

Genç Yetişkinlerde Kendini Açmanın Duygu Düzenleme ve Duygu İfadesi ile İlişkisi

The Relationship between Self-Disclosure and Emotion Regulation and Expression in Young Adults

Berat AKKAYA

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
beratakaya08@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4567-5236>

Ayşe BURAN

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
ayse.buran@neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9697-7101>

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkin bireylerde kendini açma ile duygu düzenleme ve duygu ifadesi arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel model benimsenmiştir. Araştırmanın evrenini, Türkiye ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (KKTC) yaşayan genç yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem ise gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiş olup, 18 yaş ve üzeri 384 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama sürecinde, katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Kendini Açma Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Duygu İfadesi Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, kendini açma düzeyi ile duygu ifadesi düzeyi, dürtü gücü ve gizleme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Alt boyutlar arası ilişkiler değerlendirildiğinde, kendini açma düzeyinin kontrol alt boyutu ile duygu ifadesinin gizleme alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ancak, kendini açma düzeyi ve alt boyutları ile duygu düzenleme becerileri düzeyi ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Benzer şekilde, duygu ifadesi düzeyi ve alt boyutları ile duygu düzenleme becerileri düzeyi ve alt boyutları arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Analiz sonuçları doğrultusunda, kendini açma düzeyi ve alt boyutlarının (niyet, miktar, dürüstlük, kontrol) duygu ifadesi düzeyini anlamlı bir şekilde yordamadığı ortaya konmuştur. Bulgular ışığında, bireylerin kendini açma düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkisizliğin daha ayrıntılı bir şekilde incelenebilmesi için, gelecekteki araştırmalarda farklı örneklem grupları üzerinde çalışılması ve özellikle kültürel faktörlerin bu değişkenler üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme, Duygu İfadesi, Kendini Açma

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationships between self-disclosure and emotion regulation and emotion expression in young adults. Relational model, one of the quantitative research methods, was adopted in the study. The population of the study consists of young adult individuals living in Turkey

and the Turkish Republic of Northern Cyprus (TRNC). The sample was determined using random sampling method and consisted of 384 participants aged 18 and over. In the data collection process, the participants were administered the Sociodemographic Information Form, Self-Disclosure Scale, Emotion Regulation Skills Scale and Emotion Expression Scale. According to the findings of the study, significant positive relationships were found between the level of self-disclosure and the level of emotion expression, impulse strength and concealment. When the relationships between sub-dimensions were evaluated, it was determined that there was a significant positive relationship between the control sub-dimension of self-disclosure level and the concealment sub-dimension of emotion expression. However, no statistically significant relationship was found between self-disclosure level and its sub-dimensions and emotion regulation skills level and its sub-dimensions. Similarly, no significant relationship was found between the level of emotion expression and its sub-dimensions and the level of emotion regulation skills and its sub-dimensions. In line with the results of the analysis, it was revealed that the level of self-disclosure and its sub-dimensions (intention, amount, honesty, control) did not significantly predict the level of emotional expression. In the light of the findings, in order to examine the lack of relationship between individuals' self-disclosure levels and emotion regulation skills in more detail, it is recommended that future studies should be conducted on different sample groups and especially the effect of cultural factors on these variables should be evaluated.

Keywords: Emotion Regulation, Emotion Expression, Self-Disclosure

GİRİŞ

Genç yetişkinlik dönemi, bireyin kimlik gelişimi ve psikososyal uyumu açısından hayati bir evredir; bu süreçte sosyal ve duygusal ilişkiler, duygu düzenleme becerileri ve duygu ifadesi yetenekleri merkezi bir rol oynamaktadır (Arnett, 2015; Gross, 2015). Bireylerin iç dünyalarını anlamaları ve dış dünya ile sağlıklı etkileşim kurmaları, bu dönemin kritik gelişim alanlarıdır. Bu bağlamda, kendini açma, duygu düzenleme ve duygu ifadesi gibi kavramlar, genç yetişkinlerin sağlıklı bir gelişim süreci geçirmesi ve yaşam kalitelerini artırması açısından büyük önem taşımaktadır.

Kendini açma, bireyin duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini başkalarına gönüllü olarak ifade etme sürecidir ve duygusal işlevsellik için kritik bir rol oynar (Jourard, 1971; Wei vd., 2005). Bu iletişim becerisi, derin ve sağlıklı sosyal ilişkilerin temelini oluşturur; duygusal yüklerin hafiflemesine, psikolojik esenliğin artmasına ve ilişkilerde güvenin güçlenmesine yardımcı olur (Derlega vd., 2008; Laurenceau vd., 2000). Kendini açma, empati ve karşılıklı anlayışı teşvik ederken, aynı zamanda duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde de merkezi bir role sahiptir. Jourard (1964), kendini açmayı sağlıklı bir kişiliğin göstergesi olarak kabul etmiştir. Bu süreç, bireyin sorun çözümüne katkı sağlar ve başkalarından destek almayı kolaylaştırır. Psikoterapi sürecinde terapistin kendini açması dahi danışan güvenini artırarak samimi bir iletişim ortamı yaratabilir.

