik taşırlar. Duyguların bireyin hayata uyum sağlamasını kolaylaştıran tepkiler olduğu düşünüldüğünde insan ve hayvanlarda ortak olarak bulunan az sayıda temel duygu dikkat çekmektedir. Diğer duygular ise bu birincil duyguların birbirleriyle etkileşime girmesi sonucu oluşurlar (Plutchik, 1965).

Duyguların temelinde bir eylem süreci bulunmaktadır. Bu hazırlık; eyleme yaklaşma ya da ondan kaçınma, eylem bilinmese de hazırlık heyecanı içinde olma ya da ilginin kaybolması şeklinde olabilir. Temel duygularda süreç bu şekilde işlerken diğer duygular tam olarak eyleme geçirmemekle beraber eylem üzerinde değişikliklere yol açabilmektedir (Frijda, 1988). Duygular farklı kategorilere ayrılmakla birlikte

temelde 7 ± 2 temel duygu ifade edilmiştir. Temel duygular arasında en sık kullanılanlar öfke, korku, şaşkınlık, mutluluk, üzüntü, utanç, iğrenmedir (Russell, 1991). Temel duyguların ortak özellikleri o duyguya karşılık gelen yüz ifadesinin evrensel bir nitelik taşımasıdır. Beş temel duygu bulunmaktadır; mutluluk, öfke, üzüntü, kaygı ve tiksindir (Oatley ve Johnson-laird, 1987).

Greenberg, doğuştan getirdiğimiz 7 tane temel duygumuz olduğunu belirtmektedir. Bu 7 temel duygunun amacı bizi hayatta tutmaktır. Bunlar: Korku, üzüntü, öfke, tiksinti, utanç, coşku ve şaşkınlıktır. Korku, tehlikenin nerede olduğunu arayan bir korku işleme mekanizmasını harekete geçirir; üzüntü bize bir kayıp yaşadığımız, öfke ise ihlale uğradığımız bilgisini verir. Duygular niyetimizi hızlı bir şekilde ortaya koyan ve ifade edildiğinde başkalarını etkileyen birincil iletişim sistemimizdir (Greenberg, 2011). Aynı zamanda duygular belirli duygular ve belirsiz duygular olarak da ikiye ayrılmaktadır. Belirli duygular açıktır ve nettir. Belirsiz duygular ise hissedilmektedir fakat duygu net değildir (Greenberg, 2016).

Duyguların kategorize edilmesine yönelik çalışmalardan hareketle temel duyguları kategorize etmek için bazı kriterler belirlenmiştir. Bu duyguların diğer duygulardan ayrılan evrensel temelleri bulunmalıdır, biyolojik temelleri olması gerekir, erken yaşlarda gözlemlenebilmelidir, güdüleyici ve düzenleyeceği işlevleri bulunmalıdır. Temel duyguların yanı sıra alanyazında ikincil duygular da ifade edilmektedir. Bu duyguların sadece insana özgü olduğu düşüncesinin yanında sosyal etkileşimle kazanıldığını düşünen, temel duyguların karışımı olduğunu da düşünen kuramcılar vardır (Aktaran: İnan ve Yücel, 2020).

Plutchik (1980) öfke, tiksinti, üzüntü, şaşkınlık, korku, güven, neşe ve öngörü gibi temel duyguların birbirleriyle karışarak yeni duygular ürettiği ve toplamda 32 duygunun olduğu bir duygu çemberi oluşturmuştur. Çemberde birbirlerine benzer duygular yakın yerleştirilirken farklı olanlar uzak yerleştirilmiştir. Parrott (2001) ise duyguları öncelikle sevgi, neşe, şaşkınlık, öfke, üzüntü ve korku olmak üzere 6 birincil duyguya ayırmış ardından ikincil ve üçüncül olmak üzere 146 duygu belirlemiştir. Birincil duyguların özelleştirilmesiyle ikincil ardından da üçüncül duygular oluşur. Üçüncül duyguya doğru gittikçe duygular daha somut bir hale gelir.

Duyguların işlevleri incelenerek olumlu ve olumsuz duygular olarak ikiye ayırmak mümkündür. Olumlu duyguların bireyin çevresindeki fırsatlardan yararlanmasını ve olduğundan daha iyi bir duruma gelmeye güdülerken; olumsuz duygular kaçma, zarar verme gibi etkinliklerle hasar almamak için çaba harcamaya güdüler. Her duygunun kendine özgü bir işlevi de bulunmaktadır. Korktuğumuzda tehlikeden uzaklaşmak isterken, neşeliyken bu durumu sürdürmek için çaba harcarız fakat içinde bulunulan durum değiştikçe duygular da kendilerini yeni duruma uyarlayarak işlevlerinde değişiklik gösterebilirler (Nesse ve Ellsworth, 2009).

Bireyin önem atfettiği durumlarda beklenmeyen bir şekilde oluşan ya da yeni meydana gelen olaylar duyguyu ortaya çıkarır. Bu olay ya da durumlar kişinin hedeflerine yönelik olduğu zaman olumlu duygular; bireyi tehdit ettiği ya da strese sebep olduğunda ise olumsuz duygular olarak karşımıza çıkmaktadır. Bazı olayların örneğin kayıp durumunda yas sürecine girilmesi gibi muhtemel sonuçları vardır fakat bu sonuçlar da kesin değildir. Bireyin olaya yüklediği anlam sonucu belirler; bu şekilde anlam değiştikçe duygu da değişebilir (Frijda, 1988).

Duyguları kategorik olarak ayıran yaklaşımın yanı sıra bu şekilde ayrılamayacağı, bazı boyutlarda aldıkları değerlerden ayırt edebileceği yönünde bir görüş bulunmaktadır. Çok boyutlu yaklaşımdaki değerlik (valence) boyutunda uyarının değeri ifade edilir ve duygu olumlu ya da olumsuz olarak ayrılır. Uyarılma (arousal) boyutunda ise kişiyi harekete geçirme düzeyi dikkate alınır (İnan ve Yücel, 2020). Bu bilgilerden hareketle duyguları farklı şekillerde kategorize eden kuramcılarının olduğu görülmüştür. Genel görüş ise temel duygular ve ikincil duygular olarak değerlendirme yapılması şeklindedir.

Tarhan (2008) duyguları dürtüsel ve psikolojik olarak iki başlık altında toplamaktadır. Dürtüsel duygular hayvanlarda da bulunan açlık, üreme gibi temel güdülerdir. Dürtüsel duygulardan daha yüksek olarak değerlendirilen psikolojik duygular ise insanlara özgü niteliktedir. Yüksek duyguları ise sevgi, korku ve güven şeklinde üç ana başlığa ayırmakta; diğer duyguların bu başlıklar altında toplandığını ifade etmektedir.

Duygulara yönelik tek bir açıklama bulunmamaktadır. Farklı kuramcılar kendi bakış açılarıyla değerlendirerek tanımlama, sınıflama, altında yatan nedenler gibi konularda farklı fikirler ortaya atmıştır. Duyguların varlığı ve insan yaşamındaki önemi ise herkes tarafından kabul edilen bir gerçektir. Bazen duygularının farkında olan, bazen duygularını anlamak için çaba harcayan bazen de duygularını görmezden gelen insanlar ise daima duygulara yönelik bir yaklaşım içerisinde. İnsanların duygulara yönelik bu yaklaşımı duygu gereksinimi kavramıyla açıklanmıştır.

2.3. Duygu Gereksinimi

Duygu gereksinimi en temel şekliyle kişinin duygu içeren etkinliklere karşı takınmış olduğu tavrı ifade etmektedir. Günlük yaşamdaki olayların daima bir duygu ile ilişkilerinin olması kaçınılmazdır. Kişilerin duygulara yönelik temel motivasyonlarını bilmek yaşamlarında duyguya ne kadar yer vereceklerini de ortaya koymaktadır.

Duygu gereksinimi, kişinin kendisi ve diğerlerine yönelik olarak duygu içeren olay ve durumlara karşı yaklaşma ve kaçınma şeklindeki genel motivasyonunu ifade etmektedir. Duygu gereksinimi sayesinde bireyler kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlamaya, bu duyguları deneyimlemeye motive olurlar. Duyguların evrenselliği düşünüldüğünde bu ihtiyacın da evrensel olduğu söylenebilir (Maio ve Esses, 2001).

Duygu yoğunluğu, duyguları baskılama, duygu ifadesi gibi kavramlar duyguların deneyimlenmesine yönelikken duygu gereksinimi duyguya yönelik tutumu ifade etmektedir. Bireylerin duyguya yaklaşma ve duygudan uzaklaşma istekliliğini inceler (Appel vd., 2012).

Duygu gereksinimi kavramının iki temel özelliği bulunmaktadır. Birincisi; insanlar duyguyu yoğunluğu, kalitesi, değişmezliği ve değeri gibi özelliklerine bağlı olarak takip etmektedir. Bu kavram kişilerin duygularını, ruh hallerini ve değerlendirmelerini içermektedir. Duygu düzenleme kavramından farklı olarak sadece olumlu duyguları sürdürme eğilimine odaklanmamakta olumsuz olanlara da açıklama getirmektedir. İkinci temel özellik ise duygulara yaklaşma ve duygulardan kaçınma şeklinde bir değerlendirmesinin olmasıdır. Duygu gereksinimin duygulara yönelik bir

tutum olduğu göz önünde bulundurulduğunda bir tutumun olumlu ve olumsuz özellikleri olabildiği gibi duygulara da yaklaşma ve kaçınma şeklinde iki boyutlu bir değerlendirmeyle yaklaşmak mümkündür (Maio ve Esses, 2001).

İnsanlar duygulara yaklaşmaya kaçınmaktan daha çok motivatedirler çünkü duygulara yaklaşmak içsel olarak tatmin sağlar ve davranışa yönelik güdülenmeyi artırır (Schwarz, 1990; Aktaran: Maio ve Esses, 2001). Duygu gereksinimi yüksek bir kişinin olumlu ya da olumsuz bir duyguyu deneyimleme potansiyeli de yüksek olmakta diğeri bir ifadeyle duyguya yaklaşan kişi deneyime de yaklaşmaktadır. Örneğin duygu gereksinimi yüksekliği ile intihar eğiliminin ilişkili olduğu bulgusu bu kişilerin intihara yönelik duyguyu yoğun yaşayarak bu duyguya yaklaştıkları ve duyguya yaklaşmakla hareket etmeye yöneldiklerini göstermektedir (Bryson vd., 2018).

Duyguların değerlendirilmesi deneyimlenmesini de etkilemektedir, kişi duygularını rahatsız edici olarak gördüğünde duygulara yaklaştıktan kaçınabilir ve başkalarının duygularını anlama konusunda isteksiz olabilir. Bu değerlendirme ise duygu içeren faaliyetlere katılma konusunda bireysel farklılıklara neden olabilir (Uçar, 2016). Joseph (2018)'e göre duygulardan kaçınma, yaklaşmaya kıyasla hem psikolojik hem de fizyolojik olarak daha yoğun bir strese sebep olabilir. Yaptığı çalışmaya göre erkeklerde anksiyete; duygulardan kaçınmanın bir sonucu durumundayken, kadınlarda duygulardan kaçınma için aracı bir değişken olmuştur.

Duygulara yaklaşma eğilimi olan bireyler bunu olumlu duygusal sonuçlar elde etmek için yaparken; duygulardan kaçınma eğilimi olanlar ise olumsuz duygusal sonuçlardan kaçınmak istemektedir. Örneğin duygulara yaklaşan bir kişi neşe beklentisiyle hareket ederken, duygulardan kaçınan kişi ise korkudan kaçınmak için bu yola başvurabilir (Gable vd., 2003; Aktaran: Joseph, 2018).

Tutum ve davranışları daha iyi anlamada kişilerin duygu ve biliş gereksinimleri önemli rol oynamaktadır. Duygu ve biliş gereksiniminin bir kaynak tarafından gönderilen mesajlardan nasıl etkilendiğini araştıran bir çalışma duygu temelli mesajların duygu ihtiyacı yüksek olan kişileri daha çok ikna ettiğini ve bu mesajlara daha açık halde olduklarını ortaya koymuştur. Duygu gereksinimi düşük fakat biliş

gereksinimi yüksek olan kişilerde ise bilişsel temelli mesajların daha ikna edici olduğu bulunmuştur. Kişilerdeki bu ihtiyaçlara yönelik bireysel farklılığın ise duyguların peşinden gitme ve deneyimlerle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Haddock vd., 2008).

Maio ve Esses (2001), bulgularından hareketle duygu gereksinimi ve kişiliğin yakından ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Çalışmalarında duygu ihtiyacı yüksek bireylerin daha fazla tutuma sahip olduğu, duygu içeren bir filmi izlemek konusunda daha istekli oldukları ve Prenses Diana'nın ölümüne yönelik duygu dışavurumlarının daha fazla olduğu sonuçlarına ulaşmıştır.

Duygu gereksinimi ölçeğindeki maddeler Leone ve Chirumbolo (2007) tarafından üç başlık altında toplanmıştır. Bu başlıklardan birincisi bireylerin duygusal deneyimlerindeki rahatlıklarının değerlendirilmesi; ikincisi duygusal deneyimlerinin problem çözme durumuna yönelik inançları ve üçüncüsü ise duygusal deneyimin rolü hakkındaki inançlarıdır.

2.3.1. Duygu Gereksinimi ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Duygu gereksinimi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde duygu ihtiyacı yüksek kişiler duygulara ve bundan hareketle yeni deneyimlere açıktırlar. Aynı zamanda duygu ihtiyacının fazla olması bireyin sosyal yaşamını düzenleyerek uyumlu biri olmasını yordamaktadır. Fakat yoğun duygu ihtiyacı dışadönüklükle ters bir ilişki içerisindedir. Birey sürekli yoğun duygular yaşar, ifade eder ve tartışmalara girmekten çekinmezse sosyal uyumunun bozulabileceği düşünülmektedir (Maio ve Esses, 2001).

Almanya'da sinemaya gelmiş drama ve korku türünde film izleyen 119 kişi ile yapılan araştırmada katılımcıların cinsiyeti ve izledikleri türden bağımsız olarak duygu gereksinimi yüksek olanların daha yüksek duygusal katılım ve olumlu meta-duygu ortaya koydukları görülmüştür. Duygu gereksinimi yüksek olan kişiler izledikleri filmler sonrasında daha yüksek olumsuz ve ikircikli duygu bildirmiş ve daha yoğun duygular yaşamıştır. Katılımcıların meta-duyguları incelendiğinde duygulara yaklaşan kişilerin duygularını yeterli olarak değerlendirdikleri fakat kaçınanların ise daha az yeterli değerlendirdikleri bulunmuştur (Bartsch vd., 2010).

118 cerrahi hemşiresi ile yapılan çalışmada hemşirelerin duygu gereksinimleri ve hastalara yönelik bakım verme yaklaşımları incelenmiştir. Değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup duygulara yaklaşma ile bakım vermeye rolleri pozitif ilişkilidir. Hemşirelerin duygulara yaklaşımları bakım vermelerine olumlu yönde etki etmektedir (Yıldızeli Topcu, 2020).

Muhafazakar bireylerin normlara olan bağlılığı, özdenetim, yoğun duyguları olumsuz olarak değerlendirmesi ve duygulara güvenmemeleri sebebiyle duygulardan kaçınması beklenirken; duygulara yaklaşma eğilimi daha liberal özelliklerle beraber değerlendirilmektedir (Leone ve Chirumbolo, 2007)

Uçar ve Konal (2018) tarafından lise öğrencileri, üniversite öğrencileri ve öğretmenlerle yapılan araştırmada örneklemin duygu gereksinimi düzeylerinin düşük olduğu; hem duygulara yaklaşma hem de duygulardan kaçınmanın hiçbir grupta narsisizmi yordamadığı bulunmuştur.

Öğretmen adaylarıyla yapılan bir araştırmada psikolojik gereksinimlerin doyumu ile duygu gereksinimi arasındaki ilişkide özgünlük benliğinin aracı rolü incelenmiş ve kısmi düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Duygu gereksiniminin bu iki değişkenle de arasındaki ilişkinin ortalama düzeyde ve pozitif olduğu diğer bir deyişle kişilerin psikolojik gereksinimlerindeki doyumu ve özgün benlikleri arttıkça duygu gereksinimlerinin de arttığı saptanmıştır (Acun Kapıkıran, 2015).

Hemşirelik bölümü öğrencileriyle yapılan çalışmalar ruh sağlığı ve hastalıklarına yönelik alınan bir dersin hemşire adaylarının duygulara yaklaşma düzeylerini arttırdığını ortaya koymuştur (Dil ve Aykanat, 2013; Aşık ve Albayrak, 2016).

Duygu gereksinimi kavramı insanların duygu içeren her türlü olaya karşı takındıkları tavrı anlatmaktadır. Literatür incelendiğinde bu kavramla ilgili çalışmaların sınırlı olduğu ve daha çok insanlarla iletişim kurulan, duyguların da etki etme ihmalı olan meslek gruplarına yönelik araştırmaların olduğu görülmüştür.

İnsanlar iletişim sürecinde karşı tarafın duygularını bilmek ister ve duygularını gösteren kişilerle yakınlık kurarlar. Duygularını göstermemek ise kişilerarası ilişkinin

kurulmasını engelleyip kişiler arası bir mesafe oluşmasına neden olabilir (Yalçın ve Hamarta, 2013). Duyguları ifade etmenin kişilerarası ilişkileri düzenleyici bir etkisi bulunmaktadır. İfade edilen duygular karşıdaki kişinin davranışlarını etkileme eğilimindedir (Gökkaya, 2018). Bu sebeple duyguların ifade edilmesi sosyal bir varlık olan insanın hayatında önemli bir yere sahiptir ve bu sürecin daha iyi anlaşılması faydalı olacaktır.

2.4. Duyguları İfade Etme

Duyguların bastırılma ya da dışa vurulma yolunu seçtiği bilgisi Freud ile hayatımıza girmiştir ve duygu konusunda bir kuram ortaya koymasa da bu konuya bir derinlik katmıştır. Duyguların hem zihnimizde hem de bedenimizde bir yol izlediği ve etkilerinin olduğu fikri hem duygu literatürü hem de psikolojik tedavi yaklaşımlarına yönelik çok önemli bir bilgidir (Watt Smith, 2019).

Duyguların ifade edilmesi duygudan ayrı olarak değerlendirilemez çünkü ifade ancak duygunun bir gözlemcisi var olduğunda ve o kişi üzerinde bir etkiye sahip olduğunda anlam kazanmaktadır. Duygunun gözlemciye ifade edilmesinin temelde üç şekli bulunmaktadır: (a) Eylemdeki gözlemlenebilir etkilerle ifade edilebilir, (b) duygunun gözlemlenebilir yan ürünleri yoluyla ifade edilebilir, (c) yüz kızarması, kaş çatma gibi doğrudan ifade edilebilir. Bir duygu süreci tam olarak ancak gözlemciye bazı bileşenler yoluyla iletilir ve bu gözlemlenebilen parçalar o duyguyu sembolize eder. Gözlemlenebilen parça bütünün temsilcisi haline gelir (Carr, 1917).

Duyguların ifadesinin biyolojik ve sosyal olmak üzere iki yönü vardır. Biyolojik yön; sosyal yönü geliştirir ama duygu ifadelerinin tek belirleyicisi değildir. Sosyal çevreyi gözleyerek diğerlerini etkileme ve diğerlerinden etkilenme mümkündür. Böylelikle duygu ifadeleri önceden tahmin edilebilir değil sosyal çevrenin etkisiyle değişebilir bir yapıdadır (Nony, 1922). Greenberg (2016)'e göre de duyguları ifade etme sosyal bir süreçtir ve kültürden etkilenir. Aynı duygular farklı kültürlerde; farklı zaman, farklı şekil ve farklı düzeyde ifade edilebilir. Duygular için toplum tarafından bilinen ve bunlara uyulması beklenen bazı normlar vardır. Bazı durumlarda duyguyu ifade etmenin standart yolları olduğu varsayılır. Örneğin bir cenazede üzüntü ve keder duygusunun hissedilip gösterilmesi beklenirken mutluluk

uygunsuz olarak değerlendirilir. Bu şekilde bir sosyal ortam belirli bir duyguyu üretebilir. Böylelikle kişi bazen hissetmesi gerekeni hissetme eğilimi gösterebilir (Heise ve Calhan, 1995).

Kişi hissettiği duyguyu dışarı vurma yolunu da tercih edebilir ve bu duygu harekete yön verme özelliğine sahiptir. Bir hareketi başlatabildiği gibi, başlamasını engelleyici bir etkiye de sahip olabilir. Hissedilen duygu ve sebepleri hakkında düşünmek o duygunun düşünce ile muhakeme edilerek hangi koşullarda ve hangi düzeyde dışa vurulacağını belirleyebilmektedir (Greenberg, 2016). Bireyin kendi duygusunu ve başkasının duygusunu fark etmesi farklı şeylerdir. Duygular çoğu zaman fizyolojik belirtilerle birlikte gelir ve bu belirtileri yorumlamak duygunun anlaşılmasını kolaylaştırmaktadır. Fakat duygunun yoğunluğu belirtinin yoğunluğunu belirlememektedir. Başkasının duygusunu anlamak için beden duruşu, jest ve mimikler iyi ipuçları olmasına rağmen her duygu bu şekilde yansıtılabılır ya da insanlar her zaman duyguları doğru yansıtmayabilirler (İnan ve Yücel, 2020).

Duygu ifadeleri yalnızken de ortaya çıkabileceği gibi genellikle başkaları varken ortaya çıkarlar çünkü duyguyu ortaya çıkaran bir eylem durumudur. Bir kişiye, doğa olayına, hayvana, bir kişinin söylediklerine ya da kendi söylemlerimiz esnasında duygu ifadesi yüzümüze yansır. Bu ifadeler bilinçli olmaktan ziyade kontrol edilemez bir şekilde gerçekleşir. Engellemesi ya da olmayan bir duygunun yansıtılması mümkün olmakla beraber duygu yüze yansıma eğilimindedir (Ekman, 1997). Yüz ifadelerinin duygusal durumun bir yansıması mı olduğu yoksa iletişim için sosyal sinyaller mi olduğuna yönelik görüş ayrılığı birinin net olarak doğru olmayacağı bir tartışmadır. Yüz ifadeleri duygulardan da iletişimsel sinyallerden de izler taşımaktadır (Hess ve Thibault, 2009). Metin (2019) yaptığı derleme çalışması ile yüz ifadelerinin duygularla yakından ilişkili olduğu ve duyguların ifadesinin bir yolu olduğunu, kültür ve çevreden etkilense bile benzer yönleri sebebiyle tüm insanların yakın anlamlar çıkarabildiğini ifade etmiştir. İnsanlar farklı kültürde olsa bile aynı yüz ifadelerine benzer yorumlar yapmaktadırlar çünkü bu kültürden çok insan olmakla ilgilidir.

Duygu ifadesinin bilişsel gelişim sürecinden etkilendiğine yönelik düşünceler bulunmaktadır. Kişinin sosyal öğrenmeler sonucunda oluşturduğu bilişsel şemalar duygularını ifade etmesine etki edebilir. Örneğin kişi çevresini tehdit edici olarak

algılar ve buna yönelik bilişsel şemalar oluşturursa kendini ifade etmeme yolunu seçebilir (Damasio, 1998). Werner ve Kaplan (1967)'a göre duygu bilişsel ifadeye ihtiyaç duyan bir deneyimdir. Sözel olarak duygunun ifade edilmesi bu duygunun açılarak rasyonel düşünceye uygun şekilde organize edilmesini sağlar (Aktaran: Rimé, 2009).

Duygu ifadesi kişinin yaşadığı duyguları konuşulan dilde başkalarına aktarmasıdır. Kişi duyguyu ortaya çıkaran olay, duygu ve tepkileri hakkında bir veya daha fazla kişiyle sözel olarak iletişime geçerek paylaşımda bulunur. Bu paylaşım aynı zamanda mektup, günlük, şiir, müzik gibi daha örtük formlarda da ortaya çıkabilir (Rimé ve Zech, 2001). Duygular hakkında konuşmanın iki aşaması bulunmaktadır. Kişi öncelikle kendi duygularını fark edip ifade eder ardından başkalarının duygularını fark ederek ona dönüt verir. İlk aşama için çocuğun yetiştiği aile ortamı çok önemlidir. Aile küçüklüğünden itibaren çocuğun duygularını aynalayarak bir iletişim geliştirirse çocuğun sonraki süreçte kurduğu iletişim de daha güçlü olacaktır. Bu sebeple ebeveynlerin kendi duygularını ifade ettiği çocukların da ifade etmesine fırsat verdiği demokratik aile ortamları çok önemlidir (Gökkaya, 2018).

