

Bölüm 4

DUYGUSAL YAŞANTILARDA VE DUYGUSAL DÜZENLEMEDE GÖZLENEN BİREYSEL FARKLILIKLARIN ÇOK BOYUTLU OLARAK DEĞERLENDİRİLMESİ¹

Deniz ŞARLAK²

GİRİŞ

Bireyler arasında gözlenen farklılıkların incelenmesi uzun yıllardan beri farklı alanların ve psikolojinin ilgisini çeken temel konulardan biri olmuştur. Bireysel ayrılıkları ortaya koymada karşımıza çıkan önemli bir değişken kişiliktir. Kişilik özellikleri oldukça farklı davranış ile ilişkilendirilmiştir. Bu bağlamda son zamanlarda psikoloji çalışmalarının ilgilendiği konulardan biri ise duygular ve kişilik türleri arasındaki ilişkilerdir. Bu alandaki farklı araştırmacıların odaklandığı konulardan bir tanesi önemli bir bireysel ayrılık değişkeni olarak farklı kişilik özelliklerinin bireyin yaşadığı duygusal deneyimleri nasıl etkilediği sorusu üzerine odaklanmaktadır. Kişilik ve duygu deneyimleri arasındaki ilişkilere yönelik görgül veriler artarken; duygular ve kişilik arasındaki bağlantı kurmada önemli bir kuramsal çerçeve oluşturulmaya başlanmıştır (Izard,1993). Kişiliğin tanımlanmasında oldukça çeşitli kuramsal yaklaşımlar bulunmasına rağmen; kişilik ve duygu ilişkisini inceleyen çalışmalarda özellik kişilik yaklaşımını yansıtan “Beş Faktörlü Kişilik” modeli sıklıkla kullanılmaktadır. Bu çalışmada da beş faktör kişilik modeline göre duygular ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenecektir.

¹ Bu çalışma, yazarın Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalında yaptığı “Duygusal Yaşantılarda ve Duygusal Düzenlemede Gözlenen Bireysel Farklılıkların Çok Boyutlu Olarak Değerlendirilmesi” başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² Dr. Öğr. Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, sarlakdeniz@gmail.com

kullanılan bazı ölçeklerin (duygusal düzenleme ve duygusal dışa yansıtma) Türkiye bağlamında ilk defa kullanıyor olmasından kaynaklanan yanlışlıklar taşıyabilir. Ancak, duygusal deneyimlerin farklı zamanlarda ölçülmesi ve aynı değişkenlerin farklı ölçekler ile ölçülmesi bu olası yanlışlığı azaltabilir.

ÖNERİLER

Her insan farklı bir yapıya ve farklı kişilik özelliklerine sahiptir. Bu yapı içinde kendi düşüncelerini, duygularını, inançlarını, değer yargılarını barındırır. Bunların bütünü kişiliği oluşturur. Bireysel farklılıklar insanın doğasında vardır. Bu yaşananın, hissedilenin o kişiye özgü olduğu anlamına gelir. Kendimizi ve insanları anlamamız açısından bu bireysel farklılıkları dikkate almamız önemlidir. geleceğin yetişkinleri olan gençlerimizin bu konuda bilgilendirilmesi ve farkındalıklarının artırılması gerekmektedir. Bu çalışmada olumlu ve olumsuz duyguları araştırmaya ilişkin veriler hem niceliksel hem de niteliksel boyutta ölçülmüş olsa da araştırmanın sonucunda sadece niceliksel veriler ağırlıklı olarak kullanılmıştır. Bu bulgular ışığında üniversite öğrencilerinin daha zengin ve geliştirici yaşantılar ve duygusal yaşantılara ve duygusal ifadeciliğe sahip olmaları sağlanmalıdır. Son olarak bu çalışmada sınırlı sayıda katılımcı ile çalışılmıştır. Başka bir çalışmada daha büyük örneklemelerle daha genellenebilir sonuçlar elde edilebilir.