Bireyler, kendini açma yoluyla psikolojik rahatlama ve huzur hissederler (Jourard, 1964; Pennebaker, 1997); bu, belirsizliği azaltır ve kişilerarası bağları güçlendirir (Derlega vd., 2008). Kendini yeterince açmayan bireylerin yalnızlık, depresif duygular ve depresyon belirtileri yaşama olasılığı daha yüksektir (Jourard, 1964; Mincemoyer & Berman, 2005). Yazarak kendini açma da olumsuz duyguları hafifleten

etkili bir yöntem olarak literatürde yerini bulmuştur (Pennebaker, 1997). Kendini açma, bireyin özel bilgilerini, duygu durumlarını ve niyetlerini gönüllü olarak paylaşmasını içerir (Laurenceau vd., 2000). Bu paylaşım, genellikle duygusal yakınlık kurulan kişilere yönelik olsa da, yüzeysel sosyal etkileşimlerde de görülebilir (Derlega vd., 2008). Kontrollü ve stratejik kendini açma, samimi ve tatmin edici ilişkilerin kurulmasında kritiktir ve bireyin sosyal uyumu için temel bir beceridir (Jourard, 1964; Reis & Shaver, 1988).

Kendini açma, Egan (1970) tarafından iki ana türde incelenmiştir:

- **Hikâye Türü Kendini Açma:** "Şimdi ve burada" duygusuna odaklanan, mevcut duygu ve düşüncelerin paylaşıldığı, geri bildirim için açık ve samimi bir ifade biçimidir (Egan, 1970).
- **Geçmiş Türü Kendini Açma:** "Orada ve o zaman" gerçekleşen olaylara dayanan, geçmiş deneyimlerin paylaşıldığı bir türdür (Egan, 1970). Bu tür, dinleyici ile güçlü bağ kurmayı zorlaştırabilir ve iletişimde kopukluklara yol açabilir (Egan, 1970).

Duygular; fizyolojik değişimler, bilişsel süreçler ve gözlemlenebilir davranışlarla kendini gösteren çok yönlü deneyimlerdir (Ekman, 1992; Russell, 2003). Çevreyi algılamaya, karar almaya ve toplumsal ilişkileri düzenlemeye yardımcı olurlar (Frijda, 1986). Ekman (1992) korku, öfke, üzüntü gibi evrensel temel duyguları kabul ederken, duyguların kişisel ve duruma göre farklı tepkiler gösterebildiğini vurgular (Ekman, 1992). Tehlike, kayıp ve acı durumlarında bireyi harekete geçmeye yönlendirirler (Frijda, 1986).

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal tepkilerini tanıma, anlamlandırma ve uygun bir şekilde yönetme yeteneğidir (Gross, 2015). Bu, psikolojik sağlık ve sosyal uyum için temel bir beceridir (Gross, 2015). Albert Ellis, duyguların mantıklı düşünmeyle değiştirilebileceğini savunmuştur (Ellis, 1962). Duygu düzenleme, olumlu duyguları güçlendirip olumsuzları zayıflatmayı içerir ve bilinçli veya bilinç dışı gerçekleşebilir (Gross, 2015). Duygu düzenleme, yalnızca duygusal haller arasında geçişi sağlamakla kalmaz, aynı zamanda değer algısı, uyarılma düzeyi gibi daha derin boyutları da şekillendirir (Koole, 2009). Bireyin duygusal farkındalığı ve aktif rol alması bu süreçte önemlidir (Thompson, 1994). Duygu düzenlemenin amacı, duyguların şiddetini azaltmak, süresini kontrol etmek ve iyileşmeyi başlatmaktır; evrensel bir stratejisi yoktur, duruma ve hedeflere göre yöntemler değişir (Gross, 2015). Çevresel faktörler (toplumsal beklentiler, kültürel yapılar, cinsiyet rolleri) duygu düzenlemede etkilidir (Gross, 2015; Thompson, 1994). Duygu düzenlemedeki zorluklar, ruhsal sağlığı olumsuz etkileyebilir ve patolojik sorunlara yol açabilir (Aldao vd., 2010); çocukluktaki zorluklar, ileriki yaşamda psikolojik rahatsızlıklara neden olabilir (Thompson, 1994).

Duygu ifadesi, bireylerin duygularının başkaları tarafından algılanabilir bir şekilde dışa vurulmasıdır (Gross, 2015). Kendini açma ile duygu ifadesi arasındaki ilişki, sosyal algıyı ve ilişki kalitesini doğrudan etkiler (Derlega vd., 2008). Etkili duygu ifadesi, daha anlamlı ve destekleyici ilişkiler kurmayı sağlar (Rosenberg, 1998). Duygular, kelimelerle veya sözel olmayan iletişimle (yüz ifadeleri, beden dili, jestler, ses tonu) ifade edilebilir (Ekman & Friesen, 1975). Yüz ifadeleri, duyguların en belirgin ve güçlü iletişim aracıdır (Ekman & Friesen, 1975).