İnsanlar duygularını bazen bilinçli olarak bazen de olmayarak çevreleriyle paylaşırlar. İfade ettiklerinin yanı sıra gizlemeye çalıştıkları olsa bile bu duygular kendilerini dışarı yansıtacak bir kanal bulmaktadır (Manstead, 1991). Duygu öncelikle zihinde başlar ardından bu deneyim sırasında ağlama, titreme, kızarma gibi değişimler gelir ve bu değişimler duygu ifadesi olarak değerlendirilir (Nony, 1922). Duygu ifadesi; yüz ifadesi ya da sözel olarak duyguyu dışa vurmaktır (Kuyumcu ve Güven, 2012). Duyguların ifadesi hem sözel hem de sözel olmayan yollarla gerçekleşir. Burada dil belirleyici bir etkidir. Parkinson'a göre insanlar hem kendileri hem de başkalarıyla sürekli konuşurlar, duygu deneyimi de kişinin kendisiyle konuşması gibi basit bir beceridir. Bazen güzel ve süslü kelimler tercih edilirken bazen daha sade ve basit kelimeler tercih edilir, ifade ederken seçilen kelimeler duyguya yönelik fikri de ifade etmektedir. Duygular bir iletişim biçimidir ve ilettikleri mesaj mevcut durumun değerlendirilme şeklidir (Averill, 1998).

Duygunun ifade edilmesi için iki temel unsur bulunmaktadır; birincisi paylaşımda bulunulan dilde ifade edilmesi, ikincisi ise sembolik de olsa bir

muhababının bulunmasıdır (Luminet vd., 2000). Duyguların ifade edilmesinin çeşitli işlevleri bulunmaktadır. Yapılan paylaşım duygusal durumu hatırlatabilir, yeniden deneyimlenmesini sağlayabilir. Aynı zamanda ilgi sağlamak ve hedefe yöneltmek gibi sosyal bağların güçlenmesini sağlayabilir. Duygu hakkında konuşmak duygunun zihindeki yansımasını değiştirebilir, bazı kısımlar belirginleştirilirken bazıları çıkarılabilir (Rimé, 2009). Çünkü duyguları kelimelerle ifade edebilmek duygudan uzaklaşıp ona farklı bir açıdan bakabilmeyi sağlar. Duygular konusunda pasif ve sadece etkilenen bir konumda değil, aktif ve süreci etkileyebilen olduğuna dair farkındalık kazandırır. Travmatik bir yaşam deneyiminde de sözel olarak kendini ifade edebilmek yaşantıyı değerlendirebilme ve anlamlandırma imkanı sağlamaktadır. Farklı duygu, düşünce ve hatıralar yoluyla hatırlanan olaylar üzerindeki pasif etki sonlandırılarak hissedilen olumsuz duygu üzerinde bir kontrol sağlanır (Greenberg, 2016). Duygu üzerine düşünmek ve sözel olarak ifade edilmesini istemek duygunun olduğu gibi anlaşılmasını engelleyebilir. Bu gibi durumlarda hissettiğimizden çok; hissetmek istediğimiz ya da hissetmemiz gerektiğini düşündüğümüz duygulara odaklanmamız mümkündür. Diğer bir deyişle duyguların sözel olarak ifadesi her zaman doğru olmayabilir, altında yatan duygulara yönelik güvenilir bir çerçeve sunmayabilir (Berridge, 2018).

Duyguların olduğu gibi ifade edilmesinin üç temel ilkesi bulunmaktadır. Birinci ilke faydalı deneyimlerin alışkanlık haline getirilerek genetik miras yoluyla aktarılması, ikinci ilke bazı deneyimlerin faydalı olanların tam tersi olduğu, antitezi olduğu için kullanılması ve son ilke ise bazı duygusal ifadelerin sinir sisteminde heyecan ve gerilimin boşaltılması için kullanılmasıdır (Hess ve Thibault, 2009).

Kişilerin duygularını ifade etmek için seçtikleri kişiler; anne, baba ve kardeşlerle başlayıp arkadaş ve partnerlerle devam etmektedir. Bakım veren bağlanma figürleri yerine geçen kişilerle çember genişlemektedir. Özellikle ilerleyen yaşla beraber duygu paylaşımı için kişiler seçimi eşlerinden yana kullanmaktadır. Yaşadığı duygusal durumu paylaşma ihtiyacı olan kişi yakınlarından birini seçerek içinde bulunduğu durumu paylaşır. Paylaşımın hedefinde olan kişi de bu duyguyu yaşayabilir, sözel ifadelerin yanında dokunma ve temas yoluyla bunu iletebilir. Kişi bu paylaşımı genellikle yakını olan biriyle yapar. Böylelikle kişilerarası bir süreç

gelişmiş olur; kişilerin birbirleriyle olan ilişkilerin korunması ve güçlendirilmesinde duygu paylaşımı önemli bir rol oynar (Rimé ve Zech, 2001).

Duyguların ifade edilmesini engelleyen üç durum olabilir. Bu durumlardan ilki paylaşımın utanç ve suçluluk gibi duyguları ortaya çıkarma ihtimalidir. İkinci olarak daha yoğun duyguların daha çok paylaşılması gerekirken travmatik durumlar ve bu duruma ait duyguların paylaşımı bu konuda istisna olabilir. Kişi bu durumu paylaşıp bile bazı kısımlarına değinmeyerek anlatımında boşluklar bırakabilir. Son olarak sosyal çevrenin duygunun paylaşımına uygun olmaması ya da kötü etkilenileceğinin düşünülmesi ifade edilmesini engelleyici bir faktör oluşturur (Rimé, 2009).

İngiliz filozof Austin'e göre söylediğimiz sözler sadece bir durumu tarif etmez aynı zamanda o durumda bir değişikliğe sebep olur. Söz ve mimiklerin çoğunlukla kasıtlı olan bir etkileri olur bazen bir soru haline gelip cevap ararlar bazen ise bir ilişkinin doğasını değiştirirler (Aktaran: Watt Smith, 2019).

Kişi yaşadığı duyguyu sözlü ve sözsüz olarak çevresindekilere aktarabilir, duygularını ortaya koyabilir. Bu araştırma bağlamında ise duygu ifadesi kavramıyla anlatılmak istenen kişinin sözel olarak kendisini anlayabilecek, ortak bir dil konuştuğu kimselere duygularını açmasıdır. Duyguların sözel olarak ifadesi duyguyla bir yüzleşme sürecini de beraberinde getirmektedir. Kişinin kendi duygusunu tanıması, kabul etmesi ve uygun yollarla ifade etmesinin ise ruh sağlığı için büyük önem taşıdığı göz önüne alındığında duygu ifade etme düzeylerini bilmek hem önlemsel hem de iyileştirici yaklaşımlar için önemli bir veri haline gelmektedir.

Duygu ve Kişilik İlişkisi

Duyguları tanımlamak için kullanılan pek çok terim aynı zamanda kişilik özelliklerini tanımlarken de kullanılmaktadır. Endişeli ya da sakin derken birinin duygu durumundan bahsedildiği gibi kişilik özelliklerinden de bahsediliyor olabilir. Bu iki yapı birbirleriyle yakından ilişkilidir, duyguların bir araya gelerek kişilik özelliklerini oluşturduğu söylenebilir (Plutchik, 2001). Izard (2001)'a göre duygular; biliş, kişilik ve sosyal yeterlilikle yakından ilişkilidir. Belirli duyguları sıklıkla yaşamak kişilikle ilişki olmaktadır. Örneğin sürekli neşeli ve sosyal olmak dışadönüklükle bağlantılıyken, sürekli olumsuz duygulara kapılmak nevroitiklikle

bağlantılıdır. Sürekli duyguların kişinin davranışlarına olan yansıması sosyal çevresiyle ilişkisinin de belirleyicisidir. Izard ve arkadaşları (1993) tarafından yapılan çalışmada 88 annenin doğum yaptıktan sonraki 3 yıllık süreç içerisinde duygu deneyimlerinin özellikleri, sıklığı ve değişimleri incelenmiş ve mevcut sonuçlar duygu ve kişilik arasındaki bağı destekler nitelikte bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre olumlu duygusallık dışadönüklükle ilişkilirken olumsuz duygusallık nörotisizmle ilişkilirdi ve bu ilişki süreç boyunca istikrar göstermekteydi. Araştırmacılar bu bulgudan hareketle duygu deneyimindeki istikrarın kişiliğin sürekliliğine katkısı olduğunu ifade etmektedir.

Kişinin duygularını tanıması ve davranışları üzerindeki etkisini anlaması kendini tanıması için önemlidir. Duyguları daha iyi anlamak gelecekteki duyguların şekillenmesine yardımcı olur. Çünkü duygular bir hafıza oluştururlar ve bu duygusal hafıza bireyin bundan sonraki olay ve durumlarda nasıl tepki vereceğinin kararında etkili olur. Bu davranış örüntüleri ve deneyimler bir araya gelerek duygusal kimliği oluştururlar (Burgess vd., 2006; Aktaran: Akçay ve Çoruk, 2012).

Diferansiyel duygular teorisi duygu ve kişiliğin ilişkisine vurgu yapar. Duyguların düzenleyici ve motive edici işlevleri kişilikle olan ilişkisinin temelidir. Bu ilişkiyi yansıtan altı temel öncül bulunmaktadır (Aktaran: Izard vd., 1993).

1. Her temel duygunun kendine özgü motivasyonel özellikleri ve vardır ve bu özellikler algı, düşünce ve davranış etkiler,
2. Duygu deneyimleri süreklilik göstermekte ve bu durum kişiliği de sürekli hale getirerek duygu durumunu sabit tutmaktadır,
3. Duyguların ortaya çıkma eşikleri vardır ve bunlar bireysel farklılıklara sahiptir, çevre ve kalıtımın etkisiyle duygunun ortaya çıkışı ve yoğunluğu farklılaşmakta bu durum da davranış ve kişilikte bireysel farklılıkları ortaya çıkarmaktadır,
4. Duyguların başka duygularla kalıcı bağlar kurma eğilimi bulunmakta ve her ortaya çıkışlarında beraber ya da dönüşümlü olarak ortaya çıkmaktadır,
5. Duygular düşünce ve anılarla birleşerek çeşitli yapılar oluşturmaktadır,
6. Duygu deneyimleri bazı davranışlarla bağlantı kurarak davranışı ortaya çıkarma eğilimi göstermektedir.

Cirhinlioğlu (2018)'na göre kişilik bireyi belirli duyguları yaşamaya eğimli kılmaktadır. Örneğin yaşanan bir durumda bir kişi öfkelenirken diğeri sakin kalabilmektedir ve bu durum treyt özelliklerle ilişkilendirilmektedir. Duygu ve kişilik arasındaki ilişkiyi açıklayan bazı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bunlardan biri biyolojik temelli farklılıklarla odaklanan *mizaç özelliği açıklaması*; sosyal ilişkilerdeki farklılaşmaya odaklanan *etkileşimsel açıklama*; istek ve arzuya yönelen *güdüsel açıklamalar*.

2.4.1. Duyguları İfade Etme ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Duygu ifadelerindeki cinsiyet farkının olduğu çalışmalarda özellikle kadınların olumlu duyguları erkeklerden daha çok ifade ettikleri görülmektedir. Bu farklılaşmanın ne zaman oluştuğuna dair yapılan çalışmalar incelendiğinde erken çocuklukta görülmediği, orta çocukluktan itibaren daha belirgin bir şekilde ortaya çıktığı görülmüştür (Chaplin, 2014).

Yapılan bir çalışmada bireylerin mutluluk, üzüntü ve öfke duygularının dışavurumları incelenmiş ve kadınların erkeklerden daha çok duygularını dışavurdıkları sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların erkeklere oranla mutluluklarını daha çok dışavurdıkları; üzüntülerini sözel olarak ifade ettikleri ve öfkeyi yüzlerine yansıttıkları çalışmanın bulgularındandır. Mutluluk sözel ya da sözel olmayan şekilde ifade edildiği ilişkilerde hem kadınların hem de erkeklerin evliliklerine dair algıladıkları doyumun arttığı gözlemlenmiştir (Civan, 2011).

Şener ve Köseoğlu (2020) yaptıkları araştırmada aleksitimi belirtileri olan öğrencilerle bir psikodrama çalışması yapmıştır. Çalışma sonucunda psikodramanın bu bireylerin duygularını ifade etme ve spontanlık düzeylerinde bir artış sağladığı bulunmuştur. Araştırmacıların gözlemleri de ilk oturuma kıyasla son oturumda katılımcıların kendilerini daha rahat ifade ettikleri, paylaşımlarının daha çok duygu odaklı olduğu yönündedir.

Okul öncesi dönem çocuklarıyla yapılan bir araştırmada üzüntü ve korkusunu ifade eden çocukların daha az fiziksel saldırganlık gösterdiği; öfkesini ifade eden çocukların ise daha çok fiziksel saldırganlığa yöneldiği bulunmuştur. Aynı çalışmada bu çocukların ilişkisel saldırganlıkları incelendiğinde üzüntüsünü ifade eden

çocukların sosyal ilişkilerine daha az zarar verdikleri öfkelerini ifade edenlerin ise daha çok zarar verdikleri saptanmıştır (Ersan ve Tok, 2020).

Yalçın ve Hamarta (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada duyguları ifade etmenin yakınlık ve olumlu duygu alt boyutlarında kız öğrencilerin puan ortalamaları erkek öğrencilerden yüksek bulunmuş, olumsuz duygularda ise bir farklılaşma bulunmamıştır. Duyguları ifade etme ve yaşamın geçtiği yer ilişkisi incelendiğinde yakınlık ve olumlu duygu puanlarının en yüksek ortalamalar büyük şehirde yaşayanlardayken olumsuz duygu ilçede yaşayanlardadır. Öğrencilerin yakınlık alt boyutundan aldığı puanların başarı, ilişki, özerklik ve başatlık psikolojik ihtiyaçlarıyla pozitif ilişkilidir. Aynı anlamlı ilişki olumsuz duygular içinde geçerliken olumlu duygu alt boyutu; ilişki, özerklik ve başatlık ile pozitif ilişkilidir. Duyguları ifade etme ve aleksitimi ilişkisi incelendiğinde yakınlık; duyguları tanıma zorluğu, duyguları ifade zorluğu ve dışa dönük düşünce boyutlarıyla negatif yönlü bir ilişkidir. Duyguları ifade etme zorluğu aynı zamanda olumsuz duygu ile de negatif yönlü bir ilişkidir.

Kuyumcu ve Güven (2012)'in 2010–2011 öğretim yılında 251'i İngiliz, 98'i Türk olmak üzere 349 öğrenciyle yaptıkları çalışmada duygusal farkındalık ve duygu ifadesinin psikolojik iyi oluşa etkisini incelenmiştir. Çalışma sonucunda Türk öğrencilerin duyguları fark etme düzeylerinin ifade etmekten daha fazla psikolojik iyi oluşu yordadığı; İngiliz öğrencilerin ise duyguları ifade etme düzeylerinin fark etmekten daha fazla yordadığı bulunmuştur. Hem fark etme hem de ifade etme analize beraber katıldığında ise sadece İngiliz öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamıştır. Araştırmacılar bu farklılığı kültürel farklarla ve buna bağlı olarak gelişen benlik kurgularındaki farklılaşmayla açıklamıştır.

15- 18 yaş aralığındaki ergenlerle yürütülen yapılandırılmış sanat terapi programının ergenlerin mutluluk düzeyi, duygu ifade eğilimi ve duygu düzenleme güçlüğüne etkisi incelendiğinde programa katılanların olumlu duygu puanları anlamlı bir şekilde artarken, olumsuz duygu puanları azalmıştır. Programa katılanların duygu ifade etme puanları incelendiğinde ise pozitif duygu ve yakınlık ifadesi alt boyutlarında anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Negatif duyguları ifade etme düzeylerinde ise anlamlı bir farklılaşma olmamıştır. Duygu düzenleme güçlüğünde ise

sadece dürtü puanlarında bir azalma olmuştur fakat programa katılanların öncesine göre daha az duygu düzenleme problemi yaşadığı görülmüştür (Karataş ve Yavuz Güler, 2020).

Rimé ve diğerlerinin (1996) yaptıkları araştırma 6-8 yaş aralığındaki çocukları duygu uyandıran bir duruma maruz bırakmış ve kendi aralarında konuşmaları incelenmiştir. Çocuklar akranları arasında hiçbir paylaşımda bulunmazken eve gittiklerinde bu durumu anne ve babalarına anlatmıştır. 8-12 yaş aralığındaki çocuklar yaz kampında yaşadıkları bir oyundaki duygusal durum hakkında kendi aralarında akranlarıyla konuşmaya başlarken büyük oranda eve gittiklerinde aileleriyle de bu yaşantıyı paylaşmıştır. Bu sefer paylaşım yalnız anne ve babayla sınırlı kalmayıp kardeşlerle genişlemiştir (Aktaran: Rimé ve Zech, 2001).

Luminet ve diğerlerinin (2000) yaptıkları deneysel çalışmada bir gruba üçer dakikalık düşük orta ve yüksek yoğunluğa sahip kısa filmler izletmiştir. Ardından filmi izleyen gruptakiler bekleme odasında arkadaşlarının yanına geçmiş ve konuşmaları takip edilmiştir. Bağımsız bir jüri tarafından incelenen konuşmalardan elde edilen bilgilere göre izlenen kısa filmin duygusal yoğunluğu ne kadar çoksa konuşmalardaki duygu ifadeleri de o kadar çok olmuştur. Orta ve düşük duygusal yoğunlukta filmlerden sonraki konuşmalar benzer duygu ifadeleri içerdiği için araştırmacılar belirli bir duygu uyandırma eşiği geçildikten sonra duyguya yönelik paylaşımların oluştuğunu düşünmektedir.

Kim ve diğerleri (2022) tarafından yapılan çalışmada pandemi içerisindeki 6 aylık süreçte duygu içerikli twitter paylaşımları incelenmiştir. Süreç içerisindeki duygu paylaşımları üç aşamaya ayrılmıştır. Birinci aşamada ortada bir belirsizlik durumu olması sebebiyle kaygı ve endişe duyguları hakimdi. İkinci aşamada kaygı azalırken kısıtlamalar ve eleştirilen politikaların etkisiyle öfke duygusu hakimdi. Son aşamada ise çoğu duygunun mevcut şartlara alışılmasıyla azaldığı sadece daha önce de yüksek olan depresyonun yüksek kalmaya devam ettiği görülmüştür.

Duyguların ifadesi hissedilenlerin sözel olarak başkalarına aktarılmasıdır. Hissedilen duygular kadar bu duyguların ifade edilmesi de önem taşımaktadır çünkü kişilerarası ilişkileri düzenleyici bir etkisi bulunmaktadır. Kişilik, aile, sosyal

öğrenmeler gibi çeşitli faktörler duyguların ifade edilmesinde destekleyici ya da engelleyici etkilere sahip olmaktadır. Duygunun ifade edilmesinde bireysel farklılıkların yanı sıra travmatik bir yaşantı geçmişi gibi bazı duyguların ifade edilmesi de diğer duygulardan daha zor olabilmektedir. Yaşar (2007) yalnızlığı ifade edilmesi zor olan durumlardan biri saymakla beraber bu durumun duygusunu paylaşamayanlara ait olduğunu, ifade edilebiliyor olsa böyle bir durumun olmayacağını ifade etmektedir. Bu sebeple çalışmanın bundan sonraki kısmında duyguların ifadesiyle sıkı bir ilişkisi olduğu düşünülen yalnızlık kavramı incelenecektir.

2.5. Yalnızlık

Yalnızlık, bireyin etrafındaki kişi sayısından bağımsız olarak hissettiği ve bazen baş etmesi zor olabilen bir durumdur. Herkesin hayatının bir döneminde ya da büyük çoğunluğunda yaşadığı bir durum olarak karşımıza çıkması yalnızlık kavramını daha iyi anlamayı gerekli kılmaktadır.

Evrensel bir duygu olan yalnızlık hayatımızın bir parçasıdır. Hayatın hatta günün bile çeşitli zamanlarında farklı yoğunlukta kendini hissettirse de daima oradadır. Kişilik, baş etme stratejisi, dezavantajlı gruplarda olma gibi faktörler toplumun bazı kesimlerinin bu duyguyu daha çok hissetmesine sebep olabilmektedir. Ortak bir duygu olsa bile deneyimlenmesinin kişiden kişiye farklılık göstermesi bu süreci açıklamayı zorlaştırmaktadır (Yaşar, 2007). Örneğin yalnızlık bir kalabalık içinde hissedilebileceği gibi çölde tek başınayken hissedilmeyebilecek bir duygudur. Asıl olan kişinin kendi içindeki diyalog ve dayanışma ile kendi beninin sınırlarını aşmaya açık olmasıdır. Böyle bir durumda kişi nerede ya da kiminle olursa olsun yalnızlık çekmeyecektir (Borgna, 2020).

Yalnızlık farklı yazarlar tarafından farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Bu tanımlardan bazıları yalnızlığı öznel, bazıları nesnel, bazıları da varoluşsal olarak değerlendirirken hepsinin ortak olduğu nokta insana acı veren bir durum olması yönündedir (Eskin, 2001). Yalnızlık olarak ifade edilen, fiziksel olarak bir ayrık olma durumundan çok kişilerin sosyal etkileşimden uzak olduklarında yaşadıkları bir durum ve ruh halidir (Şişman ve Turan, 2004). Peplau ve Perlman (1982)'a göre yalnızlık kişinin gerçekte olan ilişkileriyle istedikleri ilişkiler arasındaki farklılıktan doğan bir

duygudur. Yalnızlık toplum tarafından fiziksel anlamda tek başına kalmak olarak değerlendirilirken temelde sosyal ilişkilerin yetersizliği ve bu ilişkilerden duyulan memnuniyetin düşüklüğü olarak tanımlanabilir (Buluş, 1997). Weis (1973) yalnızlığın direkt olarak gözlemlenebilecek bir olgu olmadığını, kişinin bu kendine özgü deneyimlerine dair yaptığı açıklamalarla anlaşılabilirliğini düşünmektedir. Kişi dışarıdan sosyal çevresi geniş biri olarak değerlendirilebilir fakat bu kişilerle girdiği etkileşimlerin değeri kendisi için düşükse kendini yalnız hissedebilir.

Sosyal becerilerin eksik olması ya da aşırı utangaç olma gibi kişilik ve davranış örüntüleri kişinin sosyal ilişkiler kurmasını engelleyebilir ve yalnızlık durumunun ortaya çıkmasına neden olabilir. Aynı zamanda kişinin etkilendiği kültür, toplumsal normlar ve zaman, para, mesafe gibi sosyal durumlar sosyal ilişkiler için zemin hazırlarlar. Bu faktörler ve kişiyi etkileme şekilleri yalnızlık deneyimi için belirleyici olabilmektedir (Perlman ve Peplau, 1998). Weis (1973)'e göre bireyin bağlanma şekli de yalnızlık duygusuna neden olabilmektedir. Bebeklikten itibaren ihtiyaçları yeterince karşılanmayan çocuk sağlıklı bir bağlanma gösteremediği durumda çevresindeki kişileri düşman olarak görecektir ve bu görüş değişmediğinde ise yalnızlık durumuyla karşı karşıya kalacaktır.

Yalnızlık deneyimleri bireysel farklılıklara göre şekillenmekle beraber her deneyimde ortak yönler olduğu düşünülmektedir. Her deneyimde kişinin istediği ve sahip olduğu sosyal ilişkilerde bir tutarsızlıklar bulunmaktadır. Birçok kuramcı bu tutarsızlığa farklı açıklamalar getirmiştir. Sosyal ihtiyaçlar perspektifi temel sosyal ihtiyaçların uzun süreli olarak karşılanmaması durumunda yalnızlık durumunun ortaya çıktığını ifade eder. Bilişsel çelişki modeli kişinin sosyal ilişkilerine yönelik beklentileri ve sahip oldukları arasındaki tutarsızlığın yalnızlığa sebep olduğunu savunur (Perlman ve Peplau, 1998).

Yalnızlığın tamamen kötü ve sıkıntı veren bir deneyim olduğu düşüncesinin aksine Borgna (2020) yalnızlığın bizi herkesten ve her şeyden tamamen uzaklaştıracak kadar katı hale gelmediği müddetçe kendi içimize doğru bir yola çıkmamızı ve korkularımızı daha iyi anlamamızı sağlayacağını ifade etmektedir. Aynı zamanda bu içsel deneyim ile hayatımız için önemli olan noktaları daha iyi anladığımız; merhamet, umut, beklenti, duyarlılık gibi bazı özelliklerin öne çıktığı bir süreçtir.

