

Beliren Yetişkinlikte Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Sağlıklı Duygusallık

Five Factor Personality Traits and Healthy Emotionality in Emerging Adulthood

ÖZET

Bu araştırmanın amacı sağlıklı duygusallık ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmada ilk olarak sağlıklı duygusallık ile beş faktör kişilik özellikleri arasında ilişki olup olmadığı analiz edilmiştir. Daha sonra beş faktör kişilik özelliklerinin sağlıklı duygusallığı yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 206 kadın, 89 erkek üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Duygusal Stil Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre sağlıklı duygusallık ile nevrotik kişilik özelliği arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile sağlıklı duygusallık arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Nevrotik kişilik özelliğinin sağlıklı duygusallığı negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan dışadönüklük ve uyumluluk kişilik özelliğinin ise sağlıklı duygusallığı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özelliklerinin ise sağlıklı duygusallığı anlamlı düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları alanyazı bağlamında tartışılmıştır. Bulgulara dayalı olarak uygulama ve araştırma alanlarına yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı Duygusallık, Kişilik Özellikleri, Beliren Yetişkinlik Dönemi, Mutluluk.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between healthy emotionality and personality traits. Firstly, it was analysed whether there is a relationship between healthy emotionality and five factor personality traits. Then, it was analysed whether five factor personality traits predict healthy emotionality. The study group of the research consisted of 206 female and 89 male university students. Emotional Style Scale, Five Factor Personality Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. According to the findings obtained from the study, it was determined that there was a negative relationship between healthy emotionality and neurotic personality trait. In addition, extraversion, agreeableness, conscientiousness and openness to experience personality traits were positively correlated with healthy emotionality. It was concluded that neurotic personality trait predicted healthy emotionality at a significant negative level. On the other hand, extraversion and agreeableness personality traits predicted healthy emotionality at a significant positive level. Openness to experience and conscientiousness personality traits did not predict healthy emotionality at a significant level. The results of the research were discussed in the context of the literature. Based on the findings, suggestions were made for application and research areas.

Keywords: Healthy Emotionality, Personality Traits, Emerging Adulthood, Happiness.

GİRİŞ

Mutluluk ve iyi oluş kavramları hem araştırmacıların hem de insanların ilgilendiği yaşamla ilgili en önemli konulardan biridir. Bu kavramlar özellikle pozitif psikolojinin önemli araştırma konularındandır. Mutluluk ve iyi oluşu nelerin oluşturduğu nasıl kazanıldığı ve korunduğu nasıl artırıldığı sorularına cevap aranmaktadır (Doğan, 2013). Öznel iyi oluş alanı, insanların yaşamlarını hem o anda hem de geçen yıl gibi daha uzun dönemler için nasıl değerlendirdiklerinin bilimsel analizini içermektedir. Bu değerlendirmeler, insanların olaylara verdikleri duygusal tepkileri, ruh hallerini ve yaşam memnuniyetleri, evlilik ve iş gibi alanlardaki memnuniyetleri hakkında oluşturdukları yargıları içerir (Diener vd., 2003). Bu nedenle öznel iyi oluş insanların mutluluk veya yaşam doyumu olarak adlandırabileceği durumların incelenmesiyle ilgilidir. Öznel iyi oluş bilişsel ve duygusal boyut olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Bilişsel boyut bireyin yaşamına ilişkin değerlendirmelerini içermektedir. Duygusal boyut ise olumlu ve olumsuz duygulanımlarını kapsamaktadır (Diener, 1984). Sık olumlu duygulanım ve daha az olumsuz duygulanım ile genel yaşam doyumu öznel iyi oluşu oluşturmaktadır (Myers & Diener, 1995). Bu bağlamda iyi oluş üzerinde etkisi olan duygulanımın niteliği bireyler için önemli hale gelmektedir.

Sağlıklı Duygusallık

Mutluluk ve iyi oluşun temelinde sağlıklı bir duygusallık bulunmaktadır. Duygusal sinirbilim ve psikoloji alanındaki modern araştırmalar neticesinde sağlıklı duygusallığı oluşturan altı boyut tespit edilmiştir. Bu altı boyut duygusal

Nezir Ekinci¹ 

How to Cite This Article

Ekinci, N. (2023). "Beliren Yetişkinlikte Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Sağlıklı Duygusallık", International Academic Social Resources Journal, (e-ISSN: 2636-7637), Vol:8, Issue:52; pp:3324-3330. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/ASRJOURNAL.71297>

Arrival: 25 June 2023

Published: 31 August 2023

Academic Social Resources Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Karaman, Türkiye

tarzın farklı boyutlarını ve sağlıklı duygusalıktaki bireysel farklılıkları ortaya koymaktadır. Bakış açısı, dayanıklılık, öz farkındalık, bağlam duyarlılığı, sosyal sezgi ve dikkat alt boyutları sağlıklı duygusal hayatı oluşturmaktadır.

