

# Olumlu/Olumsuz Duygulanım ve Özgün Kişilik: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü

## Positive/ Negative Affectivity and Authentic Personality: The Mediator Role of Emotion Regulation Difficulties

Ferzan Curun<sup>1</sup>, Başak Beydoğan Tangör<sup>2</sup>, Elif Çolakoğlu Kaya<sup>3</sup>



<sup>1</sup>Doç. Dr., Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü (İngilizce), İstanbul, Türkiye

<sup>2</sup>Dr. Öğretim Üyesi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

<sup>3</sup>Uzman Klinik Psikolog, İstanbul, Türkiye

ORCID: F.C. 0000-0002-9221-2822;  
B.B.T. 0000-0002-9442-583X;  
E.Ç.K. 0000-0003-2592-0455

### Sorumlu yazar/Corresponding author:

Ferzan Curun,  
Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü (İngilizce), İstanbul, Türkiye  
E-posta/E-mail: ferzancurun@maltepe.edu.tr

**Başvuru/Submitted:** 24.04.2019

**Revizyon Talebi/Revision Requested:**  
22.06.2020

**Son Revizyon/Last Revision Received:**  
30.06.2020

**Kabul/Accepted:** 03.07.2020

**Online Yayın/Published Online:** 11.12.2020

**Atıf/Citation:** Curun, F., Beydoğan Tangör, 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.  
<https://doi.org/10.26650/SP2020-0022>

### Öz

Kişinin kendini bilmesi ve olası tüm dışsal baskılara rağmen kendine sadık kalabilmesi temelinde tanımlanan özgün kişiliğin yordayıcılarını inceleyen çalışmalar alan yazında görece sınırlı sayıdadır. Bu çalışmanın temel amacı, olumlu/olumsuz duygulanım ile özgün kişilik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünü incelemektir. Çalışmada Otantiklik Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Duygulanım Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği olmak üzere Türkçeye çevrilmiş olan üç ölçek kullanılmıştır. Bu çalışma İstanbul'daki bir vakıf üniversitesinin çeşitli bölümlerinde (sırasıyla Psikoloji, Sağlık Yönetimi, Uluslararası Ticaret, İşletme, İş Sağlığı ve Güvenliği, Eczacılık, Biyoloji, İngiliz Dili ve Edebiyatı) lisans ve lisansüstü olmak üzere farklı sınıf düzeylerinde öğrenimine devam eden 184 üniversite öğrenci (120 kadın ve 64 erkek) ile yürütülmüştür. Katılımcıların yaşlarının ortalamasının 20.75 (SS= 1.97) olduğu bulgulanmıştır. Çalışmanın temel amacını test etmek için PROCESS Macro kullanılarak iki ayrı aracılık analizi yapılmıştır. Bulgular, duygu düzenleme güçlüklerinin hem olumlu duygulanım ile özgün kişilik, hem de olumsuz duygulanım ile özgün kişilik arasındaki ilişkilerde kısmi aracı role sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Modellerden elde edilen sonuçlar incelendiğinde, olumlu duygulanıma kıyasla olumsuz duygulanımın özgün kişilik üzerinde daha güçlü etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bulgulara göre, düşük düzeyde olumsuz duygulanıma sahip olan bireylerin, olumsuz duygulanım düzeyi yüksek olan bireylere kıyasla özgün kişiliğe ulaşma açısından daha avantajlı oldukları ileri sürülebilir. Öte yandan, düşük düzeyde olumlu duygulanıma sahip olan bireylerin, yüksek düzeyde olumlu duygulanıma sahip bireylere kıyasla özgün kişiliğe ulaşma açısından daha dezavantajlı olduğu görülmektedir. Çalışmanın sonuçları, duygu düzenleme güçlüklerinin azaltılmasını amaçlayan müdahalelerin, bireylerin özgün kişiliklerinin desteklenmesine imkân sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Bunun özellikle olumsuz duygulanım düzeyi yüksek olan bireyler açısından daha fazla öneme sahip olduğu ileri sürülebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygu düzenleme güçlükleri, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım, özgün kişilik

**ABSTRACT**

The studies on predictors of an authentic personality (which is defined as knowing and being faithful to oneself despite the possible influences of the external environment), are somewhat limited. The purpose of this study is to examine the mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between positive/negative affectivity and authentic personality. Three scales previously adapted to Turkish were used: The Authenticity Scale, The Positive and Negative Affect Schedule and The Difficulties in Emotion Regulation Scale. The study was carried out with 184 students (120 females and 64 male) from a private university in Istanbul. The participants were from various departments (psychology, health management, international trade, occupational health and safety, pharmacy, biology, English literature) as well as from different class levels (from 1<sup>st</sup> to 4<sup>th</sup> class, graduate level). The mean age was 20.75 ( $SD = 1.97$ ). To test the main aim of the study, two separate mediation analyses were carried out by using PROCESS Macro. The results revealed that emotion regulation difficulties partially mediated the relationships between both positive affectivity and authentic personality as well as negative affectivity and authentic personality. When the results obtained from the models were examined, it was found that, compared to positive affectivity, negative affectivity had a stronger effect on authentic personality. According to the results, it can be argued that compared to those with lower levels of positive affectivity, those with higher levels of positive affectivity have a greater advantage in reaching their authentic personality. Furthermore, compared to those who have lower levels of negative affectivity, those who have higher levels of negative affectivity might be disadvantaged in reaching their authentic personality. The results of the study reveal that interventions aimed at reducing emotion regulation difficulties may enable individuals to support their authentic personality. It can be said that this is more important for individuals with high levels of negative affectivity.

**Keywords:** Difficulties in emotion regulation, positive affectivity, negative affectivity, authentic personality

**EXTENDED ABSTRACT**

The present study is based on the model proposed by Wood, Linley, Maltby, Baliousis and Joseph (2008) which considered authenticity as a dispositional construct (i.e. authentic personality) composed of three dimensions, namely; self-alienation, accepting external influence and authentic living. Positive affectivity (PA) and negative affectivity (NA) (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) as well as emotion regulation difficulties (Gratz & Roemer, 2004) were considered as predictors of authentic personality in the present study. It is hypothesized that those who are high in PA will experience lower levels of emotion regulation difficulties and higher levels of authentic personality. That is, those with high PA will be more likely to have a positive outlook for themselves as well as accepting and being motivated to express their authentic personality. Secondly, it is hypothesized that those high in NA will experience higher levels of emotion regulation difficulties and lower levels of authentic personality. Both NA and emotion regulation difficulties can be seen as possible obstacles for individuals to reach and/or to act according to their authentic personality. Lastly, it is hypothesized that emotional regulation difficulties will mediate the relationship between PA/NA and authentic personality. The hypotheses of the study were tested on a group of Turkish university students.

## Method

After getting the required ethical permission for the study, the data was collected from university students (120 female and 64 male) from a private university in Istanbul. The mean age was 20.75 ( $SD = 1.97$ ) and ranged from 18 to 27. The participants were from various departments (psychology, health management, international trade, occupational health and safety, pharmacy, biology, English literature) as well as from different class levels (from 1st to 4th class and graduate level). Three scales which were previously adapted to Turkish, namely, the Authenticity Scale (AS), the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) were used. In order to test the hypotheses of the study, two separate mediation analyses were carried out by PROCESS Macro (Hayes, 2017).

## Results

PA was found to be significantly related to emotion regulation difficulties and authentic personality as  $r(182) = -.26, p < .01$  and  $r(182) = .34, p < .01$ , respectively. NA was found to be related significantly to emotion regulation difficulties and authentic personality as  $r(182) = .63, p < .01$  and  $r(182) = -.51, p < .01$ , respectively. The correlation between emotion regulation difficulties and authentic personality was found to be  $r(182) = -.48, p < .01$ .

Two separate mediational models were also tested in the study. The partially standardized indirect effects (95% *LLCI* and *ULCI*) were found to be significant for both models. The *LLCI* and *ULCI* were between  $-.11$  and  $-.58$  for the first mediational model, and between  $.05$  and  $.20$  for the second mediational model. The results of the correlational and mediational analyses supported all the hypotheses of the study.

## Discussion

The results revealed that emotion regulation difficulties partially mediated the relationships between both positive affectivity and authentic personality as well as negative affectivity and authentic personality. Compared to positive affectivity, negative affectivity was found to have a stronger effect on authentic personality. The results implied that compared to those with lower levels of positive affectivity, those with higher levels of positive affectivity are more advantaged in reaching their authentic personality. Furthermore, compared to those who have lower levels of negative affectivity, those who have higher levels of negative affectivity might be disadvantaged in reaching their authentic personality. The results emphasized the mediator role of emotion regulation difficulties on the relationship between positive/negative affectivity and authentic personality.

NA and PA are considered as stable individual differences, whereas emotion regulation difficulties can be seen as more open to clinical and counseling interventions. The results of the study implied that interventions on emotion regulation difficulties may also be important for increasing one's subjective experience of authentic personality, which itself is in relation to better psychological health of individuals. Therefore, PA represents an affective resource for reaching authentic personality whereas NA can be seen as an obstacle for reaching and acting according to one's authentic personality. Therefore, those who are high in NA may benefit from learning better ways for overcoming their chronic negative affectivity which may block their authentic personality. There are some limitations to this study. Firstly, the findings were obtained from a sample group consisting of students from a private university in Istanbul, therefore they may be generalized to university students with similar demographic properties. Future studies can also diversify data by using different groups of participants other than university students. Finally, the results are based on relational analysis, this point should be taken into account when interpreting the cause-effect relationship between research variables.

