

**BEZMİALEM VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE BİLİŞSEL ÖZELLİKLER  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hacer CANBAZOĞLU**

**Sinir Bilimleri Anabilim Dalı**

**Sinir Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Özge KILIÇ  
İkinci Danışman: Prof. Dr. Erdem DEVECİ**

**HAZİRAN 2023**

**BEZMIALEM VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE BİLİŞSEL ÖZELLİKLER  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hacer CANBAZOĞLU  
205317003**

**Sinir Bilimleri Anabilim Dalı**

**Sinir Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Özge KILIÇ  
İkinci Danışman: Prof. Dr. Erdem DEVECİ**

**HAZİRAN 2023**

Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 205317003 numaralı Yüksek Lisans Öğrencisi Hacer Canbazoğlu, ilgili yönetmeliklerin belirlediği gerekli tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı “Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Bilişsel Özellikler Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi” başlıklı tezini aşağıda imzaları olan jüri önünde başarı ile sunmuştur.

**Tez Danışmanı :** **Doç. Dr. Üyesi Özge KILIÇ** .....  
Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi

**Eş Danışman :** **Prof. Dr. Erdem DEVECİ** .....  
Bağcılar Medipol Mega Üniversite Hastanesi

**Jüri Üyeleri :** **Prof. Dr. İsmail MERAL** .....  
Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi

**Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT** .....  
Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

**Teslim Tarihi** : 7 Ağustos 2023  
**Savunma Tarihi** : 15 Haziran 2023

## ÖNSÖZ

“Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Bilişsel Özellikler Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi” başlıklı tez çalışmamın hazırlanma sürecinde değerli bilgi, birikim ve tecrübelerini paylaşan tez danışmanlarım Doç. Dr. Özge Kılıç ve Prof. Dr. Erdem Deveci’ye teşekkürlerimi sunarım. Hayatımın her döneminde desteklerini benden esirgemeyen ve bugüne ulaşmamı sağlayan çok değerli anne ve babama kıymetli emekleri ve sonsuz anlayışları için gönülden bir minneti borç bilirim. Ayrıca akademik hayatımda bana öncü olan ve her türlü yardımda bulunan ablam Y. Mimar Nurşah Canbazoğlu’na teşekkür ederim. Bu çalışmaya katılan isimsiz tüm gönüllülere de teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Haziran 2023

Hacer CANBAZOĞLU  
(Psikolog)

## BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Hacer CANBAZOĞLU

İmza

## İÇİNDEKİLER

### Sayfa

ÖNSÖZ.....	iii
BEYAN.....	iv
İÇİNDEKİLER .....	v
TABLO LİSTESİ .....	vii
ÖZET.....	viii
SUMMARY .....	x
<b>1. GİRİŞ VE AMAÇ .....</b>	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>2</b>
2.1 Kişilik.....	2
2.2 Kişiliğin Gelişimi.....	2
2.3 Kişilik Kuramları .....	4
2.3.1 Kişiliğe psikanalitik yaklaşım .....	5
2.3.1.1 Carl Gustav Jung'un psikolojik tipler yaklaşımı.....	5
2.3.2 Kişiliğe ayırıcı özellik yaklaşımı .....	10
2.3.2.1 Gordon Allport'un ayırıcı özellik kuramı .....	10
2.3.2.2 Raymond Cattell'in faktör Analitik ayırıcı özellik kuramı .....	11
2.3.2.3 Hans Eysenck'in biyoloji temelli faktör analitik ayırıcı özellik Kuramı	
13	
2.3.2.4 Beş faktör kişilik kuramı .....	14
2.3.3 Kişiliğe biyolojik yaklaşım .....	18
2.3.4 Kişiliğe insancıl yaklaşım .....	18
2.3.5 Kişiliğe davranışçı yaklaşım .....	18
2.3.6 Kişiliğe bilişsel yaklaşım .....	19
2.4 Kişilik Ve Bilişsel Özellikler .....	19
2.5 Bilişsel Özellikler.....	20
2.5.1 Özdenetim .....	20
2.5.1.1 Özdenetim ile kişilik ilişkisi.....	21
2.5.1.2 Problem çözme .....	22
2.5.2 Duygu Düzenleme .....	22
2.5.2.1 Duygu düzenleme ile kişilik ilişkisi .....	24
2.5.3 Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik.....	25
2.5.3.1 Bilişsel kontrol .....	25
2.5.3.2 Bilişsel esneklik.....	26
2.5.4 Motivasyon.....	27
2.5.4.1 Motivasyon ve kişilik ilişkisi .....	27
2.5.5 Yaratıcılık.....	28
2.5.5.1 Yaratıcılık ve kişilik ilişkisi .....	29
<b>3. YÖNTEM VE GEREÇLER .....</b>	<b>31</b>
3.1 Beş Büyük Kişilik Anketi (B5PT-50-Tr).....	31
3.2 Öz-Denetim Ölçeği .....	32

3.3	Yetişkin Motivasyon Ölçeği .....	32
3.4	Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol Ve Esneklik Ölçeği .....	33
3.5	Marmara Yaratıcı Düşünme Eğilimleri Ölçeği .....	33
3.6	Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği- Kısa Form.....	34
3.7	Sosyodemografik Form.....	34
3.8	Veri Analizi.....	34
<b>4.</b>	<b>BULGULAR.....</b>	<b>36</b>
4.1	Sosyodemografik Veriler .....	36
4.2	Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi.....	37
4.3	Büyük Beş Kişilik Testi-50 İle Cinsiyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ....	37
4.4	Öz-Denetim Ölçeği İle Cinsiyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	38
4.5	Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol Ve Esneklik Ölçeği İle Cinsiyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	39
4.6	Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği İle Cinsiyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	39
4.7	Yetişkin Motivasyon Ölçeği İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	40
4.8	Marmara Yaratıcı Düşünme Eğilimleri Ölçeği İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	41
4.9	Büyük Beş Kişilik Testi-50 İle Eğitim Düzeyi Değişkeni Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	41
4.10	Öz-Denetim Ölçeği ile Eğitim Düzeyi Değişkeni Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	42
4.11	Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol Ve Esneklik Ölçeği İle Eğitim Düzeyi Değişkeni Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	42
4.12	Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği İle Eğitim Düzeyi Değişkeni Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	43
4.13	Yetişkin Motivasyon Ölçeği İle Eğitim Düzeyi Değişkeni Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	44
4.14	Marmara Yaratıcılık Ölçeği İle Eğitim Düzeyi Değişkeni Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	44
4.15	Büyük Beş Kişilik Testi-50 İle Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	44
4.16	Bilişsel Kontrol Ve Esneklik İle Yaş Değişkeni Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	45
4.17	Büyük Beş Kişilik Testi Alt Boyutları Arasındaki Bağlantılar Katsayısı Analizleri .....	46
4.18	Beş Faktör Kişilik Testi İle Bilişsel Özellikler Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	46
4.19	Cronbach Alpha Değerleri .....	50
<b>5.</b>	<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>52</b>
<b>6.</b>	<b>SINIRLILIKLAR .....</b>	<b>61</b>
<b>7.</b>	<b>SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....</b>	<b>62</b>
	<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>63</b>
	<b>EKLER.....</b>	<b>73</b>
	<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>83</b>