Lisans eğitimi sonrasında öğrencilerde giderek artan bir ruh sağlığı krizi bulunmaktadır (Hyun vd., 2006). Depresyon ve anksiyete, lisansüstü öğrenciler tarafından genel nüfusun altı katı oranında yaşanmakta ve lisansüstü öğrenciler eğitimle ilgili sorunları en önemli etkenler olarak tanımlamaktadır (Evans vd., 2018). Lisansüstü öğrencilere verilen duygusal farkındalık eğitimi ile iyi oluş düzeylerinin artırılması amaçlanmıştır. Bu çalışma neticesinde kontrol gruplarına kıyasla müdahale gruplarında duygusal sağlıkta iyileşme, nevroziklikte azalma, pozitif duygulanımda artış, negatif duygulanımda azalma ve farkındalıkta artış gibi istatistiksel olarak anlamlı bulgular ortaya koymuştur (Crone vd., 2023). Duygular düşünceleri ve davranışları etkilediği için insan hayatında önemli bir işlev görmektedir. Sıklıkla kullanılan duygusal stiller insan hayatının her alanını etkilemektedir. Ayrıca bu etki insanların iyi oluş ve mutluluk düzeylerini de belirlemektedir (Kesebir vd., 2019).

Dikkat

Odak dağıtıcı unsurları eleme ve odaklanmayı sürdürme becerisidir. Bu boyutta yüksek düzeyde olan kişiler keskin ve net bir odağa sahiptir. Buna karşılık, bu boyutta düşük düzeyde olanların dikkati, ortamdaki uyaranlar tarafından kolayca dağılır. Dikkat genellikle bilişsel becerinin bir bileşeni olarak kabul edilmektedir. Ancak aynı zamanda Duygusal Stilin de önemli bir yönü olduğunu vurgulanmaktadır. Duygusal uyaranlar, duygusal uyaranların aksine, dikkatimizin istenmeyen bir bölümünü oluşturmaktadır. Duygusal dikkat dağıtıcıları filtreleme becerisi psikolojik iyi oluşla yakından bağlantılıdır. Duygusal dikkat dağıtıcıları eleme konusunda iyi olan kişiler, sürekli duygusal iniş çıkışlar yaşamamaktadır. Diğer taraftan bu konuda o kadar da iyi olmayanlar, dürtüleri tarafından sık sık dikkatleri dağıtılır ve bu da hem görevleri yerine getirmeye hem de soğukkanlılığı korumaya engel olur.

Dikkat ve duygular yakın ilişkileri bulunmaktadır. Daha yüksek dikkat dereceleri daha yüksek duygusal denge ve iyi oluşla ilişkilidir. Dolaşan bir zihin "mutsuz bir zihin" olarak adlandırılır (Killingsworth & Gilbert, 2010). Bu nedenle Dikkatin psikolojik iyi oluşla yakından ilişkili olması beklenmektedir (Kesebir vd., 2019).

Öz Farkındalık

Kişinin duygularını yansıtan bedensel sinyallerini algılama becerisidir. Bu boyutta yüksek olan kişiler içsel durumlarına karşı hassastırlar. Kişiler bedenlerinde ortaya çıkan duygusal işaretlere uyum sağlarlar. Bu işaretleri oldukları gibi tanıma ve yorumlamada ustadırlar. Öte yandan, Öz Farkındalığı düşük kişiler, bilinçleri için daha opak olan bir iç benliğe sahiptir. Duygusal yaşamlarına ve neden böyle davrandıklarına ve tepki verdiklerine dair daha az içgörü sahibidirlir. Kişinin kendi fizyolojik ve duygusal durumlarına karşı duyarlılığının artması, duygularını daha etkili bir şekilde anlamasına ve düzenlemesine, dolayısıyla da daha iyi hissetmesine yardımcı olmaktadır (Kesebir vd., 2019).

