

Bilgiz, Ş. & Peker, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (4), 1978-1990.

Geliş Tarihi: 03/02/2018

Kabul Tarihi: 08/11/2018

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ İLE PSİKOLOJİK YARDIM İHTİYAÇLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Şeyma BİLGİZ*
Adem PEKER**

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin psikolojik yardım ihtiyaçları üzerindeki yordayıcı etkisini incelemektir. Araştırma Atatürk Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 423 birinci sınıf öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Katılımcıların 306'sı kız, 117'si erkektir. Araştırmada ölçme aracı olarak Duygu Düzenleme Ölçeği ve Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, SPSS 22 programı ile analiz yapılmıştır. Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarının, duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından olan yeniden düzenleme ile negatif yönde ve orta düzeyde; bastırma alt boyutu ile pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bir diğer sonucunda duyguları yeniden düzenlemenin psikolojik yardım ihtiyacını negatif olarak yordadığı ortaya çıkarılmıştır. Duyguları bastırmanın da psikolojik yardım ihtiyacını negatif olarak yordadığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygu düzenleme, psikolojik yardım ihtiyacı, üniversite öğrencileri

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION SKILLS AND PSYCHOLOGICAL HELP NEEDS OF COLLEGE STUDENT'S*

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the predictive effect of emotional regulation skills on the psychological help needs of university first year students. The study was carried out on 423 first year students in the Faculty of Education of Atatürk University. Of the participants, 306 were female and 117 were male. Emotion Regulation Scale and Psychological Aid Needy Determination Scale were used as the measurement tool in the research. Data were analyzed with SPSS 22 program. Multiple regression analysis was used in the evaluation of the research data. As a result of the research, it was determined that the psychological help needs of the university students were in the negative and moderate relation with the rearrangement of the subscales of the emotion regulation scale. It was determined that psychological help needs of university students were positively and lowly related to the suppression sub-dimension of emotion regulation scale subscales. As a result of the research, it was found that re-regulation of feelings negatively predicted the need for psychological help. It was also found that suppressing emotions negatively predicted the need for psychological help.

Keywords: Emotion regulation, psychological help needs, university students.

* Arş. Gör., Erzurum Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, seyma.bilgiz@atauni.edu.tr

** Doç. Dr., Erzurum Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, adem.peker@atauni.edu.tr

1.GİRİŞ

Sağlıklı düşünebilmek, planlar yapabilmek, sorunları çözebilmek, öğrenebilmek ve doğuştan gelen potansiyellerimizin sınırlarını netleştirebilmek üzerinde büyük katkısı olan duygularımız, yaşamın birçok alanında farklı biçimlerde karşımıza çıkmaktadır (Goleman, 2001; Schilling, 2009). Mutluluk, üzüntü, sevgi, heyecan, öfke, kaygı ve korku gibi birçok farklı şekilde ortaya çıkabilen bu duygusal tepkiler; çeşitli olaylar karşısında olumlu veya olumsuz olabileceği gibi, daha fazla ya da daha az olarak da farklılaşabilmektedir. Bu tür niceliksel ve niteliksel farklılaşmalara, bireylerin olayları algılama biçimleri, yaşam koşulları, kültürel yapıları, cinsiyetleri, sosyal konumları veya yaş grupları gibi çeşitli etkenler sebep olabilmektedir.

Değişen sosyal çevre, farklılaşan akademik beklentiler ve gelişim görevleri de üniversite yıllarında duygusal tepki değişimlerine sebep olabilecek unsurlarıdır. Çeşitli zorluklarla karşılaşan üniversite öğrencileri zaman zaman olumsuz duygu ve düşüncelere kapılarak; endişeli ve stresli davranışlarda bulunabilirler. Bu durumların sonucunda ise fizyolojik, psikolojik, sosyal veya bilişsel açılardan etkilenerek, süregiden olumsuz duygu durumu ve geleceğe umutsuz bakma eğilimi sergileyebilirler.