Duyguların doğru ifade edilememesi, kişisel gelişimi engeller ve psikosomatik belirtilere, hatta depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açabilir (Pennebaker & Beall, 1986). Duygularını ifade etmekte zorlanan bireylerde düşük özgüven ve bağımlı kişilik özellikleri görülebilir (Yavuzer, 2001). Yavuzer (2001) de olumlu ya da olumsuz duygularını ifade etmekte güçlük çeken bireylerin zamanla çeşitli psikolojik ve fizyolojik sorunlarla karşılaşabileceğine dikkat çekmiştir. Duyguların anlaşılması ve yönetilmesi, hem sağlıklı iletişim hem de genel ruhsal ve fiziksel sağlık için kritiktir (Gross, 2015). Duygular, bireyin içsel dünyası ile zihinsel süreçleri arasında bir köprü işlevi görür ve temel ihtiyaçlar hakkında bilgi verir (Frijda, 1986). Sosyal etkileşimlerde ve psikolojik süreçlerde duyguların ifade edilmesi ve yönetilmesi, yaşam kalitesi açısından büyük önem taşır (Gross, 2015). Günümüzde duyguların açıkça ifade edilmesi, ruhsal gelişim ve zenginleşme için vazgeçilmez bir kaynak olarak kabul edilmektedir (Greenberg & Safran, 1987).

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlerde kendini açmanın duygu düzenleme ve duygu ifadesi ile ilişkisini çok yönlü bir şekilde incelemektir. Bu bağlamda, bireylerin kendilerini açma düzeylerinin, duygusal düzenleme stratejilerini kullanma biçimlerini ve duygusal ifadelerini nasıl etkilediği araştırılacaktır. Araştırma, aşağıdaki alt amaçlara yanıt aramaktadır:

- Kendini açma, duygu düzenleme ve duygu ifadesi düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Genç yetişkinlerde kendini açma duygu düzenleme ve duygu ifadesi düzeylerini yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Çalışmada, deneysel olmayan nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel yöntem tercih edilmiştir. İlişkisel yöntem, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu yöntemde, araştırmacı değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyerek bunlar arasında bir etkileşim olup olmadığını araştırmaktadır (Karasar, 2019).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, Türkiye ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (KKTC) yaşayan genç yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Örneklem ise gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen ve 18 yaş üzeri 384 katılımcıyı içermektedir. Gelişigüzel örnekleme yöntemi, evrendeki her bir birimin eşit seçilme olasılığına sahip olduğu bir örnekleme tekniği olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2020). Araştırmada, evren büyüklüğünün bilinmediği durumlarda kullanılan örneklem sayısı formülü tercih edilmiştir. Bu bağlamda, evren büyüklüğü bilinmediğinde güvenilir sonuçlara ulaşabilmek için en az 384 kişilik bir örneklem büyüklüğünün belirlenmesi önerilmektedir (Büyüköztürk, 2020). Katılımcılara ait bilgiler tablo 1'de yer almaktadır.

$$n = \frac{(1,96)^2 \cdot (0,50 \cdot 0,50)}{(0,05)^2} = 384$$

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama sürecinde, katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, bireylerin kendini açma düzeylerini ölçmek için Kendini Açma Ölçeği, duygu düzenleme becerilerini analiz etmek için Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve duygu ifadesi düzeylerini değerlendirmek üzere Duygu İfadesi Ölçeği kullanılmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen formda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu, gelir düzeyi ve daha önce herhangi bir psikolojik rahatsızlık tanısı alıp almadığı gibi demografik ve kişisel bilgilerini içeren sorular yer almaktadır.

Kendini Açma Ölçeği

Bireylerin kendini açma düzeyini değerlendirmek amacıyla Wheelless ve Grotz (1976) tarafından geliştirilmiş, sonrasında Wheelless (1978) tarafından düzenlenmiş son olarak Chen ve Marcus (2012) tarafından tekrardan düzenlenmiştir. On sekiz maddeden oluşan, yedili Likert tipi bir ölçektir. Her maddenin puanı 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişmektedir. Ölçekteki 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 18. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin özgün formunda niyet, miktar, olumluluk, dürüstlük, kontrol ve uygunluk olmak üzere altı alt boyut vardır. Ölçek orijinalinde toplam puan yerine alt boyutlar üzerinden değerlendirme yapılmaktadır. Alt boyutların puanı, alt boyutlardaki maddelerin puan ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. Buna göre alt boyutlardan alınabilecek puan ortalaması 1-7 arasındadır. Yüksek puan ortalaması o alt boyuta ait kendini açma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Cronbach alfa değerleri sırasıyla Niyet için .64, miktar için .74, olumluluk için .62, dürüstlük için .64, kontrol için .72 ve uygunluk alt boyutu için .25'tir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Öksüz ve diğerleri (2017) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında Kendini Açma Ölçeği'nin orijinal formundan farklı olarak toplam puan hesaplanırken, uyarlama ölçek niyet (3 madde), miktar (4 madde), olumluluk (3 madde), dürüstlük (4 madde) ve kontrol (2 madde) olmak üzere beş alt boyuttan ve toplamda on altı maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutların Cronbach alfa katsayıları sırasıyla .71, .74, .70, .75 ve .60 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa katsayısı .70 olarak belirlenmiştir.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek için Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, beşli Likert tipi (0=neredeyse hiçbir zaman, 4=neredeyse her zaman) derecelendirmeli 27 maddeden oluşan öz-bildirim aracıdır. DDBÖ, farkındalık/dikkat, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek, değişimleme olmak üzere toplam dokuz alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal formun iç tutarlılık katsayısı .93 olarak hesaplanmış olup, alt boyutlar için ise