## TABLO LİSTESİ

### Sayfa

<b>Tablo 4. 1</b> : Sosyodemografik veriler.....	36
<b>Tablo 4. 2</b> : Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi. ....	37
<b>Tablo 4. 3</b> : Büyük Beş Kişilik Testi-50 ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi. ....	38
<b>Tablo 4. 4</b> : Öz- Denetim Ölçeği ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	38
<b>Tablo 4. 5</b> : Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi. ....	39
<b>Tablo 4. 6</b> : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	40
<b>Tablo 4. 7</b> : Yetişkin Motivasyon Ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	40
<b>Tablo 4. 8</b> : Marmara Yaratıcı Düşünme Eğilimleri Ölçeği ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	41
<b>Tablo 4. 9</b> : Büyük Beş Kişilik Testi-50 ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	42
<b>Tablo 4. 10</b> : Öz-Denetim Ölçeği ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. ....	42
<b>Tablo 4. 11</b> : Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	43
<b>Tablo 4. 12</b> : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	43
<b>Tablo 4. 13</b> : Yetişkin Motivasyon Ölçeği ile eğitim düzeyi değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	44
<b>Tablo 4. 14</b> : Marmara Yaratıcılık Ölçeği ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	45
<b>Tablo 4. 15</b> : Büyük Beş Kişilik Testi-50 ile yaş arasındaki ilişkinin ile incelenmesi. ....	45
<b>Tablo 4. 16</b> : Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ile yaş arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	46
<b>Tablo 4. 17</b> : Spearman Korelasyon katsayısı analizleri. ....	48
<b>Tablo 4.18. 1</b> : Beş Faktör Kişilik Testi ile Öz-Denetim Ölçeği arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları.....	48
<b>Tablo 4.18. 2</b> : Beş Faktör Kişilik Testi ile Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları. ....	48
<b>Tablo 4.18. 3</b> : Beş Faktör Kişilik Testi ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları.....	49
<b>Tablo 4.18. 4</b> : Beş Faktör Kişilik Testi ile Marmara Yaratıcı Düşünme Eğilimleri Ölçeği arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları.....	49
<b>Tablo 4.18. 5</b> : Beş Faktör Kişilik Testi ile Yetişkin Motivasyon Ölçeği arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları. ....	50
<b>Tablo 4. 19</b> : Cronbach Alpha Değerleri. ....	50

## BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE BİLİŞSEL ÖZELLİKLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

### ÖZET

Bilişsel özelliklerin kişilikle ilişkileri farklı boyutlarda ve farklı araçlarla araştırılmış ancak alan yazında tutarlı sonuçlara bağlanamamıştır. Bu çalışmanın birincil amacı özdenetim, motivasyon, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik, yaratıcı düşünme, duygu düzenleme bilişsel özellikleriyle kişilik arasındaki ilişkiyi; ikincil amacı bilişsel özelliklerle yaş, cinsiyet ve eğitim arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma ve 18 yaş ve üzeri okuma bilen 65'i erkek, 238'i kadın 303 bireyle çevrimiçi olarak yapılmıştır. Katılımcılara sosyodemografik form; kişiliği değerlendirmek için Büyük Beş Kişilik Testi (BBKT); bilişsel özellikleri değerlendirmek için Öz-denetim Ölçeği, Yetişkin Motivasyon Ölçeği, Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği, Marmara Yaratıcı Düşünme Eğilimleri Ölçeği, Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği- Kısa Form'u uygulanmıştır. BBK ilk özelliği dışadönüklükle; özdenetim arasında pozitif ( $r=0.24$ ); Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik ölçeğinin duygular üzerinde bilişsel kontrolü ( $r=0.27$ ) ve değerlendirme ve başa çıkma alt puanlarıyla arasında pozitif ( $r=0.20$ ); Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği alt boyutlarından açıklıkla arasında negatif ( $r=-0.15$ ); motivasyonla pozitif ( $r=0.28$ ) ve yaratıcı düşünme eğilimiyle arasında pozitif ( $r=0.24$ ) ilişki gözlenmiştir. BBK uyumluluk kişilik özelliğinin özdenetimle pozitif ( $r=0.26$ ); duygular üzerinde bilişsel kontrolle pozitif ( $r=0.16$ ) ve değerlendirme ve başa çıkmayla pozitif ( $r=0.20$ ); duyguları düzenlemede zorluklar alt boyutu dürtüyle negatif ( $r=-0.13$ ); motivasyonla pozitif, ( $r=0.28$ ) yaratıcı düşünme eğilimleriyle pozitif ( $r=0.26$ ) ilişkileri gözlenmiştir. BBK sorumluluk kişilik özelliğiyle özdenetim arasında pozitif ( $r=0.53$ ); duygular üzerinde bilişsel kontrol ( $r=0.33$ ) ve değerlendirme başa çıkma ile pozitif ( $r=0.44$ ); duygu düzenleme güçlüğüyle negatif ( $r=-0.18$ ); motivasyonla pozitif ( $r=0.31$ ); yaratıcı düşünmeyle pozitif ( $r=0.31$ ) ilişki bulunmuştur. BBK duygusal dengelilik kişilik özelliğiyle özdenetim arasında pozitif ( $r=0.50$ ); stresli durumlarda bilişsel kontrol ve esneklik alt boyutlarından duygular üzerinde bilişsel kontrol ( $r=0.66$ ) ve değerlendirme ve başa çıkma arasında pozitif ( $r=0.37$ ); duygu düzenlemede zorluklar alt boyutlarından açıklık arasında negatif ( $r=-0.52$ ) ilişki; yaratıcı düşünmeyle arasında pozitif ( $r=0.22$ ) ilişki bulunmuştur. Son olarak deneyime açıklık özdenetim arasında pozitif ( $r=0.37$ ); duygular üzerinde bilişsel kontrol arasında pozitif ( $r=0.23$ ); duygu düzenlemede zorluklar alt boyutlarından stratejiler arasında negatif ( $r=-0.13$ ); yaratıcı düşünme arasında pozitif ( $r=0.36$ ) ilişki bulunmuştur. Bilişsel özellikler cinsiyete göre incelendiğinde erkeklerin özdenetim ( $p=0.046$ ) ve yaratıcı düşünme eğilimleri puanları daha yüksek ( $p=0.049$ ) kadınların duygu düzenleme güçlüğü amaçlar alt puanı daha yüksek bulunmuştur ( $p=0.015$ ). Motivasyonun cinsiyetten etkilenmediği gözlenmiştir. Yaşa göre bilişsel işlevler incelendiğinde de sadece stresli durumlarda bilişsel kontrol ve esnekliğin duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutuyla pozitif yönde ve zayıf bir ilişki bulunmuştur. Kişilik ve yaşamın pek çok alanını etkileyen kişilik ve bilişsel özellikler arasındaki bu yakın ilişki konuya farklı yönleriyle gelecek araştırmalara zemin hazırlayabilir.