Problemleri, başarısızlıkları, stresli yaşam süreçleri gibi olumsuzluklara rağmen, yaşamdan doyum elde ederek umutlu ve mutlu olmak tüm insanların ortak amacıdır. Bu amacı gerçekleştirebilmek için, psiko-sosyal varlıklar olan insanların olumlu ve dengeli ilişkiler kurarak; sosyal- duygusal, bilişsel, eylemsel ve fizyolojik yapıları arasında bir denge ve bütünlük sağlaması gerekir. Bu bütünlüğün gerçekleşmesindeki önemli öğelerden birisi de psikolojik uyarılma gruplarını, bilişsel değerlendirmeleri ve anlamlı eylemleri içeren ve iç dünyamızın yansıtıcısı olan duygulardır (Extremera ve Fernández, 2006; Koçak, 2005).

Duygular; zorlukları ve fırsatları nasıl yanıtlayacağımızın da etkisi ile birlikte, davranış dizilerinin, deneyimlerin ve psikolojik tepki eğilimlerinin, bir koordinasyonunu oluşturmakla beraber olaylara nasıl tepki verileceğini de güçlü bir şekilde etkilerler (Gross, 2002; Smith ve Lazarus, 1990). Bireylerin sahip oldukları duygulardan nasıl etkilendikleri, hangi duyguya ne zaman sahip oldukları ve duyguları deneyimleme ve dışa vurma süreçleri ise duygu düzenleme becerilerimizle ilgilidir (Gross, 1998). Bu beceriler aynı zamanda kişinin amaçlarına ulaşabilmesi için özellikle yoğun ve geçici duygusal tepkileri gözlemlene, değerlendirme ve değiştirmenin içsel ve dışsal süreçlerini de kapsamaktadır (Thompson, 1991).

Duyguları sözel ya da sözel olmayan biçimlerde ifade etmenin, fiziksel ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğu, kişinin ruh sağlığını korumak ve kişiler arası ilişkileri sürdürürebilmek için önemli olduğu bilinmektedir. Köroğlu'nun (2015) da belirttiği gibi insanın işlevselliği üzerinde etkili olan üç boyut vardır. Bunlar; duygular, düşünceler ve davranışlardır. Birinde meydana gelen değişme diğerlerini de etkileyebilmektedir. Duygu düzenleme becerileri de insanların duygularına etki ederek; duygusal tepkilerin, davranış, fiziki, düşünce ve duygusal öğeler gibi tüm bileşenlerinde görülebilmektedir (Koole, 2010). Tüm öğelere etki ederek aynı zamanda kişinin yaşadığı problemleri çözmede, kaygı ve zorlukları kontrol etmede önemli bir öncü görevi de yapmaktadır (Thompson, 1991).

Psikopatolojinin farklı formlarında hangi duygularda bozulmaların olduğu belirsiz olmakla birlikte, bazı ipuçları bunların kaynağında duygu düzenleme eksikliklerinin

olduğunu göstermektedir (Gross, 2002). Bu durum psikolojik yardım alan veya alma ihtiyacı duyan bireylerin birçoğunun da yaşadığı sorunlarda, olumsuz duygu ve düşüncelerle karşı karşıya kalmaları ile açıklanmaktadır (Duy ve Yılmaz, 2014). Bu bilgiler ışığında bakıldığında ruh sağlığımızı korumanın önemli unsurlarından birisi duygularımızı düzenleyebilme becerisine sahip olmaktır.

Maslow (1943), bireylerin sağlıklı bir ruh haline sahip olabilmesi için; temel ihtiyaçların veya onlarla yakından ilişkili diğer ihtiyaçların karşılanması, ya da tehdit altında olmamasının etkili olduğunu vurgulamıştır. Bu ihtiyaçların karşılanmasını, alta biyolojik üstte ise, kişisel ve sosyal gereksinimlerin yer aldığı, yükselen hiyerarşik bir düzen içinde açıklamıştır. Sıralamanın önemli olduğu bu hiyerarşik düzende, üst düzeydeki ihtiyaçların karşılanabilmesi için temel düzeydeki ihtiyaçların, belli bir ölçüde doyurulması gerekmektedir (Plotnik, 2009). Üst düzey ihtiyaçlarını karşılayan bireyler kendilerinin ve başkalarının özelliklerini kabul edebilen, sosyal ilişkilerinde başarılı ve demokratik, bağımsızca kararlar verebilen ve ruhsal olarak sağlıklı kişilerdir (Ulusoy, 2015).