farkındalık .84, beden duyumları .84, netlik .87, anlama .87, kabul .78, tolerans .77, yüzleşmeye hazırlanma .72, öz-destek .75 ve değişimleme alt boyutu için .69 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Vatan ve Kahya (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Her alt boyut üçer maddeden oluşmaktadır. Tüm ölçek için tutarlılık katsayısının .89 ve alt boyutlar açısından ise farkındalık alt boyutu için .53, beden duyumları alt boyutu için .49, netlik alt boyutu için .64, anlama alt boyutu için .58, kabul alt boyutu için .57, tolerans alt boyutu için .75, yüzleşmeye hazırlanma alt boyutu için .65, öz-destek alt boyutu için .72 ve değişimleme alt boyutu için .65 olduğu gözlenmiştir.

Duygu İfadesi Ölçeği

Gross ve John (1995) tarafından geliştirilen ölçek 16 maddeden oluşmakta, 1 (hiç katılmıyorum) ile 7 (tamamen katılıyorum) arasında puanlanmakta ve ölçekten alınan toplam puanın yükselmesi kişinin duygularını davranışsal olarak o derece ifade ettiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin güvenilirliği iki ayrı yöntemle belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .82-.86 arasında, olumlu duygu ifadesi alt boyutu için .65 -.71 arasında, olumsuz duygu ifadesi alt boyutu için .68 -.74 arasında, dürtü gücü alt boyutu için .73-.80 arasında değişmektedir. Ölçeğin 2-3 ay ara ile elde edilen test tekrar test güvenilirliği tüm ölçek için .88, olumlu duygu ifadesi alt boyutu için .71, olumsuz duygu ifadesi alt boyutu için .71, dürtü gücü alt boyutu için .82 olarak bulunmuştur (Gross ve John 1997). Olumlu duygu ifadesi alt boyutu dört, olumsuz duygu ifadesi ve dürtü gücü alt boyutları altışar maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Akan ve Barışkın (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin faktör analizi çalışmasında, üç faktör bulunmasına rağmen, ölçek maddeleri ölçeğin özgün formundaki faktör maddeleriyle tamamen uyuşmamaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının tüm ölçek için .81 düzeyinde olduğu görülmüştür. İç tutarlılık katsayıları duyguların dışa vurumu alt boyutu için .92, dürtü gücü alt boyutu için .85 ve gizleme alt boyutu için .82 olarak bulunmuştur. Duyguların dışa vurumu ve dürtü gücü alt boyutları yedişer, gizleme alt boyutu ise iki maddeden oluşmaktadır.

Veri Analizi

Bu çalışmada, veri analizinde Sosyal Bilimler için İstatistik (SPSS) 27.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Bu kapsamda, her bir ölçek için minimum ve maksimum puanlar, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir.

Verilerin normal dağılıma uygunluğu, Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiş ve çarpıklık ile basıklık katsayıları incelenmiştir. Analiz sonuçları, tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5 ile +1,5 aralığında yer aldığını göstermiştir. Bu bulgu, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu ve parametrik testlerin uygulanabilirliğini desteklediğini göstermektedir (Field, 2012). Tablo 1’de ilgili betimsel istatistikler ve hesaplanan katsayılar ayrıntılı şekilde sunulmuştur.

Bulgular

Tablo 2’de katılımcıların Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği puanları arasındaki ilişkileri incelemek için gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonucunda elde edilen katsayılar yer verilmiştir.

Kendini Açma Ölçeği toplam puanları ile Duygu İfadesi Ölçeği toplam ($r = 0,102$; $p < 0,05$), dürtü gücü ($r = 0,100$; $p < 0,05$) ve gizleme ($r = 0,115$; $p < 0,05$) alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Alt boyutlar arası ilişkiler incelendiğinde, Kendini Açma Ölçeğinin kontrol alt boyutu ile Duygu İfadesi Ölçeğinin gizleme alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0,118$; $p < 0,05$). Diğer alt boyutlar arasında hiçbir anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Kendini Açma Ölçeği ve tüm alt boyutları ile Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Duygu İfadesi Ölçeği ve tüm alt boyutları ile Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve tüm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 3, Kendini Açma Ölçeği puanlarının Duygu İfadesi Ölçeği puanlarını yordama durumunu inceleyen regresyon analizi sonuçlarını içermektedir.