**Anahtar sözcükler:** Kişilik, Beş Faktör Kişilik, bilişsel işlevler, özdenetim, motivasyon, bilişsel kontrol ve esneklik, yaratıcı düşünme, emosyon düzenleme gücü



## EVALUATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FIVE FACTOR PERSONALITY TRAITS AND COGNITIVE ASPECTS

### SUMMARY

The relationships between cognitive traits and personality have been investigated in different dimensions and with different tools, but consistent results could not be found in the literature. The primary aim of this study is to determine the relationship between examine the relationship between personality and self-control, motivation, cognitive control and cognitive flexibility, creative thinking and emotion regulation. Our secondary aim is to examine the relationship between cognitive traits and gender, age and education level. The study was conducted online with 303 individuals (65 male, 238 female), who are literate and over the age of 18. Sociodemographic form, Big Five Personality Test (BFPT) to assess personality, Self-Control Scale, Adult Motivation Scale, Cognitive Control and Flexibility Scale in Stressful Situations, Marmara Creative Thinking Tendencies Scale, Difficulty in Emotion Regulation (DER) Scale-Short Forms to assess for cognitive functions were applied. The relationship between the first of BFPT' s five traits – extraversion- and self-control was positive ( $r=0.24$ ). Its correlation between Cognitive Control and Resilience in Stressful Situations' subgroup cognitive control over emotions ( $r=0.27$ ) and assessment and coping were ( $r=0.20$ ). It was negatively associated with openness ( $r=-0.15$ ), one of the sub-dimensions of DER. Positive correlations were observed with the motivation ( $r=0.28$ ) and creative thinking ( $r=0.24$ ). The second BFP trait, agreeableness was positively correlated with self-control ( $r=0.26$ ); with cognitive control over emotions ( $r=0.16$ ) and with assessment and coping ( $r=0.20$ ). The relationship of agreeableness with DER subdimension impulsivity was negative ( $r=-0.13$ ) and positive with motivation ( $r=0.28$ ). A positive correlation was observed with creative thinking ( $r=0.26$ ). The relationship between the third personality trait, conscientiousness and self-control was positive ( $r=0.53$ ) cognitive control over emotions positive ( $r=0.33$ ) assessment coping positive ( $r=0.44$ ) with DER negative ( $r=-0.18$ ) with motivation positive ( $r=0.31$ ) with creative thinking positive ( $r=0.31$ ). The relationships between the Fourth BFP trait, neuroticism was positively correlated with self-control ( $r=0.50$ ) with cognitive control over emotions ( $r=0.66$ ) and assessment and coping positive ( $r=0.37$ ). It was negatively correlated with openness sub-dimension of DER ( $r=-0.52$ ) and positively correlated with creative thinking ( $r=0.22$ ). Finally, fifth BFP trait, openness had a positive correlation between self-control ( $r=0.37$ ) cognitive control over emotions ( $r=0.23$ ) creative thinking ( $r=0.36$ ). It was negatively correlated with DER, strategies subscale ( $r=-0.13$ ). Cognitive functions were examined in relation to gender. Males scored higher on self-control ( $p=0.046$ ) and creative thinking compared to women ( $p=0.049$ ) Women scored higher on DERS 'goals' subdimension compared to men ( $p=0.015$ ). Motivation Scale was not affected by gender. From cognitive functions, age only had a weak and positive correlation with cognitive control over emotions sub-dimension. Our results may create a ground for future studies by showing the very close relationship between personality and cognitive traits that are crucial aspects of life.

**Keywords:** Personality, Five Factor Personality, cognitive functions, self-control, motivation, cognitive control and flexibility, creative thinking, difficulty in emotion regulation



## 1. GİRİŞ VE AMAÇ

Sinir bilimin önemli kavramlarında olan “bilişsel özellikler” duyum ve algılardan gelen verilerin plan ve stratejiler kurmak için kullanıldığı, dil, düşünme ve problem çözme gibi karmaşık süreçleri içeren özelliklerdir. Bunun dışında birçok farklı işlevi de kapsamakla beraber, insanın bilişsel ve davranışsal süreçlerini düzenleyen ve prefrontal korteks ile bağlantılı çok boyutlu karmaşık bir sistemi oluşturmaktadır [1]. Bu sistem her bireyde farklı şekilde işleyiş göstermektedir. Bu farklılıkların nedenlerinden birisi de kişilik özellikleridir [2]. Kişiliğin oluşumunda biyolojik, fizyolojik ve çevresel etmenler gibi birçok etmenin etkileşimi söz konusudur. Kişiliği açıklamaya yönelik kuramlardan birisi, 1985 yılında geliştirilmiş olan Costa ve McCrae'nin “Beş Faktör Kişilik Kuramı”dır. Bu kuram kişilik özelliklerini beş temel boyutta toplamıştır. Bunlar; dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, nevroitiklik ve gelişime açıklıktır. Kişilik psikolojisi insan davranışlarını bilimsel ve deneysel yöntemlerle açıklamayı amaçlamaktadır [3]. Bu araştırmada söz konusu beş kişilik boyutuyla kişilerin bilişsel özellik performansları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi yapılacaktır. Bu çalışmada Costa ve McCrae'nin Beş Faktör Kişilik Kuramı'na göre beş kişilik boyutuyla, problem çözme, karar verme bilişsel özelliklerini içeren özdenetim, bilişsel esneklik, motivasyon ve duygu düzenleme işlevlerinin ilişkisi değerlendirilecektir. Bildiğimiz kadarıyla literatürde bu bilişsel işlevler bir bütün olarak Beş-Faktör Kişilik özellikleriyle ilişkisi açısından incelenmemiştir. Araştırmamızın önemi, beynin nöral ağ yapısı ve işleyişinin bir sonucu olan bilişsel özelliklerin kişilik özelliklerine göre değerlendirilmesinin getireceği yeni bilgilerin literatüre sağlayacağı katkılardan gelmektedir. Çalışmamız bu performansların geliştirilmesine yönelik öneriler sunulması için zemin hazırlayabilir.

## **2. GENEL BİLGİLER**

### **2.1 Kişilik**

Kişilik genel olarak insanların başkalarına ve durumlara karşı tutarlı olarak oluşturduğu duygu, düşünce, davranış ve tepkilerin karışımı olarak tanımlanmaktadır [4]. Kişilik olarak tanımlanan davranış kalıpları farklı zaman ve bağlamlarda benzer şekilde gözlenebilen davranışlardır. Fakat kişiliğin de zaman içerisinde değişime uğrayabileceği de akılda bulundurulmalıdır. Bazı kuramcılara göre insanların çoğu korku, kaygı gibi evrensel süreçlerle başa çıkabilmek için benzer yeteneklere sahiptir [5].

“Kişilik sinirbilimi” düşünce, biliş, motivasyon ve duygudaki kalıcı bireysel farklılıkların, beynin işleyişinde tutarlılık kalıpları gerektirdiği öncülüne dayanarak beyni tüm kişilik özelliklerinin en temel kaynağı olarak görmektedir. Kişiliğin sinirsel alt katmanlarını tanımlamak, genetik ve çevresel güçlerin gelişim boyunca kişiliği oluşturan nispeten tutarlı beyin fonksiyonu kalıplarını nasıl oluşturduğunu anlamak bu alanın temel amaçlarıdır [6, 7].