Murray (2008) ise davranışların arkasında, kişilere enerji veren ve yönlendiren motivasyonel güçlere vurgu yaparak bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını farklı bir bakış açısı ile ele almıştır. İnsanların yaşadığı çeşitli durumların ve zorlukların etkileri veya sonuçları ile oluşan memnuniyet durumuna bağlı olarak; üstünlük, yakınlık kurma, düzen ve başarıma arzusu gibi ihtiyaçlar bir durumdan başka bir duruma artıp azalabilmektedir. Ayrıca belirli duyguların ifade edilmesinin de, ihtiyaçların belirginleştirilmesi açısından önemli olabileceğini belirtmiştir (Engler, 2014).

Duygu düzenleme becerileri ile ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı çalışmalar son zamanlarda giderek önem kazanmıştır. Arndt ve Fujiwara (2014) yaptıkları araştırmada, duygu düzenlemenin bir alt boyutu olan yeniden düzenleme becerilerinin, zihin sağlığı ve ona eşlik eden olayları yararlı bir biçimde etkilediğini, diğer bir alt boyutu olan bastırma boyutunun ise uyumsuz bir biçimde etkilediğini açıklamışlardır. Dennis (2007) yaptığı araştırmada duygu düzenleme stratejileri ile duygulanım stili arasındaki etkileşimleri, sürekli anksiyete ve depresyon bağlamında incelemiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre yeniden değerlendirme stilini yüksek düzeyde kullanma durumu daha az depresif ruh hali ile yüksek bastırma düzeyi ise daha fazla kaygı olma ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Aldao, Hoeksema ve Schweizer (2010), duygu düzenleme becerileri (kabul, kaçınma, problem çözme, yeniden değerlendirme, ruminasyon ve bastırma) ve çeşitli psikopatolojik belirti değişkenleri arasındaki 114 farklı çalışmayı inceleyen bir meta analiz çalışması yapmıştır. Bu çalışmada duygu düzenleme stratejileri kullanımını bakımından içselleştirilmiş bozuklukların, dışsallaştırılmış bozukluklardan daha fazla olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Türkiye de yapılan çalışmalar incelendiğinde Özbay, Palancı, Kandemir, Çakır (2012) tarafından yapılan çalışmada, duygu düzenleme becerisinin öznel iyi olma durumunu yordadığı bulunmuştur. Gülgez ve Gündüz (2015), duygu düzenleme güçlüklerinin azaltılması için yaptıkları diyalektik davranış terapisi temelli programın, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Psikolojik yardım konusunda yapılan yurt içi ve yurt dışı çeşitli çalışmalarda, psikolojik yardımın çeşitli değişkenlerle olan ilişkisi analiz edilmiştir. Cihangir-Çankaya (2009) yaptıkları çalışmada öznel iyi olmanın temel psikolojik ihtiyaçların doyumu açısından önemli bir yordayıcı olduğunu belirtmiştir. İlhan ve Özbay (2010), yaşam amaçları ve ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu etkilediğini saptamıştır. Ay (2014), üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarını etkilediği düşünülen öz yeterlik, öz düzenleme, öznel iyi oluş ve öğrenilmiş güçlülük, gibi faktörlerin psikolojik yardım ihtiyacını yordadığını bulmuştur.