Bir kişilik özelliği olarak ele alınan özgünlük kavramı genel olarak kişinin kendini bilmesi ve dış etkilere rağmen kişinin kendine sadık kalabilmesi temelinde tanımlanmaktadır (Harter, 2002; Lopez, 2011; Scharf ve Maysseless, 2010, Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph, 2008). Tarihsel olarak kavramla ilgili ilk alışmalar Antik Yunan filozoflarına dayanmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006). Ardından psikoloji alanında psikanalitik ve hümanist kuramcılar kavramın önemine dikkat çekmişlerdir (Kernis ve Goldman, 2006). Özgünlüğün psikolojide ampirik olarak araştırılması ise görelilik olarak yenidir (Harter, 2002; Kernis ve Goldman, 2006; Wickham, Williamson, Beard, Kobayashi ve Hirst, 2016; Wood ve ark., 2008). Özgün kişiliğin, psikolojik ve öznel iyilik hali gibi değişkenlerle olumlu ilişkiye sahip olduğunu ve çeşitli ruh sağlığı problemleri ile gündelik streslere karşı koruyucu işlevi olduğunu gösteren çalışmalar temelinde (örn., Baker, Tou, Bryan ve Knee, 2017; Kernis ve Goldman, 2006; Wenzel ve Lucas-Thompson, 2012; Wickham ve ark., 2016) kavramın bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde değerli bir role sahip olduğu belirtilebilir. Ayrıca, özgün kişiliğin birçok başka değişkenle ilişkisi de alan yazında incelenmiştir. Bunlar arasında kariyer kararsızlığı (White ve Tracey, 2011), saldırganlık (Pinto, Maltby, Wood ve Day, 2012), kişiler arası atışma (Wickham ve ark., 2016), örgütsel sessizlik ve aidiyet (Knoll ve van Dick, 2013) gibi çeşitli değişkenler bulunmaktadır.

Yukarıda belirtildiği gibi, özgün kişiliğin psikolojik sağlıkla ilgili olumlu ilişkisini ortaya koyan geniş aln yazın bir yana, Boyraz ve Kuhl (2015) kavramın yordayıcıları üzerinde kısıtlı sayıda ampirik çalışma bulunduğunu belirtmektedir. Bu nedenle Boyraz ve Kuhl (2015), özgün kişiliğin yordayıcılarının incelenmesinin önemini vurgulamışlardır. Bu bağlamda, bilişsel bir kavram olarak ele alınan özgün kişiliğin anlaşılmasında duygulanım ve duygu düzenleme ile ilişkili değişkenlerin yordayıcı rollerini incelemek önemli olabilir. Hümanist kuramcı Rogers'ın (1961) belirttiği gibi duyguların farkında olma ve onlarla iletişim kurabilmek özgünlük için önemli bir role sahiptir. Aksi takdirde bireyler, kendi duyguları ile tutarlı olmayan bilişsel benlik imajlarına bağlı kalırlar ve bu durum özgün kişilik için engel oluşturur (akt., Sheldon, 2011). Bu çalışmada özgün kişiliğin yordayıcıları olarak olumlu/olumsuz duygulanım ve duygu düzenleme güçlükleri incelenmiştir. Söz edilen değişkenler daha önce kuramsal olarak ele alınmış olmakla birlikte, araştırmacıların bilgisi dahilinde olan ampirik çalışmalar sayıca sınırlıdır (örn., English ve John, 2013; Salmela, 2005). Bu çalışmanın amacı, olumlu ve olumsuz duygulanım (Watson, Clark ve Tellegen, 1988) ile duygu düzenleme güçlüklerinin (Gratz

ve Roemer, 2004) bireylerin algıladıkları özgün kişilik (Wood ve ark., 2008) düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemek ve olumlu/olumsuz duygulanım ile özgün kişilik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünü test etmektir. Bu amaç doğrultusunda bu bölümde öncelikle araştırmanın değişkenleriyle ilgili alan yazın aktarılacaktır, daha sonra araştırmanın hipotezleri sunulmaktadır.

### **Olumlu/Olumsuz Duygulanım ve Özgün Kişilik İlişkisi**

Alan yazında son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde, özgün kişilik konusunda iki modelin sıklıkla ele alındığı görülmektedir. Bunlar Kernis ve Goldman (2006) tarafından önerilmiş olan Çok Faktörlü Özgünlük Modeli ve bu çalışmanın da dayandığı Wood ve arkadaşlarının (2008) Birey Merkezli Psikoloji temelinde önerdikleri Özgün Kişilik Modeli'dir. Her iki model de alan yazında benzer düzeyde ilgi çekmiştir. Kernis ve Goldman'ın (2006) Çok Faktörlü Özgünlük Modelinde dört boyut bulunmaktadır ve bu boyutlar farkındalık, yansız işleme, davranış ve ilişki yönelimi olarak adlandırılmıştır. Wood ve arkadaşlarının (2008) Özgün Kişilik Modeli ise üç boyuttan oluşmaktadır. İlk boyut kendine yabancılaşma olarak tanımlanmıştır. Bu boyut kişinin gerçek kişiliğini içeren fiziksel, duygusal, bilişsel süreçlerine ilişkin bilinçli farkındalığının ne derece kesiştiğine ilişkindir (Wood ve ark., 2008). Vess, Leal, Hoeldtke, Schlegel ve Hicks (2016) kendine yabancılaşmayı kişinin gerçek anlamda kim olduğunu bilmemesi ya da gerçekte olduğuna inandığı kişiden kopması olarak tanımlamaktadır. İkinci boyut özgün yaşantıdır. Bu boyut ise kişinin içsel süreçleri, temel inançları ile farkında olduğu davranışları arasındaki uyum derecesini temsil eder (Wood ve ark., 2008). Son boyut olan dış etkiyi kabullenme ise kişinin başkalarının etkilerini ve beklentilerini kabul etmesi ve ona uygun davranmasını ifade eder (Wood ve ark., 2008). Sonuç olarak, bu model çerçevesinde kendine yabancılaşması düşük düzeyde olan, özgün yaşayabilen ve dış etkiyi daha az kabul eden kişiler özgün bir kişilik yapısına sahip olarak nitelenir (Wood ve ark., 2008).

Olumlu ve olumsuz duygulanım kavramları kalıcı bireysel farklılık olarak ele alınabilmektedir (Watson ve ark., 1988; Watson ve Pennebaker, 1989). Olumlu duygulanım genel olarak yüksek enerji düzeyini, zihinsel uyanıklığı, neşeyi, kısacası olumlu duygusal deneyimler konusunda kalıcı bir bireysel ayrılığı ifade eder (Watson ve Pennebaker, 1989). Diğer yandan olumsuz duygulanım stres, düşmanlık gibi olumsuz duyguların daha yoğun hissedildiği bir bireysel farklılık boyutu olarak incelenmektedir (Diamond ve Aspinwall, 2003; Watson ve ark., 1988; Watson ve Pennebaker, 1989).

Bu konudaki çalışmaların çoğunluğu olumsuz duygulanıma odaklansa da, Olumlu Duyguların Genişleme ve İnşa Kuramı (Broaden and Build Theory of Positive Emotions) olumlu duyguların etkilerini ele almaktadır (Fredrickson, 2003). Olumlu Duyguların Genişleme ve İnşa Kuramı olumlu duyguların kişinin dikkatini genişlettiğini, bunun da kişinin kendisine ve kişiler arası ilişkilere yönelik algısında olumlu yönde genişleme oluşturduğunu, psikolojik, fiziksel ve sosyal kaynaklar sağladığını ve daha yüksek iyilik hali ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Conway, Tugade, Catalino ve Fredrickson, 2013; Fredrickson, 2003). Kısacası olumsuz duygulanım geriye çekilme odaklı ve ketleyici bir sistemken, olumlu duygulanım organizmanın daha fazla hazzı ve keyfe yönelik davranışlarını arttıran yaklaşma odaklı bir sistemdir (örn., Watson, 2005). Bu çalışmada aktarılan alan yazın temelinde, olumlu duygulanımın sağladığı avantajların ve hayata ilişkin olumlu bakış açısının, bireylerin kendilerine yabancılaşma düzeyini azaltacağı ve özgün kişilik düzeyleri üzerinde olumlu katkıya sahip olabileceği beklenmektedir. Diğer bir deyişle, kalıcı bireysel farklılık olarak olumlu duygulanımların sıklıkla deneyimlenmesi kişinin kendisine ilişkin değerlendirmelerinde olumlu bir bakışa, kabullenmeye ve kendini olduğu gibi ifade etmeye, yani özgün kişiliğin artmasına imkan sağlıyor olabilir. Diğer yandan, gerçekçi temellerin eksikliğinde aşırı düzeyde olumlu duygulanımın özgün kişilik açısından olumsuz etkiye de sahip olabileceği ileri sürülebilir. Ancak genel olarak olumlu duygulanımın olumlu etkileri rapor edilmektedir. Örneğin, Lenton, Slabu, Sedikides ve Power (2013) durumsal özgünlükle ilgili yaptıkları üç deneysel çalışmada katılımcıların olumlu duygu durumdayken olumsuz duygu duruma göre kendilerini daha fazla özgün hissettiklerini ortaya koymaktadır. Diğer yandan, Wickham ve arkadaşları (2016), özgünlüğün, kişiler arası strese karşı tampon görevini üstlendiğini bulmuşlardır. Özgünlük boyutlarında yüksek olan bireylerin kişiler arası çatışmadan sonra iyilik hallerinde düşme olmazken, bu boyutlarda düşük olan bireyler iyilik hallerinde olumsuz yönde güçlü bir düşme deneyimlemişlerdir. Cooper, Sherman, Rauthmann, Serfass ve Brown (2018) da özgünlüğün mutluluk, kendini sevme gibi olumlu duygularla aynı yönde ve olumsuzlukla ters yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Özetle, aktarılan araştırmalar doğrultusunda bu çalışmada olumlu duygulanımın özgün kişiliği destekleyebileceği ve öte yandan olumsuz duygulanımın ise özgün kişiliği engelleyebileceği beklenmektedir. Ancak söz konusu ilişkiyi açıklamada aşağıdaki kısımlarda aktarılacak olan duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü de incelenecektir.