Analiz sonuçlarına göre, Kendini Açma Ölçeği ve alt boyutlarının (niyet, miktar, dürüstlük, kontrol) Duygu İfadesi Ölçeği puanlarını anlamlı şekilde yordamadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 4'te, Kendini Açma Ölçeği puanlarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği puanlarını yordama durumunu inceleyen regresyon analizi sonuçları gösterilmektedir.

Analiz sonuçlarına göre, Kendini Açma Ölçeği ve alt boyutlarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği puanlarını anlamlı şekilde yordamadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Tartışma

Araştırmada, kendini açma düzeyi ile duygu ifadesi düzeyi, dürtü gücü ve gizleme arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, kendini açma düzeyinin arttıkça bireylerin duygusal ifadelerine daha fazla yer verdiklerini ve duygusal dürtülerini kontrol etme becerilerinin arttığını düşündürmektedir. Kendini açma, bireylerin duygusal durumlarını başkalarına aktarma eğilimleri ile ilişkilidir (Jourard, 1971; Mehl vd., 2012). Bu bağlamda, kendini açma düzeyi yüksek olan bireylerin daha açık, duygusal ve samimi ilişkiler kurabildikleri öne sürülebilir. Bu bulgular, kendini açma ile duygu ifadesi arasındaki ilişkiyi doğrulayan güncel çalışmalara paraleldir. Sprecher ve Hendrick (2004) tarafından yapılan bir çalışma, bireylerin daha fazla kendini açtıkça, duygusal ifadelerinin arttığını ve bunun da sosyal ilişkilerde daha derin bağlar kurmalarına olanak tanıdığını belirtmiştir. Aynı şekilde, Pennebaker (2016) yazılı ifadelerle kendini açma üzerine yaptığı çalışmalarda, kendini açmanın duygusal iyileşmeyi desteklediğini ve bireylerin duygusal durumlarını daha sağlıklı bir şekilde dışa vurduklarını vurgulamaktadır. Ayrıca kendini açma düzeyinin kontrol alt boyutu ile duygu ifadesinin gizleme alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş olması, kendini açmanın sadece duyguların dışa vurumunu değil, aynı zamanda duygusal denetim ve gizleme stratejilerini de etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, kontrol ve denetim süreçlerinin, duygusal ifade ile birlikte işlediğini göstermektedir. Shapiro ve diğerleri (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, duygusal kontrol stratejilerinin, kendini açmanın bir sonucu olarak gelişebileceği ve bireylerin duygusal durumlarını daha bilinçli bir şekilde ifade edebilecekleri öne sürülmüştür.

Araştırmanın önemli bulgusu, kendini açma düzeyi ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı

ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuç, kendini açma davranışının bireylerin duygu düzenleme stratejileriyle doğrudan bir bağlantısı olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla bireylerin duygularını düzenleme biçimleri, başkalarına kendilerini ne ölçüde açtıklarından bağımsız olarak gelişebilmektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla örtüşmekle birlikte, kendini açma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin karmaşık doğasına işaret etmektedir. Gross ve John (2003) tarafından yapılan çalışmalar, duygu düzenleme stratejilerinin bireysel farklılıklardan ve kişilik özelliklerinden daha fazla etkilendiğini, sosyal etkileşimlerin ise bu süreçte sınırlı bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Kashdan ve Steger (2006), kendini açmanın daha çok sosyal bağlantı ve yakınlıkla ilişkili olduğunu, duygu düzenlemenin ise daha içsel süreçler tarafından şekillendiğini belirtmiştir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, duygu ifadesi düzeyi ile duygu düzenleme becerileri arasında ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuç, duyguların ifade edilme biçimi ile bu duyguların düzenlenmesi arasında doğrudan bir bağlantı olmayabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla, bireylerin duygularını dışa vurma düzeyleri, onların bu duyguları nasıl kontrol ettikleri veya yönettikleriyle doğrudan ilişkili görünmemektedir. Bu bulgu, duygu ifadesi ve duygu düzenlemenin farklı psikolojik süreçler olarak işlev görebileceği yönündeki literatürle kısmen uyumludur. Gross (2015), duygu ifadesinin daha çok sosyal bağlamda gerçekleşen bir davranış olduğunu, duygu düzenlemenin ise bilişsel ve nörobiyolojik mekanizmalarla daha yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde, Butler ve diğerleri (2003), duygu ifadesinin kişilerarası ilişkilerdeki rolüne odaklanırken, duygu düzenlemenin daha çok içsel psikolojik sağlıkla bağlantılı olduğunu belirtmiştir.