Meydan ve Topkaya (2013), üniversite öğrencilerinin yaşadığı problemler ve psikolojik yardım alma niyetleri ile ilgili yaptığı çalışmanın sonucunda öğrencilerin en çok duygusal sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir. Ayrıca, romantik sorunlar, aileyle ilgili sorunlar, sigara/madde kullanım sorunları, duygusal sorunlar ve kişilik sorunları gibi problemler yaşadıkları ve bu durumların da cinsiyete göre farklılık gösterdiği ortaya konmuştur. Doménech ve Gómez'in (2014), öğrencilerin ve öğretmenlerin düşünce tarzları, psikolojik ihtiyaçları ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, psikolojik ihtiyaç doyumunun, öğrencinin motivasyonu üzerinde belirgin ve olumlu bir etkisi olduğu belirtilmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bireylerde psikolojik yardım ihtiyacının temelini oluşturan veya bu durumun oluşması ile ilişkisi olan birçok sebep üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Fakat bu sonuçların duygularla ve onları düzenleme becerileri ile olan ilişkileri konusunda yeterince çalışma yapılmadığı görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada üniversite birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin duygu düzenleme becerilerinin, psikolojik yardım ihtiyaçlarını yordama düzeyini incelemektir. Bu genel amaç çerçevesinde aşağıda belirtilen sorulara cevap aranmıştır:

- 1- Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin duygularını yeniden düzenleyebilme becerileri psikolojik yardım ihtiyaçlarını anlamlı bir düzeyde yordamakta mıdır?
- 2- Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin duygularını bastırma düzeyleri psikolojik yardım ihtiyaçlarını anlamlı bir düzeyde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Günümüzde psikolojik yardım ihtiyacının giderek arttığı görülmektedir. Bireylerin yardım arama ihtiyaçları değişen zaman ve günün şartlarına göre farklılaşabilmektedir. Yardım arama ihtiyacının ne zaman ve hangi durumlarda arttığının araştırılması gerekmektedir. Bununla birlikte yardım ihtiyacını etkileyebilecek faktörlerin ortaya çıkarılması ruh sağlığı alanında çalışan bireylerin daha etkili müdahaleler belirleyebilmesini sağlayabilir. Bundan dolayı bu çalışmanın alan yazına hem öğrenim hem de gelişimsel açıdan farklı bir ortama giren bireylerin psikolojik yardım ihtiyaçlarını etkileyebilecek koşulları belirlemesi bakımından kuramsal alana katkı sunması beklenmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin, varlığını veya derecesini incelemek amacı ile yapılmaktadır (Karasar, 2014). İlişkisel türde olan bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ve duygu düzenleme becerileri incelenmektedir. Psikolojik yardım ihtiyacı, araştırmanın bağımlı değişkeni olup, duygu düzenleme becerisi ise bağımsız değişkenini oluşturmaktadır.

2.2. Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2017 yılında Atatürk Üniversitesi Eğitim Fakültesi birinci sınıfında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise, Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesinden rastgele atama yöntemi ile seçilen Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (PDR), Türkçe, İngilizce, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Özel Eğitim, İlköğretim Matematik, Sınıf Öğretmenliği ve Fen bilgisi öğretmenliği birinci sınıf öğrencilerinin olduğu 423 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin %72.3'ü (n=306) kız, %27.7 si ise (n=117) erkektir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın bu bölümünde verileri toplamak için kullanılan ölçme araçları hakkında bilgi verilmiştir.

Psikolojik Yardım İhtiyacı Belirleme Ölçeği: Ay (2014), tarafından geliştirilmiş olan bu ölçek, bireylerin psikolojik yardım ihtiyaçlarını belirlemeyi amaçlayan 35 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipinde olup güvenlik, sevgi, saygı ve kendini gerçekleştirme olmak üzere dört farklı alt boyutu ölçmektedir. Ölçeğin alt boyutları ile puanlama elde edilebileceği gibi toplam puan aracılığı ile kişilerin psikolojik yardım ihtiyaçları hakkında bilgi sahibi olunabilmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .92, test tekrar test katsayısı ise .72 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında ölçeğin tümü için iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .91 olarak saptanmıştır.

Duygu Düzenleme Ölçeği: Gross ve John (2003), tarafından geliştirilen ve Yurtsever (2008), tarafından Türkçeye uyarlanan "Duygu Düzenleme Ölçeği", yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Kişilerin duygu düzenleme becerilerini, 7'li likert tipi 10 madde aracılığı ile ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı yeniden düzenleme alt boyutu için .85, bastırma alt boyutu için .78' dir. Bu araştırma kapsamında ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı yeniden düzenleme için .81, bastırma için .75 olarak saptanmıştır.