### **2.2 Kişiliğin Gelişimi**

Kişiliğin gelişimi kalıtsal ve çevresel birçok değişkenin etkisine bağlı olarak gerçekleşmektedir [8]. İkiz araştırmaları kişilikteki fenotipik değişkenliğin %30-60'ının genetik kökenli olduğunu söylemektedir. Pek çok gen bağımsız değil beraber şekilde etki etmekte, kişiliğin kalıtılabilirliğini ve gelişimini etkilemektedir [9].

Ayrıca çevresel etmenler olarak nitelendirilen bireyin ait olduğu sosyal sınıf, içinde yaşadığı kültür ve psikolojik bağlama bağlı etkenler; bağlanma da kişilik gelişiminde rol almaktadır [10]. Genetik ve çevresel faktörlerin kişilik gelişimindeki etkilerini ayırabilmek zordur.

Kişiliğin gelişiminde insan yaşamının ilk iki yılı oldukça önemlidir. Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre ilk iki yıl içerisinde çocuğun bakım veren kişi (çoğunlukla anne) ile olan iletişimin türü, güven duygusunun oluşumuna temel

oluşturmaktadır. “Bağlanma” olarak tanımlanan bu güven ilişkisi önemli bir duygusal bağdır [4]. Bağlanma çocuğun kişiliğinin oluşumunda oldukça önemli bir rol alır ve bu kişilik özellikleri bireyin yaşamı boyunca büyük oranda stabildir [11].

Bağlanma konusunda birçok araştırma yapan John Bowlby yanlış ve tutarsız olan bir bağlanmanın kişilik bozukluklarına neden olabileceğini öne sürmüştür. Bowlby’ye göre duygusal dengesizlik olarak da adlandırılan nevrotik bir kişiliğin gelişimine güvensiz bağlanma zemin hazırlamaktadır [11, 12]. Bunun sebebinin çocuğun güven ihtiyacının giderilmemesinden kaynaklı öz benlik algısıyla bağlantılı olduğunu savunmuştur [13]. Bağlanma türünün psikopatolojiye neden olup olmadığını araştıran Brown ve Wright ergenlerden oluşturdukları bir örneklem üzerinde yaptıkları çalışmada, psikopatoloji gösteren ergenlerden yalnızca %13,3’ünün güvenli bağlanmaya sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna karşın psikopatoloji göstermeyen ergenlerin ise %73,3’ü güvenli bağlanmaya sahiptir. Güvensiz bağlanmaya sahip bireylerde düşünce bozuklukları, anksiyete, depresyon ve sınır kişilik bozukluğu daha sık görülmektedir. Ayrıca madde bağımlılığı ve davranış bozukluklarına bağlı olarak antisosyal kişilik bozukluğu da sıkça rastlanan psikopatolojilerdendir [11, 14].

Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumu da kişilik gelişiminde önemli bir faktördür [15]. Çocuk yetiştirme tutumları içinde kültürün, o kültür içindeki farklı sosyoekonomik grupların özelliklerinin de etkileri bulunmaktadır [16]. Yetiştirme tutumu ile ebeveynin kendi kültürel değerlerini ve inançlarını çocuğuna aktarması olarak tanımlanan sosyalizasyon, toplumun bireyden beklentilerini aile aracılığı ile talep ettiği ve bireyin bu beklentilere tepkisi arasındaki bir denge mekanizmadır [17].

Diana Baumrind’in kontrol ve sıcaklık (kabul) boyutları ile ilişkilendirdiği üç tarz ebeveynlik tutumu tanımlanmıştır. Bu tutumlar izin verici, demokratik ve otoriter tutumlardır [18].

İzin verici tutuma sahip ailelerde kabul düzeyi yüksekken kontrol düzeyi düşüktür. İzin verici ailede yetişen bireylerde sıklıkla duygularını kontrol etme, stresle başa çıkma, sorumluluk alma ve öz düzenleme becerilerinde sorunlar gözlenmiştir. Buna karşın otoriter tutumdaki ailelerde kabul düzeyi düşükken kontrol düzeyi yüksektir. Bu tutuma sahip ailelerde yetişen bireylerde uyum zorlukları, yüksek kaygı, düşük özsaygı problemleri ve içedönüklük gözlenmektedir. Özgür biçimde çevresini keşfedemeyen çocuğun merak dürtüsü bastırılmıştır. Üç yetiştirme stilinden en uygunu olan demokratik tutumda ise yüksek kontrol ve yüksek kabul vardır. Bu tutuma sahip ailelerde bir disiplin çerçevesinde çocuğun özerklik geliştirebilmesi için gerekli

koşullar sağlanır. Demokratik tutumda yetişen bireylerde kendini düzenleme becerisi, özerklik algısı ve özsaygı düzeyi yüksektir. Bu aileler eleştirel ve yaratıcı düşünmeye olanak sağladığından dolayı problem çözme becerileri ve girişimcilik düzeyleri yüksektir. Yapılan araştırmaların sonucuna göre demokratik tutum çocuğun sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimine olumlu katkıda bulunurken otoriter ve izin verici tutum ise olumsuz sonuçlara yol açmaktadır [16-19].

Beş faktör modeli temel alınarak ebeveynin kişilik özellikler ve çocuk yetiştirme tutumu arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere yapılan bir araştırmada ebeveynlerin beş faktör kişilik özelliği ile çocuklarına karşı kabul ve kontrol düzeyi arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Ebeveynlerin dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve duygusal dengelilik düzeyi yükseldikçe çocuklarına karşı kabul ve kontrol düzeyleri de yükselmektedir [16-19]. Dışadönük ebeveynlerin içedönük ebeveynlere göre, duygusal olarak dengeli ebeveynlerin nevrotik ebeveynlere göre daha destekleyici tutuma sahip olduğu gözlenmiştir [20]. Ebeveynin kişilik özelliklerinin yanı sıra cinsiyeti de çocuk yetiştirme tutumunu belirleyen önemli bir faktördür [21]. Dişi memeli canlılarda hormonlar ebeveyn davranışlarının başlamasını sağlamaktadır [22]. Çocuğun bireysel özelliklerinin ebeveyn tutumuna etkisi incelendiğinde ise fiziksel özelliklerin ebeveynin tutumuna etki ettiği gözlenmiştir. Ebeveynlerin başkalarının bebeklerine ilgi düzeylerini laboratuvar ortamında inceleyen bir çalışmada, ebeveynlerin fiziksel olarak hoş buldukları bebeklere daha az hoş buldukları bebeklere nazaran daha fazla ilgi gösterdikleri gözlenmiştir [20].