2.5.1. Yalnızlık Çeşitleri

Yalnızlığın çeşitleri konusunda iki farklı görüş bulunmaktadır. Bunlardan ilki tüm yalnızlık deneyimlerinin temelde aynı olduğu ve farklılaşmadığıdır. İkinci görüş ise iki ya da daha fazla yalnızlık türünün olduğu ve yalnızlık deneyiminin bu türlere göre farklılaştığı yönündedir (Russell vd. 1984). Zimmerman ikinci görüşü destekleyerek yalnızlığı olumlu ve olumsuz yalnızlık olarak ikiye ayırmaktadır. Olumlu yalnızlık kişinin kendi tercihiyle günlük yaşamın olumsuzluklarından geriye çekildiği, meditasyon ya da yaratıcıyla iletişim kurarak diğerlerinden geçici olarak uzak durduğu durumlardır. Olumsuz yalnızlık ise çevreyle temasın kesildiği, istenmeyen ve hoş olmayan bir durumdur (Aktaran: De Jong Gierveld vd. 2006). Young (1982) ise yalnızlığı geçici, kronik ve durumsal olarak üçe ayırmaktadır. Geçici yalnızlıkta birey yalnızlığı zaman zaman deneyimlerken kronik yalnızlıkta bu duygu en az iki yıl sürmektedir. Durumsal yalnızlık ise süreden bağımsız olarak belirli durum ya da kriz anlarında ortaya çıkmaktadır.

Yalnızlık sebepleri ve belirtilerine göre farklı şekillerde anılır. Depresyona eşlik eden derin yalnızlık, sosyal ilişki ve topluluğa ait hissedilmeyen durumlarda sosyal ya da ilişkisel yalnızlık olarak anılırken kişinin özel bir ilişkisinin olmaması duygusal yalnızlık olarak tanımlanabilir (Yaşar, 2007).

Weis (1973) de yalnızlığın çeşitli türleri olduğu görüşünü desteklemekte ve yalnızlığı sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık olarak ikiye ayırmaktadır. Sosyal yalnızlık kişinin sosyal çevresiyle ilişkisinin eksikliğinde ortaya çıkmakta iken duygusal yalnızlık bireyin daha yakın olduğu sevgili, eş, aile gibi kişilerle samimi ilişkiler kuramamasıyla ortaya çıkmaktadır. Çeşitli sosyal rollerin eksikliği olarak tanımlanan sosyal ve duygusal yalnızlıkta arkadaş, komşu gibi bir rolün yokluğu sosyal yalnızlığı; hayatı paylaşacak bir eşin yokluğu ise duygusal yalnızlığı işaret etmektedir (Clinton ve Anderson, 1999).

Sosyal yalnızlık. Sosyal yalnızlığın oluşumunda çevresel faktörler etkilidir ve kişi içerisinde bulunduğu arkadaş, iş arkadaşı, komşu, akran gibi gruplarda kendini yalnız hisseder. Sosyal yalnızlık başarısız bir sosyal entegrasyon ile dikkat çekmekte kişi bir amaçsızlık içerisinde bulunmaktadır (Clinton ve Anderson, 1999). Sosyal yalnızlıkta

sosyal ilişkiler olmamakta ya da kişinin kabul edildiği bir topluluk bulunmamaktadır. Böylesi bir durumda sıkılganlık ve reddedilmiş olma hissine kapılma görülebilmektedir (Şişman ve Turan, 2004). Birey yakın zamanda taşınmış, yeni bir okul ya da işe başlamışsa sosyal yalnızlığı deneyimleyebilir (Russell vd.,1984). Bir sosyal çevreye ait hissetmek sosyal yalnızlığın önemli bir belirleyicisidir. Aynı zamanda başkalarından daha fazla bağlanma ve rehberlik görenlerin de sosyal yalnızlıkları daha düşüktür. Bu iki bilgidен hareketle kişinin sadece tanıdıklarının oluşturduğu bir çevredense daha yakın olduğu kişilerin olduğu bir sosyal çevrede daha az sosyal yalnızlık hissetmesi beklenebilir. Depresyon, amaçsızlık, uyku bozukluğu, alkolizm, can sıkıntısı gibi durumların oluşmasına sebep olabilir (DiTommaso ve Spinner, 1997).

Duygusal yalnızlık. Sosyal olarak yeterli ilişkilere sahip olan bir birey de kendini duygusal olarak yalnız hissedebilir. Aile ilişkilerinde ya da romantik ilişkilerinde yaşadığı eksiklik ve yeterli doyumun alınamaması kişinin duygusal yalnızlık çekmesine neden olabilir. Bir arkadaşlık ilişkisinin daha derinleşerek özel bir form haline bürünmesi beklenirken bu tarz bir cinsel ya da romantik yakınlığın olmaması kişinin duygusal olarak yalnız hissetmesine neden olabilir (Clinton ve Anderson, 1999). Kişi yakın zamanda bir ilişkisini bitirmiş örneğin sevgilisinden ayrılmış ya da boşanmışsa, yakın ilişki içerisinde olduğu birinin ölümüyle karşı karşıya kalmışsa bu duyguyu deneyimleyebilir (Russell vd.,1984). Duygusal yalnızlık kaygı, terk edilme korkusu, boşluk duygusu gibi hislerin oluşmasına sebep olabilir (DiTommaso ve Spinner, 1997).

Sosyal ve duygusal yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmalar bu boyutların farklı deneyimler olduğunu, duygusal yalnızlığın ise aile yalnızlığı ve romantik yalnızlık olarak iki alt boyuta ayrıldığını ortaya koymuştur. Yalnızlık türlerinin farklı belirleyicileri olduğu, farklı duygusal ve davranışsal belirtilerinin olduğu söylenebilir (DiTommaso ve Spinner, 1993; DiTommaso ve Spinner, 1997). Yalnızlık duygusu birtakım belirtileri de beraberinde getirmektedir. Duygusal yalnızlık kaygı, korku, küçük ipuçlarına duyarlılık, terk edilmişlik hissi gibi belirtiler gösterirken sosyal yalnızlık ise depresyon, can sıkıntısı, anlamsızlık, alkoliklik, kendi kendine konuşma

gibi belirtiler gösterebilir. Bununla birlikte her iki yalnızlıkta da gerginlik, sıkıntı hali, uyku problemleri, konsantrasyon düşüklüğü gibi durumlar görülebilir (Weis, 1973).

Weis tarafından belirlenen 6 sosyal hüküm bulunmaktadır. Bu sosyal hükümler; bağlanma, rehberlik, değer güvencesi, güvenilir ittifak, sosyal uyum ve risk alma fırsatıdır. Sosyal ve duygusal yalnızlığın ayrı olarak altı sosyal hükümle de bağlantısı olmakla beraber her yalnızlık türünün daha çok bağlantılı olduğu bir sosyal hüküm bulunmaktadır. Romantik yalnızlık bağlanma ile; aile yalnızlığı rehberlik ile; sosyal yalnızlık ise sosyal bütünleşme ile daha yüksek düzeyde ilişki içerisinde (DiTommaso ve Spinner, 1997).

Russell ve diğerleri (1984) sosyal ve duygusal yalnızlığın farklı deneyimler olduğunu ortaya koymakta ve iki tür için de farklı başa çıkma stratejilerinin olduğunu ifade etmektedir. Sosyal yalnızlık sadece bilişsel problem çözmeyle giderilmeye çalışılırken duygusal yalnızlık hem bilişsel hem de davranışsal problem çözmeyle giderilmeye çalışılmaktadır.

2.5.2. Yalnızlık ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Milli Eğitim Bakanlığı'nda şube müdürü olarak görev yapmakta olan 160 kişiyle yapılan araştırmada bu kişilerin iş doyumları ve sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri incelenmiştir. İş doyumu ve sosyal ve duygusal yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamasına rağmen alt boyutlar incelendiğinde; iş koşulları ve iletişimin sosyal ve duygusal yalnızlıkla anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur (Şişman ve Turan, 2004).

Eskin (2001) İstanbul'da farklı liselerde eğitim görmekte olan 537'si kız, 422'si erkek toplam 959 öğrenci ile bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada kızlar erkeklerden daha sık kendilerini yalnız hissettiklerini ifade etmelerine rağmen istatistiksel olarak cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Fakat kendini yalnız olarak ifade eden öğrenciler diğer öğrencilere göre anketlerden daha yüksek puanlar almıştır. Anne ve babanın eğitim durumuna göre bir farklılaşma olup olmadığı incelendiğinde; annesi ve babası hiç okula gitmeyen ya da sadece ilkokula giden öğrencilerin yalnızlık düzeyleri diğer öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Bu öğrencilerin yalnızlıkla baş etme stratejileri incelendiğinde ise en sık kullanılan

yöntemler edilgen etkinlikler, ilişki arama, kendini etkinleştirme, okuma/ders çalışma ve düşünme-hayal etme olmuştur.

DiTommaso ve Spinner (1997) tarafından 241 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada sosyal ve duygusal yalnızlığın ilişkisel ihtiyaçlar ve zihinsel sağlıkla ilişkisi incelenmiştir. Bu ilişkiler incelenirken sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeğinin yanı sıra sosyal hükümler ölçeği ve çeşitli ruh sağlığı endeksleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal hükümlerden olan bağlanma, bakım ve rehberlik kadınlarda daha yüksek çıkmıştır. Sosyal ve duygusal yalnızlık tüm sosyal hükümlerle negatif bir ilişkiye sahiptir. Sosyal yalnızlık düzeyi yüksek olan bireyler daha çok depresyon ve kaygı durumu bildirmiştir.

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ne devam eden 439 öğrenciyle yapılan araştırmada duygusal yalnızlığın; otomatik düşünceler ile arasında pozitif ve yüksek, duyguları yönetme becerisi ile pozitif ve düşük bir ilişki bulunmuştur. Sosyal yalnızlığın ise otomatik düşüncelerle arasında pozitif ve düşük, duyguları yönetme becerisi ile negatif ve zayıf bir ilişki bulunmuştur. Otomatik düşünceler sosyal ve duygusal yalnızlığı yordarken duyguları yönetme becerisi sosyal ve duygusal yalnızlığı yordamamaktadır. Cinsiyete göre analiz yapıldığında kadınların sosyal ve duygusal yalnızlığını otomatik düşünceler yordarken duyguları yönetme becerisi yordamamaktadır fakat erkeklerde sosyal ve duygusal yalnızlığı hem otomatik düşüncelerin hem de duyguları yönetme becerilerinin yordadığı görülmüştür (Kaynak, 2019).

Yılmaz ve diğerleri (2008) tarafından 339 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmadan öğrencilerin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmaya göre yalnızlık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır; erkek öğrencilerin yalnızlık puanları kızlardan daha yüksektir. Sosyal ilişkilerinden memnun olanların yalnızlık puanları ise daha düşüktür. Öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ile yalnızlık düzeyleri negatif bir ilişki göstermiştir. Algılanan sosyal destek arttıkça yalnızlık düzeyi azalmaktadır.

Erözkan (2009) tarafından 600 lise öğrencisiyle yapılan araştırmada öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yordayıcılarını incelemek amaçlanmıştır fakat

cinsiyet, yaş, sınıf, okul ve sosyo-ekonomik düzeyin yalnızlığı yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda yalnızlık ile utangaçlık, sosyal kaygı ve öz saygı ilişkileri incelenmiştir. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri ve sosyal kaygının alt boyutlarından olan sosyal kaçınma, eleştirilme kaygısı ve bireysel değersizlik arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur. Yalnızlık ve öz saygı arasında ise orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur.

Buluş (1997)'in farklı bölümlerde okuyan 482 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada öğrencilerin sınıf düzeyine göre yalnızlıklarına bakıldığında en yüksek puanları birinci sınıfta öğrenim görenlerin aldığı görülmüştür. Köy, kasaba gibi yerlerden gelen öğrenciler büyükşehirlerden gelen öğrencilere göre daha yalnızdırlar. Bu öğrencilerin sosyal ilişkilerinden aldıkları doyum ve yalnızlıkları arasındaki ilişki incelendiğinde ise anlamlı bir fark bulunmuştur. Hiç doyum almıyorum şeklinde cevaplayanların yalnızlık düzeyi en yüksektir; ilişkilerden alınan doyum düştükçe yalnızlık düzeyi artmaktadır.

Üniversite öğrencilerinde sosyal ve duygusal yalnızlık ve problemleri Facebook kullanımı ilişkisi incelendiğinde sosyal ve duygusal yalnızlığın tüm alt boyutlarının problemleri Facebook kullanımı ile pozitif yönlü anlamlı ilişkilerinin olduğu bulunmuştur. Bu alt boyutların problemleri Facebook kullanımını yordama gücü incelendiğinde yordayıcılığı en yüksek olan boyutun aile yalnızlığı olduğu görülmüştür. Araştırmacılara göre üniversite eğitimi için ailesinden uzakta olan öğrencilerin ailesini özlemeleri ve bu alanda yalnızlık hissetmeleri beklenen bir durumdur (Eraslan Çapan ve Sarıçalı, 2016).

50 kadın, 50 erkek olmak üzere toplam 100 Afrikalı Amerikalı üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmadan öğrencilerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Öğrencilerin sahip olduğu en iyi arkadaş sosyal yalnızlıkla ilişkili bulunamazken, yakın arkadaş sayısı arttıkça sosyal yalnızlık düzeyi ters orantılı çıkmıştır. Bu bilgidan hareketle tek bir yakın arkadaşın sosyal yalnızlığı engelleyemediği yorumu yapılmıştır. Sosyal beceriler de sosyal yalnızlık ile negatif yönlü bir ilişki içerisinde bulunmuştur. Algılanan kontrol ise sadece kadınlarda duygusal yalnızlık ile negatif yönlü bir ilişki göstermiştir (Clinton ve Anderson, 1999).

Türkiye’de yalnızlık üzerine yapılan tezlerle bir meta analiz çalışması yapmıştır. Bu çalışmaya dahil edilen 38 tezin 14 tanesinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmuşken, 24 tanesinde bulunamamıştır. Anlamlı farkın olduğu çalışmalardan sadece 4 tanesinde kadınların lehine bir farklılık bulunmaktadır (Pamuk vd., 2015).

Yalnızlık literatürü incelendiğinde bu durumun kişinin çevresindekilerin niceliksel çokluğundan ziyade niteliğinin önemli olduğu görülmektedir. Sıkıntı veren bir durum olmakla beraber herkes tarafından bazen uzun bazen de kısa süreli olarak deneyimlenmektedir. Fakat bu deneyimin herkes için farklı ve özel olması dikkat çekmektedir. Yalnızlığı herkes için farklı kılan durumun herkesin kendine ait ve onu özel kılan sebeplerle ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple çalışmanın devamında kişiyi diğerlerinden ayıran özellikler bütünü olan kişilik kavramı açıklanacaktır.

2.6. Kişilik

İnsanları olduğu kişi yapan ve onu diğerleri arasında farklı kılan özelliklerin bir araya gelmesiyle kişilik oluşmaktadır. Yaşam boyu tüm seçimlerinde insanı etkileyen ve bu seçimlerden etkilenecek dinamik yapısını koruyan kişilik insanları anlama yolunda anlaşılması gereken önemli kavramlardandır. Kişilik “*personality*” kavramı tiyatro oyuncularının yüzlerine taktıkları persona yani maske sözcükten türemiştir. Aslında bu kişiliğin bir yönü için doğrudur çünkü insanlar başkalarıyla olan iletişimlerinde bir tavır takınmakta ve bir çeşit maske takarak kendi isteği şekilde yansıtmaktadır (Köknel, 1985).

Kişiliğin herkes tarafından kabul görmüş bir tanımı olmamasına rağmen kişinin davranışlarını belirleyen ve kısmen sabit olarak değerlendirilebilecek özellikler toplamı olarak tanımlanması mümkündür (Horzum vd., 2017). Tatlılıoğlu (2013)’na göre kişiliğin çok yönlü ve karmaşık bir yapıda olması belirli bir kişilik tanımının olması yerine her kuramcının farklı bir bakışla farklı tanımlamalar yapmasına neden olmuştur. Bu tanımlardan bazılarını bakacak olursak; Doğan (2013)’a göre kişilik bireyi diğerlerinden ayıran özellikler bütünüdür. Bulut ve Yıldız (2018) ise kişiliği bireylerin hayatına yön veren, çevresiyle ilişkisini belirleyen ve onu kendine özel

yapan bir yapı olarak tanımlamaktadır. Kişilik; farklı durum ve zamanlara karşı istikrarlı bir örüntü izleyen, bireyi diğerlerinden ayıran duygu, düşünce ve davranışları ifade etmektedir (Cervone ve Pervin, 2016).

İlk sistematik kişilik sınıflandırmasını Hipokrat bedenin salgıladığı dört sıvıdan yola çıkarak yapmıştır. Sarı safra asabiyet; kara safra melankoli; kan canlılık ve balgam ağırkanlılıkla ilişkilendirilmiştir. Bu sıvının fazla olması ilişkilendirilen kişiliğe yönelik eğilimin olduğunu ortaya koymaktadır. Daha sonra yapılan yorumlamaya göre asabiyet çabuk sinirlenme, melankoli hüznlenme; canlılık iyimserlik ve ağırkanlılık ise duygusuzluk eğilimi olarak değerlendirilmiştir (Magnavita, 2016).

Duygu, düşünce, davranış, ilgi, yetenek gibi kavramlar kişiliği oluşturan öğelerdendir ve kendilerini jest, mimik, görünüş ve çevreye uyumla dışarıya yansıtırlar. Öfkelenme, kolay hatırlama, çabuk karar verme, çabuk duygulanma gibi yürüyüş, giyiniş, beğeniler de kişiliğin bir parçasıdır ve kişiyi kendine özgü hale getirirler (Köknel, 1985).

Özdemir (2012)'e göre doğuştan getirilen faktörler çevresel faktörlerle etkileşime girerek kişiliği oluşturmaktadır. Pek çok kuramcı yaşamın ilk yıllarının kişiliğin temel özelliklerinin oluşumundaki önemini vurgulamaktadır. Bireyin duygusal, sosyal, bilişsel temel özelliklerinin sürekli olanlarının kişiliği oluşturduğu söylenebilir. Bu sebeple kişilik; davranış, ilişki gibi tepkilerin belirleyicisidir.

Burger (2006) kişiliği tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlamaktadır. Bu tanım incelendiğinde tutarlılık olarak kastedilen, davranışların her zaman ve her durumda gözlemlenebilir olmasıdır. Kişilik içi süreç ise çevreyle olan etkileşimden farklı olarak düşünce ve hislerimizi oluşturan, içimizde gerçekleşen tüm süreçleri ifade etmektedir.

Bireyin çevresiyle devamlı olarak etkileşime girmesi ve uyum sağlamaya çalışması kişiliği oluşturur. Kişiliğin oluşumunda aile, kalıtım, kültür, coğrafya, kitle iletişim araçları gibi faktörler etkilidir (Tatlıhoğlu, 2013). Kişiliğin belirleyicilerini temelde genetik faktörler ve çevre olarak ikiye ayırmak mümkündür. Çocukluktan

itibaren bireyi etkileyen ve biyolojik temelli bir eğilimleri ifade eden huy kavramı genetik belirleyicilerdendir. Genetik faktörlerin beyin gelişimindeki etkisi duygu ve davranışlara dolayısıyla bir bütün olarak kişiliğe de etki edebilmektedir. Çevresel belirleyiciler ise sosyal bir varlık olan insanların bazen benzer bazen de ayrı özellikler göstermesine neden olmaktadır. Çevre içerisinde aile, arkadaş, kültür gibi etkenler sayılabilir (Cervone ve Pervin, 2016).

Gençlik döneminin temel ihtiyaçlarından biri farklı deneyimler yoluyla kişilik oluşturma sürecine yönelik olarak kendini inceleme ve çözümlemelerde bulunmaktır. Anne babadan ayrılarak hayatın devamında yapılacak iş, evlenme ve çocuk kararı yaşam biçimini belirleyecek tercihler yapma dönemidir. Gençlik dönemindekiler tüm bu tercih ve kararlar sonucunda kendine özel benliklerini bulup sonraki gelişim dönemine güvenle adım atacaktırlar (Buscaglia, 1987).

Kişiliğin belirleyicilerinden olan içinde bulunulan kültür; ortak davranış, inanış, değer kalıplarını beraberinde getirebilir. Aynı kültürde yetişmiş bireylerin benzer kişilik özellikleri göstermesi mümkündür. Kültür içinde bulunulan sosyal sınıf içinde gösterilen roller, maddi durum, görevler, statü gibi farklılaşmalara neden olabilmektedir (Cervone ve Pervin, 2016).

2.6.1. Kişilik Kuramları

Kişilik kuramlarının temelinde karmaşık bir varlık olan insanın kendini anlama çabası bulunmaktadır. İnsanın karmaşık yapısı ve kendini incelemenin zorluğu düşünüldüğünde aynı durumu farklı perspektiften açıklayan görüşlerin olması kaçınılmazdır. Her kuramcı odaklanılması gerektiğini düşündüğü alana yönelik bir açıklama yapmıştır. Bazı kuramcılar bilinç dışı süreçlere odaklanırken, bazıları öğrenme gibi süreçlere yönelik görüşler ortaya koymuştur (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Özdemir (2012)'e göre de kişilik kuramlarının her biri kişilik gelişimine farklı yönlerden bakmaktadır. Her kuram bir gelişim alanına odaklanmakta ve bunu diğer alanlarla ilişkilendirerek kişiliği açıklamaktadır (Özdemir, 2012).

Kişiliğin tanımlanmasına yönelik çalışmalar dil ile başlamıştır. Sosyal bağlamda kullanılan sözcüklerin kişiliği tanımlamada etkili olabileceği düşüncesiyle yola çıkılmıştır. Gordon Allport ve Henry Odbert tarafından başlatılan ilk kapsamlı

listeler geçen yıllarda binlerce kelimenin olduğu bir hale gelmiştir. Daha sonra yapılan faktör analizleriyle beş faktör üzerine yoğunlaşmayı sağlamıştır. Kronolojik olarak incelendiğinde 1973'te Cattell 16 farklı boyut tanımlamışken, 1975'te Eysenck tarafından tanımlanan dışadönüklük ve nörotisizm boyutlarına 1980'de Costa ve McCrae deneyime açıklık boyutunu üçüncü olarak dahil etmiştir. Ardından 1987'de sorumluluk ve uyumluluk faktörlerini eklemiş ve hala kullanılmakta olan beş faktörlü yapı ortaya çıkmıştır (Aktaran: Taymur ve Türkçapar, 2012).

2.6.2. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı

Özellik yaklaşımının temel amacı kişilik özelliklerini kategorize ederek bu kategorilerin bir çerçevesini sunmaktır (Tatar, 2021). Ayırıcı özellik yaklaşımları insanları bir özelliği gösterme derecelerine göre sınıflandıran bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımın iki önemli varsayımı bulunmaktadır. Bunlardan ilki uzun vadede gözlemlenen kişilik özelliklerinin kararlı bir yapıda olduğudur. Sosyal ortamlarda bulunmaktan hoşlanan bir kişinin bundan sonraki zamanlarda da bu durumdan hoşlanacağını varsayarlar. İkinci varsayım ise kişilik özelliklerinin durumlara göre de kararlılık gösterdiği yönündedir. Saldırgan birinin bir tartışma esnasında da bir spor müsabakasında da saldırgan davranışlar göstermesi beklenir. Bir başka ifadeyle kişilik özellikleri hem zaman hem de durum açısından kararlılık gösterirler (Burger, 2006).

Ayırıcı özellik yaklaşımları davranışların nedenleriyle ilgilenmezler. Ortaya konan kişiliği tanımlamaya ve bundan sonraki davranışları kestirmeye çalışırlar Bu yaklaşımla ilgili yapılan ilk çalışmalar Gordon Allport'a aittir. (Burger, 2006; Yazgan İnanc ve Yerlikaya, 2016; Çiçek ve Aslan 202). Allport kişilik özelliklerini belirleyerek kişinin o özelliklere sahip olma derecesini ortaya koymayı amaçlamıştır. Ortaya atmış olduğu ayırıcı özellik kavramı ise farklı durumlarda benzer davranışlar ortaya koyma eğilimidir. Bu özellikler zaman içinde değişmeyen kararlı ve genellenebilir yapılardır örneğin bir kişi dışadönük özellikler gösteriyorsa zaman içinde tutarlı davranışlar sergilemelidir, aynı zamanda farklı ortam ve durumlarda da bu özelliğini göstermelidir. Kişiye özgü bireysel ayırıcı özellikler olduğu gibi ortak bir kültürü paylaşan kişilerin ortak ayırıcı özellikleri de bulunmaktadır. Bu sebeple kişilik ölçümüyle ilgili iki temel strateji olduğunu düşünülmektedir. Birincisi bireyi

belirlenen grup normlarına göre incelemektir. İkincisi ise bireyi kendi içerisinde kişiliğini oluşturan özelliklere göre incelemektir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Allport'a göre özelliklerin hepsi aynı öneme ve yoğunluğa sahip değildir. Bu sebeple özellikleri üç başlık altında toplamıştır. Temel özellikler kişi üzerinde o kadar etkilidir ki hayatındaki her alana dokunur. Merkezi özellikler kişiyle ilgili diğerlerinden daha çok öne çıkan ve onu tanımlarken kullanılan 5 ile 10 arasındaki özellikleri ifade etmektedir. İkincil özellikler ise kişiyi en az etkileyen ve daha az kişi tarafından bilinen özelliklerini ifade etmektedir (Schultz ve Schultz, 2015).