2.4. Verilerin Analiz Edilmesi

Araştırmadan elde edilen ölçek verileri SPSS 22 programına aracılığı ile analiz edilmiştir. Araştırmada duygu düzenlemenin alt boyutları olan bastırma ve yeniden düzenlenmenin, psikolojik yardım ihtiyacı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Ancak analiz işlemi yapılmadan önce verilerin normallik değerleri incelenmiştir. Değişkenlerin çarpıklık katsayıları, psikolojik yardım ihtiyaçları için .33, yeniden düzenleme için -.93 ve bastırma alt boyutu için -.18 olarak bulunmuştur. Basıklık katsayıları ise psikolojik yardım ihtiyaçları açısından -.032, duygu düzenleme becerisinin yeniden düzenleme boyutu için .85 ve bastırma boyutu için -.41 dir. Bu değerler psikolojik yardım ihtiyaçları, yeniden düzenleme ve bastırma değişkenlerinin

normal dağıldığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Aynı zamanda araştırmanın değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin .80'den büyük olmaması çoklu ilişki sorununun olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2007).

3. BULGULAR

Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi ve betimsel sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1.

Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Yardım İhtiyaçları Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi ve Betimsel Sonuçları

	Değişkenler	1	2	3
1	Psikolojik Yardım İhtiyaçları			
2	Yeniden Düzenleme	-.35*	1	
3	Bastırma	.19*		1
	Aritmetik Ortalama	76.65	30.11	15.75
	Standart Sapma	17.7	6.72	5.21
	Çarpıklık	.33	-.93	-.18
	Basıklık	-.032	.85	-.41

*p<.05

Tablo 1 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarının, duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutlarından olan yeniden düzenleme ile negatif yönde ve orta düzeyde; bastırma alt boyutu ile de pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme becerilerinin, psikolojik yardım ihtiyaçlarını yordama analizine ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçları ise Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2.

Duygu Düzenleme Becerilerinin Psikolojik Yardım İhtiyaçlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
1.	Sabit	104.22	3.72	-.35	28.03	.05*
	Yeniden Düzenleme	-.92	.121		-7.59	
2.	Sabit	94.11	4.21		22.37	
	Yeniden Düzenleme	-.96	.11	-.36	-8.12	.05*
	Bastırma	.72	.15	.21	4.75	

*p<.05

1.Model: $R^2=.121$, $F_{(1-342)}=57.71$; 2. Model: $R^2=.166$, $F_{(2-341)}=41.6$

Tablo 2 incelendiğinde, duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutları olan yeniden düzenlemenin ve bastırmanın psikolojik yardım ihtiyaçlarını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Psikolojik yardım ihtiyaçlarını anlamlı şekilde yordayan bu

değişkenlere ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçlarının 1. aşamasında yeniden düzenlemenin yardım ihtiyacını % 12' sini açıkladığı, 2. aşamasında ise bastırmanın % 4.5' lik bir yordayıcı etkisinin olduğu görülmüştür. Bu veriler ışığında bireylerin duygularını yeniden düzenleme ve bastırma durumlarının psikolojik yardım ihtiyacı için anlamlı yordayıcılar olduğu söylenebilir.

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma verilerinden elde edilen sonuçlara göre, duyguları düzenleme ölçeğinin yeniden düzenleyebilme alt boyutunun üniversite birinci sınıf öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarını negatif yönde ve orta düzeyde yordadığı saptanmıştır. Bu bulgu doğrultusunda duygularını düzenleyebilme becerilerine sahip olan bireylerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının azalabileceği söylenebilir. Araştırmanın bir diğer sonucunda ise duyguları düzenleme ölçeğinin bir diğer alt boyutu olan bastırma ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar ışığında duygularını bastırma eğilimi yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarının artabileceği ifade edilebilir.