### **2.3 Kişilik Kuramları**

Tarihte Hipokrat'a kadar uzanan kişilik araştırmaları kişilik ve ilişkili faktörler hakkında farklı görüşler ortaya koymuştur. Hipokrat vücut sıvılarının renklerine göre dört grup mizaç yapısı tanımlamıştır. Safranın kararması ile melankolik kişilerde kaygı ve depresyon, safranın sararması ile kolerik mizaçlılarda irritabilite ve aktif kişiler olması tanımlanmıştır. Aşırı balgamlı (flegmatik) mizaca sahip olanların soğukkanlı ve duygusuz oldukları, iyimser (sanguine) kişilerde ise mizacın kanla temsil edildiği belirtilmiştir [23]. İlk dönem çalışmaları kişiliğin doğuştan gelen ve değiştirilemez bir yapı olduğunu söylemiş, sonraki dönemlerde ise çevreden de etkilendiği ortaya koyulmuştur. Antik Yunanlılar insan davranışlarını oluşturan yapını vücudunun sıvılarına göre değiştiğini öne sürmüşlerdir. Sarı safra, kara safra, kan ve balgam

olmak üzere bu dört sıvı insanın kişiliğini oluşturmaktadır [24, 25]. Franz Gall ise Frenoloji Doktrini ile zihni fakültelere ayırmış ve bu fakültelerin kullanımının zihinde girintiler ve çıkıntılar oluşturacağını ve bu girinti-çıkıntıların insanın kişiliğini oluşturacağını öne sürmüştür [26, 27]. Kişilik kuramlarından daha güncel altı tanesi ise genel olarak kişilik psikolojisinin temelini oluşturmaktadır. Psikanalitik yaklaşım, ayrımcı özellik yaklaşımı, davranışsal/ sosyal öğrenme yaklaşımı, biyolojik yaklaşım, bilişsel yaklaşım ve insancıl yaklaşım sırayla ele alınacaktır [5].

### **2.3.1 Kişiliğe psikanalitik yaklaşım**

Bilinen ilk kişilik kuramcısı Sigmund Freud'dur [28]. 19. yüzyılın sonlarında oluşturduğu kuramı bilinç nitelikleri (topografik model); id, ego ve süperegö olmak üzere ruhsal aygıtın üç yapısı; ruhsal çatışmalar ve psikoseksüel gelişim kuramı gibi kavramlar içerir. Kişilik gelişiminin savunma mekanizmaları, dürtüler ve çatışmalar arasındaki karmaşık etkileşimlerden etkilendiği söyler. Erken çocukluk çağı deneyimleri ve bilinç dışı süreçlere vurgu yapar [29]. Kişiliğin yaşamın ilk beş yılında temel olarak oluştuğunu ve sonraki yıllarda değişikliğe dirençli olduğunu savunmuştur. Psikoseksüel gelişim kuramında oral, anal, fallik, latent ve genital dönemler tanımlanmıştır [28]. Bu dönemlerin her birinde bireyi harekete geçiren cinsel enerji ve bu enerjiyi doyuracak kaynağın farklılaşarak insan kişiliği üzerinde etkili olduğunu savunur [30].

Ruhsal aygıtın üç yapısında id kişiliğin biyolojik kısmını temsil eder ve kişinin doğuştan getirdiği dürtüleri sembolize etmektedir. Süperegö kişiliğin ahlaki yönünü temsil edip bireyin davranışlarını ahlaki kurallara göre düzenleme görevinde yer alır. Ego ise id ile süperegö arasında bir köprü görevi görerek içsel dürtüleri dış dünyanın kurallarına göre düzenlemektedir. İd, ego ve süperegö birleşerek bir bütün halinde kişiliği oluşturmaktadır [31].

Erich Fromm topografik modelde bulunan bilinçdışı kavramını Freud'un en temel başarısı olarak nitelendirmiştir. Bu kavram birey tarafından farkında olunmayan duygu, dürtü ve düşüncelerin depolandığı yeri tanımlamaktadır [32].

#### **2.3.1.1 Carl Gustav Jung'un psikolojik tipler yaklaşımı**

Freud'un öğrencilerinden Carl Gustav Jung, Freud'la fikir ayrılığı yaşayarak kendi kuramını oluşturmuştur. Jung insanların tercih ettiği temel zihinsel işlevleri ve

tutumları inceleyerek davranışlarının öngörülebileceğini savunmuş ve buna “Psikolojik Tipler Kuramı” adını vermiştir [33]. Bu kurama göre içedönüklük ve dışadönüklük olarak tanımlanan iki davranış biçimi bireyin tüm ruhsal sürecini etkilemektedir. Jung bu iki davranış biçimiyle, psikolojik işlev olarak adlandırdığı duygu (hissetme), sezgi, duyum (algı) ve düşünme şeklindeki 4 özelliği birleştirerek sekiz kişilik tipi belirlemiştir [34, 35].

Dışadönükler dış dünya ile uyumlu ve etkileşim içinde, sosyal ve konuşkan, farklı ilgi alanlarına sahip bireylerdir. İçedönükler ise dış dünyayı dinleyen, düşünen ve odaklanmış ilgi alanına sahip bireylerdir [36]. Jung her bireyin bu iki davranış biçimine de sahip olduğunu ancak birinin daha baskın olma eğiliminde olduğunu ifade etmiştir [35]. Psikolojik işlevler incelendiğinde duyum tipinde ayrıntılara dikkat etme, mevcut duruma odaklanma ve uygulanabilirlik/pratikliğe odaklanma işlevleri bulunmaktadır. Sezgisel tipte durumlar farklı açılardan değerlendirilip öngörülerde bulunmaktadır. Sezgi işlevi puanı yüksek olan bireylerin genel zekâ ve yetenek puanları da yüksek olmaktadır. Duygu tipindekiler ise kişilerarası iletişimde uzlaşmacı ve herkes için en uygun çözüme ulaşmaya çalışan kişilerdir. Bu kişiler öznel ve kişisel değerlere dayalı yargılarda bulunmaktadır. Düşünme tipi bireyler nesnel ve rasyonel akıl yürütme tarzına, genel olarak yüksek zekâ puanlarına ve duygusal istikrarlılık özelliğine sahiptirler. Duygu ve düşünme tipi karşılaştırıldığında duyum tipindeki bireylerin nevrotik olma eğilimi daha fazladır [36].

### **Psikolojik Tipler Yaklaşımı’nda psikolojik işlevler ve bilişsel özelliklerle ilişkisi**

Jung’un kuramındaki dört boyut, bilişsel özellikler ile ilişkilendirilmiştir. İçedönük-dışadönüklük boyutu dikkati odaklama, algılayan-yargılayan boyutu dış dünyayı ele alma, sezgisel-duyusal boyutu bilgi edinme ve hissedenden-düşünen boyutu karar verme stratejileri ile ilgilidir. Dikkati odaklamaya göre karşılaştırıldığında içedönük bireyler yaşam enerjisini iç dünyalarına yönlendirirken dışadönük bireyler dış dünyaya yönlendirmektedir. Bilgi edinme stratejileri karşılaştırıldığında sezgisel bireyler olaylara geniş açıdan bakarak değerlendirir daha sonra ayrıntıları incelerken duyusal bireyler direkt olarak ayrıntılar ile ilgilenmektedir. Son olarak karar verme stratejilerine göre düşünen bireyler mantık ve akıl yürütmeyi kullanırken, hisseden bireyler içgüdü ve duygulara önem vermektedir [36].