## Olumlu/Olumsuz Duygulanım ve Duygu Düzenleme Güçlükleri İlişkisi

English ve John (2013) son yıllarda yürütülen araştırmaların, duyguların edilgen olarak deneyimlenen ve açıklanan kavramlar olmaktan ziyade, insanların çeşitli mekanizmalar kullanarak onları düzenleyebileceklerini gösterdiğini belirtmektedir. Bu nedenle alan yazında bu konuda birçok tanım ve model mevcuttur. Bir tanıma göre duygu düzenleme, düzenleme süreçleri aracılığı ile yeni duygusal tepkileri başlatma ya da devam eden duygusal tepkileri değiştirmeyi içerir (Ochsner ve Gross, 2005). Duygu düzenleme konusundaki bir diğer ayırım ise, işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenlemedir. İşlevsel duygu düzenlemede yapılan şey duyguları ortadan kaldırmak değil, onların yoğunluğunu azaltmaktır. Bu şekilde aciliyet durumu ortadan kalkar ve birey dürtüsel davranmak yerine hedefe yönelik davranabilir (Gratz ve Roemer, 2004).

Bu alanda çalışan araştırmacılar duyguları düzenlemek için farklı stratejilerden bahsetmişlerdir. Duygu düzenleme stratejileri eylemleri düzenlemek ve çeşitli amaçlara ulaşmak için kullanılan davranışsal, bilişsel, duygusal işlemler olarak da tanımlanmıştır (Tamir ve Mauss, 2011). Bu konuda çeşitli araştırmacılar tarafından farklı stratejiler önerilmiştir (örn., Gross, 2015; Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Gratz ve Roemer (2004) ise, söz konusu duygu düzenleme güçlüklerine ilişkin çok faktörlü bir model ileri sürmüşlerdir. Modelde duygu düzenleme güçlüklerine ilişkin boyutlar a) duygusal tepkiler konusunda farkındalık yokluğu, b) duygusal tepkiler konusunda netlik yokluğu, c) duygusal tepkileri kabul edememe, d) etkili olabilecek duygu düzenleme stratejilerine sınırlı ulaşım, e) olumsuz duygular yaşarken dürtüleri kontrol etme konusundaki güçlük, f) olumsuz duygular yaşarken hedef yönelimli davranışa katılım konusundaki güçlükler olarak sıralanmıştır. Farkındalık boyutu kişilerin duyguların farkına varma konusunda zorluk yaşaması iken netlik boyutu kişinin nasıl hissettiği konusunda net olamaması ve kafasının karışık olmasına ilişkindir. Kabul boyutu kişinin olumsuz duyguları kabul edememesi ve bu durumun sonucunda ikincil olumsuz duyguların ortaya çıkmasını ifade eder. Duygu düzenleme stratejilerine sınırlı ulaşım ise kişinin olumsuz duyguların azaltılması konusunda yaşadıkları güçlüklerle ilişkindir (Gratz ve Roemer, 2004; Preece, Becerra, Robinson, Dandy ve Allan, 2018).

Olumlu ve olumsuz duygulanım ile duygu düzenleme alanında yaşanan güçlüklerin ilişkisi konusunda birçok araştırma bulunmaktadır. Öncelikle olumlu ve olumsuz duygulanımın duygu düzenlemeden farklı kavramlar olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Bradley ve ark., 2011). Ayrıca, bu konudaki araştırmalar genellikle yüksek olumsuz



duygulanımın işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili olduğunu, diğer yandan yüksek olumlu duygulanımın ise olumlu duyguyu arttıracak biçimde stratejilere yönelme eğilimini artırdığını göstermektedir (Baumann, Kaschel ve Kuhl, 2007; Hamilton ve ark., 2017).

Tortella-Feliu, Balle ve Sese (2010) olumsuz duygulanıma sahip ergenlerin daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşadıklarını bulmuştur. Ayrıca, olumsuz duygulanım ile depresyon belirtileri arasında duygu düzenlemenin aracı rolünü göstermişlerdir. Blair, Denham, Kochanoff ve Whipple (2004) ise mizaç özelliklerine kıyasla duygu düzenlemenin çocuklarda sosyal açıdan yararlı davranışlarla (prosocial behavior) daha güçlü ilişkiye sahip olduğunu ve bu bağlamda işlevsel olmayan davranışların önlenmesinde büyük öneme sahip olduğunu belirtmektedir. Olumlu ve olumsuz duygulanım kalıcı bir bireysel farklılık olarak alınsa da, bireylerin bu kronik düzeyde deneyimledikleri duygulanımlarını düzenlemede kullandıkları stratejiler değişime ve olası klinik psikoloji ile danışmanlık müdahalelerine daha açık olarak nitelenebilir. Bu kapsamda, bu çalışmada hem sahip olunan duygulanım hem de duygu düzenleme stratejileri güçlüklerinin özgün kişiliğe ulaşma açısından önemli role sahip olup olmadığı değerlendirilecektir.

### **Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Özgün Kişilik İlişkisi**

Duygu düzenleme güçlüğü boyutları bireylerin özgün kişiliklerine ulaşmalarına ve/veya ona uygun davranmasına engel teşkil edebilir. Örneğin, Salmela (2005) kişilerin değerleri ile duygularının tutarlı olmayabileceğini belirtmiştir. Hem panik bozukluk, fobi veya obsesif kompulsif bozukluk gibi psikopatoloji yaşayan hem de aşırı hassas ya da toplumsal ahlak açısından baskılanmış bireyler aslında deneyimledikleri yoğun duyguların yaşanan duruma göre uygunsuz olduğunu bilmelerine rağmen onları deneyimlemekten kaçınmaz. Bu noktadan hareketle söz konusu psikopatolojilerle ilişkili olabilecek yoğun duygular kişinin inançlarından farklı biçimde davranmasına yol açabilir. Bir diğer ifadeyle, bu yoğun duygular duygu düzenleme güçlükleri yaşanmasına ve dolayısıyla özgün kişilik düzeyinin azalmasına sebep olabilir (Salmela, 2005). Bu nedenle duygu düzenleme güçlüklerini incelerken özgün kişilik ve duygulanım ilişkisini incelemenin önemli olduğu düşünülmektedir.

Duygu düzenleme güçlükleri ve özgün kişilik arasındaki ilişki üzerinde daha sınırlı sayıda çalışma bulunduğu görülmektedir. Örneğin, English ve John (2013) bir düzenle-

me stratejisi olarak ele aldıkları bastırmanın kronik düzeyde kullanılmasının özgün kişiliği azaltacağını ileri sürmüşlerdir. Diğer bir deyişle, kişinin gerçek duygularını ve düşüncelerini bastırması, genel olarak kendisiyle ters düşmesine sebep olması nedeniyle özgün kişiliği olumsuz olarak etkileyebilir (English ve John, 2013). Öte yandan, yurtiçi alan yazında da Wood ve arkadaşlarının (2008) modeli çerçevesinde, özgün kişilik üzerine yürütülen çeşitli çalışmalar mevcuttur. Bunların büyük çoğunluğu üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Özgün kişiliğin sosyal öz-yeterlilik, öznel mutluluk, umut, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, özgecilik gibi birçok değişkenle ilişkisinin incelenmiş olduğu görülmektedir (Bkz., Akın, 2014; Akın ve Akın, 2014; Satıcı, Kayış ve Akın, 2013; Sarıçam, 2015; Taşçıoğlu ve Tosun, 2018; Yöntem ve İlhan, 2013). Çalışmalarda özgün kişilik ağırlıklı olarak öncül/yordayıcı değişken (örn., Akın ve Akın, 2014; Sarıçam, 2015) olarak kullanılmıştır. Diğer yandan, kısıtlı sayıdaki çalışma ise özgün kişiliğin olası yordayıcılarını (örn., Satıcı ve ark., 2013) incelemiştir. Satıcı ve arkadaşları (2013) üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde sosyal öz-yeterliliğin özgün kişiliği anlamlı olarak yordadığını bulmuştur. Acun-Kapıkıran (2015) ise üniversite öğrencilerinde psikolojik ihtiyaç tatmini ile olumlu duygu gereksinimi arasında özgün kişiliğin kısmi aracı role sahip olduğunu göstermiştir. Diğer bir deyişle, özgün kişilik bireylerde daha fazla olumlu duygu gereksinimi yaratarak onların dünyaya ilişkin yaklaşma-hoşlanma eğilimlerini artırmaktadır. Belirtilen çalışmada özgün kişilik aracı değişken olarak ele alınsa da, bu bulguların özgün kişilik ve duygulanım ilişkisine dair mevcut çalışmada beklenen bağlantıyı desteklediği düşünülmektedir.