Çalışma bulguları, kendini açma düzeyinin duygu ifadesi düzeyini yordamadığını tespit edilmiştir. Bu sonuç, kendini açma davranışının bireylerin duygusal ifade kapasitelerini doğrudan etkilemediği şeklinde yorumlanabilir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu olmakla birlikte, kendini açma ve duygu ifadesi arasındaki ilişkinin karmaşık doğasına işaret ederken sosyal bilişsel teori (Bandura, 2001) ve duygu düzenleme modelleri (Gross, 2015) bağlamında değerlendirilebilir. Sosyal bilişsel teoriye göre, bireylerin duygularını ifade etme davranışı, büyük ölçüde öz yeterlilik inançlarına bağlıdır. Kendini açma davranışı yüksek olan bir birey, eğer duygu ifadesine dair öz yeterliliği düşükse, bu durum duygularını açıklamakta zorlanmasına neden olabilmektedir. Kendini açma davranışı ile duygu ifadesi becerisi arasındaki tutarsızlık, öz-yeterlilik inancının aracı rolüyle açıklanabilir. Kendini açmanın bir kişilerarası iletişim davranışı olmasına karşın, duygu ifadesinin daha çok bireyin içsel süreçleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durum, iki kavram arasındaki yordayıcı ilişkinin zayıf çıkmasını açıklayabilir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çeşitli çalışmalar mevcuttur. Kashdan ve diğerleri (2016) yaptıkları güncel meta-analitik çalışmada, kendini açma ile duygu ifadesi arasındaki ilişkinin çoğu durumda anlamlı olmadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Barrett ve diğerleri (2019) duygu ifadesinin daha çok nörobiyolojik temelleri olduğunu, kendini açmanın ise sosyal öğrenme süreçleriyle ilişkili olduğunu öne sürmektedir.

Çalışmanın bir diğer bulgusu, kendini açma düzeyinin duygu düzenleme becerilerini yordamadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, her iki sürecin de ayrı psikolojik mekanizmalar tarafından yönlendirildiğini ve farklı bireysel yetenekler, kişilik özellikleri veya öğrenilmiş başa çıkma stratejileri tarafından

şekillendirildiğini düşündürmektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermekle birlikte, duygu düzenleme mekanizmalarının karmaşık yapısına ilişkin önemli çıkarımlar sunmaktadır. Literatürdeki araştırmalar bu bulguyu destekler niteliktedir. Dixon-Gordon ve diğerleri (2019) tarafından yapılan meta-analitik çalışma, duygu düzenleme becerilerinin daha çok erken çocukluk deneyimleri ve nörobilişsel faktörlerle ilişkili olduğunu, kişilerarası süreçlerin ise sınırlı bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Kalokerinos ve diğerleri (2017) yaptıkları güncel deneysel çalışmada, kendini açma davranışının duygu düzenleme stratejileri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını bulmuşlardır.

Sonuç ve Öneriler

Kendini açma düzeyi ile duygu ifadesi düzeyi, dürtü gücü ve gizleme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Alt boyutlar arası ilişkilere bakıldığında, kendini açma düzeyinin kontrol alt boyutu ile duygu ifadesinin gizleme alt boyutu arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir.

Kendini açma düzeyi ve tüm alt boyutları ile duygu düzenleme becerileri düzeyi ve tüm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Duygu ifadesi düzeyi ve tüm alt boyutları ile duygu düzenleme becerileri düzeyi ve tüm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Analiz sonuçlarına göre, kendini açma düzeyi ve alt boyutları (niyet, miktar, dürüstlük, kontrol) duygu ifadesi düzeyini anlamlı bir şekilde yordayamamaktadır.

Analiz sonuçları ayrıca, kendini açma düzeyi ve alt boyutlarının duygu düzenleme becerileri düzeyini anlamlı bir şekilde yordamadığı tespit edilmiştir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda, duygu düzenleme becerilerinin belirli bağlamsal ya da psikolojik etkenlerle birlikte ele alınması, elde edilecek verilerin derinliğini ve anlamlılığını artırabilir. Özellikle stres düzeyi, psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek gibi faktörlerin duygu düzenleme ile etkileşimini incelemek, alana önemli katkılar sağlayabilir. Ayrıca, nitel veri toplama yöntemlerinin kullanılması, örneğin derinlemesine mülakatlar ya da odak grup görüşmeleri, katılımcıların kendini açma, duygu ifadesi ve düzenleme süreçlerine dair daha derinlemesine bilgiler sunabilir. Uygulama boyutunda ise, eğitim ve psikolojik danışmanlık süreçlerinde bireylerin kendini açma becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar, özellikle duygu ifadesi üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Bu doğrultuda geliştirilecek psikoeğitim programları ve grup çalışmaları, bireylerin duygusal ifadelerini daha sağlıklı biçimde gerçekleştirmelerine katkı sunabilir. Özellikle genç yetişkinler ve üniversite öğrencilerine yönelik olarak duygu ifadesine ilişkin farkındalık çalışmaları yapılması, sosyal ilişkilerin niteliğini artırma açısından da önem arz etmektedir. Gelecek araştırmalarda farklı ölçüm araçlarının kullanılması, elde edilen sonuçların geçerlilik ve güvenilirliğini test etme açısından faydalı olacaktır. Özellikle duygu düzenleme becerilerini daha kapsamlı biçimde değerlendiren alternatif ölçeklerin kullanımı, alana yeni perspektifler kazandırabilir. Bununla birlikte, boylamsal çalışmalar yapılarak değişkenler arasındaki ilişkilerin zaman içindeki değişimi takip edilebilir ve bu sayede