### **Psikolojik Tipler Yaklaşımı’nın geliştirilmesi: Myers- Briggs Tip Teorisi**

Jung’un çalışmalarını temel alan anne-kız Katharine Briggs ve Isabel Briggs Myers Tipler Model’inde yer alan kişilik tiplerini ölçmek amacıyla Myers-Briggs Tip

Belirleyici Ölçeği'ni geliştirmiş, Jung'un modelini genişleterek on altı kişilik tipi belirlemişlerdir [37]. Jung'un çalışmalarına ek olarak dört temel işlevin ana başlığı olarak ele alınan yargılama ve algılama işlevlerini eklemişlerdir. Jung'a göre sezgi ve duyum algılamanın alt işlevleri iken düşünme ve hissetme yargılamanın alt işlevleridir. Algılama bireyin bilgi alma yöntemlerini incelerken yargılama bu bilgilerin organizasyonu ve sonuca varma ile ilgilidir. Myers ve Briggs bu boyutları diğerleri ile eşit seviyede incelemişlerdir [38]. Algılama ve yargılama işlevleri kişinin başa çıkma stratejilerini nitelendirmektedir. Algılayan tipteki bireyler karar verip harekete geçmeden önce bilgi toplamayı ve farklı bakış açıları kazanmayı tercih etmektedirler. Yargılayan tipteki kişiler ise karar verip harekete geçen ve bunu düzenli şekilde uygulayan kişilerdir [39].

### **Myers- Briggs'te yardımcı işlevler**

Myers ve Briggs'e göre işlevlerden birisi genel olarak kişiliği tanımlamak için yeterli değildir. İkili işlevlerden birisi baskın iken diğerleri yardımcı rolünde görev almaktadır. Örneğin bir bireyin algılayan işlevi baskın ise yargılayan işlevi yardımcıdır. Her kişilikte bu işlevlerin tamamı yer alır ancak bunlar bir denge içerisindedirler. Yardımcı işlevin bir diğer önemi ise enerjinin verimli dağılımını sağlamasıdır. Yardımcı işlev kişi için hayati öneme sahip olmayan görevleri gerçekleştirirken baskın işlev hayati görevleri gerçekleştirmektedir. Böylelikle önemli görevler yerine getirilirken dikkat bölünmemiş ve enerji tasarrufu sağlanmış olacaktır [40].

### **Myers- Briggs Kişilik Tipleri**

Myers ve Briggs 16 kişilik tipinin her birinin farklı özelliklerde baskın olduğunu ve bu tiplerin farklı bilişsel özellikler ile ilgili olduğunu savunmuşlardır. İçedönük (sezgisel-düşünen) yargılayanlar nedensel ilişkileri algılama yeteneklerinden dolayı çevrelerindeki dünyayı incelemek ve ayrıntıları fark etmek yerine içsel dünyalarında yaşamayı tercih etmektedirler. İçedönük (sezgisel-düşünen) algılayanlar yüksek düzeyde odaklanabilme, öz disiplin, bağımsızlık ve düşünce yoğunluğu gibi özelliklere sahip bireylerdir. İçedönük (duyusal-düşünen) algılayanlar öz disiplin ve yüksek düzeyde odaklanabilme özelliklerinin yanı sıra içsel mantığı kullanarak pratik çözümler üretmek ve işleyişi optimize etmek gibi özelliklere de sahiptirler. "Algılayan" tipindeki diğer bireyler gibi soyutlamalarla uğraşmada zorluk yaşarlar. İçedönük (sezgisel-hisseden) algılayanlar çok iyi "arayıcılar" olarak tanımlanmaktadır. Bu kişiler neden var olduklarını ve kim olduklarını sorgularlar. En

açık fikirli kişilik tipi bu tip olup yeni deneyimler ilgi alanlarındandır. İçedönük (duyusal-hisseden) algılayan bireylerde duygusal bağları kuvvetli olup bağlılık ve sadakat kavramı önem arz etmektedir. İçedönük (duyusal-hisseden) yargılayanlar “koruyucular” olarak adlandırılmaktadır. Rutine bağlı olan bu tip bireyler geçmişte kullandığı stratejileri sürdürür ve korur. Alışkanlıklarını ne kadar sık gerçekleştirirse bunlardan vazgeçmesi de o kadar zor olacaktır. Bu bireyler sadece alışkanlıklarına değil fikir ve görüşlerine sıkıca bağlıdır. İçedönük (duyusal-düşünen) yargılayanların en belirgin özelliği sorumluluktur. Kararlı ve azimli bir şekilde hedeflerinden vazgeçmezler [41, 42].

Dışadönük (sezgisel-hisseden) algılayanlar yaratıcı, hevesli, açık fikirli ve idealist kişilerdir. Yenilik arayışı en belirgin özelliklerindedir. Dışadönük (sezgisel-düşünen) algılayanlar açık fikirli ancak endişeli kişilerdir. Dikkatleri hızlıca dağılabilir, yaptıkları işten kolayca sıkılabilir ve yeni bir deneyime geçmek isteyebilirler. Yargılama işlevinde baskın olmadıklarından dolayı gelen bilgileri taramadan ve filtrelemeden özümsemektedirler. Dışadönük (sezgisel-hisseden) yargılayanlar sosyal ortamlara uyum sağlayabilen ve konuşkan kişilerdir. Sorunları tespitinde ve çözüm üretme konusunda etkilidirler. Dışadönük (duyusal-hisseden) yargılayanlar uyum becerisi yüksek olup sorumluluk sahibidirler. İnsanların duygularını okuma konusunda uzmanlaşmışlardır. Sosyal zekâları ve ikna kabiliyetleri yüksektir. Dışadönük (sezgisel-düşünen) yargılayanlar doğuştan liderdir. Yargılama işlevleri düşük olduğu için içsel kontrolleri azdır. Bu sebeple dışsal kontrolü tercih ederler ve sosyal normlara uyum sağlamaktadırlar. Dışadönük (duyusal-düşünen) yargılayanlar itaatkâr ve görev odaklıdır. Planlarında problem çıkıp değişiklik gerektiğinde huzursuz olabilmektedirler. Görüşleri ve düşüncelerinde tutucu olmalarından dolayı diğerleri tarafından künt ve duyarsız olarak tanınabilmektedir. Dışadönük (duyusal-hisseden) algılayan popüler olana yönelme, düşünce ve görünümünü değiştirme bu tipte sıkça görülen davranışlar arasındadır. Duyusal, deneyimsel ve maddi yeniliklere karşı arayış içerisindedir. Yenilik arayışı sadece dış görünüş ile alakalı olmayıp tatlar, sesler ve deneyimler gibi her alanda görülmektedir. Dışadönük (duyusal-düşünen) algılayan bireyler hareketli, eğlenceli ve çekicidirler. Yeni deneyimler olmadığında kolayca sıkılabilmektedirler. Dışadönük işlev sebebiyle dış dünya birincil uyarım kaynağıdır [41, 42].

Jung'un Freud'un öğrencisi olması sebebiyle Psikanalitik Kuram'dan ve Jung'un kendi kuramı olan Analitik Kuram'dan temel alan Myers-Briggs Tip Belirleyici Ölçek alanyazında ayırıcı özellik kuramı kapsamında ele alınan modellerden birisidir [43].