Özet olarak, yukarıda aktarılan çalışmalar özgün kişiliğin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Kavram alan yazında çoğunlukla yordayıcı bir değişken olarak incelenmiştir. Ancak özgün kişiliğin yordayıcılarına dair çalışmalar yukarıda da söz edildiği gibi kısıtlıdır. Ayrıca, bahsi geçen araştırmalar özgün kişilik ve duygulanımla ilişkili değişkenlerin incelenmesinin önemine işaret etmektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlıkla ilişkili olduğu bilinen olumlu/olumsuz duygulanım ve duygu düzenleme güçlükleri de bireyin özgün kişiliği yakalayabilmesi açısından önemli olabilir. Nitekim her ikisinin de özgün kişilikle ilişkili olabileceğini düşündüren çalışmalar mevcuttur. Olumlu ve olumsuz duygulanım ile duygu düzenleme güçlükleri arasında da ilişkiler olduğu bilinmektedir. Genel olarak, olumlu/olumsuz duygulanım daha sabit, durağan yapılar olarak değerlendirilirken, duygu düzenleme güçlükleri ise bunlar tarafından belirlenen, duruma has değişebilen stratejiler olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bu an-

lamda bu üç değişkeni (özgünlük, duygulanım, duygu düzenleme) birlikte ele alan ampirik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın temel beklentisi olumlu/olumsuz duygulanım ile özgün kişilik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı role sahip olacağı yönündedir. Ayrıca, kronik duygulanım deneyimlerinin özgün kişiliğe ulaşmada tek başına etkilerinin de incelenmesinin anlamlı olacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak, teorik ve ampirik alan yazın temelinde araştırmanın temel hipotezleri şunlardır:

*H1.* Olumlu duygulanım a) duygu düzenleme gücüğü ile olumsuz olarak b) özgün kişilik ile olumlu olarak ilişkili olacaktır.

*H2.* Olumsuz duygulanım a) duygu düzenleme gücüğü ile olumlu olarak b) özgün kişilik ile olumsuz olarak ilişkili olacaktır.

*H3.* Duygu düzenleme güçlükleri a) olumsuz duygulanım ile özgün kişilik arasındaki ilişkiye ve b) olumlu duygulanım ile özgün kişilik arasındaki ilişkiye kısmi olarak aracılık edecektir.

## YÖNTEM

### Katılımcılar

Araştırma nicel araştırma yöntemi kullanılarak yürütülmüştür. Veri toplama sürecinde kolayda örneklem yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2018). Katılımcılar 120'si kadın ve 64'ü erkek olmak üzere toplam 184 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 27 arasındadır ve yaş ortalaması 20.75'tir ( $SS = 1.97$ ). Demografik formda eğitim düzeyine ilişkin soruyu 15 katılımcı boş bırakmış olmakla birlikte kalan katılımcıların 12'si yüksek lisans ve 157'si ise lisans düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerdir.

### Veri Toplama Araçları

**Özgünlük (Otantiklik) Ölçeği.** Wood ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ölçek 12 maddeden ve *kendine yabancılaşma*, *dış etkileri kabullenme* ve *otantik yaşam* olmak üzere üç alt faktörden oluşmaktadır. Maddelerin puanlaması 1 = Hiç katılmıyorum ve 7 = Tamamen katılıyorum olmak üzere 7'li Likert ölçeği üzerinden yapılmaktadır. Ölçeğin Türkçeye adaptasyonu İlhan ve Özdemir (2013) tarafından yapılmıştır. Türkçe form, ölçeğin orijinal yapısını desteklemiş ve üç faktörlü yapısı geçerli bulunmuştur. Cronbach alpha iç tutarlılık katsayılarının yabancılaşma, dış etkileri kabullenme

ve özgün yaşantı için sırasıyla .70, .67 ve .62 olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada ise ilgili Cronbach alpha katsayıları sırasıyla .79, .79 ve .61 olarak bulunmuştur.

Bir kişilik özelliği olarak nitelenen özgünlüğün (Wood ve ark., 2008) yapısının bütüncül olarak yansıtılabilmesi amacıyla bu çalışmada değişkenin alt faktörleri toplanarak toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Bunun için yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme alt ölçekleri ters olarak çevrilmiş ve özgün yaşantı ile toplanarak birleştirilmiştir. Özgünlüğü alt faktörlerinin yanı sıra toplam puan olarak ele alan çalışmalar alan yazında mevcuttur (örn., Seto ve Schlegel, 2017; Slabu, Lenton, Sedikides ve Bruder, 2014; Wang ve Li, 2018). Değişkenden alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde özgün kişilik yapısına sahip olmayı ifade ederken, düşük puanlar düşük düzeyde özgün kişiliği yansıtmaktadır. Ölçek toplam puanına ilişkin bu çalışmaya ait Cronbach alpha katsayısı ise .80'dir.

**Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği.** Ölçek Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek olumlu ve negatif duygulanım faktörlerinden ve her faktör ise duygulanımı ölçen 10 sıfattan oluşturmaktadır. Puanlama 1 = hiç ve 5 = tamamen olmak üzere 5'li Likert tipi ölçek ile yapılmaktadır. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Gençöz (2000) tarafından yapılmış ve yapılan çalışmalarda ölçeğin geçerliği desteklenmiştir. Gençöz (2000), pozitif duygulanım ve negatif duygulanımın alt testlerinin iç tutarlılıklarının sırasıyla .83 ve .86 olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada Cronbach alpha katsayılarının negatif duygulanım için .79 ve pozitif duygulanım için ise .81 olduğu bulunmuştur.

**Olumsuz Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DERS Revised/Yeniden Düzenlenmiş DERS).** Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen bu ölçek 36 madde ve altı faktörden oluşmaktadır. Bunlar, duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması (*farkındalık*), duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (*kabul etmeme*), duygusal tepkilerin anlaşılması (*açıklık*), olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama (*dürtü*), etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (*stratejiler*) ve olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama (*amaçlar*) olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin puanlaması 1 = hiç ve 5 = tamamen olmak üzere 5'li Likert tipi ölçek ile yapılmaktadır. Rugancı (2008) ölçeğin Türkçeye uyarlanmasını gerçekleştirmiştir. 338 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışma sonucunda ölçeğin 10. maddesi tüm ölçek ile çok düşük bir korelasyona ( $r = .06$ ) sahip

olduğundan çıkarılmış, aynı içeriğe sahip başka bir madde eklendiği belirtilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutlarının Cronbach alpha iç tutarlık katsayılarının .90 ile .75 arasında değiştiği görülmüştür.

Hallion ve arkadaşları (2018) farkındalık faktörünün diğer faktörlerden farklı bir yapıyı içerdiğini tartışmaktadır. Diğer faktörler bireyin *nasıl tepki verdiği*ni ifade ederken, farkındalık bireyin *duygunun farkında olup olmaması* ile ilgilidir (s. 7-9). Bu tip bir farkındalık durumu zaten bu çalışmada özgün kişiliğin alt faktörlerinden yabancılaşma ile ölçülmektedir. Dolayısıyla, orijinal ölçekte 2, 6, 8, 10, 17 ve 34 numaralı maddelerden oluşan farkındalık faktörü, Hallion ve arkadaşlarının (2018) tartışmalarıyla tutarlı biçimde bu çalışma için analizden çıkarılmış ve toplam puan 30 madde üzerinden (DERS-yeniden düzenlenmiş) oluşturulmuştur. Bu çalışmada ölçeğin beş faktörden oluşan hali için hesaplanan Cronbach alpha katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

## İşlem

Araştırmanın verileri etik kurul izni alındıktan sonra 2016-2017 Akademik Yılı Bahar Döneminde İstanbul'daki bir vakıf üniversitesindeki öğrencilerden toplanmıştır. Anketler üçüncü yazar tarafından öğretim üyelerinden izin alındıktan sonra derslerde yüz yüze olarak uygulanmıştır. Katılımcı grubu farklı bölümlerde (sırasıyla psikoloji, sağlık yönetimi, uluslararası ticaret, işletme, iş sağlığı ve güvenliği, eczacılık, biyoloji, İngiliz Dili ve Edebiyatı vb.) ve farklı sınıflarda (1., 2., 3. ve 4. Sınıf ile lisans üstü) okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcılara veri toplama formu ile ilgili açıklama yapılmıştır. Form üzerinde kimliklerini açık biçimde belirtecek herhangi bir bilgi vermemeleleri gerektiği özellikle vurgulanmıştır. Katılıma gönüllü olanlar öğrenciler anketi doldurmuşlardır. Uygulama yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

## Veri Analizi

Analizler öncesi öncelikle araştırma değişkenlerinin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş, ilgili değerlerin belirtilen  $\pm 1$  aralığı içinde kaldığı ve normallik varsayımını karşıladığı görülmüştür (Büyüköztürk, 2018).