Çalışmanın ilk bulgusunda duyguları yeniden düzenleyebilmenin psikolojik yardım ihtiyacını negatif olarak açıkladığı sonucu elde edilmiştir. Alan yazında psikolojik yardım ihtiyacına sebep olacak pek çok psikolojik sorunun temelinde, duygusal tepki ve duygu düzenleme sorunsal kalıplarının bulunduğu düşünülmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014). Çinli ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyacına sebep olan depresif belirtilerinin analizinin yapıldığı bir çalışmada, günlük yaşantısında duygularını yeniden düzenleme eğiliminde olan kişilerin depresif belirtilerinin azaldığı; bastırma kullanma eğilimi gösterenlerin ise depresif belirtilerinin arttığı ifade edilmiştir (Sai, Luo, Ward, Sang, 2016). Boden ve Thompson (2015), çeşitli duygu düzenleme becerilerinde yaşanan sorunların ruhsal sorun yaşamaya yol açabileceğini belirtmiştir.

Yaşadığı olaylar karşısında duygularını yeniden değerlendiren bireylerin olumsuz davranışları azalabileceği söylenebilir. Ayrıca duyguları yeniden değerlendiren bireylerin yaşadıklarını sağlıklı bir şekilde yorumlayabilir. Bu durumda ruhsal sorunlar yaşama ihtimalini azaltabilir. Sonuç olarak yaşadıklarına daha iyi anlayan ve değerlendiren bireylerin doğru düşünceler ve duygular geliştirmeleriyle birlikte psikolojik yardım almaya daha az gereksinim duymalarına yol açabilir.

Çalışmanın ikinci bulgusunda duyguları bastırmanın psikolojik yardım ihtiyacını pozitif olarak açıkladığı sonucu elde edilmiştir. Komiya, Good ve Sherrod (2000), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, duygularını bastırmadan ifade edebilen öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının olumlu yönde etkilendiğini ortaya çıkarmıştır. Gross ve John (2003), iki duygu düzenleme becerisini incelediği çalışmada, duyguları yeniden düzenlemenin kişiler arası ilişkileri olumlu yönde etkilediğini, bastırmanın ise olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir.

Üniversite birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin farklı bir ortama gelmeleri, yeni arkadaşlıklar edinmeleri, iş ve meslek kaygıları yaşamalarına neden olabilir. Nitekim psikolojik yardım ihtiyacı ile ilgili alan yazında yapılan çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin çoğunlukla; duygusal, akademik, ekonomik, uyum, sosyal ilişkiye sahip olma gibi alanlarda çeşitli problemler yaşadıkları (Atik ve Yalçın, 2010; Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012; Karataş ve Gizir, 2013; Sulkowski ve Joyce, 2012;

Topkaya ve Meydan, 2013) belirtilmiştir. Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yaşantılarındaki bu farklılaşma duygularını yansıtmaya ve yaşama biçimini de etkileyebilir. Bununla birlikte yaşanan bu zorluklar karşısından duygularını düzenleyebilmede güçlük çeken ve bastırılan bireylerin iyi oluş düzeyleri olumsuz olarak etkilenebilir. Diğer bir ifade ile duygularını saklayan, ifade etmekte güçlük çeken ve olumsuz duyguları fazla yaşayan bireylerin ruhsal sorun yaşayabilirler. Yaşanılan ruhsal sorunun çözümü için psikolojik yardım arama ihtiyaçlarının artmasını sağlayabilir.

Bu çalışmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklardan ilki araştırmanın yalnızca eğitim fakültesinin birinci sınıfında öğrenim gören öğrencilerden oluşmasıdır. Diğer bir sınırlılık araştırma da duyguları düzenleme ölçeğinin alt boyutların psikolojik yardıma arama ihtiyaçlarını yüksek düzeyde yordamaması gösterilebilir. Bu durum farklı yordayıcı değişkenlerin araştırılması gerektirdiğini düşündürmektedir. Araştırmanın belli bir yaş grubunda yapılması da başka bir sınırlılık olarak gösterilebilir.

Bu araştırma sonucundan edinilen bulgular doğrultusunda çeşitli önerilerde bulunulabilir:

Geleceğin mimarı olan gençlerin, olumlu veya olumsuz duygularını bastırma nedenleri araştırılarak, psikolojik yardım ihtiyaçlarına etki edecek faktörleri belirleyici çalışmalar yapılabilir. Araştırma daha geniş bir örneklem grubuyla tekrar edilmesi genellenebilirliğine katkı sağlayabilir. Özellikle üniversite birinci sınıflara yapılacak oryantasyon çalışmalarının uzun süreli olmasına dikkat edilmeli ve öğrencilerin ruhsal bir sorun yaşadıklarında psikolojik yardım alabilecekleri kişi ve kurumlar belirtilmelidir.