nedensel ilişkiler hakkında daha güçlü çıkarımlar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akan, A., & Barışkın, S. (2017). Çalışanların örgütsel bağlılıkları ve psikolojik iyi oluşları üzerine duygusal zekanın etkisi. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46(2), 174–194.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26.
- Barrett, L. F., Quigley, K. S., Bliss-Moreau, E., & Aronson, K. R. (2019). Affect as a psychological primitive. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation* (3rd ed., pp. 18–40). Guilford Press.
- Berking, M., & Znoj, H. J. (2008). Emotion regulation skills and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment. *Gegenwart und Vergangenheit*, 2(1), 25–33.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (27. Baskı). Pegem Akademi.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67.
- Chen, L., & Marcus, A. (2012). Emotional intelligence and leadership styles: A study of Chinese managers. *Journal of Leadership Studies*, 6(4), 30–39.
- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T. (2008). *Self-disclosure*. Sage Publications.
- Dixon-Gordon, K. L., Berghoff, C. R., & Tull, M. T. (2019). The role of emotion regulation in psychopathology: A transdiagnostic perspective. *Clinical Psychology Review*, 69, 51–65.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3–4), 169–200.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1975). *Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial clues*. Prentice Hall.
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 18(1), 16–24.
- Field, T. (2012). Touch for socioemotional and physical well-being: A review. *Developmental Review*, 32(4), 280–282.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.

- Gross, J. J., & John, O. P. (1997). Revealing feelings: Facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 435–448.
- Gross, J. J., & 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), 348–362.
- Idão, R., Smith, T., & Wilson, K. (2010). Emotional intelligence and leadership effectiveness: A study in Portuguese organizations. *Leadership Quarterly*, 21(2), 235–243.
- Jourard, S. M. (1964). *The transparent self*. Van Nostrand.
- Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. Wiley-Interscience.
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2006). Expanding the topography of social anxiety: An experiential avoidance model of social anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 37(3), 277–288.
- Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. (2016). Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 25(1), 10–16.
- Kalokerinos, E. K., Greenaway, K. H., & Louis, W. R. (2017). The social functions of emotions: A sociocultural perspective. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(9), e12351.
- Karasar, N. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41.
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (2000). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238–1251.
- Mehl, M. R., Pennebaker, J. W., Crow, D. M., Dabbs, J., & Price, J. H. (2012). The Electronically Activated Recorder (EAR): A device for sampling naturalistic daily activities and conversations. *Behavior Research Methods*, 44(3), 600–613.
- Mincemoyer, C. C., & Berman, S. L. (2005). Exploring the link between emotional expressiveness and physical health. *Journal of Health Psychology*, 10(2), 149–160.
- Öksüz, B., Çolak, T., & Akyüz, E. (2017). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejilerinin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 37(1), 44–59.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. Guilford Press.
- Pennebaker, J. W. (2016). Expressive writing in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 11(2), 174–177.

- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367–389). Wiley.
- Rosenberg, M. (1998). *Conceiving the self*. Basic Books.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145–172.
- Shapiro, D., Schwartz, G. E., & Astin, J. A. (2005). Emotion regulation and health: Cognitive-behavioral strategies and outcome. *Journal of Psychosomatic Research*, 59(4), 263–273.
- Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857–877.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
- Vatan, S., & Kahya, H. (2017). Duygu düzenleme becerilerinin akademik başarıya etkisi: Bir meta-analiz çalışması. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 35(2), 97–110.
- Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2005). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-Short Form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 85(2), 242–251.
- Wheless, L. R. (1978). A follow-up study of the relationships among trust, disclosure, and interpersonal solidarity. *Human Communication Research*, 4(2), 143–157.
- Wheless, L. R., & Grotz, J. (1976). The measurement of trust and its relationship to self-disclosure. *Human Communication Research*, 3(3), 250–257.
- Yavuzer, H. (2001). *Çocuk ve gençlik psikolojisi*. Remzi Kitabevi.

Ekler

Tablo 1.

Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	Min.	Maks.	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık		
Niyet	3	21	15,07	4,334	-1,004	0,125	0,076	0,248
Miktar	4	28	12,46	5,02	1,210	0,125	0,317	0,248
Olumluluk	4	21	15,13	4,421	-0,944	0,125	-0,086	0,248
Dürüstlük	9	25	16,83	2,947	0,200	0,125	-0,352	0,248
Kontrol	2	14	8,28	1,701	-0,149	0,125	0,562	0,248