Dayanıklılık

Olumsuz duygulardan kurtulma becerisidir. Dayanıklılık boyutu, bakış açısı boyutu gibi, duygusal tepkinin zamansal dinamiklerini tanımlar. Bakış açısı olumlu duyguları sürdürme becerisini ifade ederken, dayanıklılık olumsuz duygulardan kurtulma becerisini ifade eder. Bu boyutta yüksek düzeyde olanlar korku, üzüntü veya öfke gibi olumsuz duygulardan hızlı bir şekilde kurtulur. Diğer taraftan bu boyutta düşük düşük düzeyde olanlar ise daha yavaş bir şekilde kurtulur ve sık sık olumsuzluklardan etkilenirler. Daha az önemli yaşantılarla ilgili dayanıklılık düzeyi, daha önemli olanlarla ilgili dayanıklılığın öngörücüsüdür. Diğer bir ifade ile, hafif bir güçlükten sonra duygusal dengelerini daha hızlı geri kazanan insanlar, daha ağır yaşam zorluklarından da daha çabuk kurtulma eğilimindedir. Bu bağlamda dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasında önemli bir bağ ortaya çıkmaktadır (Kesebir vd., 2019).

Bakış Açısı

Zaman içinde olumlu duyguları sürdürme becerisidir. Bakış açısı düzeyi yüksek olan insanlar daha olumlu olma eğilimindedir. Bu bireylerin olumlu bir duygu hissettikleri anları daha uzun sürmektedir. Hayat boyunca bu etkinin güçlü bir sonucu bulunmaktadır. Bu sonuç yaşamla ilgili genel olarak daha olumlu ve iyimser bir bakış açısına sahip olmaktadır. Bu boyutunun ayırt edici özelliği olumlu duyguları hiç ya da yoğun bir şekilde deneyimleme kapasitesinden ziyade, olumlu duyguları sürdürme becerisi olduğunu belirtmek önemlidir. Bakış açısı boyutu iyi oluşu güçlü bir şekilde öngörmektedir (Kesebir vd., 2019).

Sosyal Sezgi

Sözel olmayan sosyal ve duygusal ipuçlarına uyum becerisidir. Sosyal Sezgi boyutu düzeyi yüksek olan kişiler yüz ifadeleri, beden dili veya ses tonlaması gibi sözel olmayan ipuçlarını daha kolay anlamaktadır. Ayrıca diğerlerinin duygusal durumlarından sosyal bilgi ortaya çıkarmakta daha başarılıdır. Diğer insanların duygusal durumlarına karşı duyarlı olan insanlar yüksek düzeyde empati ve şefkat göstermektedir. Bireylerin duygularını anlamadaki

yetersizliklerin kişiler arası ilişkiler üzerinde ciddi sonuçları olmaktadır. Bu bağlamda düşük Sosyal Sezgi düzeyinin daha düşük iyi oluşu ortaya çıkarması beklenmektedir (Kesebir vd., 2019).

Bağlama Duyarlılık

Kişinin duygusal ve davranışsal tepkilerinin sosyal bağlamı dikkate alma derecesidir. Bağlama duyarlılık alt boyutu Öz Farkındalığın dışa dönük türü olarak değerlendirilebilir. Öz Farkındalık alt boyutu kişinin kendi fizyolojik ve duygusal belirtilerine uyumunu belirler. Diğer taraftan Bağlama Duyarlılık sosyal çevreye uyumu belirlemektedir. Bireylerin sosyal etkileşim kurallarına duyarlılık düzeyi ile sosyal etkileşim kurallarına uygun olarak kendini düzenleme düzeyi Bağlama Duyarlılığın özünü oluşturmaktadır. Bağlama duyarlılık düzeyi yüksek olan bireyler sosyal olayları etkileyen örtük kurallar karşısında tepkilerini nasıl yöneteceklerinin farkındadır. Bununla birlikte bağlama duyarlılık düzeyi düşük olan bireyler çevredeki bağlama yeterince duyarlı değildir. Ayrıca bu bireylerin davranışları kayıtsız veya uygunsuz olarak değerlendirilmektedir (Kesebir vd., 2019). Bu boyutların kombinasyonu bir bireyin spesifik genel duygusal stilini karakterize eder. Bu model, her biri psikolojik iyi oluşun varlığıyla belirgin bir şekilde ilgili olan duygusal yaşamın altı ana boyutunu belirtir (Kesebir vd., 2019). Ayrıca Duygusal Stil Ölçeği sadece duygu deneyimlerinin sıklığı veya yoğunluğunu değil ayrıca genel duygusal sağlığı değerlendirmektedir (Davidson & Begley, 2013).