Henry Murray ise diğer özellik kuramcılarından farklı olarak kendi kişilik anlayışında psikanalitik kuramın öğretilerine de yer vermiştir. İnsanların iç organlarından kaynaklanan yiyecek ve su gibi gereksinimlerinin yanında psikolojik gereksinimlerinin de olduğunu ve bu gereksinimlerin büyük kısmının bilinç dışı süreçler tarafından belirlendiğini savunmuştur. 27 psikolojik gereksinim belirlemiştir ve bu gereksinimlerin her birey içerisinde bir hiyerarşisi bulunmaktadır. İçinde bulunulan durum gereksinimlerin aktif hale gelip gelmemesini belirler (Burger, 2006).

Cattell'in kişilik araştırmalarının temelinde bir kişinin uyaran karşısında nasıl davranacağını tahmin etmek bulunmaktadır. Özelliklerin kişiliğin temel yapısını oluşturduğunu ve nispeten kalıcı olduğunu düşünmektedir. Herkeste bulunan evrensel ortak özellikler olduğu gibi kişiye özgü benzersiz özellikler de bulunmaktadır. Kalıtım ve çevrenin kişilik üzerindeki etkisine dair yaptığı çalışmalar sonucunda kişiliğin üçte birinin kalıtımla üçte ikisinin ise çevre ile açıklanacağını ifade etmektedir. Diğer araştırmacılardan farklı olarak kişilerden aldığı verileri faktör analizi yöntemiyle inceleyerek 16 temel kişilik faktörü bulmuştur (Schultz ve Schultz, 2015).

Eysenck, Cattell gibi faktör analizini kullanmasının yanı sıra ondan farklı olarak insanın biyolojik temellerini de dikkate almıştır. Kişilik özelliklerinin belirleyicisinin büyük ölçüde kalıtım olduğunu ve içerisinde bulunulan çevre ile şekillendiğini düşünmektedir. Yaptığı analizler sonucunda kişiliği; dışadönüklük, nevrotizm ve psikotizm üç temel boyuta ayırmıştır. Dışadönükler sosyal, aktif, girişimci, konuşkan kişilerken içedönükler bunun tersinde sessiz, içe kapanık, yalnız olmaktan hoşlanan bir yapıdadır. Nevrotizm düzeyinin yüksek olması kaygılı, alıngan,

aşırı duygusal davranma ile ilgiliyken düşük olması duygusal kararlılığa sahip olmakla karakterize edilir. Kurama daha sonra eklenen psikotizm boyutunun yüksek olması ise saldırganlık, dürtüsellik, benmerkezcilik gibi özelliklerle kendini gösterir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016).

2.6.3. Beş Faktör Kişilik

Kişiliğin ölçülmesi için farklı kuramsal çerçevelere yönelik pek çok ölçek geliştirilmiştir. Beş Faktör Kişilik de son dönemde yaygın olarak kullanılan bir modeldir (Bulut ve Yıldız, 2018). Beş Faktör Kişilik Modeli özellik yaklaşımına dayanır, kişinin kendisi ve diğerleri için kullandığı sıfatları temel alır (Doğan, 2013). Tatlılıoğlu (2013)'na göre beş faktör kişilik önceki çalışmaları derleyerek kişilik özelliklerini bir çatı altında toplamış ve pek çok kültürde kabul gören beş temel özellik ortaya koymuştur. Beş faktör bir kişi hakkında cevaplanması gereken temel soruları kapsar. Bir yabancı söz konusu olduğunda, onunla ilgili hiçbir şey bilinmediğinde bilinmesi gereken en önemli bilgileri sağlar (McAdams, 1992). Beş faktör eğilimlerin en gelen haliyle ifade edilmiş halidir, bireysel farklılıkların en aza indirilerek uygulanabilir formudur. Bu yapı ilk olarak akran değerlendirmelerinde kullanılmıştır ardından öz bildirimde ve farklı kültürlerde incelenmiştir (Watson ve Clark, 1992).

Beş faktör kişiliğin tanımlanması için genel bir çerçeve sunar. Her faktörün altında daha fazla ve daha spesifik özellikler bulunmaktadır. Bu özellikler arasında hiyerarşik bir yapı bulunmakta ve beş temel faktör en geniş basamakları oluşturmaktadır. Alt özellikler daha kısıtlı durumlarla ilgili bilgi verirken geniş özellikler genel eğilim hakkında bilgi verir. Kişilik ölçümünde amaca yönelik olarak kullanılacak yöntemi belirleme önem taşımaktadır. Bu sebeple beş faktör yapısı genel eğilim hakkında bilgi verip tahminde bulunmayı sağladığı için daha özel durumlar için farklı ölçme araçlarına ihtiyaç duyulabilir (McAdams, 1992).

Beş faktörlü bir kişilik yapısını ilk defa Fiske 1949 yılında ifade etmiştir ve dil temelli kişilik yapılarının temelinde bu görüş bulunmaktadır (Digman, 1989; McAdams, 1992). Ardından Tupes ve Christal 1961 yılında yaptıkları çalışma ile yaptıkları analizlerle beş faktörle uyumlu sonuçlar elde etmişlerdir. Ardından Norman 1963 yılında yaptığı çalışmada da beş faktör bulmuştur (Aktaran: Digman, 1990).

“Norman’ın Büyük Beşlisi” olarak anılan bu faktörler; dışadönüklük, duygusal kararlılık, uyumluluk, vicdanlılık ve kültürdür (Barrick ve Mount, 1991).

McCrae ve Costa (1985)’nın beş faktörlü kişilik modeli; dışadönüklük (extraversion), nörotisizm (neuroticism), uyumluluk (agreeableness), sorumluluk (conscientiousness) ve deneyime açıklık (openness to experience) boyutlarından oluşmaktadır. Beş faktörlü kişilik modeli farklı yaklaşımlara sahip kuramcılar için ortak bir anlayış ve dil, temel bir çerçeve, eğitimsel, örgütsel ve klinik alanlarda kullanılabilecek bir kişilik modelidir. Faktör özelliklerinin yorumlanması konusunda bazı anlaşmazlıklar olmakla beraber bu beş temel boyut kişiliğin bireysel farklılıklarını ortaya koymak için gereklidir (McCrae ve John, 1992). Dışadönüklük ve nörotisizm boyutları herkes tarafından kabul edilirken deneyime açıklık boyutu daha az kabul görmüştür. Farklı kuramcılar deneyime açıklığın farklı yönlerine odaklandığı için bu boyutu farklı şekillerde isimlendirmiştir. Deneyime açıklık boyutundaki çeşitlilik ve farklı ölçeklerde kullanılması bu boyutun kişilik için önemini göstermektedir (McCrae ve Costa, 1985).

Kişinin sahip olduğu temel eğilimler biyolojik temellidir ve dışarıdan etkilenmemekte, kişiliği etkilemektedir. Beş faktör özelliklerine tüm insanlar sahiptir fakat çocukluk yaşantılarından itibaren bu faktörlerin sahip olunma derecesi farklılaşmakta ve kişiye özgü bir hal almaktadır. Karakteristik uyarlamalar ise temel eğilimlerin çevre ile etkileşime geçmesi sonucu oluşur. Sosyal ve kültürel faktörlerden etkilenen karakteristik uyarlamalar bilgi, değer, tutum, inanç, ilgi alanları gibi farklı alanları kapsamaktadır. Temel eğilimler tarafından şekillendirilmekle birlikte yaşam boyunca gelişime ve değişime açıktır (McCrae ve Costa, 2008).

Yapılan çalışmalar beş faktörlü kişilik ve Eysenck sınıflandırmasının paralellliğini ortaya koymaktadır. İki modelde de dışadönüklük ve nörotisizm aynıdır, psikotizm düşük uyumluluk ve sorumlulukla ilişkilidir. Deneyime açıklık boyutu ise sadece beş faktörlü modelde bulunmaktadır (McCrae ve Costa, 1985; Schultz ve Schultz, 2015). Beş faktörlü kişilik modelinin boyutları aşağıda açıklanmaktadır.

Dışadönüklük

Dışadönüklük kişinin öz bildirimi ve onu puanlayan kişi arasında en yüksek tutarlılığı olan boyuttur çünkü dışadönüklüğün temel unsuru kişilerarası davranıştır (McCrae, 1982). Dışarıdan en kolay gözlemlenebilen dışadönüklüğün temelinde başkalarıyla birlikte olmaktan hoşnut olma durumu bulunur (McCrae ve Costa, 1987). Girişken olma, heyecan arayışı, sıcaklık, aktiviteye yönelme ve olumlu duygular dışadönüklük ile ilgilidir (McCrae ve Costa, 1985). Hogan (1986) dışadönüklük boyutunun sosyallik ve hırs olmak üzere iki bileşenden oluştuğunu ifade etmektedir (Aktaran: Barrick ve Mount, 1991). Dışadönük kişiler; konuşmayı seven, neşeli, atılgan, aktif, enerjik kişilerdir. İletişim kurmak, arkadaş edinmek, büyük grupları sevmek, partilere katılmak, gülmeyi ve güldürmeyi sevmek gibi davranışlarla karakterize edilirler. Genel olarak kaygısız olmalarına rağmen duygularına hakim olamayıp kolay sinirlenebilir (Tatlılıoğlu, 2013). Dışadönüklük özelliğinin düşük olması durumunda kişiler daha pasif, çekingen, yalnız, sessiz olabilirler (Feist vd., 2018).

Nörotisizm

Nörotisizm boyutu kuramcılar tarafından fikir birliği edilen ve hakkında en az tartışma olan boyutlardan biridir (Watson ve Clark, 1984; Barrick ve Mount, 1991). Duygusal, duygusal denge, duygusal kararlılık, nevrozizm gibi isimlendirmeler de yapılmaktadır. Nörotisizm faktörünün ortak özellikleri arasında duygusal, depresiflik, güvensizlik, endişeli olma hali, kızgınlık gibi özellikler bulunmaktadır (Barrick ve Mount, 1991). Nörotisizm; kaygı, kırılabilirlik, düşmanlık, depresyon, dürtüsellik gibi özelliklerden oluşur ve psikolojik bir sıkıntı yaşamaya eğilimli olmayı ifade eder (McCrae ve Costa, 1985). Bu faktör düzeyinin yüksek olması sadece olumsuz duyguların değil düşmanca tepkiler, kuruntulu olmak gibi bu duyguya eşlik eden olumsuz düşünce ve davranışların da fazla olmasını beraberinde getirir (McCrae ve Costa, 1987). Fakat nörotisizm düzeyinin düşüklüğü bireyin zihinsel sağlığının tamamen iyi olduğu anlamına gelmemektedir. Bu bireyler nörotisizmleri yüksek olan bireylere göre daha rahat, sakin ve soğukkanlıdır (McCrae ve John, 1992).

Sorumluluk

Sorumluluk faktörü daha çok iş ya da başarı gerektiren durumlarda ortaya çıktığı için farklı kuramcılar tarafından başarıma isteği ve iş gibi isimler de almıştır (Burger, 2006). Bir amaca yönelik olarak çaba harcamak ve bunu yaparken de ilkelerine bağlı olmak sorumluluk faktörüyle ilişkilendirilir (Costa ve McCrae, 1990). Sorumluluğun iradeyle ve başarıyla ilişkisi bulunmaktadır. Organize olmak, planlı ve dikkatli davranmak bu kişilerin özelliklerindedir (Barrick ve Mount, 1991). Sorumluluk faktörü yüksek olan kişiler çalışkan, güvenilir, dikkatli, irade sahibi ve azimlilerdir (Costa ve McCrae, 1992).

Uyumluluk

Uyumluluk özelliği yüksek olan kişiler başkalarına yardım etmeyi seven, merhametli, alçakgönüllü, kolay affedebilen, duyarlı, başkalarına iyi niyetle yaklaşan, işbirliğine açık kişilerdir (McCrae ve John, 1992; Burger, 2006). Yumuşak kalpli, nazik, esnek, hoşgörülü olma gibi özellikler de uyumlu kişileri tanımlamaktadır (Barrick ve Mount, 1991). Uyumluluk faktörü şefkat, nezaket gibi faktörlerin yanında insanlara güvenme ve onlara güven verme, çıkarıcı olmama, fedakarlıkta bulunma özelliklerini kapsamaktadır (Çiçek ve Aslan, 2020). İlişkilerinde verici olan sosyal ilgisi yüksek kişilerdir (Somer vd., 2002). Uyumlu kişilerin hayatında kişilerarası çatışmaların daha az olması, aile ve iş hayatında çatışmayı azaltıcı bir etkileri olması beklenir (Tatlılıoğlu, 2013). Kısacası kişinin insancıl olan yönü uyumluluk boyutuyla ifade edilmektedir (Digman, 1990).

Deneyime Açıklık

Deneyime açıklık boyutu McCrae ve Costa tarafından 1983 yılında yapılan araştırmayla modele dahil edilmiştir. Deneyime açıklık faktörü en az görüş birliğinin olduğu faktördür ve her kuramcı tarafından kabul edilmemektedir. Kültür, zeka gibi farklı isimlendirmeler yapılmaktadır (McCrae ve Costa, 1983; Somer vd., 2002). Bu faktör temelde kişinin yeni bir deneyim söz konusu olduğunda bu deneyimle nasıl başa çıkmayı tercih ettiğini ifade etmektedir. Duygusal tepkilerinin farkında olma, sanata yönelik duyarlılık, yeni deneyimlere istekli olma, yaratıcı hayal kurma, entelektüel

merak deneyime açık olma özüne sahiptir (McCrae ve Costa, 1983). Aynı zamanda dogmatik tutumlara karşı olma ve çeşitlilik ihtiyacı deneyime açıklıkla ilgilidir (Costa ve McCrae, 1990). Bu kişilerin geniş ilgi alanları bulunmaktadır ve davranışları daha cesurdur (McCrae ve Costa, 1987; Somer vd., 2002). Felsefi tartışmalara girme, müze ziyaretleri yapma, geleneksel olmayan değerleri benimseyebilme bu faktörün yüksek olmasıyla ilişkilidir (McCrae ve John, 1992).

Beş faktör kişiliğin farklı yanlarına vurgu yapmaktadır. Nörotisizm duygusal yönü; deneyime açıklık bilişsel yönü; dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk ise davranışsal yönü vurgular ve bu alanlara yönelik öğelerle ilişkilendirilirler (Aktaran: Buecker, vd., 2020). Tüm faktörler bireylerin çevresindekilerle etkileşimini etkilediği için kişilerarası bir yapıdadır. Örneğin depresyondaki biri çevresindekilerden kaçınırken başka biri entelektüel fikirlerini paylaşacak birini arayabilir. Beş faktör de kişinin diğerlerini algılama şeklini etkilemekle birlikte özünde sadece dışadönüklük ve uyumluluk kişilerarasıdır ve sosyal ilişkilerdeki tercihlerin belirleyicisidir. Nörotisizm, sorumluluk ve deneyime açıklık başkalarının varlığından bağımsızdır çünkü başkaları yokken de estetik bir zevk alınabilir ya da bir işte başarılı olunabilir (McCrae ve Costa, 1989).

Beş faktörlü yapının yaygın olarak kullanılmasının nedenleri; boylamsal çalışmalara dayanması, ölçülen özelliklerin sürekli olması, biyolojik temelleri, farklı kültürlerde geçerli olması ve kolay kullanılmasıdır (McCrae ve Costa, 1992). Beş faktör kişilik modeli özellikle bir çalışma alanına personel seçimi, işteki performansın değerlendirilmesi, personeller arası bireysel farklılıkların tespiti ve uygun eğitimlerin verilmesi gibi konularda önemli bir fayda sağlamaktadır (Barrick ve Mount, 1991). Beş faktörün kişiliği temsil etmesine yönelik sonuçlar olmakla beraber hiçbir zaman kişiliği tamamen kapsadığı söylenemez farklı bir boyutun keşfedilmesi ihtimali daima bulunmaktadır (McCrae ve Costa, 1985).

2.6.4. Beş Faktör Kişilik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Doğan (2013) tarafından yapılan araştırmada beş faktör kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Sorumluluk, uyumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklık boyutları öznel iyi oluşla pozitif yönlü bir ilişki gösterirken sadece

nörotisizm boyutu öznel iyi oluşla negatif bir ilişki göstermiştir. Bu alt boyutların öznel iyi oluşu açıklama düzeyleri incelendiğinde sadece iki tanesinin anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Dışadönüklüğün öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı, nörotisizmin ise negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar literatür ışığında incelendiğinde dışadönük bireylerin olumlu duyguları, nörotisizm düzeyi yüksek olanların ise olumsuz duyguları çoğunlukta yaşama eğilimleri olduğu görülmüş ve sonuçların anlamlı olduğu ortaya konmuştur.

Buecker ve diğerleri (2020) tarafından yapılan beş faktörlü kişilik ve yalnızlıkla ilgili 1980 ve 2018 yılları arasında yapılmış 113 araştırmanın meta-analiz çalışmasında dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık olmak üzere beş faktörün dördü yalnızlık ile negatif ilişkili bulunmuştur. Yalnızca nörotisizm boyutu yalnızlıkla pozitif ilişkili bulunmuştur. Diğer kişilik özellikleri kontrol edilerek yapılan tekli çalışmalarda ise sadece deneyime açıklık boyutu anlamlı bir sonuç vermemiştir, en yüksek sonuçları ise nörotisizm ve dışadönüklük vermiştir. Bu bilgilerden hareketle yalnız kişilerin daha nevroitik ve içe dönükken, daha az uyumlu ve sorumlu oldukları söylenebilir.

Komarraju ve diğerleri (2011) tarafından çeşitli bölüm, sınıf ve milliyetten 308 üniversite öğrencisiyle yapılan ve beş faktörlü kişilik ile öğrenme stillerinin akademik başarıyı etkileme gücünün incelendiği çalışmada sorumluluk ve uyumluluk boyutları öğrenme stillerinin hepsiyle pozitif bir ilişki içerisindeyken nörotisizm hepsiyle negatif bir ilişki göstermiştir. Deneyime açıklık, sentez-analiz ve ayrıntılı işleme ile; dışadönüklük ise gerçekleri tutma ve ayrıntılı işlemeyle pozitif bir ilişki göstermiştir. Kişilik özellikleri akademik not ortalamasının %14'ünü açıklarken, öğrenme stilleri %3'ünü açıklamıştır.

6 aydan uzun ilişkisi olan üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada beş faktörlü kişilik özellikleriyle yakın ilişki değişkenleri olan aşk stilleri, ilişki memnuniyeti ve yakınlığın ilişkisi incelenmiştir. Nörotisizm boyutu her iki cinsiyet için de ilişki memnuniyeti ve yakınlıkla negatif ilişkiliyken aynı zamanda ilişkiden alınan memnuniyetin ve yakınlığın yordayıcısı olmuştur. Dışadönüklük ilişki memnuniyetiyle pozitif ilişkiliyken yordayıcı bir rolü bulunmamakta, yakınlıkla da pozitif ilişkiliyken yordayıcı bir rolü bulunmaktadır. Uyumluluk sadece erkeklerde

yakınlıkla ilişkiliyken aynı zamanda tüm grup için yakınlığın yordayıcısı olmuştur. Sorumluluk boyutu da sadece erkeklerde yakınlık ile pozitif bir ilişki göstermiştir (White vd., 2004).

Soto (2014) tarafından yapılan araştırmada beş faktörlü kişilik özellikleriyle öznel iyi oluş ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda daha dışadönük, uyumlu, sorumlu ve duygusal olarak dengeli kişilerin daha çok olumlu duyguları yaşadıkları ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda sadece kişilik özellikleri öznel iyi oluşu etkilememekte, öznel iyi oluş da kişilik özelliklerini etkilemektedir. Nörotisizm hem mevcut durumda hem de ileriye yönelik olarak en güçlü ilişkileri göstermiştir. Nörotisizm olumsuz duygulanımla güçlü bir ilişki içindeyken dışadönüklük olumlu duygulanımla güçlü bir ilişki göstermiştir. Araştırmacı bu sonuçlardan hareketle yaşam doyumunu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım faktörlerini ileriye dönük olarak kişilik değişimini öngörebilen faktörler olarak ifade etmiştir.

Kişilik bireyi diğerlerinden ayıran özellikler bütünüdür. Kişiliğin ölçülmesine yönelik kullanılan beş faktörlü kişilik modeli günümüzde yaygın olarak kullanılan bir modeldir. Bu model kişiliğin tanımlanmasıyla ilgili genel bir çerçeve sunmaktadır. Bu model pek çok dilde ve kültürde test edilerek günümüze kadar gelmiştir. Hala pek çok araştırmacı tarafından farklı yaş, kültür, meslek gibi gruplardaki araştırmalarda kullanılmaktadır.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin duygu gereksinimleri, duygu ifade etme düzeyleri ve sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli birden çok değişkene ilişkin toplanan bilgiler arasındaki bağlantıların incelendiği araştırma modelidir (Büyüköztürk vd., 2012).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Evren içinden seçilen örneklem belirlenirken ulaşılabilirlik faktörü dikkate alınarak seçkisiz olmayan uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları Google Form kullanılarak ve çevrimiçi ortamlar aracılığıyla gönüllü katılımcılara ulaştırılmıştır.

Araştırmaya katılan 406 üniversite öğrencisinin 333’ü (%82) kadın, 73’ü (%18) erkektir. Öğrencilerin 147’si (%36.2) birinci sınıf, 110’u (% 27.1) ikinci sınıf, 45’i (%11.1) üçüncü sınıf, 75’i (%18.5) dördüncü sınıf ve 29’u (%7.1) lisansüstü düzeyinde öğrenim görmektedir. Katılımcıların 34’ü (%8.4) sosyoekonomik düzeyini düşük olarak nitelendirirken 360’ı (%88.7) orta, 12’si (%3) yüksek olarak nitelendirmiştir. Katılımcılarının ilişki durumu incelendiğinde 153 kişinin (%37.7) şu an bir ilişkisi yoktur ve daha önce de olmamıştır, 142 kişinin (%35) şu an bir ilişkisi yoktur fakat daha önce ilişkisi olmuştur, 36 kişinin (%8.9) şu anda devam eden bir yıldan az süreli bir ilişki bulunmaktadır ve 75 kişinin (%18.5) ise şu anda devam eden bir yıldan uzun süreli bir ilişkisi bulunmaktadır. Katılımcıların günlük/hatıra/anı defterine sahip olma durumları incelendiğinde ise 117 kişinin (%28.8) hiç olmamıştır, 225 kişinin (%55.4) daha önce olmuştur ve 64 (%15.8) kişinin ise şu anda böyle bir defteri bulunmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerini tespit etmek için “Kişisel Bilgi Formu”, kişilik özelliklerini belirlemek için “Beş Faktör Kişilik Ölçeği”, duygu ifade etme düzeylerinin belirlemek için “Duygu İfadesi Ölçeği”, duygu gereksinimi düzeylerini belirlemek için “Duygu Gereksinimi Ölçeği” ve sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerini belirlemek için ise “Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü bölüm, sosyo-ekonomik düzeyi, ilişki durumu, duyguları ifade etmeye verdiği önem ve günlük/ hatıra/ anı defteri tutma alışkanlıklarına ilişkin sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Beş Faktör Kişilik Ölçeği

Beş faktör kişilik ölçeği Benet-Martinez ve John (1998) tarafından “The Big Five Inventory” ismiyle geliştirilmiştir. Ölçeğin dilimize uyarlama çalışmalarını 56 ülkede ortak olarak yürütülen bir çalışma kapsamında Sümer ve Sümer (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçek sorumluluk, uyumluluk, dışadönüklük, nörotisizm ve deneyime açıklık olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam 44 maddenin bulunduğu ölçekte sorumluluk boyutu 9 maddeyle, uyumluluk boyutu 9 maddeyle, dışadönüklük boyutu 8 maddeyle, nörotisizm boyutu 8 maddeyle ve deneyime açıklık boyutu ise 10 maddeyle ölçülmektedir. 44 maddeden oluşan ölçek toplam puan vermemekte, bazı maddeler ters olarak kodlanmaktadır. Ölçek “hiç katılmıyorum” (1 puan) ve “tamamen katılıyorum” (5 puan) şeklinde puanlanan 5’li Likert tipi bir ölçektir. Uyarlama çalışmasında Türkiye’nin de içerisinde bulunduğu örneklemde Cronbach Alfa değerleri .67 ile .77 arasında değişmektedir (Schmitt, vd. 2007). Mevcut çalışmadaki Cronbach Alfa değerleri ise sorumluluk için .73, uyumluluk için .67, dışadönüklük için .80, nörotisizm için .77 ve deneyime açıklık için .79 bulunmuştur.