Mahalonabis değerleri hesaplanarak (Tabachnick ve Fidell, 2001) uç değerlere sahip katılımcılar (sekiz kişi) analizden çıkarılmıştır. Ayrıca, çoklu bağlantısallık için (multicollinearity) değişkenlerin VIF değerleri kontrol edilmiş, belirtilen değerlerin 10'un altında olduğu ve çoklu bağlantısallık açısından tehdit edici olmadığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2001). Analizlerden önce cinsiyete ilişkin farklılıklar bağımsız gruplar

için *t*-testi ile incelenmiştir. Birinci ve ikinci hipotezin test edilmesinde normallik varsayımı karşılandığı için parametrik testler arasında yer alan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Araştırmanın üçüncü hipotezinde yer alan aracılık testi için ise doğrudan ve dolaylı etkilerin incelenmesine imkan veren PROCESS Macro tercih edilmiştir.

## BULGULAR

Kadın ve erkek katılımcılar arasında yapılan *t*-testleri sonucunda araştırma değişkenleri açısından gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde, araştırma değişkenleri ile yaş arasında hesaplanan korelasyon katsayıları arasında anlamlı korelasyon değerine rastlanmamıştır. Tablo 1’de değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri ile değişkenler arası korelasyon katsayıları sunulmaktadır.

**Tablo 1.** Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Ort.	SS	1	2	3
1. Olumlu duygulanım	4.99	.91	-	-	-
2. Olumsuz duygulanım	1.56	.47	-.13	-	-
3. Duygu düzenleme güçlükleri	2.54	.69	-.26**	.63**	-
4. Özgün kişilik	5.24	.89	.34**	-.51**	-.48**

Tablo 1’de de görüldüğü gibi, olumlu duygulanım ile duygu düzenleme güçlüğü ile negatif yönde ( $r(182) = -.26, p < .01$ ) ve olumlu duygulanım ve özgün kişilik arasında ise pozitif yönde ( $r(182) = .34, p < .01$ ) anlamlı korelasyon bulunduğu tespit edilmiştir. Olumsuz duygulanım ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde ( $r(182) = .63, p < .01$ ) ve olumsuz duygulanım ile özgün kişilik arasındaki ise negatif yönde ( $r(182) = -.51, p < .01$ ) anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğü ile özgün kişilik arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki ( $r(182) = -.48, p < .01$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgular araştırmanın birinci hipotezi (*H1*) ve ikinci hipotezini (*H2*) desteklemektedir.

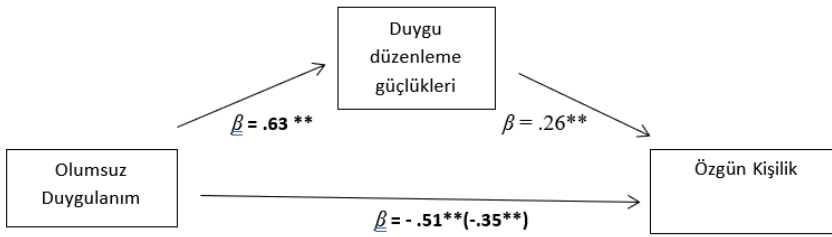
Korelasyon analizlerinden sonra araştırmanın üçüncü hipotezini (*H3*) test etmek amacıyla, olumsuz/olumlu duygulanım ve özgün kişilik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü test edilmiştir. Söz konusu analizler PROCESS Macro ile yapılmıştır. Duygu düzenlemenin olumsuz duygulanım ve özgün kişilik arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemek için regresyon analizleri yapılmıştır (Bkz. Tablo 2).

**Tablo 2.** Olumsuz Duygulanım ve Özgün Kişilik Arasında Duygu Düzenleme Güçlükleri Üzerinden Aracılık Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	Sonuç Değişkenleri			
	M		Y	
	$\beta$	<i>SH</i>	$\beta$	<i>SH</i>
Sabit	.001	.04	-.002	.06
X	.63	.08	-.35	.15
M			-.26	.10
	R <sup>2</sup> = .39		R <sup>2</sup> = .30	
	F (1, 182) = 118.81, <i>p</i> < .01		F (2, 181) = 38.52, <i>p</i> < .01	

X = Olumsuz Duygulanım; M = Duygu Düzenleme Güçlükleri; Y = Özgün Kişilik

Tablo 2’de yer verildiği üzere, ilk olarak olumsuz duygulanımın duygu düzenleme güçlükleri değişkeninin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur ( $F(1, 182) = 118.81, p \leq .01$ ). Söz konusu ilişkide olumsuz duygulanım %39’luk bir varyansı açıklamaktadır ( $\beta = .63, t(182) = 10.90, p < .01$ ). İkinci olarak hem olumsuz duygulanımın ( $\beta = -.35, t(181) = -4.34, p < .01$ ), hem de duygu düzenleme güçlüklerinin ( $\beta = -.26, t(181) = -3.21, p < .01$ ) özgün kişiliği anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur ( $F(2, 181) = 38.52, p < .01$ ). Söz konusu olumsuz duygulanım ve duygu düzenleme güçlükleri birlikte %30’luk bir varyansı açıklamaktadır. Son olarak, aracı değişken olan duygu düzenleme güçlükleri kontrol edilerek, olumsuz duygulanımın özgün kişiliği yordama gücü incelendiğinde sonucun anlamlı bir değişikliğe yol açtığı ( $F(1, 182) = 63.52, p < .01$ ) ve açıklanan varyansın %26’ya düştüğü görülmektedir ( $\beta = -.35, t(182) = -7.97, p < .01$ ). Bu sonuçlar olumsuz duygulanım ve özgün kişilik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü’nün kısmi aracı role sahip olduğunu ifade etmektedir. Dolaylı etkileri incelemek amacıyla Hayes (2017) tarafından önerilen PROCESS Macro ile gerçekleştirilen bootstrap analizleri 10.000 örnekleme için yapılmıştır (Preacher ve Hayes, 2008). Modeldeki kısmi standardize edilmiş dolaylı etki %95 *CI* (*LLCI* ve *ULCI*) -.11 ila -.58 arasındadır. Sonuçlar *H3a*’yı desteklemiştir.



**Şekil 1.** Olumsuz Duygulanım ve Özgün Kişilik Arasında Duygu Düzenleme Güçlükleri Üzerinden Aracılık Analizi Sonuçları (\*\*  $p < .01$ ).

*Not.* Parantez içinde verilen değerler modelde duygu düzenleme güçlüğü kontrol edildikten (kısmi) sonra elde edilen beta katsayılarıdır ( $F(182,1) = 63.52, p < .01; R^2 = .26$ ).

Araştırmanın 3b hipotezi duygu düzenlemenin olumlu duygulanım ve özgün kişilik arasındaki ilişkideki aracı rolünü incelemek için de regresyon analizleri yapılmıştır.

**Tablo 3.** Olumlu Duygulanım ve Özgün Kişilik Arasında Duygu Düzenleme Güçlükleri Üzerinden Aracılık Analizi Sonuçları

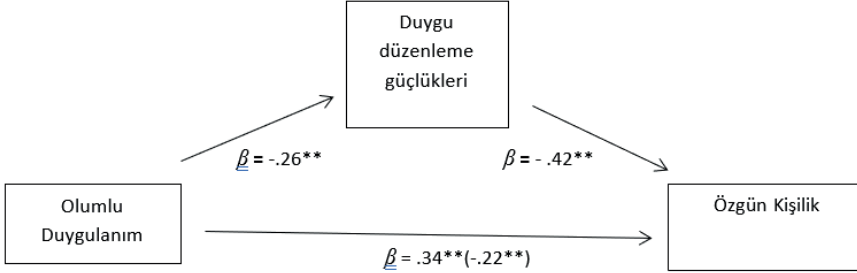
Yordayıcı Değişkenler	Sonuç Değişkenleri			
	M		Y	
	$\beta$	SH	$\beta$	SH
Sabit	.004	.05	.001	.06
X	-.26	.06	.22	.06
M			-.42	.08
	R <sup>2</sup> = .07		R <sup>2</sup> = .27	
	F (1, 182) = 13.39, $p < .01$		F (2, 181) = 34.12, $p < .01$	

X = Olumlu Duygulanım; M = Duygu Düzenleme Güçlükleri; Y = Özgün Kişilik

Tablo 3’de görüldüğü gibi analiz sonuçları, olumlu duygulanımın duygu düzenleme güçlüklerinin anlamlı olarak yordadığını ortaya konmuştur ( $F(1,182) = 13.39, p < .01$ ). Söz konusu ilişkide olumlu duygulanım %7 oranında varyansı açıklamıştır ( $\beta = -.26, t(182) = -3.65, p < .01$ ). İkinci olarak hem olumlu duygulanımın ( $\beta = -.23, t(181) = -3.46, p < .01$ ), hem de duygu düzenleme güçlüklerinin ( $\beta = -.42, t(181) = -6.33; p < .01$ ) özgün kişiliği anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur ( $F(2, 181) = 34.12, p < .01$ ). Olumlu duygulanım ve duygu düzenleme güçlükleri birlikte %27’lik bir varyansı açıklamaktadır. Aracı değişken olan duygu düzenleme güçlükleri kontrol edilerek olumlu duygulanımın özgün kişiliği yordama gücü incelendiğinde sonucun anlamlı bir değişikliğe yol açtığı ( $F(1,182) = 23.21, p < .01$ ) ve açıklanan varyansın % 11’e düştüğü görülmektedir ( $\beta = -.22, t(182) = -4.82; p < .01$ ). Bu sonuçlar olumlu duygulanım ve özgünlük arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin kısmi aracılık rolüne sahip olduğuna işaret etmektedir. Dolaylı etkileri incelemek amacıyla Hayes (2017) tarafından



önerilen PROCESS Mackro ile yapılan bootstrap analizleri 10.000 örnekleme için yapılmıştır (Preacher ve Hayes, 2008).