Sağlıklı Duygusalılık: Kişilik özellikleri ile İlişkisi

İyi oluş ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik çalışmalarda beş faktör kişilik modeli sıklıkla kullanılmıştır. Çalışma sonuçları kişilik özellikleri ile iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer taraftan sağlıklı duygusalılık ile iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Kavram olarak mutluluk, öznel iyi oluş yerine kullanılmaktadır (Requena & Ayuso, 2021). Mutluluk ve iyi oluş ile yakından ilişkili sağlıklı duygusalığın bu çalışmada kişilik özellikleri ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Kişiliğin birçok durumda öznel iyi olma hali ile yaşam koşullarından daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun nedeni kısmen mizaç ve diğer bireysel farklılıkların insanların duygularını ve yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerini etkileyebilmesi, kısmen de insanların duygularının kişiliğin doğal bir parçası olmasıdır (Lucas & Diener, 2009).

Yapılan bir çalışmada lisans öğrencileri ile kişi ve durum etkileşimleri modelleri incelemiştir. Birinci model (Murray, 1938) kişilik ile insanların doğal olarak içinde bulunmayı seçtikleri durumlar arasında bir ilişki olduğunu öngörmektedir; ikinci model (Eysenck, 2013) ise durum ile kişilik arasında bir uyum olduğunda kişinin daha fazla olumlu ve daha az olumsuz duygulanım yaşayacağını öngörmektedir. Katılımcıların daha olumlu duygular yaşadıkları ortamlarda daha fazla zaman geçirmedikleri ya da daha olumsuz duygular yaşadıkları durumlarda daha az zaman geçirmedikleri bulunmuştur. Duygulanım-uygunluk modelinin tutarlı bir şekilde desteklenmemesi, muhtemelen katılımcıların duygulanımlarının durumlar arasında nispeten tutarlı olmasından kaynaklanmıştır. Sonuçlar, teorik olarak anlamlı bazı kişi ve durum etkileşimlerinin meydana gelmesine rağmen, bunların mutlaka güçlü veya kolayca tahmin edilebilir olmadığını göstermektedir (Diener vd., 1984).

Alan yazın incelendiğinde kişilik özellikleri ile mutluluk ve iyi oluşla ilgili çalışmalarda iki değişken arasındaki ilişki olduğu görülmüştür. Bir çalışmada duygusal iyi oluş ile nevrotizm arasında negatif yönde anlamlı, dışadönüklük ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tsukawaki & Imura, 2021). Ayrıca diğer bir çalışmada dışadönüklük ile mutluluk veya öznel iyi oluş arasındaki ilişki, öznel iyi oluş literatüründe en tutarlı şekilde tekrarlanan ve sağlam bulgulardan biri olduğu tespit edilmiştir (Pavot vd., 1990). Kişilik özelliklerinin, kişisel ağlardaki olumlu ve olumsuz eğilimleri doğrudan etkilediği ve dolaylı olarak iyi oluşu etkilediği gösterilmiştir (Requena & Ayuso, 2021). Diğer taraftan başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin sağlıklı duygusalılık ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin sağlıklı duygusalılık düzeyleri depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini yordamaktadır (Ekinci, 2023b).

Yapılan diğer bir çalışmada kişilik özellikleri arasında, sorumluluk ve nevroतिकliğin iyi oluşun en güçlü yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar ayrıca, erkek öğrencilerin sosyal iyi oluş konusunda kız öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksek puan aldığını ortaya koymuştur. Ayrıca, cinsiyet iyi oluş ile dışadönüklük ve uyumluluk özellikleri arasındaki ilişkiyi etkilemektedir. Bu etki erkek öğrenciler için kız öğrencilerden anlamlı derecede daha güçlüdür (Joshnloo & Afshari, 2010). Diğer bir çalışmada sorumluluk ve nevroतिकlik düzeyinin öznel iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Dışadönüklük, nevroतिकlik ve sorumluluğun öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu bulguları tespit edilmiştir. Ayrıca dışadönüklüğün öznel iyi oluşu yordamada nevroतिकlikten daha güçlü bir etkisi bulunmaktadır (Qing-guo vd. 2011).