3.3.3. Duygu İfade Ölçeği

Duygu ifade düzeyini ölçmek amacıyla King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilen Duygu İfade Ölçeği için başlangıçta 50 madde oluşturulmuştur. Duygu ifadesini ölçmediğine karar verilen maddeler ve düşük korelasyonla maddeler silindiğinde geriye 16 madde kalmıştır. Ölçek olumlu duygu, olumsuz duygu ve yakınlık olmak üzere üç alt boyutta oluşmaktadır. “Kesinlikle katılmıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum” ifadelerinin kullanıldığı 7’li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek toplam duygu ifadesi düzeyini belirtmek için toplam puan vermekte, bazı maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması duyguları ifade etme düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeği Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Kuzucu (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri uyarlama çalışmasında .85 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise .69 olarak tespit edilmiştir.

3.3.4. Duygu Gereksinimi Ölçeği

Maio ve Esses (2001), ölçek geliştirme çalışmalarına 88 maddelik bir madde havuzuyla başlamıştır. Uzman geri bildirimlerinden sonrası 28 madde elenerek madde sayısı 60’a düşmüştür. 355 katılımcıyla “kesinlikle katılmıyorum” ile “kesinlikle katılıyorum” şeklinde 7’li Likert bir ölçek kullanılarak yapılan çalışma sonucunda analizlerle madde sayısı 29 maddeye düşürülmüştür. Bu maddelerden 15 tanesi duygusal durumlara yaklaşma, 14 tanesi ise duygusal durumlardan uzaklaşma yöneliktir. Son analizlerde düşük korelasyona sahip 3 maddenin de elenmesiyle iki boyutta 13’er madde olacak şekilde ölçek toplam 26 madde olarak tamamlanmıştır. Ölçeği Türk kültürüne uyarlanması Duyan, Uçar ve Kalafat (2011) tarafından 645 üniversite öğrencisiyle çalışılarak yapılmıştır. Uyarlanan ölçek orijinal ölçekteki gibi 26 maddeden, “yaklaşma” ve “kaçınma” olarak iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçek toplam duygu gereksinimini belirtmek için toplam puan vermektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması duygu gereksiniminin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Analizler sonucunda Cronbach Alpha değerleri yaklaşma alt boyutu için 0.82, kaçınma alt boyutu için 0.81, ölçeğin tamamı için ise 0.84 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ölçekten alınan toplam puan kullanılmıştır ve ölçeğin Cronbach Alpha değeri ise .73 olarak bulunmuştur.

3.3.5. Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA) Weis (1973)'in duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık teorisine yönelik olarak DiTommaso ve Spinner, (1993, 1997) tarafından geliştirilmiştir. SELSA-S ise bu ölçeğin alt boyutlarından seçilen 15 maddeyle oluşturulmuştur ve yetişkinler için geçerlilik güvenirlik çalışmaları DiTommaso ve diğerleri (2004) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması ise Akgül (2020) tarafından yapılmıştır. 15 maddeden oluşan ölçek sosyal yalnızlık, aile alt ölçeği ve romantik alt ölçeğinden oluşmaktadır. Aile ve romantik alt ölçeği bir araya gelerek duygusal yalnızlığı oluşturmaktadır. 7'li Likert tipi olan ölçek toplam puan vermekte ve puanlanırken ters kodlanan maddeler bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması sosyal ve duygusal yalnızlığın yüksek olduğunu göstermektedir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha değeri .83 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha değeri .84 olarak tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak ölçme araçlarının belirlenmesinin ardından gerekli izinler alınmış ve etik kurul tarafından 2021/104 numaralı karar ile araştırmanın uygunluğuna onay verilmiştir. Gerekli izinlerinin ardından veri toplama süreci başlatılmıştır. Covid- 19 salgını ve ülkemizdeki eğitim öğretim faaliyetlerinin uzaktan eğitim yoluyla sürdürülmesi veri toplama sürecinin yüz yüze toplanamamasına sebep olmuş, verilerin online olarak toplanmasını gerekli kılmıştır. Kullanılan ölçme araçları Google Form'a yüklenerek çalışmanın amacı, toplanan bilgilerin yalnızca bilimsel bir çalışma için kullanılacağı, gizli kalacağı gibi açıklamaların yer aldığı bir form oluşturulmuştur. Veri toplama süreci 2020-2021 ve 2021-2022 eğitim öğretim yıllarını kapsamaktadır.

3.5. Verilerin Analizi

Veriler SPSS 26.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırmaya 409 üniversite öğrencisi katılmıştır. Verilerin analiz yöntemini belirleyebilmek için öncelikle uç değerler kontrol edilmiştir. Uç verilerin tespiti için Mahalonobis

uzaklığına bakılmış ve Mahalonobis analizinde .001’den küçük olan üç uç değer veri setinden çıkarılmıştır. Analizler 406 veri ile yapılmıştır.

Verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılıp kullanılmayacağına karar vermek için verilerin dağılımına bakılmıştır. Parametrik testlerin kullanılması için dağılımın normal olması gerekmektedir (Akalp, 2016). Dağılımın normalliğini tespit etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Çarpıklık, basıklık değerleri ve veri toplama araçlarından elde edilen betimsel istatistik değerleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Bulgulara Dair Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Min	Max	$\bar{X}$	Mod	Medyan	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Sorumluluk	16.00	45.00	32.15	31.00	32.00	5.41	-.167	-.196
Uyumluluk	18.00	45.00	32.93	33.00	33.00	5.02	-.235	-.108
Dışadönüklük	11.00	40.00	25.76	26.00	26.00	5.99	.028	-.578
Nörotisizm	12.00	40.00	25.14	21.00	25.00	5.98	.153	-.589
Deneyime Açıklık	18.00	50.00	35.39	33.00	35.00	6.11	-.171	-.263
Duygu İfadesi	35.00	94.00	70.93	72.00	72.00	10.84	-.367	.140
Duygu Gereksinimi	-48.00	70.00	22.78	22.00	23.00	19.60	-.389	.314
Sosyal ve Duygusal Yalnızlık	15.00	98.00	49.66	46.00	48.00	16.69	.186	-.065

Tablo 1 incelendiğinde çarpıklık değerlerinin -,389 ile ,186 arasında, basıklık değerlerinin ise -,589 ile ,314 arasında değiştiği görülmektedir. Hair ve diğerlerine (2013) göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında değiştiği dağılımlar normal olarak kabul edilmektedir. Bu bilgidен hareketle bu çalışmada kullanılan verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmesinin ardından kişilik özellikleri, duyguları ifade etme, duygu gereksinimi ve sosyal ve duygusal yalnızlığın demografik değişkenlere göre

farklılaşmasını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişki Pearson Korelasyonu ile incelenmiş olup kişilik özellikleri, duygu gereksinimi ve sosyal duygusal yalnızlığın duyguları ifadesini açıklama düzeylerini belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır.



BÖLÜM 4

4. BULGULAR VE YORUM

4.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden olan; “Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, duyguları ifade etme, duygu gereksinimi ve sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik olarak bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin puanlarının araştırmanın değişkenleri açısından cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Araştırmanın Değişkenleri Açısından Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	T	P
Sorumluluk	Kadın	333	32.28	5.49	404	1.06	.288
	Erkek	73	31.54	5.05			
Uyumluluk	Kadın	333	32.91	5.04	404	-.144	.88
	Erkek	73	33.01	4.96			
Dışadönüklük	Kadın	333	25.67	5.95	404	-.600	.549
	Erkek	73	26.14	6.16			
Nörotisizm	Kadın	333	25.64	5.93	404	3.688	.000
	Erkek	73	22.83	5.71			
Deneyime Açıklık	Kadın	333	35.28	6.22	404	-.781	.435
	Erkek	73	35.89	5.57			
Duygu İfadesi	Kadın	333	71.88	10.51	404	3.819	.000
	Erkek	73	66.61	11.34			
Duygu Gereksinimi	Kadın	333	24.32	19.35	404	3.423	.001
	Erkek	73	15.76	19.30			
Sosyal ve Duygusal Yalnızlık	Kadın	333	49.38	16.81	404	-.711	.477
	Erkek	73	50.92	16.15			

Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerine yönelik olarak cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda sorumluluk, uyumluluk, dışadönüklük, nörotisizm ve deneyime açıklık boyutlarından yalnızca nörotisizm boyutunda anlamlı bir farklılaşmanın olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin nörotisizm boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır, $t_{(404)}=3.688$, $p<.05$. Kadınların nörotisizm puanları ($\bar{X}=32.28$), erkeklerin nörotisizm puanlarından ($\bar{X}=22.83$) daha yüksektir. Diğer kişilik boyutları olan sorumluluk, uyumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklık, cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($p>.05$).

Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $t_{(404)}=3.819$, $p<.05$. Kadınların duygu ifade etme puanları ($\bar{X}=71.88$), erkeklerin duygu ifade etme puanlarından ($\bar{X}=66.61$) daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin duygu gereksinimi düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin duygu gereksinimi düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $t_{(404)}=3.423$, $p<.05$. Kadınların duygu gereksinimi toplam puanları ($\bar{X}=24.32$), erkeklerin duygu gereksinimi toplam puanlarından ($\bar{X}=15.76$) daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>.05$).

4.2. İlişki Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden olan; “Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, duyguları ifade etme, duygu gereksinimi ve sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik olarak ANOVA analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin araştırmanın değişkenleri açısından ilişki durumlarına göre farklılaşmasına ilişkin sonuçlar Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Araştırmanın Değişkenleri Açısından İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

	İlişki Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Sorumluluk	İlişkim yok, daha önce hiç olmadı	153	31.96	5.34	Gruplar Arası	458.21	3	152.73	5.37	.001
	İlişkim yok, daha önce oldu	142	31.86	5.18	Gruplar İçi	11434.73	402	28.44		
	İlişkim var, 1(bir) yıldan az	36	30.05	5.57	Toplam	11892.95	405			
	İlişkim var, 1(bir) yıldan fazla	75	34.09	5.47						
	Toplam	406	32.15	5.41						
Uyumluluk	İlişkim yok, daha önce hiç olmadı	153	32.27	4.85	Gruplar Arası	376.25	3	125.41	5.12	.002
	İlişkim yok, daha önce oldu	142	32.45	5.47	Gruplar İçi	9832.70	402	24.45		
	İlişkim var, 1(bir) yıldan az	36	33.95	4.31	Toplam	10208.96	405			
	İlişkim var, 1(bir) yıldan fazla	75	34.71	4.30						
	Toplam	406	32.93	5.02						
Dışadönüklük	İlişkim yok, daha önce hiç olmadı	153	23.54	5.84	Gruplar Arası	1384.29	3	461.43	14.098	.000
	İlişkim yok, daha önce oldu	142	26.37	5.61	Gruplar İçi	13157.16	402	32.72		
	İlişkim var, 1(bir) yıldan az	36	27.80	6.21	Toplam	14541.45	405			
	İlişkim var, 1(bir) yıldan fazla	75	28.14	5.42						
	Toplam	406	25.76	5.99						
Nörotisizm	İlişkim yok, daha önce hiç olmadı	153	25.32	5.75	Gruplar Arası	302.24	3	100.74	2.85	.037
	İlişkim yok, daha önce oldu	142	25.4507	6.03133	Gruplar İçi	14211.71	402	35.353		
	İlişkim var, 1(bir) yıldan az	36	26.58	6.85	Toplam	14513.95	405			
	İlişkim var, 1(bir) yıldan fazla	75	23.47	5.69						
	Toplam	406	25.14	5.98						
	İlişkim yok, daha önce hiç olmadı	153	35.13	6.15	Gruplar Arası	107.60	3	35.86	.96	.412

Deneyime Açıklık	İlişkim yok, daha önce oldu	142	35.35	6.11	Gruplar İçi	15022.6 2	402	37.37		
	İlişkim var, 1(bir) yıldan az	36	34.58	5.20	Toplam	15130.2 3	405			
	İlişkim var, 1(bir) yıldan fazla	75	36.38	6.40						
	Toplam	406	35.39	6.11						
Duygu İfadesi	İlişkim yok, daha önce hiç olmadı	153	67.26	11.3 2	Gruplar Arası	4451.1 6	3	1483 .72	13. 812	.000
	İlişkim yok, daha önce oldu	142	71.47	10.4 4	Gruplar İçi	43182.8 0	402	107.42		
	İlişkim var, 1(bir) yıldan az	36	73.30	8.78	Toplam	47633.9	405			
	İlişkim var, 1(bir) yıldan fazla	75	76.28	8.70						
	Toplam	406	70.93	10.8 4						
Duygu Gereksinimi	İlişkim yok, daha önce hiç olmadı	153	18.24	19.5 9	Gruplar Arası	7327.0 7	3	2442 .35	6.6 2	.000
	İlişkim yok, daha önce oldu	142	22.92	20.1 0	Gruplar İçi	148290. 41	402	368.88		
	İlişkim var, 1(bir) yıldan az	36	27.73	16.3 7	Toplam	155617. 49	405			
	İlişkim var, 1(bir) yıldan fazla	75	29.41	17.8 4						
	Toplam	406	22.78	19.6 0						
Sosyal ve Duygusal Yalnızlık	İlişkim yok, daha önce hiç olmadı	153	55.63	12.4 1	Gruplar Arası	25708. 21	3	8569 .40	39. 54	.000
	İlişkim yok, daha önce oldu	142	53.11	14.5 6	Gruplar İçi	87111.3 9	402	216.69		
	İlişkim var, 1(bir) yıldan az	36	40.82	17.5 0	Toplam	112819. 61	405			
	İlişkim var, 1(bir) yıldan fazla	75	35.17	17.6 5						
	Toplam	406	49.66	16.6 9						

Üniversite öğrencilerinin araştırmanın değişkenlerinde ilişki durumlarına göre farklılaşmaya bakıldığında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Tablo 3 incelendiğinde kişilik özelliklerine yönelik olarak dört boyutta anlamlı farklılaşmalar varken sadece deneyime açıklık boyutunda ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık

bulunmamaktadır ($p > .05$). Kişilik özelliklerinin sorumluluk boyutunda anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir, [$F_{(3-402)} = 5.370$; $p < .05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespit edilmesi için Tukey testi yapılmıştır, test sonuçlarına göre bir yıldan fazla süren bir ilişkisi olanların sorumluluk puanları ($\bar{X} = 34.09$), daha önce hiç ilişkisi olmamış olanların puanlarına ($\bar{X} = 31.96$), daha önce ilişkisi olmuş fakat şu an bir ilişkisi olmayanların puanlarına ($\bar{X} = 31.86$) ve bir yıldan daha kısa süre kısa süren bir ilişkide olanların puanlarına ($\bar{X} = 32.15$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Başka bir deyişle bir yıldan daha uzun süren bir ilişkiyi sürdüren kişilerin sorumluluk özellikleri diğer tüm gruplardan yüksektir.

Kişilik özelliklerinden uyumluluk boyutunda da anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir, [$F_{(3-402)} = 5.128$; $p < .05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespit edilmesi için Tukey testi yapılmıştır, test sonuçlarına göre bir yıldan fazla süren bir ilişkisi olanların uyumluluk puanları ($\bar{X} = 34.71$), daha önce hiç ilişkisi olmamış olanların puanlarına ($\bar{X} = 32.27$) ve daha önce ilişkisi olmuş fakat şu an bir ilişkisi olmayanların puanlarına ($\bar{X} = 32.45$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Başka bir deyişle bir yıldan daha uzun süren bir ilişkiyi sürdüren kişilerin uyumluluk özellikleri daha önce bir ilişkide bulunmamış ve şu an bir ilişkide olmayan kişilerden daha yüksektir.

Kişilik özelliklerinden dışadönüklük boyutunda da anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir, [$F_{(3-402)} = 14.09$; $p < .05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespit edilmesi için Tukey testi yapılmıştır, test sonuçlarına göre daha önce ilişkisi olmuş fakat şu an bir ilişkisi olmayanların puanları ($\bar{X} = 26.37$) ve bir yıldan daha kısa süre kısa süren bir ilişkide olanların puanları ($\bar{X} = 27.80$) ve bir yıldan fazla süren bir ilişkisi olanların puanları ($\bar{X} = 28.14$), daha önce hiç ilişkisi olmamış olanların dışadönüklük puanlarına ($\bar{X} = 23.54$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Başka bir deyişle daha önce hiç ilişkisi olmayan kişiler, daha önce bir ilişkisi olmuş ya da şu an bir ilişkisi olan tüm kişilerden daha düşük düzeyde dışadönüklük özelliği göstermektedir.

Kişilik özelliklerinden nörotisizm boyutunda da anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir, [$F_{(3-402)} = 2.85$; $p < .05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespit edilmesi için Tukey testi yapılmıştır, test sonuçlarına göre bir yıldan daha kısa

süre süren bir ilişkide olanların puanları ($\bar{X}=26.58$) bir yıldan fazla süren bir ilişkisi olanların puanlarına ($\bar{X}=25.14$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Başka bir deyişle bir yıldan daha uzun süren bir ilişkide bulunan kişiler daha kısa süreli bir ilişkide bulunanlara göre duygusal olarak daha dengeli özellikler göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme düzeylerinin ilişki durumuna göre farklılaşması incelendiğinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur, [$F_{(3-402)}= 13.81$; $p<.05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespit edilmesi için Tukey testi yapılmıştır. Bir yıldan fazla süren bir ilişkisi olanların duyguları ifade etme puanları ($\bar{X}=76.28$) daha önce hiç ilişkisi olmamış olanların puanlarına ($\bar{X}=67.26$) ve daha önce ilişkisi olmuş fakat şu an bir ilişkisi olmayanların puanlarına ($\bar{X}=71.47$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda bir yıldan az süren bir ilişkisi olanların puanları da ($\bar{X}=73.30$) daha önce hiç ilişkisi olmamış olanların puanlarından ($\bar{X}=67.26$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin duygu gereksinimi düzeylerinin ilişki durumuna göre farklılaşması incelendiğinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur, [$F_{(3-402)}= 6.62$; $p<.05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespit edilmesi için Tukey testi yapılmıştır. Bir yıldan az süren bir ilişkisi olanların duygu gereksinimi puanları ($\bar{X}=27.73$) ve bir yıldan fazla süren bir ilişkisi olanların puanları ($\bar{X}=29.41$), daha önce hiç ilişkisi olmamış olanların puanlarına ($\bar{X}=18.24$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Başka bir deyişle bir ilişki içerisinde bulunan kişilerin hiç ilişkisi olmamış kişilere göre duygu gereksinimleri daha yüksek olmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin sosyal duygusal yalnızlık düzeylerinin ilişki durumuna göre farklılaşması incelendiğinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur, [$F_{(3-402)}= 39.54$; $p<.05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespit edilmesi için Games-Howell testi yapılmıştır. Yapılan test sonucunda daha önce hiç ilişkisi olmamış olanların sosyal duygusal yalnızlık puanları ($\bar{X}=55.63$), bir yıldan az süren bir ilişkisi olanların puanları ($\bar{X}=40.82$) ve bir yıldan fazla süren bir ilişkisi olanların puanlarına ($\bar{X}=35.17$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde daha önce ilişkisi olmuş fakat şu an bir ilişkisi olmayanların puanları ($\bar{X}=53.11$), bir yıldan az süren bir ilişkisi olanların puanları ($\bar{X}=40.82$) ve bir yıldan fazla süren bir ilişkisi olanların puanlarına ($\bar{X}=35.17$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Başka bir deyişle şu

an bir ilişki içerisinde bulunmayan kişiler ilişkisi olanlara göre daha yüksek yalnızlık özellikleri göstermektedir.

4.3. Günlük/Anı/Hatıra Defterine Sahip Olma Durumuna İlişkin Bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden olan; “Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, duyguları ifade etme, duygu gereksinimi ve sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri günlük/anı/hatıra defterine sahip olma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik olarak ANOVA analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin araştırmanın değişkenleri açısından günlük/anı/hatıra defterine sahip olma durumlarına göre farklılaşmasına ilişkin sonuçlar Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Araştırmanın Değişkenleri Açısından Günlük/Anı/Hatıra Defterine Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Günlük	N	$\bar{X}$	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Sorumluluk	Hiç olmadı	117	32.23	5.38	Gruplar Arası	68.7	2	34.35	1.17	.311
	Daha önce oldu	225	31.86	5.33	Gruplar İçi	11824.24	403	29.34		
	Şu an var	64	33.02	5.75	Toplam	11892.95	405			
	Toplam	406	32.15	5.41						
Uyumluluk	Hiç olmadı	117	32.98	4.81	Gruplar Arası	18.37	2	9.187	.363	.696
	Daha önce oldu	225	33.04	5.05	Gruplar İçi	10190.59	403	25.28		
	Şu an var	64	32.44	5.31	Toplam	10208.96	405			
	Toplam	406	32.93	5.02						
Dışadönüklük	Hiç olmadı	117	24.42	5.71	Gruplar Arası	445.4	2	222.7	6.36	.002
	Daha önce oldu	225	26.68	5.86	Gruplar İçi	14096.04	403	34.97		
	Şu an var	64	24.94	6.43	Toplam	14541.45	405			
	Toplam	406	25.76	5.99						
Nörotizm	Hiç olmadı	117	23.67	5.62	Gruplar Arası	352.52	2	176.26	5.016	.007
	Daha önce oldu	225	25.75	5.9	Gruplar İçi	14161.43	403	35.14		
	Şu an var	64	25.67	6.52	Toplam	14513.95	405			

Deneyime Açıklık	Toplam	406	25.1 4	5.98						
	Hiç olmadı	117	33.2 4	5.69	Gruplar	899.4	2	449.71	12.7	.000
	Daha önce oldu	225	35.8 950	6.056 60	Arası	3		35.312	35	
	Şu an var	64	37.5 6	5.98	İç	1423	403			
	Toplam	406	35.3 9	6.11	Toplam	0.802		1513 0.232	405	
Duygu İfadesi	Hiç olmadı	117	68.9 8	11.25	Gruplar	802.8	2	401.40	3.45	.033
	Daha önce oldu	225	72.1 4	10.22	Arası			116.2	4	
	Şu an var	64	70.2 6	11.76	İç	4683	403			
	Toplam	406	70.9 3	10.84	Toplam	1.16		4763 3.97	405	
	Hiç olmadı	117	19.9 8	21.01	Gruplar	1354.	2	677.38	1.77	.172
Duygu Gereksinimi	Daha önce oldu	225	24.1 7	18.92	Arası	77		382.78	0	
	Şu an var	64	23.0 4	19.03	İç	1542	403	6		
	Toplam	406	22.7 8	19.6	Toplam	62.72		1556 17.49	405	
	Hiç olmadı	117	49.0 4	17.89	Gruplar	638.4	2	319.21	1.14	.319
	Daha önce oldu	225	49.1 5	15.76	Arası	2		278.36	7	
Sosyal ve Duygusal Yalnızlık	Şu an var	64	52.5 5	17.51	İç	1121	403	5		
	Toplam	406	49.6 6	16.69	Toplam	81.19		1128 19.61	405	
	Hiç olmadı	117	49.0 4	17.89	Gruplar	638.4	2	319.21	1.14	.319
	Daha önce oldu	225	49.1 5	15.76	Arası	2		278.36	7	
	Şu an var	64	52.5 5	17.51	İç	1121	403	5		
	Toplam	406	49.6 6	16.69	Toplam	81.19		1128 19.61	405	

Üniversite öğrencilerinin çalışmanın değişkenleri açısından günlük, hatıra ya da anı defterine sahip olma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ANOVA testi yapılmıştır. Bu test sonucunda kişilik özelliklerinden sorumluluk ve uyumluluk boyutlarında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ($p > .05$). Dışadönüklük [$F_{(2-403)} = F(2-403) = 6.36$; $p < .05$], nörotisizm [$F_{(2-403)} = 5.01$; $p < .05$] ve deneyime açıklık [$F_{(2-403)} = 12.73$; $p < .05$] günlük, hatıra ya da anı defterine sahip olma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmaların hangi gruplara yönelik olduğunu anlamak amacıyla yapılan Tukey testi sonucunda

daha önce böyle bir deftere sahip olanların dışadönüklük puanları ($\bar{X}=26.68$) hiç olmayanların puanlarına ($\bar{X}=24.42$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Nörotisizm boyutunda da daha önce böyle bir deftere sahip olanların puanları ($\bar{X}=25.75$) hiç olmayanların puanlarına ($\bar{X}=23.67$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Deneyime açıklık boyutunda incelendiğinde ise daha önce bir defteri olanların puanları ($\bar{X}=35.89$) ve şu an bir defteri olanların puanları ($\bar{X}=37.56$), hiç defteri olmayanların puanlarına ($\bar{X}=33.24$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Duyguları ifade etme düzeylerinin günlük, hatıra ya da anı defterine sahip olma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur, [$F_{(2-403)}= 3.45$; $p<.05$]. Bu farklılaşmaların hangi gruplara yönelik olduğunu anlamak amacıyla yapılan Tukey testi sonucunda daha önce bir defteri olanların duyguları ifade etme puanlarının ($\bar{X}=72.14$) hiç olmayanların puanlarına ($\bar{X}=68.98$) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Başka bir deyişle geçmiş yaşantısında günlük, anı ya da hatıran defterine sahip olanlar böyle bir defteri olmayanlardan daha çok duygularını ifade etmektedir. Duygu gereksinimi ve sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin günlük, hatıra ya da anı defterine sahip olma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>.05$).