### **Myers- Briggs Kişilik Tipleri'ne göre bilişsel özellikler**

Myers ve Briggs'in ölçeği yalnızca kişilik özelliklerini belirlemekle kalmayıp kişilik özelliklerine göre öğrenme stili, dil edinimi, karar verme ve problem çözme becerileri gibi bilişsel özelliklerdeki bireysel farklılıkları incelemek için de kullanılmaktadır [44]. Ayrıca sezgi, düşünme, yargılama ve algılama gibi bilişsel özelliklerin yanı sıra 16 kişilik tipini farklı bilişsel özellikler ile ilişkilendirmişlerdir. Örneğin Dışadönük (sezgisel-hisseden) algılayan kişilik tipini sonuç odaklı düşünme, yaratıcılık ve işbirlikçilik ile, Dışadönük (duyusal-düşünen) yargılayan tipini süreç odaklı, mantıksal, sistematik ve nesnel olarak eleştiri gibi özellikler ile ilişkilendirilmiştir [41].

### **Myers- Briggs Kişilik Tiplerine Göre Bilişsel Stiller: Bütünsel Beyin Yaklaşımı**

Bireylerin kişilik ve bilişi arasındaki kesişim noktası olarak nitelendirilen "Bilişsel stil" bilgi ve deneyimlerin organizasyonunda ve işlenmesinde kullanılan stratejiler arasındaki bireysel farklılıklar olarak tanımlanmaktadır [44]. 1999 yılında Sally Power, Jean Kummerow, ve Lorman Lundsten tarafından bilişsel stillerdeki farklılıkların incelemek amacıyla yapılan çalışmada Myers Briggs Tip Belirleme Envanteri ile Hermann Beyin Baskınlığı Envanteri arasında bir korelasyon gözlenmiştir. Hermann Beyin Baskınlığı Envanteri "Bütünsel Beyin Yaklaşımı"nın kurucusu Ned Hermann tarafından geliştirilmiştir [45].

1977 yılında geliştirilen bu yaklaşımda zihinsel aktiviteler dört ana grupta ayrılmıştır: sol üst bölüm A, sol alt bölüm B, sağ alt bölüm C ve sağ üst bölüm D. A bölümü analitik, teknik, matematiksel ve mantıksal düşünme ile ilişkili bölümdür. B bölümü risk alma ve yenilikten kaçış, planlı, organize ve düzenli yaklaşımla ilgilidir. C bölümü limbik sistem ile ilişkili olup duygular, hisler ve kişiler arası sıcaklığın yanı sıra okuma ve yazma ile ilgilidir. Son olarak D bölümü yaratıcı, görsel ve bütünsel düşünme gibi sentezleyici ve sezgisel düşünce yöntemleri ile ilgilidir. A ve D olarak beynin üst tarafı "serebral" olarak adlandırılıp daha çok kavrama ve mantıksal işlemlerle ilgiliyken, B ve C bölümü olan alt taraf "limbik sistem" olarak adlandırılıp daha çok duygular ve viseral sistem ile ilgilidir [46]. A ve D bölümlerinin bağlantısını iki hemisferi birbirine bağlayan "korpus kallozum" sağlarken, B ve C bölümlerinin bağlantısı "hipokampal komissür" aracılığıyla sağlanmaktadır [47].

Hermann Beyin Baskınlığı Envanteri'ne göre öğrenme stilleri dört farklı kombinasyona sahiptir. İlk olarak A ve B bölümleri baskın olduğunda bireyin gerçekçi bir öğrenme stili, C ve D bölümleri baskın olduğunda idealist bir öğrenme stili, A ve D bölümleri baskın olduğunda pragmatist, B ve C bölümleri baskın olduğunda ise içgüdüsel bir öğrenme stiline sahiptirler. Bu modaliteler öğrenme stilinin yanı sıra bilgi alma ve problem çözme stratejilerini kapsamaktadır. Bir problemin çözümünde duyguların mı yoksa düşüncelerin mi baskın olduğu bu tipler aracılığı ile belirlenmektedir [48].

### **2.3.2 Kişiliğe ayırıcı özellik yaklaşımı**

Ayırıcı Özellik Kuramı'na göre kişilikler belirlenen özellikleri ne derece taşıdığına göre sınıflandırılmaktadır [49]. Ayırıcı Özellik Kuramı'nın öncüsü her ne kadar Gordon Allport olarak kabul edilse de Allport'tan 2000 yıl kadar önce Hipokrat'ın tanımladığı dört mizaç tipi ayırıcı özellik anlayışının temelini oluşturmaktadır. Hipokrat'ın ve Sheldon'un yaklaşımları kişiliğin yapısının biyolojik olarak belirlendiğini ve değişmez yapıda olduğunu iddia etmektedir[50]. Allport'a göre özellik uyaranları işlevsel olarak eşdeğer hale getiren ve davranışı başlatma/ yönlendirme kapasitesine sahip bireye özgü nöropsişik bir sistemi oluşturur. Uyaranların işlevsel olarak eşdeğer olması deneyimler karşısında verilecek tepkilerin niteliğini ve yoğunluğunu belirlemeyi sağladığı için oldukça önemlidir. Alışılmış bir tepkiye neden olan uyaranlara daha hızlı geri dönüşler yapılabilmektedir. Allport'a göre bu şekilde insan kişiliğine tanımlı 4000'den fazla özellik bulunmaktadır [51].

#### **2.3.2.1 Gordon Allport'un ayırıcı özellik kuramı**

Allport bir sözlükteki kişilik özelliği olarak kabul edilebilecek her kelimeyi inceleyerek kişilik özellikleri kuramını (traits theory) oluşturmuştur [52]. Bu özellikleri kullanım sıklıklarına göre sınıflandırmıştır. Temel, merkezi ve ikincil olarak tanımlanan özellikler tarif etmiştir. Temel (kardinal) özellikler kişinin yaşamına egemen olan ve nadir insanın sahip olduğu özelliklerdir. Merkezi özellikler ise daha geneldir ve bütün davranışları etkilemektedir. Son olarak ikincil özellikler daha az genel olan ve durumlara göre değişkenlik gösteren özelliklerdir [52]. Allport'a göre ayırıcı özelliklerdeki farklılıklar sinir sistemindeki yapısal farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Bu sebeple nörolojik yapıların incelenmesi sonucu kişilik özelliklerinin belirlenebileceğini savunmuştur [5]. İnsan davranışına bakışı da eklettik

bir yapıdadır. Davranışın hem çevresel etkenlerden hem de içsel motivasyonlardan kaynaklandığını ifade eden Allport çevresel etkenleri fenotip, içsel motivasyonları genotip olarak tanımlamıştır. Fenotip ve genotipin kombinasyonu ile her bireyin kişiliğinin eşsiz olduğunu öne sürmüştür [52].