KAYNAKÇA

- Aldao, A. Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237.
- Arndt, J., & Fujiwara, E. (2014). Interactions between emotion regulation and mental health. *Austin Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 1* (5), 1-8.
- Atik, G., ve Yalçın, İ. (2010). Counseling needs of educational, sciences students at the Ankara University. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 2*, 1520-1526.
- Ay, İ. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım gereksinimlerine ilişkin öznel faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion, 15*(3), 399-410.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7*(3), 691-711.
- Dennis, T. A. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motivation and Emotion, 31*, 200-207.
- Doménech, F., & Gómez, A. (2014). The relationship among students' and teachers' thinking styles, psychological needs and motivation. *Learning and Individual Difference, 29*, 89-97.
- Duy, B., ve Yılmaz, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 5*(41), 23-35.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllülükleri. *Eğitim ve Bilim, 37*(164), 94-107.
- Engler, B. (2014). *Personality theories: An introduction*. Boston: Houghton Mifflin.
- Extremera, N. & Fernández, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology, 9*(1), 45-51.
- Gülgez, Ö., ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 44*(2), 191-208.
- Goleman, D. (2001). *Duygusal zeka*: İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291.
- 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*, 348-362.
- Gross, J. J., ve Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science, 2*(4), 387-401.

- İlhan, T., ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- John, O. P., ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karataş, A., ve Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma gereksinimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 28-3.
- Koçak, R. (2005). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 29-45.
- Komiya, N., Good, G. E., & Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 138.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23, 4-41.
- Köroğlu, E. (2015). *Akılci duygulanım davranışçı terapi*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370.
- Murray, A. H. (2008). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye giriş* (T. Geniş, Çev.). İstanbul: Mentis Yayıncılık.
- Sai, L., Luo, S., Ward, A., ve Sang, B. (2016). Development of the tendency to use emotion regulation strategies and their relation to depressive symptoms in Chinese adolescents. *Frontiers in Psychology*, 7, 1- 6.
- Smith, C., & Lazarus, R. (1990). *Emotion and adaptation*: In Pervin, L. A., (Ed.). *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 609-637). New York: Guilford Press.
- Schilling, D. (2009). *Duygusal zeka beceri eğitimi uygulamaya yönelik pratik bir model ve "50 aktivite"*. (F. Karahan vd. Çev.). Ankara: Maya Akademi.
- Sulkowski, M. L., ve Joyce, D. J. (2012). School psychology goes to college: The emerging role of school psychology in college communities. *Psychology in the School*, 49(8), 809-815.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston: Allynand Bacon.
- Yurtsever, G. (2008). Negotiators' profit predicted by cognitive reappraisal, suppression of emotions, misrepresentation of information and tolerance of ambiguity. *Perceptual and Motor Skills*, 106, 590-608.

EXTENDED ABSTRACT

1. Introduction

Our feelings of great contribution to healthy thinking, making plans, solving problems, learning and being able to clarify the boundaries of our innate potentials are manifested in different ways in many areas of life (Goleman, 2001; Schilling, 2009). These emotional reactions, which can emerge in many different ways such as happiness, sadness, love, excitement, anger, anxiety and fear; it may be positive or negative in the face of various events, or it may be more or less different. Such quantitative and qualitative differentiation can be caused by various factors such as the ways in which individuals perceive events, living conditions, cultural structures, gender, social status or age groups.

The changing social environment, differed academic expectations and developmental duties are the factors that may lead to changes in emotional reactions in the university years. The university students sometimes facing with various difficulties get caught up in negative feelings and thoughts, and so they may behave in a worried and stressful way. Therefore, they could show a continuous negative feelings and despair of future because of the fact that they may be affected physiologically, psychologically, socially or cognitively.