**Şekil 2.** Olumlu Duygulanım ve Özgün Kişilik Arasında Duygu Düzenleme Güçlükleri Üzerinden Aracılık Analizi Sonuçları (\*\*  $p < .01$ ).

*Not.* Parantez içinde verilen değerler modelde duygu düzenleme güçlüğü kontrol edildikten (kısmi) sonra elde edilen beta katsayılarıdır ( $F(182,1) = 23.21, p < .01; R^2 = .11$ ).

Sonuçlar dolaylı etkilerin anlamlı olduğunu göstermektedir. Modeldeki dolaylı standardize edilmiş düzenleyici etkiye ait %95 CI değer aralığı .05 ile .20 arasındadır. Sonuçlar  $H3b$ 'yi desteklemiştir.

## TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı olumlu ve olumsuz duygulanım ile özgün kişilik arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemektir. Gerek olumlu/olumsuz duygulanım kavramları gerekse özgün kişilik kavramları ilgili alan yazın temel alınarak (örn., Watson ve Pennebaker 1989; Wood ve ark., 2008) görel olarak kalıcı özellikler olarak kavramsallaştırılmıştır. Daha önce de aktarıldığı gibi araştırmanın değişkenlerinin birbirleri ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (örn., Cooper ve ark., 2018; English ve John, 2013). Ancak, bilindiği kadarıyla, duygu düzenleme güçlüklerinin söz konusu değişkenler arasındaki aracı rolünün inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun yanı sıra, özgünlüğün psikolojik sağlıkla yakından ilişkisi bağlamında yapılan hem kuramsal tartışmalar hem de ampirik destekler (örn., Harter 2002; Kernis ve Goldman, 2006; Wood ve ark., 2008) özgünlüğün yordayıcılarının belirlenmesinin önemini (Boyraz ve Kuhl, 2015) ortaya koymaktadır.

Bulgular incelendiğinde, olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişki dışında tüm araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlar olumlu ve olumsuz duygulanımın birbirinden ayrı iki boyut olduğuna dair

modeli ve tartışmaları desteklemektedir (Watson ve ark., 1988; Watson, 2005). Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda ilk önce araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve değişkenlerin birbirleriyle anlamlı bağlantılar gösterdiği bulunmuştur. Bu sonuçlar *H1ab* ve *H2ab*'yi desteklemiştir. Daha sonra ilk olarak, duygu düzenleme güçlüklerinin olumsuz duygulanım ve özgün kişilik arasındaki ilişkideki aracı rolünü incelemek için regresyon analizleri yapılmıştır. Sonuçlar kısmi aracılığı (*H3a*) desteklemiştir. Ardından analizler olumlu duygulanım için yapılmış ve benzer biçimde sonuçlar *H3b*'yi desteklemiştir. Sonuç olarak, olumlu duygulanımın daha düşük düzeyde duygu düzenleme gücü ve daha yüksek düzeyde özgün kişilik ile ilişkili olacağı hipotezi desteklenmiştir. Buna ek olarak, olumsuz duygulanımın daha yüksek düzeyde duygu düzenleme gücü ve daha düşük düzeyde özgün kişilik ile ilişkili olacağı hipotezi de doğrulanmıştır.

Olumlu duygulanımın yüksek düzeyde özgün kişilikle ilişkili olması ve olumsuz duygulanımın düşük düzeyde özgünlükle ilişkili bulunması beklendik ve alan yazınla tutarlıdır. Cooper ve arkadaşlarının (2018) durumsal özgünlük ve duygu durum arasındaki ilişkiyi incelediklerinde insanların mutluyken olumsuz duygu durumunda oldukları zamana göre daha özgün hissettiklerini bulmuşlardır. Lenton ve arkadaşları da (2013) özgünlüğün olumlu duygulanımın yanı sıra düşük uyarılma düzeyi, yüksek ihtiyaç tatmini, yüksek ideal benlik örtüşmesi ile ilişkili olduğunu; diğer yandan özgün olmamanın ise olumsuz duygu, yüksek seviyede uyarılma, düşük ihtiyaç tatmini ve düşük ideal benlik örtüşmesi ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca, olumlu duygulanım sosyal ve davranışsal süreçleri hızlandırmakta, daha iyi kararlara yol açabilmekte ve aynı zamanda kişinin bilişsel ve sosyal kaynaklarını zenginleştirmektedir (Diamond ve Aspinwall, 2003) ve benlikle ilişkili bilgiye ulaşımı kolaylaştırmaktadır (Quirin, Pruesner ve Kuhl, 2008). Bu bağlamda, olumlu duygulanımın özgün kişiliğe ulaşmak ve onu ortaya koymak için gerekli kaynağı da sağlayan değişkenlerden biri olduğu belirtilebilir. Benzer biçimde, Olumlu Duyguların Genişleme ve İnşa Kuramı da olumlu duygulanımın dikkatimizi genişlettiğini ve açıklığın deneyim çeşitliliğine yol açabileceğini; olumsuz duyguların ise dikkatimizi daralttığını belirtmektedir (Fredrickson, 2001). Ayrıca, çalışmaların bulgularına göre olumlu duygular olumsuz duyguların etkilerini de azaltmaktadır (Fredrickson, 2003; Moneta, Vulpe ve Rogaten, 2012). Özetle, olumlu duygulanımın özgün kişiliğe ulaşmak ve onu ortaya koymak için gerekli kaynağı sağlamakta olduğu ileri sürülebilir. Diğer yandan, olumsuz duygulanımın ise kişide birçok açıdan

geri çekilmeye yol açması nedeniyle hem özgün kişiliğe ulaşma hem de onu ortaya koyma hususunda engel teşkil ettiği ileri sürülebilir.

Ayrıca, Olumlu Duyguların Genişleme ve İnşa Kuramı perspektifinden bakıldığında, olumlu duygudurum inşa edici, genişletici ve düzeltici etkisiyle daha düşük düzeyde duygu düzenleme güçlüğüne yol açabilmektedir. Öte yandan, olumsuz duygu durumu ise kaynakları daraltıcı, olası çözüm alternatiflerinin fark edilmesini engelleyici etkisiyle ve daha yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğüne neden olabilmektedir (Fredrickson, 2001). Tugade ve Fredrickson (2007), söz edilen kuram temelinde olumlu duygulanımın stresli olaylar karşısında dayanıklı olmaya yol açtığını belirtmiştir. Bu bağlamda bu çalışmanın katılımcıları da sahip oldukları ve görel olarak kalıcı kabul edilen olumlu duygulanım seviyelerinin yüksekliği sayesinde daha dayanıklı olabilirler ve daha fazla duygusal kaynağa sahip olabilirler. Bu durum da onların daha düşük düzeyde duygu düzenleme güçlükleri yaşamalarına yol açmış olabilir.