Başka bir çalışmada, meta analiz sonuçları, büyük beşli modelinde nevroतिकlik, dışadönüklük ve sorumluluk kişilik özelliklerinin iyi oluş düzeylerini etkilemesinin önemini vurgulamıştır. Diğer taraftan HEXACO modelinde de dışadönüklük ile öznel iyi oluş arasında yüksek düzeyde korelasyon tespit edilmiştir (Anglim vd., 2020). Diğer bir çalışmada sorumluluk kişilik özelliği yaşam memnuniyetinin en güçlü yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır. Daha önceki araştırma bulgularıyla uyumlu olarak, nevroतिकlik ve dışadönüklüğün sırasıyla olumsuz duygulanımı ve

olumlu duygulanımı yordadığı bulunmuştur. Deneyime açıklık ve uyumluluk kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında ilişki tespit edilmemiştir (Tanksale, 2015). Lisans öğrencileri ile yapılan bir çalışmada sonuçlar, nevrotik kişilik özelliğinin öznel iyi oluşun negatif bir yordayıcısı olduğunu, dışadönüklük ve sorumluluğun ise öznel iyi oluşun pozitif yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur (Malkoç, 2011). Diğer bir çalışmada nevrotizm dışadönüklük ve uyumluluk ile düşük benlik saygısı ve depresif ruh halleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca nevrotizm hem düşük benlik saygısı hem de depresif ruh hali ile en yüksek ilişki gösteren kişilik özelliği olduğu tespit edilmiştir (Van der Aa vd., 2009).

YÖNTEM

Bu çalışma nicel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin olup olmadığını ya da derecesini tespit etmek amacıyla kullanılır (Karasar, 2015). İlişkisel tarama modeli kullanılarak bu çalışmada nevrotiklik, dışadönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özellikleri ile sağlıklı duygusallık arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 206 kadın, 89 erkek üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubunun yaş aralığı 18-25'tir. Yaş ortalaması ise 20.54'tür. Çalışma grubu uygun örnekleme tekniği ile belirlenmiştir. Uygun örnekleme tekniği bireylerin evrenin özelliklerini taşıdığı varsayılarak gerçekleştirilmektedir (Johnson ve Christensen, 2014).

Veri Toplama Araçları

Duygusal Stil Ölçeği

Duygusal Stil Ölçeği Kesebir ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürü için uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ekinci (2023a) tarafından yapılmıştır. DSÖ'ü 298 üniversite öğrencisinden oluşan çalışma grubu ile doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi bulguları incelendiğinde Duygusal Stil Ölçeği'nin 18 madde ve 5 alt boyuttan oluştuğu görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu ölçeğin beş faktörden oluşan yapısının model uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu saptanmıştır. Güvenirlik analiz değerlerine göre ölçeğin Cronbach α iç tutarlık güvenilirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .79 olarak hesaplanmıştır. DSÖ bakış açısı ve dayanıklılık, sosyal sezgi, öz farkındalık, bağlam duyarlılığı ve dikkat alt boyutlarından oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan alınan toplam puan bireylerin sağlıklı duygusallık düzeylerini ifade etmektedir. Ölçekten en düşük 18 en yüksek 126 puan alınmaktadır. Artan puanlar yüksek düzeyde sağlıklı duygusallığı temsil etmektedir. Bu çalışma için Cronbach α iç tutarlık güvenilirlik katsayısı ölçeğin toplam puanı için .82 olarak hesaplanmıştır.

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

Sıfat Temelli Temelli Kişilik Ölçeği (SDKT) Bacanlı ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilmiştir. SDKT beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar dışadönüklük, duygusal denge/nevrotizm, uyumluluk, vicdanlılık kişilik özellikleridir. SDKT'nin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla 285 katılımcıdan toplanan veriler ile Temel Bileşenler Analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda beş faktörlü modelin SDKT'yi açıkladığını göstermiştir. SDKT'deki varyansın %52,63'ü açıklamıştır. Test-tekrar test iki hafta içinde gerçekleştirilmiştir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. SDKT'nin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları .89 ile .73 arasında değişmektedir. Test-tekrar test sonucunda analizinde, Uyumluluğun en yüksek ilişki ($r=.86$, $p<.01$) ve Deneyimlere Açıklık arasında en düşük ilişki bulunmuştur ($r=.68$, $p<.01$). Bu çalışma için Cronbach α iç tutarlık güvenilirlik katsayısı ölçeğin alt boyutları için .79 ile .85 arasında olduğu görülmüştür.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışma grubundan sosyo demografik bilgiler alınmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların yaş, cinsiyet ve algılanan sosyoekonomik düzey bilgileri yer almaktadır. Ayrıca çalışmaya gönüllü katılım sağladıklarını ifade eden işaretleme seçeneği eklenmiştir. Gönüllü katılım sağlandıktan sonra ölçek sorularından katılımcıyı rahatsız eden bir madde ile karşılaştığında çalışmayı bırakabileceği de yazılı olup açıklanmıştır.