Kendini Açma Ölçeği	52	83	67,76	5,736	-0,493	0,125	-0,102	0,248
Duyguların Dışa								
Vurumu	14	33	26,92	3,593	-0,930	0,125	0,080	0,248
Dürtü Gücü	17	33	27,24	3,452	-0,792	0,125	-0,251	0,248
Gizleme	4	10	8,13	1,412	-0,585	0,125	-0,478	0,248
Duygu İfadesi Ölçeği	40	73	62,3	7,545	-0,910	0,125	-0,364	0,248
Farkındalık	1	12	6,16	2,556	0,235	0,125	-0,823	0,248
Beden Duyumları	1	12	6,12	2,548	0,243	0,125	-0,989	0,248
Netlik	1	12	6,11	2,466	0,202	0,125	-0,832	0,248
Anlama	1	12	6,04	2,528	0,330	0,125	-0,855	0,248
Kabul	1	12	6,12	2,554	0,283	0,125	-0,841	0,248
Tolerans	1	12	6,12	2,574	0,184	0,125	-0,749	0,248
Yüzleşmeye								
Hazırlanma	0	12	6,08	2,594	0,260	0,125	-0,739	0,248
Öz Destek	1	12	6,13	2,564	0,231	0,125	-0,887	0,248
Değişimleme	1	12	6,1	2,529	0,149	0,125	-0,946	0,248
Duygu Düzenleme								
Becerileri Ölçeği	24	91	54,98	20,023	0,204	0,125	-1,395	0,248

Tablo 2.

Kendini Açma, Duygu İfadesi ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçekleri Arasındaki Pearson Korelasyonları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Niyet	r 1																	
Miktar	r -,876**	1																
Olumluluk	r ,824**	-,781**	1															
Dürüstlük	r ,140**	-,218**	,232**	1														
Kontrol	r -,187**	0,043	-,124*	-0,024	1													
Kendini Açma Ölçeği	r ,640**	-,488**	,792**	,600**	0,085	1												
Duyguların Dışa Vurumu	r 0,035	-0,002	0,046	0,001	0,037	0,072	1											
Dürtü Gücü	r 0,063	-0,043	0,055	0,041	0,091	,100*	,698**	1										
Gizleme	r 0,047	-0,031	0,08	0,021	,118*	,115*	,636**	,651**	1									
Duygu İfadesi Ölçeği	r 0,054	-0,026	0,062	0,023	0,081	,102*	,915**	,912**	,788**	1								
Farkındalık	r 0,005	-0,033	0,021	-0,003	0,035	0,000	-0,081	-0,073	-0,04	-0,079	1							
Beden Duyumları	r 0,043	-0,071	0,051	-0,018	-0,041	-0,012	-0,081	-0,063	-0,042	-0,075	,751**	1						
Netlik	r -0,037	0,018	-0,018	-0,032	-0,047	-0,056	-0,078	-0,076	-0,069	-0,085	,724**	,730**	1					
Anlama	r -0,007	-0,015	0,000	-0,032	-0,070	-0,056	-0,054	-0,059	0,000	-0,053	,750**	,735**	,745**	1				
Tolerans	r 0,031	-0,029	0,009	-0,057	-0,068	-0,044	-0,036	-0,049	-0,043	-0,048	,717**	,725**	,728**	,732**	1			
Yüzleşmeye Hazırlanma	r 0,005	-0,034	0,013	0,019	0,002	-0,006	-0,051	-0,066	-0,042	-0,063	,724**	,731**	,746**	,743**	,732**	1		
Öz Destek	r -0,020	0,013	0,009	-0,021	-0,046	-0,021	-0,052	-0,083	-0,046	-0,072	,762**	,731**	,721**	,741**	,716**	,722**	1	
Değişimleme	r 0,016	-0,026	0,030	0,006	-0,048	0,000	-0,038	-0,046	-0,007	-0,040	,722**	,717**	,749**	,720**	,762**	,733**	,706**	
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	r 0,008	-0,030	0,019	-0,018	-0,039	-0,026	-0,067	-0,074	-0,041	-0,074	,874**	,873**	,875**	,878**	,874**	,874**	,870**	,868**

Tablo 3.

Kendini Açma Ölçeği Puanlarının Duygu İfadesi Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Değişken	B	Sh	β	t	p
(Sabit)	47,404	6,607		7,175	0,000
Niyet	0,185	0,326	0,106	0,568	0,571
Miktar	0,152	0,212	0,101	0,718	0,473
Dürüstlük	-0,053	0,227	-0,021	-0,231	0,817
Kontrol	0,393	0,288	0,089	1,366	0,173
Kendini Açma Ölçeği	0,116	0,159	0,088	0,726	0,468
R=0,137	R2=0,019		F(5;383)=1,444		P<0,01

Bağımlı Değişken: Duygu İfadesi

Tablo 4.

Kendini Açma Ölçeği Puanlarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Değişken	B	Sh	β	t	p
(Sabit)	79,037	17,645		4,479	0,000
Niyet	-0,805	0,871	-0,174	-0,924	0,356
Miktar	-0,686	0,567	-0,172	-1,209	0,227
Dürüstlük	-0,397	0,607	-0,058	-0,655	0,513
Kontrol	-0,814	0,769	-0,069	-1,059	0,290
Kendini Açma Ölçeği	0,148	0,426	0,042	0,348	0,728
R=0,080	R2=0,006		F(5;383)=0,485		P<0,01

Bağımlı Değişken: Duygu Düzenleme Becerileri