4.4. Değişkenler Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden olan; “Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, duyguları ifade etme, duygu gereksinimi ve sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yönelik olarak Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyan korelasyon matrisi Tablo 5’te gösterilmektedir.

Tablo 5. Araştırma Değişkenlerinin Birbirleriyle Olan İlişkisine Yönelik Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
(1) Sorumluluk	1							
(2) Uyumluluk	.252**	1						
(3) Dışadönüklük	.156**	.185 **	1					
(4) Nörotisizm	-.308**	-.367**	-.171**	1				
(5) Deneyime Açıklık	.254**	.065	.341**	-.095	1			
(6) Duygu İfade	.129**	.278**	.498**	-.108*	.227**	1		
(7) Duygu Gereksinimi	.152**	.416**	.281**	-.193**	.139**	.491**	1	
(8) Sosyal ve Duygusal Yalnızlık	-.156**	-.356**	-.291**	.308**	.014	-.307**	-.291**	1

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

Tablo 5'e göre göre kişilik özelliklerinden sorumluluk boyutunun kişiliğin diğer boyutlarıyla arasındaki ilişkisi incelendiğinde; uyumluluk boyutu ile arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.252$ $p<.01$), dışadönüklük boyutuyla arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.156$ $p<.01$), nörotisizm boyutuyla arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=-.308$ $p<.01$), deneyime açıklık boyutuyla arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.254$ $p<.01$) bulunmuştur. Sorumluluk boyutunun diğer değişkenlerle ilişkisi incelendiğinde; duygu ifadesi ile arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.129$ $p<.01$), duygu gereksinimi ile arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.152$ $p<.01$) ve sosyal ve duygusal yalnızlık ile arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=-.156$ $p<.01$) bulunmuştur. Buna göre sorumluluk özelliği arttıkça uyumluluk özelliği, dışadönüklük özelliği, deneyime açıklık özelliği, duygu ifade etme düzeyi ve duygu gereksinimi düzeyi artmakta; nörotisizm özelliği ve sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi azalmaktadır.

Kişilik özelliklerinden uyumluluk boyutunun kişiliğin diğer boyutlarıyla arasındaki ilişkisi incelendiğinde; dışadönüklük boyutuyla arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.185$ $p<.01$) ve nörotisizm boyutuyla arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=-.367$ $p<.01$) bulunmuştur fakat deneyime açıklık boyutuyla arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>.05$). Uyumluluk boyutunun diğer değişkenlerle ilişkisi incelendiğinde; duygu ifadesi ile arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.278$ $p<.01$), duygu gereksinimi ile arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.416$ $p<.01$) ve sosyal ve duygusal yalnızlık ile arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=-.356$ $p<.01$) bulunmuştur. Buna göre uyumluluk özelliği arttıkça dışadönüklük özelliği, duygu ifade etme düzeyi ve duygu gereksinimi düzeyi artmakta; nörotisizm özelliği ve sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi azalmaktadır.

Kişilik özelliklerinden dışadönüklük boyutunun kişiliğin diğer boyutlarıyla arasındaki ilişkisi incelendiğinde; nörotisizm boyutuyla arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=-.171$ $p<.01$) ve deneyime açıklık boyutuyla arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.341$ $p<.01$) bulunmuştur. Dışadönüklük boyutunun diğer değişkenlerle ilişkisi incelendiğinde; duygu ifadesi ile

arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.498$ $p<.01$), duygu gereksinimi ile arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.281$ $p<.01$) ve sosyal ve duygusal yalnızlık ile arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=-.291$ $p<.01$) bulunmuştur. Buna göre dışadönüklük özelliği arttıkça deneyime açıklık özelliği, duygu ifade etme düzeyi ve duygu gereksinimi düzeyi artmakta; nörotisizm özelliği ve sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi azalmaktadır.

Kişilik özelliklerinden nörotisizm boyutunun kişiliğin diğer boyutlarıyla arasındaki ilişkisi incelendiğinde deneyime açıklık ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>.05$). Nörotisizm boyutunun diğer değişkenlerle ilişkisi incelendiğinde; duygu ifadesi ile arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=-.108$ $p<.05$), duygu gereksinimi ile arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=-.193$ $p<.01$) ve sosyal ve duygusal yalnızlık ile arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.308$ $p<.01$) bulunmuştur. Buna göre dışadönüklük özelliği arttıkça sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi artmakta; duygu ifade etme düzeyi ve duygu gereksinimi düzeyi azalmaktadır.

Kişilik özelliklerinden deneyime açıklık boyutunun araştırmanın diğer değişkenleriyle ilişkisi incelendiğinde duygu ifadesi ile arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.227$ $p<.01$), duygu gereksinimi ile arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.139$ $p<.01$) bulunmuştur. Sosyal ve duygusal yalnızlık ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>.05$). Buna göre deneyime açıklık özelliği arttıkça duygu ifade etme düzeyi ve duygu gereksinimi düzeyi artmaktadır.

Duyguları ifade etme düzeyinin duygu gereksinimi ile ilişkisi incelendiğinde orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.491$ $p<.01$) bulunmuştur. Duyguları ifade etme düzeyi arttıkça duygu gereksinimi artmaktadır. Duyguları ifade etme düzeyinin sosyal ve duygusal yalnızlık ile ilişkisi incelendiğinde düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki ($r=-.307$ $p<.01$) bulunmuştur. Duyguları ifade düzeyi arttıkça sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi azalmaktadır. Duygu gereksiniminin sosyal ve duygusal yalnızlık ile ilişkisi incelendiğinde ise düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki ($r=-.291$ $p<.01$) bulunmuştur. Buna göre duygu gereksinimi arttıkça sosyal ve duygusal yalnızlık azalmaktadır.

4.5. Kişilik Özelliklerinin Yordayıcılığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden olan; “Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri duyguları ifade etme düzeylerini yordamakta mıdır?” sorusuna yönelik olarak her kişilik özelliği için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin duygu ifadelerini yordama güçlerine ilişkin sonuçlar tablo ile gösterilmektedir.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Sorumluluk Özelliklerinin Duygu İfadesini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	T	P
Sabit	62.652	4.311	-	19.460	.000
Sorumluluk	.258	.905	.129	2.609	.009
R= 0.129	R ² = 0.017		F ₍₁₋₄₀₄₎ = 6.808		P=.009

Üniversite öğrencilerinin sorumluluk özelliklerinin duygu ifade etme düzeylerini ne şekilde yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda sorumluluk özelliği ve duygu ifade etme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiş (R= 0.129, R²= 0.017) ve sorumluluk özelliğinin duygu ifadesinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (F₍₁₋₄₀₄₎= 6.80, p<.05). Sorumluluk özelliği duygu ifadesi üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir (β = 0.129; p<.01). Sorumluluk duygu ifadesinin %1’ini açıklamaktadır.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Uyumluluk Özelliklerinin Duygu İfadesini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	T	P
Sabit	51.135	3.439		14.870	.000
Uyumluluk	.601	.103	.278	5.824	.000
R= 0.278	R ² = 0.077		F ₍₁₋₄₀₄₎ = 33.923		P=.000

Üniversite öğrencilerinin uyumluluk özelliklerinin duygu ifade etme düzeylerini ne şekilde yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda uyumluluk özelliği ve duygu ifade etme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiş ($R = 0.278$, $R^2 = 0.077$) ve uyumluluk özelliğinin duygu ifadesinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($F_{(1-404)} = 33.923$, $p < .05$). Uyumluluk özelliği duygu ifadesi üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir ($\beta = 0.278$; $p < .01$). Uyumluluk duygu ifadesinin %7'sini açıklamaktadır.

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Dışadönüklük Özelliklerinin Duygu İfadesini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	T	P
Sabit	47.728	2.066		23.106	.000
Dışadönüklük	.901	.078	.498	11.535	.000
R= 0. 498	$R^2=0. 248$		$F_{(1-404)} = 133.051$		P=.000

Üniversite öğrencilerinin dışadönüklük özelliklerinin duygu ifade etme düzeylerini ne şekilde yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda dışadönüklük özelliği ve duygu ifade etme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiş ($R = 0.498$, $R^2 = 0.248$) ve dışadönüklük özelliğinin duygu ifadesinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($F_{(1-404)} = 133.051$, $p < .05$). Dışadönüklük özelliği duygu ifadesi üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir ($\beta = 0.498$; $p < .01$). Dışadönüklük duygu ifadesinin %24'ünü açıklamaktadır.

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Nörotisizm Özelliklerinin Duygu İfadesini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	T	P
Sabit	75.854	2.316		32.759	.000
Nörotisizm	-.196	.090	-.108	-2.183	.030
R= 0.108	$R^2 = 0.112$		$F_{(1-404)} = 4.766$		P= 0.030

Üniversite öğrencilerinin nörotisizm özelliklerinin duygu ifade etme düzeylerini ne şekilde yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda nörotisizm özelliği ve duygu ifade etme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiş ($R = 0.108$, $R^2 = 0.112$) ve nörotisizm özelliğinin duygu ifadesinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($F_{(1-404)} = 4,766$, $p < .05$). Nörotisizm özelliği duygu ifadesi üzerinde negatif ve anlamlı bir etkiye sahiptir ($\beta = -0.108$; $p < .05$). Nörotisizm duygu ifadesinin %1'ini açıklamaktadır.

Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Deneyime Açıklık Özelliklerinin Duygu İfadesini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	T	P
Sabit	56.654	3.087		18.350	.000
Deneyime Açıklık	.404	.086	.227	4.694	.000
$R = 0.227$	$R^2 = 0.052$		$F_{(1-404)} = 22.035$		$P = .000$

Üniversite öğrencilerinin deneyime açıklık özelliklerinin duygu ifade etme düzeylerini ne şekilde yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda deneyime açıklık özelliği ve duygu ifade etme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiş ($R = 0.227$, $R^2 = 0.052$) ve deneyime açıklık özelliğinin duygu ifadesinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($F_{(1-404)} = 22.035$, $p < .05$). Deneyime açıklık özelliği duygu ifadesi üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir ($\beta = 0.227$; $p < .01$). Deneyime açıklık duygu ifadesinin %5'ini açıklamaktadır.

4.6. Duygu Gereksiniminin Yordayıcılığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden olan; “Üniversite öğrencilerinin duygu gereksinimleri duygu ifade etme düzeylerini yordamakta mıdır?” ve “Üniversite öğrencilerinin duygu gereksinimleri sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerini yordamakta mıdır?” sorularına yönelik olarak basit doğrusal regresyon analizi analizi yapılmıştır. Bu analizlere ilişkin sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Duygu Gereksinimlerinin Duygu İfade Etme Düzeylerini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	B	t	P
Sabit	64.746	.720		89.870	.000
Duygu Gereksinimi	.272	.024	.491	11.328	.000
R= 0.491	R ² = 0. 241		F ₍₁₋₄₀₄₎ = 128.317		P=.000

Üniversite öğrencilerinin duygu gereksinimlerinin duygu ifade etme düzeylerini ne şekilde yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda duygu gereksinimi ve duygu ifade etme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiş (R= 0.491, R²= 0. 241) ve duygu gereksiniminin duygu ifadesinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (F₍₁₋₄₀₄₎ = 128.317, p<.05). Duygu gereksinim duygu ifadesi üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir (β= 0.491; p<.01). Duygu gereksinimi duygu ifadesinin %24'ünü açıklamaktadır.

4.7. Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcılığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden olan; “Üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri duygu ifade etme düzeylerini yordamakta mıdır?” ve “sorusuna yönelik olarak basit doğrusal regresyon analizi analizi yapılmıştır. Bu analizlere ilişkin sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin Duygu İfade Etme Düzeylerini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	B	t	P
Sabit	80.846	1.612		50.164	.000
Sosyal ve Duygusal Yalnızlık	-.200	.031	-.307	-6.487	.000
R= 0.307	R ² = 0. 094		F ₍₁₋₄₀₄₎ = 50.164		P=.000

Üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin duygu ifadelerini ne şekilde yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon

analizi sonucunda sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi ve duygu ifadesi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiş ($R = 0.307$, $R^2 = 0.094$) ve duygu ifadesinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($F_{(1-404)} = 50,164$, $p < .05$). Sosyal ve duygusal yalnızlık duygu ifadesi üzerinde negatif ve anlamlı bir etkiye sahiptir ($\beta = -0.307$; $p < .01$). Sosyal ve duygusal yalnızlık duygu ifadesinin %9'unu açıklamaktadır.



BÖLÜM 5

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Araştırmanın temel amacı olan üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, duygu gereksinimleri, duygu ifade etme düzeyleri ve sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Temel amaç ve bu amaç doğrultusunda belirlenen alt amaçlara dair elde edilen bulgular bu bölümde literatür ışığında tartışılmıştır.

5.1.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özelliklerinin cinsiyete göre farklılaşması incelendiğinde yalnızca sorumluluk ve nörotisizm boyutları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Her iki boyutta da kadınların puanları erkeklerden daha yüksektir. Literatür incelendiğinde nörotisizm boyutunun kadınlarda yüksek olduğu çalışmalar bulunmaktadır (Akdur ve Durak Batıgün, 2017; Tatlılıoğlu, 2014). Tatlılıoğlu (2014) kadınların erkeklerden daha yüksek nörotisizm puanı almalarının yetiştirilme tarzıyla ilgili olduğunu, kadınların kendilerine karşı daha eleştirel davrandıklarıyla ve daha fazla düşüncelere kapılma eğilimleri olmasıyla açıklamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin duygu gereksinimi puanlarına bakıldığında kadınlarda erkelere göre daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde duygu gereksiniminin cinsiyete göre farklılaştığı çalışmalar (Maio ve Esses, 2015; Sezer, 2018; Joseph, 2018; Pirinç Bayraktar, 2020) olduğu gibi cinsiyete göre farklılaşmanın olmadığı çalışmalar (Dil ve Aykanat, 2013; Altuntaş ve Altunova, 2015; Guliyeve, 2017) olduğu da görülmüştür. Duygu ifade etme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşması incelendiğinde cinsiyete göre farklılaşma bulunmuştur ve kadınların duygu ifadesi puanları erkeklerden yüksektir. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlar olan çalışmalar bulunmuştur (King ve Emmons, 1990; Yılmaz, 2020; Chaplin, 2015; Kring ve Gordon, 1998). Pek çok araştırmacı bu durumu toplumsal öğrenmelerle

açıklamaktadır. Günümüz koşullarında bu durum değişmeye başlasa da geçmişten gelen bir sosyal bir öğreti olarak erkeklerin duygularını yansıtmamasının, sözel olarak ifade etmelerinin uygun bir durum olarak nitelendirilmemesi erkeklerdeki duygusal aktivitelere yönelme ve duygularını ifade etme düzeylerinin düşüklüğü konusunda kısıtlayıcı bir faktör olarak değerlendirilebilir. Kadınlarda ise duygu odaklı bir yapının desteklenmesi ve sosyal yönden kabul edilebilir olarak görülmesi küçük yaşlardan itibaren duygularını başkalarının yanında yaşayabilme, duyguyu davranışa ve söze dökebilme konusunda bir ayrıcalık sağlamıştır. Bu sebeple kişilik boyutlarından duyguya yönelik olan nörotisizm boyutu, duygu gereksinimi ve duygu ifadesinin kadınlarda yüksek çıkmış olması beklenen bir durumdur.

Cinsiyete göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerindeki farklılaşma incelendiğinde anlamlı bir farklılaşma olmamıştır. Literatürde yalnızlığın cinsiyete göre farklılaşmasıyla ilgili farklı bulgular mevcuttur. Bazı çalışmalarda cinsiyete göre bir farklılaşma söz konusuken (Nicolaisen ve Thorsen, 2014; Yılmaz vd., 2008; Demir, 1990; Aral ve Gürsoy, 2000) bazı çalışmalarda mevcut çalışmada olduğu gibi herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamaktadır (Eskin, 2001; Clinton ve Anderson, 1999; Buluş, 1997; Çeçen, 2008; Akbağ ve İmamoğlu, 2010). Yalnızlığın herkes tarafından farklı zaman ve durumlarda, farklı düzeylerde deneyimlendiği göz önünde bulundurulduğunda cinsiyete yönelik farklılaşmanın gerek örneklem gerek de içinde bulunulan tarihsel koşullarla ilişkili olduğu söylenebilir. Mevcut çalışmanın verilerinin toplandığı süreçte salgın koşullarının yaşanıyor olması ve insanların belli süre evde izolasyon durumunda kalmaları yaş, cinsiyet, sosyal statü, sosyo-ekonomik düzey gibi koşullardan bağımsız olarak insanların yalnızlık duygusunu deneyimlemesine elverişli bir ortam oluşturmuştur. Bu sebeple sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyinde cinsiyete yönelik bir farklılaşmanın olmaması beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir.

5.1.2. İlişki Durumu Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın demografik bilgilerinden biri de katılımcıların ilişki durumlarıdır. Değişkenlerin ilişki durumlarına göre farklılaşması incelendiğinde bir yıldan daha uzun süreli bir ilişkisi olanların diğer tüm gruplardan sorumluluk ve uyumluluk boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Bu kişilerin bir ilişkiyi uzun süre sürdürebilmek için gerekli olan görevleri yerine getirebilme, ortak

bir amaç için çaba harcama, başkası ile eşgüdüm sağlayabilme, sabırlı olma, başkalarına güven duyma ve güven verme, duyarlı olma (McCrae ve Costa, 2008) gibi davranışları sergileyebildikleri varsayıldığında mevcut davranışların sorumluluk ve uyumluluk boyutlarının özellikleriyle olan paralelliği dikkat çekmektedir. Bu sebeple ilişki durumu ile sorumluluk ve uyumluluk boyutları arasındaki ilişki beş faktörlü kişilik kuramının kişilik özelliklerine yönelik açıklamalarını desteklemektedir.

Dışadönüklük boyutunun ilişki durumuna yönelik farklılaşmasına bakıldığında daha önce hiç ilişkisi olmayan kişiler en az dışadönüklük özelliği gösteren kişilerdir. Dışadönük kişilerin sosyal ortamlardaki girişken yönü ve ilişki başlatıcı etkileri (McCrae ve Costa, 2008) düşünüldüğünde bu sonuç beklendik bir durumdur. Daha önce bir ilişkisi olmayanların daha içedönük olmaları bir ilişki başlatma isteğinde olsalar bile yeterli girişkenliği gösterememelerine sebep olabilir. Nörotisizm özelliğinin bir yıldan daha kısa süreli bir ilişkide bulunanlarda daha uzun süreli ilişkide bulunanlara göre daha yüksek çıktığı bulgular arasındadır. Bu bireylerdeki nörotisizm düzeyinin yüksek olması ilişkinin yeni olduğu dönemlerde duygusal olarak iniş ve çıkışların olması, çiftlerin birbirlerini yakından tanımamalarının da etkisiyle çatışmaların yoğun olması ve böylelikle duygusal olarak bir dengeye ulaşamamış olmasıyla açıklanabilir.

Bir ilişki içerisinde bulunan kişilerin duyguları ifade etme düzeyleri şu an bir ilişkisi olmayan kişilerden yüksek bulunmuştur. Bir ilişki içerisinde duygular farklı şekilde ifade edilebilir. Bazen yıkıcı bir ifade şekli bazen de yapıcı bir ifade şekli tercih edebilir, bu durum duygunun ifadesindeki bireysel farklılıklara bağlıdır. Aynı zamanda kişi duygularını ifade etmeme yolunu da tercih edebilir ve davranışsal bir tepki ortaya koymayabilir. İlişki içerisinde ifade edilen duygular ve ifade şekilleri, ilişkinin derinliği hakkında bilgi vermektedir (İnan ve Yücel, 2020). İlişki süresinin artmasıyla ilişki derinliğinin ve iletişimin artması beklenen yönde bir eğilimdir. Kişiler ilişki içerisinde bulundukça bu eğilim davranışa dönüşerek ifade düzeyini arttırmış olabilir. Aynı zamanda romantik bir ilişkinin zaman zaman duyguları ifade etme gerekliliğini içerisinde barındırması duygularını daha kolay ifade edebilen kişilerin bir ilişkiyi başlatma ve sürdürme eğilimlerinin yüksek olmasını sağlayabilir.

Duygu gereksinimi düzeylerinin ilişki durumuna göre farklılaşması incelendiğinde şu an bir ilişkisi olan kişilerin hiç ilişkisi olmayanlara göre duygu gereksinimleri daha yüksektir. Evlilerin duygulara yaklaşma düzeylerinin daha yüksek olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Pirinç Bayraktar, 2020) mevcut çalışmada ilişkisi olan kişilerin duygu gereksinimlerinin yüksek bulunmasının bu bilgiyle paralellik gösterdiği söylenebilir. Duyguya yönelik aktivitelere olan eğilimin yüksek olması bir ilişki içerisine girmeyi ve bu ilişkiyi sürdürmeyi sağlıyor olabilir. Diğer bir yandan ilişki içerisinde bulundukça ve çiftler arasındaki iletişim arttıkça kişiler duyguya yönelik aktivitelere daha çok yönelip duygu gereksinim düzeylerinin artmasına sebep olabilir.

Üniversite öğrencileri için yalnızlık özellikle de duygusal yalnızlık yaygın bir sorundur. Bir partneri olmayan kişilerin ilişkisi içerisinde olan kişilere göre daha çok yalnızlık çektiği bulgusundan hareketle bir ilişki içerisinde olmak yalnızlığa karşı koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Diehl vd., 2018). Mevut çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin ilişki durumuna göre farklılaşması incelendiğinde şu an bir ilişkisi olmayan kişilerin ilişkisi olanlara göre yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum Weis (1973) tarafından açıklanan duygusal yalnızlık açıklamasıyla tutarlıdır. Kişinin sevgili, eş gibi bir hayat arkadaşına sahip olmaması romantik yalnızlık durumunu ortaya çıkarmaktadır. İlişki içerisinde bulunmamanın yalnızlığı ortaya çıkardığı bilgisi araştırma bulgusu tarafından desteklenmektedir.

5.1.3. Günlük/Anı/Hatıra Defterine Sahip Olma Durumuna İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın demografik bilgilerinden biri de katılımcıların bir günlük, hatıra ya da anı defterine sahip olma durumlarıdır. Kişilik özelliklerinin herhangi bir defter tutma durumuna yönelik farklılaşması incelendiğinde sorumluluk ve uyumluluk boyutlarında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Daha önce bir deftere sahip olanların dışadönüklük ve nörotisizm özellikleri hiç olmayanlara göre daha yüksektir. Deneyime açıklık özelliğinde ise hem daha önce bir defteri olanların hem de şu an bir defteri olanların puanları hiç olmayanlardan daha yüksektir.

Duyguları ifade etme düzeylerinin günlük/anı/hatıra defterine sahip olma durumuna göre farklılaşması incelendiğinde ise daha önce bir defteri olanların puanları hiç olmayanlara göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Rimé ve Zech (2001) günlük tutma davranışının duygu ifadesinin örtük bir yolu olduğunu ifade etmektedir. Bu bilgidен hareketle günlük ya da duygu içeren herhangi bir durumu yazmaya yönelik olan bir deftere sahip olmanın duygu ifadesi düzeyi ile bağlantılı olması beklenmektedir. Bu çalışma da literatürdeki bu bilgiyi destekleyerek yaşantılarına yönelik bir yazma davranışında bulunan kişilerin duygu ifadelerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Kişilerin yaşantılarına yönelik yazma davranışları düşünüldüğünde daha çok olumlu ya da olumsuz duyguların yoğun yaşandığı durumların bu davranışa yönelttiği düşünülmektedir. Örneğin unutulmaması istenen güzel bir anının yazılması ya da çok üzgün olunan bir durumda yazarak rahatlama isteği gibi düşünceler kişiyi yazmaya güdülediği için yazma davranışının duygu ifadesiyle arasında bir bağlantının olması beklenebilir.