Verilerin Analizi

Bu çalışmanın amacı sağlıklı duygusallık ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç için öncelikle parametrik testlerin varsayımları karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Normallik varsayımları karşılandıktan sonra parametrik analizler uygulanmıştır. Sağlıklı duygusallık ve beş faktör kişilik özelliği değişkenlerinin betimsel istatistikleri tespit edilmiştir. Daha sonra sağlıklı duygusallık ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Son olarak ise kişilik özelliklerinin sağlıklı duygusallığı açıklama düzeyini belirleyebilmek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi

yapılmıştır. Çalışmada veriler analiz edilirken, 0,05 anlamlılık düzeyi temel alınmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25 istatistik programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve korelasyonlar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Korelasyon Değerleri

| Variables | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | Mean | Ss | Skewness | Kurtosis |
|-----------|------|------|-----|-----|-----|----|------|-----|----------|----------|
| 1. Sd | - | | | | | | 4.72 | .76 | .12 | -.24 |
| 2. N | -.50 | - | | | | | 3.78 | .78 | -.26 | -.17 |
| 3. Dd | .36 | -.15 | - | | | | 4.91 | .93 | -.19 | -.41 |
| 4. Da | .27 | -.17 | .55 | - | | | 5.31 | .67 | .07 | -.63 |
| 5. S | .29 | -.21 | .29 | .32 | - | | 5.43 | .75 | -.27 | .12 |
| 6. U | .30 | -.35 | .11 | .22 | .31 | - | 5.54 | .73 | -.31 | -.36 |

Not1: n = 295

Not2: Sd: Sağlıklı Duygusallık, N: Nevrotizm, Dd: Dışadönüklük, Da: Deneyime açıklık, S: Sorumluluk, U:Uyumluluk.

Tablo 1'de sağlıklı duygusallık ile kişilik özellikleri arasındaki korelasyon değerleri bulunmaktadır. Uyumluluk, deneyime açıklık, dışadönüklük, sorumluluk ve nevrotizm kişilik özellikleri ile sağlıklı duygusallık arasında ($p<0,001$) anlamlılık düzeyinde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kişilik özellikleri ile sağlıklı duygusallık arasındaki ilişkilerin yönü ise nevrotizm ile sağlıklı duygusallık arasında orta düzeyde negative yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte sağlıklı duygusallık ile uyumluluk, deneyime açıklık, dışadönüklük, sorumluluk kişilik özellikleri arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca Tablo 1'de sağlıklı duygusallık, uyumluluk, deneyime açıklık, dışadönüklük, sorumluluk ve nevrotik kişilik özelliklerinin ortalama değerleride bulunmaktadır.

Tablo 2: Sağlıklı Duygusallığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

| Model | Değişken | B | Standart Hata | β | t | p | R | R ² | F |
|---------|---------------|-------|---------------|---------|--------|------|------|----------------|--------|
| Model 1 | Sabit | 6.545 | .189 | | 34.566 | .001 | .498 | .248 | 96.790 |
| | Nevrotizm | -.483 | .049 | -.498 | -9.838 | .001 | | | |
| Model 2 | Sabit | 5.233 | .287 | | 18.212 | .001 | .572 | .327 | 70.981 |
| | Nevrotizm | -.437 | .047 | -.451 | -9.270 | .001 | | | |
| | Dışa Dönüklük | .232 | .040 | .285 | 5.848 | .001 | | | |
| Model 3 | Sabit | 4.375 | .448 | | 9.759 | .001 | .584 | .341 | 50.203 |
| | Nevrotizm | -.395 | .050 | -.408 | -7.946 | .001 | | | |
| | Dışa Dönüklük | .226 | .039 | .277 | 5.740 | .001 | | | |
| | Uyumluluk | .131 | .053 | .126 | 2.479 | .014 | | | |