While it is unclear that sentiments are distorted in different forms of psychopathology, some clues show that there are lack of emotion regulation in their source. This is explained by the fact that many of the individuals who get psychological help or need for psychological help are faced with negative feelings and thoughts in the problems they are experiencing. According to this, one of the important elements to protect our mental health is to have the ability to regulate our feelings.

In their research, Arndt and Fujiwara (2014) found that reconstruction skills, a sub-dimension of emotion regulation, beneficially affected mental health and accompanying events, while the other sub-dimension affected the suppression dimension in an incompatible manner. Dennis (2007) investigated the interactions between affective regulation strategies and affective style in the context of continuous anxiety and depression. According to the results of this research, high level of re-evaluation style was associated with less depressive mood, and high suppression level was associated with high anxiety level. Gülgez ve Gündüz (2015) reached the conclusion that the program based on dialectical behavior therapy for reducing emotional regulation difficulties was effective in reducing the emotional regulation difficulties of university students.

Individuals have also been working on a number of reasons that form the basis of, or are related to, the need for psychological help. However, it seems that these results have not been adequately studied in relation to emotions and their ability to regulate them. For this reason, the effects of emotional regulation skills on individuals' psychological help needs were examined in this study. For this reason, this study examines the level of the emotional regulation skills of the students who are studying in the first year of university to determine their psychological help needs. Within the scope of this general objective, the following questions were answered:

- 1- Does the ability to rearrange the feelings of university first-year students significantly predict the need for psychological help?

- 2- Are the levels of repression of the emotions of university first-year students significantly predict the need for psychological help?

2. Method

In this research the correlational model were used. The sample group of the research was constituted of first grade students who have studied in Atatürk University faculty of Education, the department of Psychological Counseling and Guidance, Turkish, English, Social Studies, Special Education, Primary Mathematics, Science and Elementary Classroom. The data was obtained with the random sampling method which constitute of 306 female and 117 male students from 423 college students studying at their freshman year. In this study, as a measuring instrument developed by Gross and John (2003) and adapted into Turkish by Yurtsever (2008) "The Emotion Regulation Scale" and "Need for Psychological Help Scale" developed by Ay (2014) were used as the data collection instruments. The data were analyzed with correlation and multiple regression analysis by using SPSS 22 software.

3. Findings, Discussion and Results

The multiple regression analysis were used to analyze the effects of suppression and reappraisal sub-dimensions of feeling regulation upon the need of psychological help. The normality values of the data were examined before analysis. The skewness coefficients of the variables were found to be .33 for psychological help needs, -.93 for rearrangement and -.18 for the suppression sub-dimension. However kurtosis coefficients are -.032 in terms of psychological help needs, .85 for the rearrangement dimension of emotion regulation skill and -.41 for the suppression dimension. These findings have shown that there is normal distribution curve among psychological help needs, reappraisal and suppression.

Pearson correlation analysis was used to explain the relationship among the variables, and so university students' psychological help needs have significant negative relationship at medium level with reappraisal which is one of the sub-dimension of emotion regulation scale and also, it has significant positive relationship .19 of suppression dimension and at low level.

According to these findings, multiple regression analysis was used for emotion regulation skills predicting psychological help needs and also, it is found out reappraisal and suppression which are sub-dimensions of emotion regulation scale have been predictor of psychological help needs. The results of multiple regression analysis about these variables predicting significantly psychological help needs show that reappraisal has explained 12% of help needs at the first level, and at second level there has been effect upon 4.5% suppression. According to these data, it could be said that reappraisal and suppression are significant predictors for psychological help needs.

The results have showed that psychological help needs of university students negatively and moderately predicted the adjusted rearrangement which was a subdimensions of emotional regulation skills. It could be said that university students' using effectively emotion regulation strategies have decreased their psychological help need at much lower levels. Another important result is that psychological help needs have a positive and low level predictor for suppression. This result has been explained that the suppression of emotion intensely could affect the increase of university students' psychological help

needs. The research is only limited by the first grade students of the education faculty, which is a limitation for similar situations of other university students. The relational scan model, which is the method used for data analysis, also causes another limitation of the study.