Duygu gereksinimi ve sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin günlük/anı/hatıra defterine sahip olma durumuna göre gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bu durum beklenenden farklı bir sonuçtur. Çünkü duyguya yönelik aktivitelere olumlu bir motivasyonun olması diğer bir deyişle duygu gereksinimin yüksek olması duygu içeren olaylara dair yazma davranışının da yüksek olmasının beklenmesine neden olmuştur. Literatürde bu konuyla ilgili bir araştırmanın olmaması mevcut sonucun örneklemden kaynaklanmış olabileceği düşündürmektedir.

5.1.4. Değişkenler Arasındaki Korelasyona İlişkin Sonuçlar

Kişilik özelliklerinin duyguları ifade etme düzeyiyle ilişkisi incelendiğinde tüm boyutlarla arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sorumluluk, uyumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklık ile duygu ifadesi arasında pozitif bir ilişki vardır. Diğer bir deyişle duygu ifadesi düzeyi bu boyutlardaki artma ve azalmaya paralel olarak değişmektedir. Bu ilişkilerden en yüksek olan duygu ifadesi ve dışadönüklük arasındadır. Benzer şekilde Leising ve diğerleri (2007) de kişilik özellikleri ve duygu ifadesi arasında en yüksek ilişkiyi dışadönüklük özelliğinde ardından uyumluluk özelliğinde bulmuştur. Bu durum dışadönüklüğün başkalarıyla iletişim kurma isteğiyle örtüşmektedir. Sosyal ilişkilerde kendinin ve başkalarının duygularını anlama ve

karşıdakine açma ilişkiiyi geliştirici bir rol oynamaktadır. Aynı zamanda duyguları açmak için de iletişim ve ilişkilerinin yoğun olması gerekmektedir çünkü duyguları dile getirmek kendi içinde yaşamaktan çok daha zordur (Öksüz, 2005). Dışadönük bireylerin eğilimi kendilerini, sevgi, korku, nefret gibi duygularını açıkça yansıtmak şeklindedir (Köknel, 1985). Aynı zamanda sosyal, konuşkan, aktif ve kolay ilişki kurabilen yönleri içerisinde bulunduğu gruplarda kendini ifade etmelerini desteklemektedir.

Luminet ve diğerleri (2000), duygu ifadesinin beş faktörlü kişilik modelinin dışadönüklük ve nörotisizm boyutlarıyla ilgili olduğunu diğer boyutların doğrudan duyguyla ilgili olmadığını ifade etmektedir. Yaptıkları çalışmada sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık boyutlarının açıklanan varyansa olan etkilerinin çok düşük olması bu görüşlerini desteklemektedir. Fakat mevcut çalışmada duygu ifadesi ile en yüksek ilişkiyi dışadönüklüğün ardından uyumluluk boyutu göstermiştir. Burgin ve diğerlerinin (2012) bulgusu duygu ifadesinin kişiler arası ilişkilerdeki ve sosyal işlevlerdeki önemini ortaya koymaktadır. Örneğin kişiler etrafında başkaları varken ve yokken aynı duruma farklı düzeyde tepkiler verebilmekte etrafındaki kişiler sevdiklerinden oluştuğunda da tepki değişebilmektedir. Kişilerin başkalarıyla olan iletişimine önem vermesi, çatışmadan kaçınması, saygılı ve nazik davranması gibi ifadeler kişilik özelliklerinden uyumluluk boyutuyla ilişkilendirilebilir. Duygu ifadesi ve uyumluluk arasında pozitif bir ilişkinin olması bu bulgular tarafından desteklenmektedir.

Duygu ifadesinin sadece nörotisizm düzeyiyle arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Nörotisizm düzeyi arttıkça duygu ifadesi azalmaktadır. Nörotisizm düzeyi yüksek olan kişilerin olumsuz duygu yaşama eğilimleri daha fazladır. Olumsuz duyguları paylaşma eğiliminin daha az olması nörotisizm boyutunun olumsuz duygularla ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda bu bulguyu desteklemektedir. Nörotisizm düzeyi yüksek olan kişilerin sosyal aktivitelerden kaçınması ve sınırlı bir yakın ilişki ağına sahip olması olumsuz duygular yaşasalar da bunları paylaşacak kişilerin yetersiz olabileceği düşünülmektedir (Luminet vd., 2000). Nörotisizm düzeyi yüksek olan kişilerin partnerleriyle olan ilişkileri incelendiğinde partnerlerine kendilerini açıklama fırsatı tanımadıkları gibi kendilerini de partnerlerine daha az ifade

etmektedirler (Kreuzer ve Gollwitzer, 2021). Mevcut çalışmada sadece ilişkide olan kişilere yönelik bir duygu ifadesi ölçülmemiş olsa da nörotisizm düzeyi yüksek olan kişilerin en yakın ilişkide bulunduğu kişilerle olan duygu paylaşımının düşüklüğü göz önünde bulundurulduğunda diğerleriyle olan iletişimlerinde de duygularını daha az ifade etmeleri beklenen ve literatürle uyumlu bir bulgudur.

Kişiler arası ilişki tarzları ve duygu ifadesinin incelendiği bir çalışma duygulardan kaçınan, duyarsız tarz ile duygu ifadesi arasında negatif bir ilişki bulmuştur (Yılmaz, 2020). Duygulardan kaçınma arttıkça duygu ifadesi azalmaktadır. Bu bulgudan hareketle duygulara yönelik yaklaşmanın yani diğer bir deyişle duygu gereksinimin artmasının duygu ifadesini arttırması beklenebilir. Yapılan analizler sonucunda duygu gereksinimin duygu ifadesiyle ilişkisi incelendiğinde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Duygu gereksinimi arttıkça duygu ifadesi de artmaktadır. Duygu gereksinimi kişinin kendisini duygu ile ilgili durumlardaki güdülenmesini ifade etmektedir. Kişi duyguyu rahatsız edici olarak görmeyip üretici bir durum olarak gördüğünde ona yönelmekte ve deneyimlemektedir (Maio ve Esses, 2001) Kişi duyguyu deneyimlemeye ne kadar yaklaşırsa o deneyimin sözel olarak paylaşılma ihtimali o kadar artacaktır. Çünkü insanlar duygusal deneyimleriyle ilgili konuşma eğilimindedirler. Çoğu zaman duygunun olduğu andan başlayan bu konuşmalar duygunun yoğunluğuna göre günler, haftalar hatta aylar sürebilir. Korku, üzüntü, mutluluk, öfke gibi duygularda konuşmak kolay iken utanç ve suçluluk duygularına dair konuşmak daha zor olabilmektedir. Geçmişte yaşanmış duygusal bir deneyim hakkında konuşmak o duyguyu tekrar aktive etmekte, bedensel duyular ve öznel duygular tekrar ortaya çıkarabilmektedir (Rimé ve Zech, 2001). Buna rağmen kişi çoğu yaşadığı duyguyu ifade edip tekrar o duyguya gitmektedir. Süreç gözden geçirildiğinde duygu gereksinimin olması ve duygu içeren aktiviteye yönelme ifadeyi ortaya çıkarmakta, aradan geçen zamanla beraber ifade tekrar duyguya yaklaşmaya sebep olmaktadır. Guliyev (2017)'in çalışması da iletişim becerilerinin artmasının duyguya yaklaşma motivasyonunu arttıracaklarını ortaya koymuştur. Diğer bir yönden düşünüldüğünde duyguya yaklaştıkça iletişim becerilerinde bir artma meydana gelebilir. Bu bilgilerden hareketle duygu gereksinimi ve duygu ifadesi arasında pozitif bir ilişkinin olması literatür tarafından desteklenen bir bulgudur.

Sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu ifadesiyle ilişkisi incelendiğinde negatif bir ilişki bulunmuştur. Duyguları ifade düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyi azalmaktadır. Birlikte olmak ve ilişki kurmak insanların önemli ihtiyaçlarıdır, bu ihtiyaçların karşılanamaması diğer insanlardan yalıtılmış olmaya sebep olur. Çoğu kişi bu korkutucu hissi yaşamamak için diğer seçenek olan içten dostluklar kurmaya çalışma yolunu tercih eder (Buscaglia, 1987). Özellikle olumlu duyguların ifade edilmesi kişiyi daha arkadaş canlısı göstererek sosyal ilişkiler kurmasını olumlu yönde etkilemekte, duygu ifadesinin engellenmesi ise iletişimde sorunlara yol açmaktadır. Duyguların ifadesinin bastırıldığı deneysel bir çalışmada birbirlerini tanıyan kişilerin aldığı sosyal tatmin düşük olmakla beraber birbirlerini hiç tanımayan kişilerde daha düşük sosyal tatmin oluşmuş aynı zamanda kişiler birbirlerinden hoşlanmamıştır (Chervonsky ve Hunt, 2017). Duygu ifadesi sosyal ilişkileri ve birinden hoşlanma durumunu belirleyebiliyorsa bu konudaki yetersizlik kişinin yalnız olmasına neden olabilir. Yalnızlığın ifade edilmesi en zor duygulardan olması, bu duygunun birilerine ifade edilebilir olduğunda varlığının azalması da aralarında negatif bir ilişkinin olmasını doğrulamaktadır. Yalnızlık durumunda kişinin sosyal çevresi sınırlı olmaktadır ve böylelikle sosyal paylaşım miktarı da azalmaktadır. Paylaşım miktarının artması ve kişinin içten dostluklar kurması ise yalnızlık durumunu ortadan kaldıracaktır.

5.1.5. Kişilik Özelliklerinin Duygu İfadesini Yordayıcılığına İlişkin Sonuçlar

Kişilik özelliklerinin duygu ifadesini yordama durumları incelendiğinde tüm kişilik özellikleri duygu ifadesini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. En önemli etkiyi dışadönüklük yaparken ardından uyumluluk ve deneyime açıklık gelmektedir. Sorumluluk ve nörotisizm etkisi az olmakla beraber sadece nörotisizm duygu ifadesine olumsuz bir etki yapmaktadır. Kişiliğin sosyal yönü olarak değerlendirilen dışadönüklük konuşmayı sevmek, aktif, girişken olma, iletişim kurmaktan ve büyük arkadaş gruplarından hoşlanma gibi özelliklerle karakterize edilir (Tatlılıoğlu, 2013). Diğer insanlarla bir arada olunan, çeşitli paylaşım imkanlarının bulunduğu çevreye sahip olmanın da etkisiyle duygu ifadesine teşvik edici durumlara sebebiyet verebilir. Kendini uygun yollarla ifade edebilen kişiler sosyal çevreleri tarafından sevilip kabul gören, aile ve arkadaşlık ilişkileri gelişmiş kişilerdir. Dışadönük kişiler diğer kişilerle olmaktan ve sosyal uyarımlardan hoşlanan, duygu ve isteklerini rahatlıkla ifade eden

kişilerdir (Widiger ve Costa, 2013). Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda dışadönüklük özelliği yüksek olan kişilerin duygu ifadesini yordaması beş faktörlü kişilik kuramını desteklemektedir.

Duygu ifadesini yordama düzeyi yüksek olan diğer bir kişilik özelliği ise uyumluluk boyutudur. Kişilik özelliklerinin çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi incelendiğinde duyguları ifade etme yaklaşımı en çok uyumluluk ve deneyime açıklık ile ilişkili bulunmuştur (Basım vd., 2009). Kişiliğin sosyal yönlerinden ve başkalarıyla olan ilişkilerde kendini gösteren uyumluluk boyutu iletişimde nazik, sıcakkanlı, duyarlı olan ve kişilerarası çatışmalardan kaçınan kimselerdir. Bu özelliklere sahip olan kişilerin kendini yapıcı yollarla ifade etmesi beklenir. Güven temelli ilişkiler kurarken düşünce ve duygularını açık bir şekilde ifade ederler. Uyumluluk özelliği yüksek olan kişilerin duygu ifadesini yordaması beş faktörlü kişilik kuramını desteklemektedir. Deneyime açık kimseler ise meraklı, bilme ihtiyacı yüksek, estetik durumlara coşkulu tepkiler veren ve duygularının farkında olan kimselerdir. Duygulara yönelik farkındalığın olması duyguların çeşitli kanallar aracılığıyla ifade edilmesini sağlamaktadır.

Watson ve Clark (1992) yaptıkları çalışmada beş faktör özellikleri ve duygusal değerleri incelemiştir. Olumlu ve olumsuz duygusallık olarak değerlendirilen bu çalışmada en güçlü ilişkiler; dışadönüklük ve olumlu duygusallık arasında ve nörotisizm ve negatif duygusallık arasında bulunmuştur. Olumlu duyguları ifade etme eğilimi daha yüksekken olumsuz duyguları kişi kendine saklayabilir. Bu sebeple araştırmanın bulgularından olan dışadönüklüğün duygu ifadesini olumlu olarak en çok açıklayan boyut olması ve sadece nörotisizm boyutunun negatif yönde açıklaması literatürdeki bu bilgiyle paralellik göstermektedir.

5.1.6. Duygu Gereksiniminin Duygu İfadesini Yordayıcılığına İlişkin Sonuçlar

Acun Kapıkıran (2015)'ın çalışması özgün benlik ilke duygu gereksinimi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Kişilerin özgün benlikleri ne kadar yüksekse duygu gereksinimleri de o kadar yüksek olmaktadır. Aynı zamanda özgün benlik duygu gereksinimi üzerinde yordayıcı bir etkiye sahiptir. Bu çalışmada özgün benlik kişinin maskelerden arınık bir şekilde kendini, duygu ve düşüncelerini olduğu

gibi yansıtması olarak tanımlanmıştır. Kişilerin kendilerini, kişiliklerini yansıtırken duygular da bu süreçte dahil olur. Duyguların hissedildiği şekilde ifade edilmesi özgün benliğin bir parçası olarak düşünüldüğünde duygu ifadesi ve duygu gereksinimi arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki olması beklenmektedir. Araştırmanın alt amaçlarından biri de duygu gereksinimin duygu ifadesini yordama durumunu incelemektedir. Bu değişkenler arasında bir ilişki olmasını beklemeyi sağlayan araştırmalar olmakla beraber yordayıcılıkla ilgili bir araştırma bulunmamaktadır.

İçerisinde bulunulan süreç herkes için farklı deneyimlenmekle beraber küresel olarak ortak bir pandemi yaşantısının olması benzer duyguları ortaya çıkarmıştır. İfade edilmeyen duyguların varlığını göz ardı etmemekle beraber içerik değişse de daima bir duygu ifadesi söz konusu olmaktadır. Bununla beraber bu kadar büyük bir duygusal deneyimin yaşanmış olması ve olumsuz duygulara her zamankinden daha çok yaklaşıldığı bu süreçte duyguların ifade edilmesinin artması beklenebilir. Çünkü duygu ifadesi için önce bir duygunun deneyimlenmesinin gerekmektedir. Yapılan analizler sonucunda duygu gereksinimin duygu ifadesini yordama durumu incelendiğinde duygu ifadesini anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Duygu ifadesinin %24'ünü açıklamakta ve pozitif bir etki göstermektedir. Duygu gereksiniminin duygu deneyimlemeye yönelik güdü olduğu düşünüldüğünde duygu ifadesi için bir öncül olarak değerlendirilmesi ve gereksinim düzeyinin artmasıyla ifadenin de artması beklenen bir bulgudur.

5.1.7. Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Duygu İfadesini Yordayıcılığına İlişkin Sonuçlar

Akkuş Çutuk (2021) tarafından yapılan araştırmadan duyguların dışavurumu ve yalnızlık arasından negatif bir ilişki bulunmuştur. Duygunun dışavurumu yalnızlığı yordamaktadır fakat bu çalışmadaki dışavurum ağlamak, gülmek, yüz ifadesi gibi davranışsal değişiklikleri anlatmaktadır. Mevcut çalışmada duygunun sözel olarak ifadesi incelenmektedir. Duygu ifadelerinin duygunun davranışsal sonuçlarıyla paralellik göstermesi beklenir. Benzer şekilde duygunun ifadesinin de yalnızlığı negatif yönde yordaması beklenmektedir. Öksüz (2005) tarafından üniversite öğrencilerine verilen duyguları açma eğitimine katılan öğrencilerin katılmayanlara göre yalnızlık seviyeleri daha düşük bulunmuştur. Bu bilgiden hareketle araştırmacı

duyguları açma eğitiminin yalnızlık düzeyini düşüreceğini ifade etmiştir. Çalışmanın alt amaçlarından olan ve sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu fadesini yordama durumu incelendiğinde duygu ifadesini anlamlı ve negatif bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde yalnız kişilerin kendini açmada daha isteksiz oldukları ve daha çok güçlük çektikleri, kendileriyle ilgili bilgi vermekte zorlandıkları görülmüştür (Aktaran: Öksüz, 2005). Mevcut bulgu göz önünde bulundurulduğunda yalnızlık düzeyinin duygu ifadesini engelleyici bir etkisi olduğu görülmektedir. Yalnızlık düzeyindeki azalmanın örneğin sosyal bir çevre edinilmesi, romantik bir ilişkide bulunulması durumlarının duygu ifadesinde bir değişikliğe sebep olması ve bu değişikliğin olumlu yönde olması beklenebilir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Uygulamaya yönelik öneriler

- Araştırma sonucunda kişilik özelliklerinin duyguları ifade ile ilişkisi ortaya konmuştur. Duygu ifade etme konusunda hangi kişilik özelliklerine sahip öğrencilerin teşvik edilmesi gerektiği bilinmektedir. Bu öğrencilere yönelik bireysel ve grup rehberlik etkinlikleri planlanarak duygu ifadelerinin artırılması sağlanabilir.
- Günlük/anı/hatıra defterine sahip olmanın duyguları ifade etmeyle ilişkisi olduğu bulunmuştur. Küçük yaştan itibaren çocukların yazma davranışına yönlendirilmesi duyguları ifade etmeye katkı sağlayacaktır. Bu konuda ebeveynlere yönelik yapılacak farkındalık çalışmaları planabilir.
- Duygu gereksiniminin duygu ifadesini büyük oranda açıklaması kişilerin duygu içeren aktivitelere katılım konusunda teşvik edilerek ifade düzeylerinin artırılabilirliğini göstermektedir.
- Duyguları ifade etme ve yalnızlık ilişkisi düşünüldüğünde yalnızlığın olumsuz bireysel ve sosyal sonuçlarını önlemek için kişilere duygu ifade etmeye yönelik rehberlik programları düzenlenebilir.

5.2.2. Yeni araştırmalara yönelik öneriler

- Araştırmada duygu gereksinimi, duyguları ifade etme ve sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeklerinin sadece toplam puanları analizlere dahil edilmiştir. Bazı alt ölçeklerin kullanılabilir olsa da beklenenden düşük iç tutarlılık değerlerine sahip

olmaları ve araştırma amacının genel bir çerçeve çizmek olması toplam puanlarla analiz yapılmasına sebep olmuştur. Daha spesifik sonuçlar için bundan sonraki araştırmalarda ölçeklerin alt boyutları da analizlere dahil edilmelidir.

- Örneklemin üniversite öğrencileriyle sınırlı olması sonuçların farklı gruplara genellenmesini engellemektedir. Bundan sonraki bir çalışmada üniversite öğrencileriyle aynı yaşta olup öğrenimine devam etmeyen kişiler de dahil edilip gruplar arası farklara bakılabilir.

- Kesitsel bir çalışma olması geleceğe yönelik yalnızca tahminde bulunmayı sağlamıştır. Boylamsal bir çalışma ile sonuçlardaki değişiklikler incelenebilir. Örneğin ilişki durumu ve duyguları ifade etme arasında anlamlı değişiklikler bulunmuştur. Şu an ilişkisi olmayan kişilerin gelecekte bir ilişki içerisine girdiğinde duygu ifadelerinin değişimleri literatüre katkı sağlayacaktır.

- Günlük/hatıra/anı defterinin duyguları ifade etmeyle olan ilişkisine yönelik literatürde yeterli veri bulunmamaktadır. Mevcut çalışmamız bir ilişki ortaya koymuştur fakat yazma davranışının içeriğine yönelik herhangi bir bilgi alınmamıştır. Kullanılan defterlerin duygu içerme durumunu açık uçlu sorularla detaylandırarak nitel çalışmalar literatüre katkı sağlayacaktır.

BÖLÜM 6

6. KAYNAKÇA

Acun Kapıkıran, N. (2015). Psikolojik Gereksinimlerin Doyumu ve Duygu Gereksinimi: Özgün Benliğin Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 1-10.

Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet Ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk Ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması. *Studies*, 1(3), 145-166.

Akçay, C. Ve Çoruk, A. (2012). Çalışma Yaşamında Duygular ve Yönetimi: Kavramsal Bir İnceleme. *Eğitimde Politika Analizi Dergisi*, 1(1), 3-25.

Akdur, S. ve Durak Batıgün, A. (2017). Mizah Tarzları İle Kişilik Özellikleri, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiler, *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(39), 1-10.

Akgül, H. (2020). Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin (Selsa-S) Türk Kültürüne Uyarlaması: Geçerlilik Ve Güvenirlilik Çalışması. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 54-69.

Akkuş Çutuk, Z. (2021). Emotional Expressivity, Loneliness And Hopelessness Relationship İn Adolescents. *International Journal Of Psychology And Educational Studies*, 8(2), 51-60.

Aliyev, K. ve Şentürk Cankorur, V. (2018). Gereksinim-Duygu Organizasyonu: Bir Deneme. *Kriz Dergisi*, 26(1).

Altuntaş, O. ve Altınova, H. H. (2015). Yaratıcı Drama Yönteminin Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Gereksinimleri Üzerine Etkisi. *Electronic Turkish Studies*, 10(11), 113-126.

Appel, M., Gnambs, T. ve Maio, G. R. (2012). A Short Measure of The Need For Affect. *Journal of Personality Assessment*, 94, 418–426. Doi:10.1080/00223891.2012.666921

Aral, N. ve Gürsoy, F. (2000). Gençlerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 25(116).

Araz, A. ve Erkuş, A. (2014). Duygu Dışavurum Tarzlarının Kavramsallaştırılması Ve Ölçümü: Bir Envanter Geliştirme Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 50-61.

Aşık, E. ve Albayrak, S. (2016). Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Dersi Alan ve Almayan Öğrencilerin Duygusal Durumlara Yaklaşma-Kaçınma Düzeyleri. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 39-43.

Averill, J. R. (1998). What Are Emotions, Really?. *Cognition & Emotion*, 12(6), 849-855.

Barrick, M. R. ve Mount, M. K. (1991). The Big Five Personality Dimensions And Job Performance: A Meta-Analysis. *Personnel Psychology*, 44(1), 1–26. Doi:10.1111/J.1744-6570.1991.Tb00688.X

Bartsch, A., Appel, M. ve Storch, D. (2010). Predicting Emotions And Meta-Emotions At The Movies: The Role Of The Need For Affect In Audiences' Experience of Horror And Drama. *Communication Research*, 37(2), 167–190. Doi:10.1177/0093650209356441

Basım, H. N., Çetin, F. ve Tabak, A. (2009). Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarıyla İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63).

Baysal, A. ve Buluş, B. (2001). Pdr Öğrencilerinin Psikolojik Gereksinim Düzeyleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 19-27.

Benet-Martinez V. ve John, O. P. (1998). Los Cinco Grades Across Cultures And Ethnicgroups: Multitrait Multimethod Analyses of The Big Five in Spanish And English. *Journal of Personality And Social Psychology*, 75, 729-750.

Berridge, K. C. (2018). Evolving Concepts of Emotion and Motivation. *Frontiers In Psychology*, 9, 1-20. Doi:10.3389/Fpsyg.2018.01647

Borgna, E. (2020). Ruhun Yalnızlığı. (6. Basım). (Çeviren: Meryem Mine Çilingiroğlu) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Bryson, C. N., Cramer, R. J. ve Schmidt, A. T. (2018). Need for Affect, Interpersonal Psychological Theory of Suicide, and Suicide Proneness. *Archives of Suicide Research*, 1–26. doi:10.1080/13811118.2018.1494650

Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J. A. ve Luhmann, M. (2020). Loneliness And The Big Five Personality Traits: A Meta–Analysis. *European Journal Of Personality*, 34(1), 8-28.

Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *Paü Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 82-90.

Bulut, M. B. ve Yıldız, M. (2018). Boyutlandırılmış Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin (B5fke) Türkçeye Uyarlanması: Üniversite Öğrencileri Örneğinde Geçerlik Ve Güvenirlilik Çalışması. *Mediterranean Journal Of Humanities*, 8(2), 181-200.