$p<0,001$

Beş faktör kişilik modelini oluşturan nevrotiklik, dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk, uyumluluk değişkenlerinin sağlıklı duygusallığı açıklama gücünü ortaya koymak amacıyla aşamalı (stepwise) çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda üç farklı regresyon modeli elde edilmiştir. Tablo incelendiğinde nevrotiklik kişilik özelliğinin sağlıklı duygusallığa ilişkin varyansın yaklaşık olarak %25'ini açıkladığı görülmektedir. Nevrotiklik kişilik özelliğine dışadönüklük eklendiğinde açıklanma oranının %33'e yükseldiği görülmektedir. Daha sonra uyumluluk kişilik özelliği eklendiğinde sağlıklı duygusallığa ilişkin varyansın yaklaşık olarak %34'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde nevrotiklik kişilik özelliğinin sağlıklı duygusallığı negatif yönde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Dışadönüklük ve uyumluluk kişilik özelliklerinin ise sağlıklı duygusallığı pozitif yönde yordadığı sonucu tespit edilmiştir. Bu üç modele dahil olamayan sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin sağlıklı duygusallığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı sonucu elde edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada kişilik özellikleri ile sağlık duygusallık arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda sağlıklı duygusallık ile nevrotik kişilik özelliği arasında negatif yönde, dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik özellikleriyle arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kişilik özelliklerinin sağlıklı duygusallığı açıklama analizleri sonucunda nevrotik kişilik özelliğinin sağlıklı duygusallığı negatif yönde; dışadönüklük ve uyumluluk kişilik özelliğinin ise pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özelliklerinin sağlıklı duygusallık düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur.

Bu çalışmada nevrotik kişilik özelliği ile sağlıklı duygusallık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer taraftan sağlıklı duygusallık ile dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik özellikleriyle arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Yani bireylerin nevrotik kişilik özelliği düzeyi arttıkça sağlıklı duygusallık düzeyleri azalmakta iken dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime

açıklık düzeyleri artıka sağlıklı duygusallık düzeyleri de artmaktadır. Literatür incelendiğinde kişilik özellikleri ile sağlıklı duygusallık düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırmalar kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş, duygusal iyi oluş ve mutluluk düzeyleri ile ilgili yapıldığı görülmüştür. Örneğin yapılan bir araştırmada duygusal farkındalık düzeyi artıka nevroklik düzeyinde azalma olduğu tespit edilmiştir (Crone vd., 2023). Bir diğer araştırmada duygusal iyi oluş ile nevrotizm arasında negatif yönde anlamlı, dışadönüklük ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tsukawaki & Imura, 2021). Başka bir çalışmada dışadönüklük ile mutluluk veya öznel iyi oluş arasındaki ilişki, en tutarlı şekilde tekrarlanan ve sağlam bulgulardan biri olduğu tespit edilmiştir (Pavot vd., 1990). Ayrıca dışa dönüklük olumlu duygularla daha güçlü bir şekilde ilişkili görüldükten, nevroklik olumsuz duygularla daha fazla ilişkilidir (Lucas & Diener, 2009). Diğer taraftan sağlıklı duygusallık düzeyleri depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır (Ekinci, 2023b). Bu bağlamda nevroklik düzeyleri düşük, dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik özellikleri yüksek olan bireylerin sağlıklı duygusallık düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Bu çalışmanın önemli bir diğer sonucu nevroklik kişilik özelliğinin sağlıklı duygusallığı negatif yönde; dışadönüklük ve uyumluluk kişilik özelliğinin ise pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde yapılan bir çalışmada öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordayan dışadönüklük kişilik özelliğinin pozitif yönde, nevroklik kişilik özelliğinin negatif yönde olduğu tespit edilmiştir (Doğan, 2013). Yapılan diğer benzer bir çalışmada kişilik özellikleri arasında, sorumluluk ve nevroklikin iyi oluşun en güçlü yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Joshnloo & Afshari, 2010). Başka bir çalışmada dışadönüklük, nevroklik ve sorumluluğun öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu bulguları tespit edilmiştir (Qing-guo vd. 2011). Bununla birlikte bir çalışmada deneyime açıklık ve uyumluluk kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında ilişki tespit edilmemiştir (Tanksale, 2015). Ayrıca nevrotizm hem düşük benlik saygısı hem de depresif ruh hali ile en yüksek ilişki gösteren kişilik özelliğı olduğu tespit edilmiştir (Van der Aa vd., 2009). Sonuç olarak nevroklik kişilik özelliğı düşük düzeyde, dışadönüklük ve uyumluluk kişilik özelliğı yüksek düzeyde olan bireylerin sağlıklı duygusallık düzeylerinin yüksek olduğunu ifade etmek mümkündür.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Birinci olarak çalışma Türkiye’de İç Anadolu bölgesinde bulunan bir üniversitenin öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Bu nedenler beliren yetişkinlik döneminde bulunan farklı kültür ve değerlere sahip ülkelerde benzer çalışmalar tasarlanarak sonuçlar değerlendirilebilir. İkinci olarak bu çalışma ilişkisel ve kesitsel bir araştırma değildir. Deneme modeli ve boylamsal çalışmalar tasarlanarak benzer çalışmaların bulguları karşılaştırılabilir. Üçüncü olarak bu çalışmanın verileri üniversitelerin uzak eğitim verdiğı süreçte toplandığı için yüz yüze veriler toplanarak çalışmaların sonuçları analiz edilebilir. Son olarak beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sağlıklı duygusallık düzeylerini yükseltecek önleyici ve koruyucu rehberlik ve psikolojik danışmanlık uygulamaları, psikoeğitimler ve grup psikolojik danışma faaliyetleri yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(4), 279–323. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>
- Bacanlı, H., İlhan, T., & Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Crone, W. C., Kesebir, P., Hays, B., Mirgain, S. A., Davidson, R. J., & Hagness, S. C. (2023). Cultivating well-being in engineering graduate students through mindfulness training. *Plos one*, 18(3), e0281994.
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2013). *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live-and how you can change them*. Penguin.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E., Larsen, R. J., & Emmons, R. A. (1984). Person× Situation interactions: Choice of situations and congruence response models. *Journal of personality and social psychology*, 47(3), 580.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Ekinci, N. (2023a). Duygusal stil ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *EKEV Akademi Dergisi*, (94), 263-277. DOI: 10.17753/sosekev.1225095
- Ekinci, N. (2023b). Sağlıklı duygusallığın depresyon anksiyete ve stres düzeylerini yordaması. International 21st Century Educational Research Congress. 08.06.2023- 10.06. 2023.

- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., & Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature biotechnology*, 36(3), 282-284.
- Eysenck, H. J. (2013). *The structure of human personality* (Psychology Revivals). Routledge.
- Hyun, J. K., Quinn, B. C., Madon, T., & Lustig, S. (2006). Graduate student mental health: Needs assessment and utilization of counseling services. *Journal of College Student Development*, 47(3), 247-266.
- Johnson B. & Cristensen, L. (2014). *Eğitim Araştırmaları: Nicel, Nitel ve Karma Yaklaşımlar* (Çev. Ed. S. B. Demir), Eğiten Kitap, Ankara.
- Joshanloo, M., & Afshari, S. (2010). Big five personality traits as predictors of eudaimonic well-being in Iranian university students. *Psychological well-being: psychology of emotions, motivations and actions*, 185-198.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28. basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 75–102). Springer Science + Business Media.
- Malkoç, A. (2011). Big five personality traits and coping styles predict subjective well-being: A study with a Turkish sample. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 12, 577-581.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality* New York: Oxford University Press.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Pavot, W., Diener, E. D., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and individual differences*, 11(12), 1299-1306.
- Qing-guo, Z., O'Shea, B., Bajpai, M., Bajpai, W., & Yu-Bo, Z. (2011, September). The influence of Big Five personality traits on subjective well-being: Mediation of job satisfaction. In *2011 International Conference on Management Science & Engineering 18th Annual Conference Proceedings* (pp. 717-725). IEEE.
- Requena, F., & Ayuso, L. (2021). Online Networks and Subjective Well-Being: The Effect of “Big Five Personality Traits”. *Social Inclusion*, 9(4), 399-412.
- Tanksale, D. (2015). Big Five personality traits: Are they really important for the subjective well-being of Indians?. *International Journal of Psychology*, 50(1), 64-69.
- Tsukawaki, R., & Imura, T. (2021). Incremental validity of the dual self-directed humor scale in predicting psychological well-being: Beyond the big five personality traits and four humor styles. *Current Psychology*, 1-10.
- Van der Aa, N., Overbeek, G., Engels, R. C., Scholte, R. H., Meerkerk, G. J., & Van den Eijnden, R. J. (2009). Daily and compulsive internet use and well-being in adolescence: a diathesis-stress model based on big five personality traits. *Journal of youth and adolescence*, 38, 765-776.