KAYNAKLAR

- Allport, G. (1995). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Block, L. (1995). A contrarian view of the Five-Factor Approach to personality description. *Psychological Bulletin*, 117, 187-215.
- Clark, L. A., Tellegen, A., & Watson, D. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1991). *The NEO Personality Inventory manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Daly, E. M., Lancee, W.J., Polivy, J. (1983). A conical fort he taxonomy of emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 2:443-457.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.
- Diener, E., & Emmons, R. A., (2000). The personality structure of affect, youma/of Personality and Social Psychology. 69, 130-141.
- Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

- Ekman, P., & Friesen, W.V. (1992). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17, 124-129.
- Ekman, P., & Friesen, W.V. (1971). Universals and cultural differences in facial expression of emotion. In J. Cole (Ed.), *Nebraska symposium of motivation* (pp. 207-283). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, M. (1991). *Personality and individual differences: A natural science approach*. New York: Plenum.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334.
- Johnson O. P., Ostendorf, F. (1993) On the generality and comprehensiveness of the Five-Factor model of personality: Evidence for five robust factors in questionnaire data. *Modern personality psychology: Critical reviews and new directions* pp. 73-109. Harvester Wheatsheaf, New York
- Lazarus, R. S. (1966). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 195-205.
- Lazarus, R. S. (1994). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834.
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26-34.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13, 551-573.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219.
- Gross, J. J., John, O. P., & Richards, J. M. (2000). The dissociation of emotion expression from emotion experience: A personality perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 712-726.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2004). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Izard, C. E. (1993). Basic emotions, relations among emotions and emotion-cognition relations. *Psychological Review*, 99, 561-565.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1992). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52, 509-516.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64, 21-50.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1985). A five-factor theory of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 139-153). New York: Guilford.

- McMahon, B. & McMahon J. W. (1986). *Psychology: The hybrid science*. Chicago: The dorse press.
- Mesquita, B., Frijda, N. H., & Scherer, K. R. (1993). Culture and emotion. In J.E. Berry, P. B. Dasen, & T. S. Saraswathi (Eds.), *Handbook of cross-cultural psychology: Basic process and developmental psychology*, (pp. 255-297). Boston: Allyn & Bacon
- Mesquita, B., & Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: a review. *Psychological Bulletin*, 112, 179-204.
- Morgan, C. T., King, A. R., Weis, J. R., Schopler, J. (1986). *Introduction to Psychology*. New York: McGraw-Hill Book Company (7. Edition)
- Oatley, K., & Jhonson-Laird, P. N. (1991). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and Emotion*, 5, 65-79.
- Ortony, A. T., Clore, G. L., Collins, A. (1988). *The cognitive Structure of Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Plutchik, R. (1990). *Emotions and psychotherapy: A psychoevolutionary perspective*. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research, and experience* (Vol. 5, pp. 3-41). New York: Academic Press.
- Rosenberg, M. (1983). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Russell, J.A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.
- Stanley, S. M., Markman, H. K., & Whitton, S. W. (2001). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundation of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41, 659-675.
- Smith, T. W., & Neale, G. (2001). Personality and health: Advantages and limitations of the five-factor model. *Journal of Personality*, 60, 395-423.
- Somer, O., Tatar, A., & Korkmaz, M. (2002). Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (49), 21-33.
- Somer, O., Korkmaz, M. & Tatar, A. (2004). Kuramdan Uygulamaya Beş Faktör Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Envanteri (5FKE). Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
- Tellegen, A. (1985). Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report. In A. H. Tuma & J. D. Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders* (pp. 681-716). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Watson, D., Clark, L. A., McIntyre, C. W., & Hamaker, S. (2001). Affect, personality, and social activity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 1011-1025.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality & Social Psychology*. Vol 54(6) 1063-1070.
- Watson, D., & Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96, 234-251.
- Zuckerman, M. (1987). A critical look at the three arousal constructs in personality theories: Optimal level of arousal, strength of the nervous system, and sensitivities to signals of reward and punishment. In J. Strelau & H. J. Eysenck (Eds.), *Personality dimensions and arousal* (pp. 217-232). New York: Plenum.