Burger, J. M. (2016). Kişilik (Çeviren: İnan Deniz Erguvan Sağıroğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Burgin, C. J., Brown, L. H., Royal, A., Silvia, P. J., Barrantes-Vidal, N. ve Kwapil, T. R. (2012). Being With Others And Feeling Happy: Emotional Expressivity İn Everyday Life. *Personality And Individual Differences*, 53, 185– 190. Doi:10.1016/j.paid.2012.03.006

Buscaglia, L. (1987). Kişilik, Tümüyle İnsan Olabilme Sanatı, (Çeviren: Nejat Ebcioglu). (6. Baskı). İstanbul: İnkılâp Kitabevi.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Cannon, W. B. (1927). The James-Lange Theory Of Emotions: A Critical Examination And An Alternative Theory. *The American Journal Of Psychology*, 39(1-4), 106–124. Doi:10.2307/1415404

Cannon, W. B. (1931). Again The James-Lange And The Thalamic Theories Of Emotion. *Psychological Review*, 38(4), 281–295. Doi:10.1037/H0072957

Carr, H. (1917). The Relation Between Emotion And Its Expression. *Psychological Review*, 24(5), 369–375. Doi:10.1037/H0072999

Cervone, D. ve Pervin, L. A. (2018). Kişilik Psikolojisi. (Çeviren: Mustafa Baloğlu). (12.Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Chaplin, T. M. (2014). Gender And Emotion Expression: A Developmental Contextual Perspective. *Emotion Review*, 7(1), 14–21. Doi:10.1177/1754073914544408

Chervonsky, E. ve Hunt, C. (2017). Suppression And Expression Of Emotion İn Social And İnterpersonal Outcomes: A Meta-Analysis. *Emotion*, 17(4), 669–683. Doi:10.1037/emo0000270

Cirhinlioğlu, F. G. (2018). Duygu Psikolojisi. (1. Basım). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Civan, A. (2011). Eşlerin Duygu Dışavurum Tarzları İle Algılanan Evlilik Kalitesinin İlişkisi Ve Duygusal Farkındalığın Rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Clinton, M. ve Anderson, L. R. (1999). Social And Emotional Loneliness: Gender Differences And Relationships With Self-Monitoring And Perceived Control. *Journal Of Black Psychology*, 25(1), 61-77.

Costa, Jr. P. T. ve McCrae, R. R. (1992). Revised Neo Personality Inventory Manual. Odessa: Psychological Assessment Resources.

Costa, P. T., ve McCrae, R. R. (1990). Personality Disorders And The Five-Factor Model Of Personality. *Journal Of Personality Disorders*, 4(4), 362–371. Doi:10.1521/Pedi.1990.4.4.362

Coşkun, H. ve Aslan, S. (2021). Kişilik Özellikleri, Duygusal Dışavurum ve Sosyal Onay İhtiyacı Kavramları Üzerine Bir Derleme. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (1) , 60-77.

Curun, F., Beydoğan Tangor, B. ve Çolakoğlu Kaya, E. (2020). Olumlu/Olumsuz Duygulanım ve Özgün Kişilik: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü. *Psikoloji Çalışmaları - Studies In Psychology*, 40(2): 599–623.

Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3) , 415-431.

Çiçek, İ., ve Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri: Kuramsal Bir Çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 137-147.

Damasio, A. R. (1998). Emotion İn The Perspective Of An İntegrated Nervous System. *Brain Research Reviews*, 26(2-3), 83–86.

De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T. ve Dykstra, P. (2006). Loneliness and Social Isolation. *Cambridge Handbook Of Personal Relationships*. Cambridge, Uk: Cambridge University Press, 485–500.

Demir, A. (1990). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Deniz, M., Arslan, C., Özyeşil Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif Ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.

Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K. ve Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness At Universities: Determinants Of Emotional And Social Loneliness Among Students. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(9), 1865.

Digman, J. M. (1989). Five Robust Trait Dimensions: Development, Stability, And Utility. *Journal Of Personality*, 57(2), 195–214. Doi:10.1111/J.1467-6494.1989.Tb00480.X

Digman, J. M. (1990). Personality Structure: Emergence Of The Five-Factor Model. *Annual Review Of Psychology*, 41(1), 417–440.

Dil, S. ve Aykanat, B. (2013). Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Dersinin Hemşirelik Öğrenenlerinin Duygusal Durumlara Yaklaşma ve Kaçınma Motivasyon Düzeylerine Etkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(3), 125-130.

DiTommaso E., Brannen, C. ve Best, L. A. (2004). Measurement And Validity Characteristics Of The Short Version Of The Social And Emotional Loneliness Scale For Adults. *Educational And Psychological Measurement*, 64(1), 99-119.

DiTommaso, E. Ve Spinner, B. (1997). Social And Emotional Loneliness: A Reexamination Of Weiss' Typologyof Loneliness. *Personality And Individual Differences*, 22, 417-427.

Ditommaso, E., ve Spinner, B. (1993). The Development And Initial Validation Of The Social And Emotional Loneliness Scale For Adults (Selsa). *Personality And Individual Differences*, 14, 127-134.

Doğan, T. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.

Ekman, P. (1992). An Argument For Basic Emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3), 169–200. Doi:10.1080/02699939208411068

Ekman, P. (1997). Should We Call It Expression Or Communication?. *Innovation: The European Journal Of Social Science Research*, 10(4), 333–344. Doi:10.1080/13511610.1997.9968538

Eraslan Çapan, B. Ve Sarıçalı, M. (2016). Problemlı Facebook Kullanımında Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 53-66.

Erözkan, A. (2009). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3) , 809-819.

Ersan, C., ve Tok, Ş. (2019). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Saldırganlık Düzeylerinin Duygu İfade Etme Ve Duygu Düzenleme Açısından İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 45(201), 359-391.

Eskin, M. (2001). Ergenlikte Yalnızlık, Baş Etme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı İle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(5), 5-11.

Frijda, N. H. (1988). The Laws Of Emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349–358. Doi:10.1037/0003-066X.43.5.349

Geçtan, E. (1998). Psikanaliz ve Sonrası. (8. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Geçtan, E. (2007). Varoluş ve Psikiyatri. (7. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.

Gökkaya, F. (2018). Duyguları Fark Etme ve İfade Etme. (Editör: Fatma Gül Cırhinlioğlu). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık, 43-60.

Grabowski, K., Rynkiewicz, A., Lassalle, A., Baron-Cohen, S., Schuller, B., Cummins, N., Baird, A., Podgórska-Bednarz, J., Pieniázek, A. ve Łucka, I. (2019). Emotional Expression In Psychiatric Conditions: New Technology For Clinicians. *Psychiatry And Clinical Neurosciences*, 73(2), 50-62. Doi:10.1111/Pcn.12799

Greenberg, L. S. (2016). Duygu Odaklı Terapi: Danışanlara Duygu Koçluđu Yapmak. (Çeviren: S. Balcı Çelik). Ankara: Nobel.

Greenberg, L. S., ve Goldman, R. N. (2008). Emotion. Emotionfocused Couples Therapy: The Dynamics Of Emotion, Love, And Power Washington, DC: American Psychological Association.

Gross, J. J., ve John, O. P. (1997). Revealing Feelings: Facets Of Emotional Expressivity İn Self-Reports, Peer Ratings, And Behavior. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 72(2), 435–448. Doi:10.1037/0022-3514.72.2.435

Guliyev, E. (2017). Müzik Bölümü Öğrencilerinin Duygu Gereksinimleri Ve Kişilik Özellikleri Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Haddock, G., Maio, G. R., Arnold, K. Ve Huskinson, T. (2008). Should Persuasion Be Affective Or Cognitive? The Moderating Effects Of Need For Affect And Need For Cognition. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 34(6), 769-778.

Hareli, S. ve Hess, U. (2012). The Social Signal Value of Emotions. *Cognition & Emotion*, 26(3), 385-389. Doi: 10.1080/02699931.2012.665029

Heise, D. R. And Calhan, C. (1995). Emotion Norms İn Interpersonal Events. *Social Psychology Quarterly*, 58(4), 223–240. Doi:10.2307/2787125

Hess, U. ve Thibault, P. (2009). Darwin And Emotion Expression. *American Psychologist*, 64(2), 120–128. Doi:10.1037/A0013386

Horzum, M. B., Ayas, T. ve Padır, M. A. (2017). Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması. *Sakarya University Journal Of Education*, 7(2), 398-408.

Izard, C. E. (2001). Emotional İntelligence Or Adaptive Emotions?. *Emotion*, 1(3), 249–257. Doi:10.1037/1528-3542.1.3.249

Izard, C. E., Libero, D. Z., Putnam, P. ve Haynes, O. M. (1993). Stability Of Emotion Experiences And Their Relations To Traits Of Personality. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 64(5), 847–860. Doi:10.1037/0022-3514.64.5.847

İnan, E. ve Yücel, E. (2020). Psikoloji Penceresinden Duygular: Kuramdan Uygulamaya. (1 Basım). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

James, R. A. (1998). What Are Emotions, Really?, *Cognition & Emotion*, 12(6), 849-855. Doi:10.1080/026999398379466

James, W. (1884). What Is An Emotion?. *Mind*, 9(34), 188-205. Doi:10.1093/Mind/Os-Ix.34.188

John, O. P., Caspi, A., Robins, R. W., Moffitt, T. E., ve Stouthamer-Loeber, M. (1994). The “Little Five”: Exploring The Nomological Network Of The Five-Factor Model Of Personality İn Adolescent Boys. *Child Development*, 65(1), 160-178. Doi:10.1111/J.1467-8624.1994.Tb00742.X

Joseph, N. P. (2018). An Examination Of The Association Between Heart Rate Variability, Anxiety, And The Need For Affect. Doktora Tezi, The Ohio State Üniversitesi.

Karataş, E. ve Yavuz Güler, Ç. (2020). Grup Sanat Terapisi Programının Ergenlerin Mutluluk Düzeyleri, Duyguları İfade Etme Eğilimi Ve Duygu Düzenleme Güçlüğüne Etkisi. *OPUS International Journal Of Society Researches*, 15(25) , 3328-3359.

Kaynak, M. A. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcıları Olarak Otomatik Düşünceler Ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J. ve Cowen, A. (2019). Emotional Expression: Advances İn Basic Emotion Theory. *Journal Of Nonverbal Behavior*.

Kennedy-Moore E, Watson Jc (2001) How And When Does Emotional Expression Help. *Review Of General Psychology*, 5, 187-212.

Kim, D., Park, C., Kim, E., Han J. Ve Song, H. (2022). Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking. 369-376. Doi:10.1089/cyber.2021.0270

King, L. ve Emmons, R. (1990). Conflict Over Emotional Expression: Psychological And Psysical Correlates. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 58(5), 64-877.

Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları Ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35 (1) , 183-212.

Komaraju, M., Karau, S. J., Schmeck, R. R., ve Avdic, A. (2011). The Big Five Personality Traits, Learning Styles, And Academic Achievement. *Personality And Individual Differences*, 51(4), 472–477. Doi:10.1016/J.Paid.2011.04.019

Köknel, Ö. (1985). Kaygıdan Kişiliğe Mutluluk (6. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köse, F. ve BediRr, G. (2020). Öğretmen Adaylarının Duygu ve Kişilik Özellikleri İle Öğretim Yeterlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 9(4) , 1177-1203.

Kreuzer, M., ve Gollwitzer, M. (2021). Neuroticism And Satisfaction İn Romantic Relationships: A Systematic İntestigation Of İntra- And İnterpersonal Processes With A Longitudinal Approach. *European Journal Of Personality*, 1-31. Doi:10.1177/08902070211001258

Kring, A. M. ve Gordon, A. H. (1998). Sex Differences in Emotion: Expression, Experience, and Physiology. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 74(3), 686-703. Doi:10.1037/0022-3514.74.3.686

Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk Ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri Ve İfade Etmeleri İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 589-607.

Kuzucu, Y. (2006). Duyguları Fark Etmeye Ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik Ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Lazarus, R. S. (1982). Thoughts On The Relations Between Emotion And Cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019–1024. Doi:10.1037/0003-066x.37.9.1019

Ledoux, J. E. (1989). Cognitive-Emotional Interactions in The Brain. *Cognition And Emotion*, 3(4), 267–289. Doi:10.1080/02699938908412709

Leising, D., Müller, J. ve Hahn, C. (2007). An Adjective List For Assessing Emotional Expressivity İn Psychotherapy Research. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(5), 377–385. Doi:10.1002/cpp.552

Leone, L. ve Chirumbolo, A. (2008). Conservatism As Motivated Avoidance Of Affect: Need For Affect Scales Predict Conservatism Measures. 42(3), 755–762. Doi:10.1016/J.Jrp.2007.08.001

Luminet, O., Bouts, P., Delie, F., Manstead, A. S. R. ve Rimé, B. (2000). Social Sharing Of Emotion Following Exposure To A Negatively Valenced Situation. *Cognition And Emotion*, 14, 661–688.

Luminet, O., Zech, E., Rimé, B., & Wagner, H. (2000). Predicting Cognitive And Social Consequences Of Emotional Episodes: The Contribution Of Emotional İntensity, The Five Factor Model, And Alexithymia. *Journal Of Research İn Personality*, 34(4), 471-497.

Magnavita, J. J. (2016). Kişilik Kuramları; Kişilik Bilimine Çağdaş Yaklaşımlar. (Editör: Uz. Dr. Tahir Özakkaş), İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Maio, G. R. ve Esses, V. M. (2001). The need for affect: Individual differences in the motivation to approach or avoid emotions. *Journal of personality*, 69(4), 583-614. Doi: 10.1111/1467-6494.694156

Manstead, A. S. R. (1991). Emotion İn Social Life. *Cognition & Emotion*, 5(5-6), 353–362. Doi:10.1080/02699939108411047

Maslow, A. (2001). İnsan Olmanın Psikolojisi. (Çeviren: Okhan Gündüz). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

May, R. (1997). Kendini Arayan İnsan (Çeviren: Ayşen Karpat). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

McAdams, D. P. (1992). The Five-Factor Model In Personality: A Critical Appraisal. *Journal Of Personality*, 60(2), 329–361. Doi:10.1111/J.1467-6494.1992.Tb00976.X

McCrae, R. R. (1982). Consensual Validation Of Personality Traits: Evidence From Self-Reports And Ratings. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 43(2), 293–303. Doi:10.1037/0022-3514.43.2.293

McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1983). Joint Factors İn Self-Reports And Ratings: Neuroticism, Extraversion And Openness To Experience. *Personality And Individual Differences*, 4(3), 245–255. Doi:10.1016/0191-8869(83)90146-0

McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1985). Comparison Of Ep1 And Psychoticism Scales With Measures Of The Five-Factor Model Of Personality. *Personality And Individual Differences*, 6(5), 587–597. Doi:10.1016/0191-8869(85)90008-X

McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1987). Validation Of The Five-Factor Model Of Personality Across Instruments And Observers. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52(1), 81–90. Doi:10.1037/0022-3514.52.1.81

McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1989). The Structure Of Interpersonal Traits: Wiggins's Circumplex And The Five-Factor Model. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 56(4), 586–595. Doi:10.1037/0022-3514.56.4.586

McCrae, R. R. ve John, O. P. (1992). An Introduction To The Five-Factor Model And Its Applications. *Journal Of Personality*, 60(2), 175–215. Doi:10.1111/J.1467-6494.1992.Tb00970.X

McCrae, R.R. ve Costa, P. T. (1992). Four Ways Five Factors Are Basics. *Personality And Individual Differences*, 13(6), 653-665.

Metin, A. (2019). Yüz İfadelerindeki Duygular: Derleme Çalışması. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 2027-2055.

Nesse, R. M. (1990). Evolutionary Explanations Of Emotions. *Human Nature*, 1(3), 261–289. Doi: 10.1007/Bf02733986

Nesse, R. M. ve Ellsworth, P. C. (2009). Evolution, Emotions, And Emotional Disorders. *American Psychologist*, 64(2), 129–139. Doi:10.1037/A0013503

Nicolaisen, M., ve Thorsen, K. (2014). Who Are Lonely? Loneliness İn Different Age Groups (18–81 Years Old), Using Two Measures Of Loneliness. *The International Journal Of Aging And Human Development*, 78(3), 229–257. Doi:10.2190/ag.78.3.b

Niedenthal, P. M., Winkielman, P., Mondillon, L. ve Vermeulen, N. (2009). Embodiment Of Emotion Concepts. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 96(6), 1120–1136. Doi:10.1037/A0015574

Nony, C. (1922). The Biological And Social Significance Of The Expression Of The Emotions. *British Journal Of Psychology. General Section*, 13(1), 76-91.

Nyklícek, I., Temoshok, L. ve Vingerhoets, A. (Eds.). (2004). Emotional Expression And Health: Advances İn Theory, Assessment And Clinical Applications (1st Ed.). Routledge.

Oatley, K. Ve Johnson-Laird, P. N. (1987). Towards A Cognitive Theory Of Emotions. *Cognition & Emotion*, 1(1), 29–50. Doi:10.1080/02699938708408362

Öksüz, Y. (2005). Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 185-195.

Özdemir, O., Özdemir P. G. , Kadak M. T. ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik Gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 4(4), 566-589.

Pamuk, M., Atli, A. ve Kış, A. (2015). Türkiye’de Yalnızlık Üzerine Yapılan Tezlerin Cinsiyet Bağlamında İncelenmesi: Meta Analitik Bir Çalışma. *Eğitimde Kuram Ve Uygulama*, 11(4) , 1392-1414.

Parrott, W. G. (2001). Emotions in social psychology: Essential readings. Psychology Press.

Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia Of Mental Health*, 2, 571-581.

Peters, K. ve Kashima, Y. (2007). From Social Talk To Social Action: Shaping The Social Triad With Emotion Sharing. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 93(5), 780–797. Doi:10.1037/0022-3514.93.5.780

Pirinç Bayraktar, E. (2020). Sağlık Çalışanlarının İletişim Becerisi Ve Duygu Gereksinimlerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Karabük Üniversitesi, Karabük.

Plutchik, R. (1965). What Is An Emotion?. *The Journal Of Psychology*, 61(2), 295–303. Doi:10.1080/00223980.1965.10543417

Plutchik, R. (2001). Integration, Differentiation, And Derivatives Of Emotion. *Evolution And Cognition*, 7(2), 114-125. Doi:10.1037/0033-2909.94.2.239

Plutchik, R. (2001). The Nature Of Emotions: Human Emotions Have Deep Evolutionary Roots, A Fact That May Explain Their Complexity And Provide Tools For Clinical Practice. *American Scientist*, 89(4), 344-350.

Reisenzein, R. (1983). The Schachter Theory Of Emotion: Two Decades Later. *Psychological Bulletin*, 94(2), 239–264. Doi:10.1037/0033-2909.94.2.239

Rimé, B. (2009). Emotion Elicits The Social Sharing Of Emotion: Theory And Empirical Review. *Emotion Review*, 1(1), 60–85. Doi:10.1177/1754073908097189

Rimé, B. ve Zech, E. (2001). The Social Sharing Of Emotion: Interpersonal And Collective Dimensions. *Boletin De Psicologia*, 70, 97–108.

Rimé, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E ve Philippot, P. (1998) Social Sharing Of Emotion: New Evidence And New Questions. W. Strobe Ve M. Hewstone (Ed.). *European, Review Of Social Psychology İçinde*. Chichester: Wiley, 145-189. Doi:10.1080/14792779843000072

Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J. ve Yurko, K. (1984). Social And Emotional Loneliness: An Examination Of Weiss's Typology Of Loneliness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 46(6), 1313-1321.

Russell, J. A. (1991). Culture And The Categorization Of Emotions. *Psychological Bulletin*, 110(3), 426–450. Doi:10.1037/0033-2909.110.3.426

Schachter, S. ve Singer, J. (1962). Cognitive, Social, And Physiological Determinants Of Emotional State. *Psychological Review*, 69(5), 379–399. Doi:10.1037/H0046234

Schultz, D. ve Schultz, S. (1997). Theories Of Personality. Pasific Grove: Brooks/ Cale Pub.

Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş Faktör Kişilik Envanterinin Geliştirilmesi-I: Ölçek Ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.

Soto, C. J. (2014). Is Happiness Good For Your Personality? Concurrent And Prospective Relations Of The Big Five With Subjective Well-Being. *Journal Of Personality*, 83(1), 45–55. Doi:10.1111/Jopy.12081

Sümer, N. ve Sümer, H. C. (2005). Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği (Yayınlanmamış Çalışma).

Şener Ö. ve Köseoğlu S. A. (2020). Aleksitimi Belirtileri Olan Üniversite Öğrencilerinin Duygu İfadeleri Ve Spontanlıkları Üzerine Psikodramanın Etkisi. *Yükseköğretim Ve Bilim Dergisi/Journal Of Higher Education And Science*, 10(2), 318-327. Doi:10.5961/Jhes.2020.393

Şişman, M. Ve Turan, S. (2004). Bazı Örgütsel Değişkenler Açısından Çalışanların İş Doyumu Ve Sosyal - Duygusal Yalnızlık Düzeyleri. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 117-128.

Tarhan, N. (2008). Duyguların Dili: Duygusal Zekaya Yeni Bir Yorum. (5. Basım). İstanbul: Timaş Yayınları.

Tatar, A. (2021), Uzun Form Beş Faktör Kişilik Envanteri Ve Gözden Geçirilmiş Uzun Form Altı Faktörlü Kişilik Envanteri Faktör Yapılarının Karşılaştırması. *Humanistic Perspective*, 3(3), 610-625. Doi:10.47793/HP.978662

Tatlılıoğlu, K. (2013). Beş Faktör Kişilik Kuramı Bağlamında Kişilik Kavramına Genel Bir Bakış. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(6) , 127-146.

Tatlılıoğlu, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Kuramına Göre Kişilik Özellikleri Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(17), 939-971. Doi:10.14225/Joh400

Taymur, İ. ve Türkçapar H. (2012). Kişilik: Tanımı, Sınıflaması ve Değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4, 154-177.

Tuğrul, C. (1999). Duygusal Zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.

Uçar, M. E. (2016). Lise Öğrencilerinde Kişilik, Benlik Kurguları, Duygu Gereksinimi Ve Eylem Kimlikleme Arasındaki İlişkiler. *Turkish Journal Of Education*, 5(4), 193-207. Doi:10.19128/Turje.267914

Uçar, M. E. ve Konal, B. (2018). Öğretmenler İle Lise Ve Üniversite Öğrencilerindeki Narsisizm Kişilik Özellikleri Benlik Saygısı Ve Duygu Gereksinimi Arasındaki İlişkiler. *Opus – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 92-136. Doi: 10.26466/Opus.406591

Watson, D. ve Clark, L. A. (1992). On Traits And Temperament: General And Specific Factors Of Emotional Experience And Their Relation To The Five-Factor

Model. *Journal Of Personality*, 60(2), 441–476. Doi:10.1111/J.1467-6494.1992.Tb00980.X

Watt Smith, T. (2019). *Duygular Sözlüğü: Acımadan Zevklenmeye*. (Çeviren: Hale Şirin). İstanbul: Kolektif Kitap.

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotion and Social Isolation*, Cambridge, MA: MIT Press.

White, J. K., Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (2004). Big Five Personality Variables And Relationship Constructs. *Personality And Individual Differences*, 37(7), 1519–1530. Doi:10.1016/J.Paid.2004.02.019

Widiger, T. A. ve Costa, P. T. (2013). *Personality Disorders And The Five-Factor Model Of Personality*. Washington, DC: American Psychological Association.

Yalçın, S. B. ve Hamarta, E. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi Ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 36-82.

Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260.

Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2016). *Kişilik Kuramları* (16. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Yıldızeli Topcu, S. (2020). Surgical Nurses' Need For Affect And Their Caregiving Approaches. *Journal Of Public Health: From Theory To Practice*. Doi:10.1007/S10389-019-01176-Z

Yılmaz, E., Yılmaz, E. Ve Karaca, F. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.

Yılmaz, R. (2020). *Kişilerarası Şema, Kişilerarası Tarz Ve Duygu İfade Etme Açısından Sosyal Kaygının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Zech, E. (2000) The Effects Of Communication Of Emotional Experiences. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Louvain: University Of Louvain.

Zech, E., Rime, B. ve Nils, F. (2003). Social Sharing Of Emotion, Emotional Recovery And İnterpersonal Aspects. P. Philippot Ve R. Feldman (Ed.). The Regulation Of Emotion İçinde. New York: Lawrence Erlbaum Associates.



BÖLÜM 7

7. EKLER

EK-1: Etik Kurul İzni

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARLARI

TOPLANTI SAYISI
6

KARAR SAYISI
2021/104

KARAR TARİHİ
30.03.2021

KARAR NO: 2021/104

Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sümeyye ÖZCAN'ın, "**Duyguları İfade Etme ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yordayıcı Değişkenler Olarak Duygu Gereksinimi ve Sosyal ve Duygusal Yalnızlık**" tez çalışması kapsamında 18 yaş üstü bireylere uygulamak istediği anket formu Etik Kurulumuzca incelenmiş olup ilgili çalışmanın araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olmak koşulu ile uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna;

Oy birliği ile karar verildi.