Mevcut çalışmada hem olumlu duygulanım ile özgün kişilik hem de olumsuz duygulanım ile özgün kişilik arasındaki ilişkiye duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık edeceği öngörülmüştü. Aracılık analizleri incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüklerinin hem olumlu duygulanımın hem de olumsuz duygulanımın özgün kişilikle ilişkisinde kısmi aracı rolü olduğunu göstermektedir. Gratz ve Roemer (2004) işlevsel duygu düzenlemenin amacının duyguyu ortadan kaldırmak olmadığını, asıl amacın duygunun yoğunluğunu azaltarak dürtüsel davranışların önüne geçmeyi ve olumsuz duygular hissederken bile hedefe yönelik davranışlar gösterebilmeyi içerdiğini belirtmektedir. Bu bağlamda işlevsel duygu düzenleme duyguları fark etmeyi, onları kabul etmeyi, olumsuz duygular yaşarken de dürtüsel davranıştan kaçınmayı ve etkili duygu düzenleme stratejilerine erişmeyi içerir. Diğer yandan, duyguyu düzenleme güçlükleri ise azalmış farkındalığı, duyguları kabul edememeyi, olumsuz duygular yaşarken dürtüsel davranmayı, hedefe yönelik davranmamayı ve duygu düzenleme stratejilerine erişememeyi içermektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme güçlüklerinin (ya da uyumlu olmayan duygu düzenlemenin) olumsuz; duygunun uyumlu biçimde düzenlenmesinin ise olumlu sonuçlarına ilişkin geniş bir alan yazın mevcuttur (örn., Akyunus-İnce, 2012; Turliuc ve Bujor, 2013). Ayrıca, Hamilton ve arkadaşlarının (2017) bu çalışmanın konusu olan olumlu ve olumsuz duygulanımı farklılaşan bireylerin duygu düzenleme stratejilerinde de farklılaştığını ortaya koymuştur. Araştırmacılar ergenler üzerinde yaptıkları çalışmalarında yüksek düzeyde olumsuz duygulanımı olan bireylerin düşünceye dalma

ve ruminasyon tepkilerini daha fazla kullandıklarını, diğer yandan olumlu duygulanım da yüksek olanların ise olumlu duygulanım konusunda ruminasyonu daha fazla yaptıklarını ortaya koymuştur (Hamilton ve ark., 2017). Gross ve John (2003) işlevsel olmayan bir duygu düzenleme stratejisi olan bastırma ve işlevsel bir duygu düzenleme stratejisi olan yeniden çerçeveleme temelinde yaptıkları çalışmada benzer sonuçlar bulmuşlardır. Bastırma olumsuz duygulanım ile ilişkili bulunurken, yeniden çerçeveleme olumlu duygulanım ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, söz konusu çalışmada katılımcılar içsel duyguları konusunda net olmadıkları, bu duyguları maskeleydikleri için kendilerini özgün kişiliğe sahip olarak görmediklerini bildirmişlerdir (Gross ve John, 2013).

Aktarılan kuramsal yaklaşımlara ve araştırmalara dayanarak, bu çalışmada olumlu duygulanımın birçok olumlu sonucun yanı sıra duygulara ilişkin farkındalığı ve kabulü artırma, dürtüsellüğün önüne geçme ve hedefe yönelik davranabilme yönünde önemli bir kaynak oluşturduğu düşünülmüştür. Bu nedenle, psikolojik sağlık açısından merkezi bir role sahip olduğu söylenen özgün kişiliği (Kernis ve Goldman, 2006), olumlu duygulanım hem doğrudan yordamakta hem de daha az duygu düzenleme gücüne sebep olarak onu dolaylı olarak etkilemektedir. Diğer yandan, olumsuz duygulanım bahsedilen daraltıcı etkileri (örn., Fredrickson, 2001) dolayısı ile sonuçlar uygun duygu düzenleme stratejilerine ulaşımı zorlaştırdığını ve bu bağlamda özgün kişiliği hem doğrudan hem de dolaylı olarak azaltmaktabildiğini göstermektedir.

Sonuç olarak, her iki aracılık hipotezi de doğrulanmıştır. Ancak olumlu duygulanıma ilişkin modelin olumsuz duygulanıma ilişkin modele kıyasla daha düşük düzeyde varyans açıkladığı görülmektedir. Bu durum kültürel farklılıklar ile açıklanabilir. Türk kültürü kültür içi farklılıklar barındırmakla birlikte (örn., İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2004), kolektivist olarak sınıflandırılmaktadır (Hofstede, 2001). Birçok araştırmacı bireycilik-kolektivizm boyutunun benlik kurguları, duygusal deneyimler ve davranışlar konusunda etkili olduğunu önermiş ve göstermiştir (Markus ve Kitayama, 1991; 2010; Mesquita, 2001). Bu bağlamda, Slabu ve arkadaşları (2014) özgünlüğün bireyci kültürlerde daha yüksek düzeyde olumlu duygu ile ilişkili olduğunu belirtmiş, ancak söz konusu ilişkinin kolektivist kültürlerde bu düzeyde yüksek olmayabileceğini eklemiştir. Kitayama, Markus ve Kurokawa (2000) Amerikalıları ve Japonları karşılaştırdıkları çalışmalarında Amerikalıların genel olarak daha yüksek düzeyde olumlu duygu hissettiklerini ortaya koymuşlardır. Butler, Lee ve Gross (2007) ise olumsuz bir duygu düzenleme stratejisi olan bastırmanın Asya kültürleri için pek çok durumda kullanılan norma-

tif bir strateji olduğunu belirtmişlerdir. Diğer yandan, bu stratejilerin Batı kültürlerinde de kullanıldığını ama kullanım amacının kendini koruma olduğunu aktarmışlardır. Bu çalışmada da olumlu duygulanıma kıyasla olumsuz duygulanıma ait model daha yüksek varyansı açıklamaktadır. Bunun bir nedeni, katılımcılar tarafından olumsuz duyguların kültürel açıdan daha yüksek düzeyde deneyimlenmesi olabilir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular temelinde çeşitli toplumsal öneriler bulunulabilir. Öncelikle, görel olarak kalıcı olan iki değişkene (olumlu/olumsuz duygulanım ve özgün kişilik) aracılık eden ve öğrenme yaşantıları ile değiştirilebileceği düşünülen duygu düzenleme stratejilerine dair pratik önerilerde bulunmak mümkün olabilir. Özellikle kronik olarak olumsuz duygulanımı olan bireylere bilişsel duygu düzenleme stratejileri öğretilebilir ve bu da onların duyguları hakkında farkındalık, netlik ve kabullerini sağlayabilir. Bu sayede bu bireylerde dürtüsel davranışların önüne geçilerek, bireylerin olumsuz duygular deneyimlerken de uygun duygu düzenleme stratejilerini seçebilmeyi öğrenmeleri sağlanabilir.

Çalışmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Bu çalışma temelde üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüştür. Özgün kişiliğin, olumlu ve olumsuz duygulanımın veya duygu düzenlemenin farklı yaş gruplarında değişim göstermesi olasıdır. Dolayısıyla, bu çalışmanın bulguları farklı yaş gruplarındaki bireylere genellemez. Kültür içi farklılıklara yönelik olarak farklı ekonomik düzey ve/veya eğitim düzeyinden gelen bireylerin farklı kültürel yaklaşımlar gösterebileceğine dair görüşler ve bulgular (örn., İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2004) bulunmaktadır. Bu bağlamda İstanbul'da bir vakıf üniversitesi öğrencilerden oluşan örneklem grubundan elde edilen bulgular benzer demografik özellikler gösteren üniversite öğrencilerine genellenebilir. Sonuçlar ilişkisel analizlere dayanmaktadır, değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini dair yorumlarda bu husus göz önünde bulundurulmalıdır.

Sonuç olarak, bu çalışma özgün kişilik, duygulanım ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki bağlantıyı ele almıştır. Duygu düzenleme güçlükleri üzerinden özgün kişilik ve duygulanım arasındaki ilişkinin ampirik olarak gösterilmesi alan yazına katkıda bulunacaktır. Ayrıca, görel olarak kalıcı kabul edilen duygulanım ve özgün kişilik değişkenleri arasında öğrenmeyle değişebileceği düşünülen duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü göstermenin klinik psikoloji, danışmanlık ve rehberlik uygulamaları anlamında da faydalı olabileceği düşünülmektedir.

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Çıkar Çatışması:** Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** The author has no conflict of interest to declare.

**Grant Support:** The author declared that this study has received no financial support.

## Kaynakça/References

- Acun-Kapıkıran, N. (2015). Psikolojik gereksinimlerin doyumu ve duygu gereksinimi: Özgün benliğin aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 1–10.
- Akın, Ü. (2014). Does authenticity predict subjective happiness of Turkish teacher candidates. *Journal of Educational & Instructional Studies in the World*, 4(2), 48–54.
- Akın, A. ve Akın, Ü. (2014). Authenticity as a predictor on hope in Turkish univeristy students. *Education Sciences and Psychology*, 28(2), 64–70.
- Akyunus-İnce, M. (2012). *Cognitive aspects of personality disorders: Influences of basic personality traits, cognitive emotion regulation and interpersonal problems*. (Yayınlanmamış doktora tezi). ODTÜ, Ankara.
- Baker, Z. G., Tou, R. Y., Bryan, J. L. ve Knee, C. R. (2017). Authenticity and well-being: Exploring positivity and negativity in interactions as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 113, 235–239. doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.018
- Baumann, N., Kaschel, R. ve Kuhl, J. (2007). Affect sensitivity and affect regulation in dealing with positive and negative affect. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 239–248. doi.org/10.1016/j.jrp.2006.05.002
- Blair, K. A., Denham, S. A., Kochanoff, A. ve Whipple, B. (2004). Playing it cool: Temperament, emotion regulation, and social behavior in preschoolers. *Journal of School Psychology*, 42(6), 419–443. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2004.10.002
- Boyraz, G. ve Kuhl, M. L. (2015). Self-focused attention, authenticity, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 70–75. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.029
- Bradley, B., DeFife, J. A., Guarnaccia, C., Phifer, J., Fani, N., Ressler K. J. ve Westen, D. (2011). Emotion dysregulation and negative affect: Association with psychiatric symptoms. *Journal of Clinical Psychiatry*, 72 (5), 685–691. doi: 10.4088/jcp.10M06409BLU
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7(1), 30–48. https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.30
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Conway, A. M., Tugade, M. M., Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2013). The broaden-and-build theory of positive emotions: Form, function, and mechanisms. *The Oxford handbook of happiness* içinde (s. 17–34). Oxford: Oxford University Press. doi: 10.1093/OXFORDHDB/9780199557257.013.0003.
- Cooper, A. B., Sherman, R. A., Rauthmann, J. F., Serfass, D. G. ve Brown, N. A. (2018). Feeling good and authentic: Experienced authenticity in daily life is predicted by positive feelings and situation characteristics, not trait-state consistency. *Journal of Research in Personality*, 77, 57–69. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.09.005

- Diamond, L. M. ve Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27(2), 125–156. doi: 10.1023/A:1024521920068
- English, T. ve John, O. P. (2013). Understanding the Social Effects of Emotion Regulation: The Mediating Role of Authenticity for Individual Differences in Suppression, *Emotion*, 13(2), 314–329. doi: 10.1037/A0029847
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218. doi: 10.1037//0003-066x.56.3.218
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91(4), 330–335. http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218
- Gençöz, T. (2000). Positive and Negative Affect Schedule: A study of validity and reliability. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 19–28.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factorstructure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. doi: 10.1007/s10862-008-9102-4
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. doi: 10.1080/1047840X.2014.940781
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348. doi: 1037/0022-3514.85.2.
- Hallion, L. S., Steinman, S. A., Tolin, D. F. ve Diefenbach, G. J. (2018). Psychometric properties of the difficulties in emotion regulation scale (DERS) and its short forms in adults with emotional disorders. *Frontiers in Psychology*, 9, 539. |https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00539
- Hamilton, J. L., Burke, T. A., Stange, J. P., Kleiman, E. M., Rubenstein, M., Scopelliti, K. A., ...ve Alloy, L. B. (2017). Trait affect, emotion regulation, and the generation of negative and positive interpersonal events. *Behavior Therapy*, 48(4), 435–447. doi: 10.1016/j.beth.2017.01.006
- Harter, S. (2002). Authenticity. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.). *Handbook of Positive Psychology* içinde (s. 382–394). New York: Oxford University Press.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: Guilford Publications.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations Across Nations* (2. Baskı). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142–153.
- İmamoğlu, E. O. ve Karakitapoğlu-Aygün Z. (2004). Self-construals and values in different cultural and socioeconomic contexts. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 130(4), 277–306. doi: 10.3200/MONO.130.4.277-306
- Kernis, M. H. ve Goldman, B. (2006). A Multicomponent Conceptualization of Authenticity: Theory and Research, *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283–357. doi: 10.1016/s0065-2601(06)38006-9
- Kitayama, S., Markus, H. R. and Kurokawa, M. (2000). Culture, Emotion, and Well-being: Good Feelings in Japan and the United States, *Cognition & Emotion*, 14(1), 93–124. doi: 10.1080/026999300379003
- Knoll, M. ve Van Dick, R. (2013). Authenticity, employee silence, prohibitive effect of organizational identification. *Journal of Positive Psychology*, 8(4), 346–360. doi: 10.1080/17439760.2013.804113

- Lenton, A. P., Slabu, L., Sedikides, C. ve Power, K. (2013). I feel good, therefore I am real: Testing the causal influence of mood on state authenticity. *Cognition & Emotion*, 27(7), 1202–1224. doi: 10.1080/02699931.2013.778818
- Lopez, S. J. (2011). *The encyclopedia of positive psychology*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010). Culture and selves: A cycle of mutual constitution. *Perspectives on Psychological Sciences*, 5, 420–430. doi:10.1177/1745691610375557
- Mesquita, B. (2001). Emotions in collectivist and individualist contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 68–74. doi: 10.1037/0022-3514.80.1.68
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. ve Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77–102. doi: 10.1023/A:1024515519160
- Moneta, G. B., Vulpe, A. ve Rogaten, J. (2012). Can positive affect “undo” negative affect? A longitudinal study of affect in studying. *Personality and Individual Differences*, 53(4), 448–452. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.011>
- Ochsner, K. N. ve Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249. doi: 10.1016/j.tics.2005.03.010
- Pinto, D. G., Maltby, J., Wood, A. M. ve Day, L. (2012). A behavioral test of Horney’s linkage between authenticity and aggression: People living authentically are less-likely to respond aggressively in unfair situations. *Personality and Individual Differences*, 52(1), 41–44. doi: 10.1016/j.tics.2005.03.010
- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., Dandy, J. ve Allan, A. (2018). Measuring emotion regulation ability across negative and positive emotions: The Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI). *Personality and Individual Differences*, 135, 229–241. doi: 10.1016/j.paid.2018.07.025
- Quirin, M., Pruessner, J. C. ve Kuhl, J. (2008). HPA system regulation and adult attachment anxiety: individual differences in reactive and awakening cortisol. *Psychoneuroendocrinology*, 33(5), 581–590. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.01.013>
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Rugancı, N. R. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological stress and mental construct of the relational world*. (Yayımlanmamış doktora tezi). ODTÜ, Ankara.
- Salmela, M. (2005). What is emotional authenticity? *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 35(3), 209–230. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2005.00273.x>
- Sarıçam, H. (2015). Life satisfaction: Testing a structural equation model based on authenticity and subjective happiness. *Polish Psychological Bulletin*, 46 (2), 278–284. doi: 10.1515/ppb-2015-0034
- Satıcı, S. A., Kayış, A. R. ve Akın, A. (2013). Investigating the predictive role of social self-efficacy on authenticity in Turkish university students. *Europe’s Journal of Psychology*, 9(3), 572–580. <http://dx.doi.org/10.2466/02.07.pr0.112.2.519-528>
- Scharf, M. ve Mayseless, O. (2010). Finding the authentic self in a communal culture: developmental goals in emerging adulthood. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 130, 83–95. doi: 10.1002/cd.283
- Sheldon, K. M. ve Ryan, R. M. (2011). Positive psychology and self-determination theory: A natural interface. *Human autonomy in Cross-Cultural Context* içinde (s. 33–44). Springer, Dordrecht.



- Seto, E. ve Schlegel, R. J. (2017). Becoming your true self: Perceptions of authenticity across the lifespan. *Self and Identity*, 17(3), 310v326. doi: 10.1080/15298868.2017.1322530
- Slabu, L. Lenton, A. P., Sedikides, C. ve Bruder, M. (2014). Trait and state authenticity across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(9), 1347–1373. <https://doi.org/10.1177/0022022114543520>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2001). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Allyn and Bacon.
- Taşcıoğlu, C. ve Tosun, L. P. (2018). Facebook'taki benlik sunumları, otantiklik ve psikolojik iyi oluş. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 6(12), 103–125. doi: 10.7816/nesne-06-12-06
- Tamir, M. ve Mauss, I. B. (2011). Social cognitive factors in emotion regulation: Implications for well-being. *Emotion Regulation and Well-being* içinde (s. 3 1–47). Springer, New York, NY.
- Tortella-Feliu, M., Balle, M. ve Sese, A. (2010). Relationship between negative affectivity, emotion regulation anxiety and depressive symptoms in adolescents examined through structural equation modeling. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(7), 686–683. doi:10.1016/j.janxdis.2010.04.012
- Tugade, M. M. ve Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311–333. doi: 10.1007/s10902-006-9015-4
- Turliuc, M. N. ve Bujor, L. (2013). Emotion regulation between determinants and consequences. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 76, 848–852. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.218>
- Vess, M., Leal, S. A., Hoeldtke, R. T., Schlegel, R. J. ve Hicks, J. A. (2016). True self-alienation positively predicts reports of mindwandering. *Consciousness and Cognition*, 45, 89–99. doi:10.1016/j.concog.2016.08.018
- Wang, Y. ve Li, Z. (2018). Authenticity as a mediator of the relationship between power contingent self-esteem and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 9, 1066. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01066. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01066>
- Watson, D. (2005). Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states. *Handbook of Positive Psychology* (Ed. C. R. Snyder ve Shane J. Lopez) içinde (s. 106-119). Oxford: Oxford University Press, doi:10.1093/oxfordhb/9780199396511.001.0001
- Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. doi: 10.1037//0022-3514.54.6.1063
- Watson, D. ve Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96(2), 234–254. doi: 10.1037/0033-295x.96.2.234
- Wenzel, A. J. ve Lucas-Thompson, R. G. (2012). Authenticity in college-aged males and females, how close others are perceived, and mental health outcomes. *Sex Roles*, 67(5-6), 334–350. doi: 10.1007/s11199-012-0182-y
- White, N. J. ve Tracey, T. J. G. (2011). An examination of career indecision and application to dispositional authenticity. *Journal of Vocational Behavior*, 78(2), 219–224. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.09.015>
- Wickham, R. E., Williamson, R. E., Beard, C. L., Kobayashi, C. L. ve Hirst, T. W. (2016). Authenticity attenuates the negative effects of interpersonal conflict on daily well-being. *Journal of Research in Personality*, 60, 56–62. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2015.11.006>
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliouis, M. ve Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385–399. doi: 10.1037/0022-0167.55.3.385
- Yöntem, M. K. ve İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve otantikliğin özgeçicilik üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesi. *Turkish Studies*, 8(8), 2291–2302. doi: 10.7827/TurkishStudies.5477