### **2.3.2.2 Raymond Cattell'in faktör analitik ayırıcı özellik kuramı**

Cattell Allport'un belirlediği kişilik özellikleri listesi üzerinden çalışmalarını sürdürmüştür. 20yy'ın ikinci yarısından itibaren Cattell, Eysenck, Costa ve McCrae gibi araştırmacılar bu listelerden analizi yöntemiyle kişiliği tanımlayacak faktörleri belirlemişlerdir. Cattell faktör analiziyle kelimeleri 170 civarına azaltmış, gruplandırarak 16 temel özellik belirlemiştir. Bireylerin davranışlarını bu temel özelliklerin belirlediğini öne süren Cattell'e göre Allport'un görüşünün aksine davranış farklılıklarında sinir sisteminin hiçbir etkisi bulunmamaktadır [53]. Özellikleri yüzeysel ve kaynak ayırıcı özellikler olarak iki grupta incelemiştir. Yüzeysel ayırıcı özellikleri birbiriyle ilişkili gözüküp aynı kaynak özellik tarafından kontrol edilen gözlemlenebilir davranışlar olarak tanımlarken; kaynak özellikleri ise kişiliğin derinlerinde bulunan ve kişiliği oluşturan temel özellikler olarak tanımlamıştır. Bunun yanı sıra özellikleri ortak ve bireysel olarak ayırarak farklı bir açıdan sınıflandırma yapmıştır. Ortak özellikler kültürel olarak aynı ortamda yaşayan insanların sahip olduğu benzer özellikleri tanımlarken, bireysel özellikler ise az sayıda kişide bulunan nadir özellikleri tanımlamaktadır [54].

Cattell kişilik üzerine yaptığı araştırmalarının sonucunda 1949 yılında 16 PF Kişilik Envanteri'ni yayınlamıştır [5]. Envanter kişiliği boyutsal yaklaşımla değerlendirilmekte olup özellikler var ya da yok şeklinde değil yüksek puan veya düşük puan alınmasına göre farklı uçlarda dağılım göstermektedir [55].

Sıcaklıkta yüksek puan alan kişiler sıcakkanlı, şefkatli ve dışadönük iken düşük puan alan kişiler mesafeli ve soğuk kişilerdir. Akıl yürütmede yüksek puan alan kişiler soyut düşünebilen, zeki ve net düşünebilen insanlar iken düşük puan alanlar ise somut düşünen ve daha düşük zihinsel kapasiteye sahip bireylerdir. Duygusal kararlılıkta yüksek puan alan kişiler duygusal olarak kararlı, olgun ve uyumlu kişiler iken düşük puan alanlar ise tepkisel ve duygulardan kolayca etkilenen kişilerdir. Baskınlıkta yüksek puan alan kişiler baskın, iddialı ve güçlü iken düşük puan alanlar ise işbirlikçi, uyumlu ve çatışmadan kaçınan kişilerdir. Canlılıkta yüksek puan alan kişiler neşeli, coşkulu ve hareketli kişiler iken düşük puan alanlar ise ciddi, ölçülü ve dikkatli

kişilerdir. Kurallara bağlılıkta yüksek puan alan kişiler sorumluluk sahibi, kural bilinçli ve ahlaklı iken düşük puan alanlar ise kural tanımaz ve menfaatçi kişilerdir. Sosyal girişkenlikte yüksek puan alan kişiler sosyal olarak cesur, rahat ve maceraperest iken düşük puan alanlar ise utangaç, çekingen ve tehdide karşı aşırı duyarlıdır. Hassaslıkta yüksek puan alan kişiler duyarlı, duygusal ve yumuşak başlı kişiler düşük puan alanlar ise sert, duygusuz ve alıngan kişilerdir. İhtiyatlılıkta yüksek puan alan kişiler şüpheli, tedbirli ve ihtiyatlı iken düşük puan alanlar ise kabul edici, güvenen ve şüphelenmeyen kişilerdir. Dalgınlıkta yüksek puan alan kişiler hayal gücü kuvvetli, yaratıcı ve zihni meşgul kişiler iken düşük puan alanlar ise gerçekçi ve pratik kişilerdir. İçtenlikte yüksek puan alan kişiler gösterişli ve abartılı iken düşük puan alanlar ise açık sözlü, gerçekçi, yapaylıktan uzak ve sosyal beceri konusunda yetersiz kişilerdir. Endişede yüksek puan alan kişiler kendinden emin olmayan, şüpheli ve kaygılı kişiler iken düşük puan alanlar ise kendinden emin, endişesiz ve halinden memnun kişilerdir. Değişikliğe açıklıkta yüksek puan alan kişiler değişime ve deneyime açık kişiler iken düşük puan alanlar ise geleneksel ve tutucu kişilerdir. Kendine yetmede yüksek puan alan kişiler kendine güvenen, bireysel odaklı ve yalnız kişiler iken düşük puan alanlar ise grup odaklı ve katılımcı kişilerdir. Mükemmeliyetçilikte yüksek puan alan kişiler düzenli, mükemmeliyetçi ve öz disiplinli kişiler iken düşük puan alanlar ise bozukluklara göz yuman, esnek, dikkatli ve özenli olmayan disiplinsiz kişilerdir. Gerginlikte yüksek puan alan kişiler gergin, güdülenmiş ve yüksek enerjili kişiler iken düşük puan alanlar ise rahat, sakin ve sabırlı kişilerdir [55-57].

Envanterde 16 kişilik özelliğinin yanı sıra beş temel eğilim ölçülmektedir. Bu eğilimler dışadönüklük, kaygı, bağımsızlık, kendini kontrol etme ve sert fikirliliktir [55]. Dışadönüklük eğilimi sıcaklık, canlılık, sosyal girişkenlik ve kendine yetme özelliklerini kapsarken kaygı eğilimi duygusal kararlılık, ihtiyatlılık, endişe ve gerginlik özelliklerini kapsamaktadır. Bağımsızlık eğilimi baskınlık, ihtiyatlılık, değişikliğe açıklık özelliklerini ve az ölçüde dalgınlık ve kendine yetme özelliklerini kapsamaktadır. Kendini kontrol etme eğilimi kurallara bağlılık ve mükemmeliyetçilik özelliklerini kapsamaktadır. Son olarak sert fikirlilik eğilimi hassaslık, dalgınlık ve sıcaklık özelliklerini kapsamaktadır [58].

### **2.3.2.3 Hans Eysenck'in biyoloji temelli faktör analitik ayırıcı özellik kuramı**

Eysenck de ayırıcı özellikleri kullanmış ancak Cattell'den farklı olarak bu özelliklerin biyolojik olduğunu savunmuştur [5]. Eysenck'in kişilik tanımı kişinin mizacının,

karakterinin, fiziki yapısının, zekâsının ve sinir sisteminin örgütlenme biçimi şeklindedir [59].

“Süper ayırıcı” olarak adlandırdığı üç özellik belirleyen Eysenck bu özelliklerin yaşam boyu istikrarlı bir şekilde gözlemlendiğini ve değişime dirençli olduğunu ifade etmiştir. Bu boyutlar dışadönüklük/içedönüklük, nevrotiklik/ stabilite ve psikotiklik [54]. Nevrotiklik eğilimi (duygusal dengesizlik) olumsuz duygular yaşama, belli bir duruma beklenenden fazla korku, suçluluk ve endişe yaşama tepkileriyle yanıt verme eğilimini yansıtır. Bunlar her bireyde bulunabilen özellikler iken nevrotik bireylerin farklılığı ise korku ve kaygı duygularının durumun gerçeği ile bağdaşmamasıdır. Bir diğer ayırıcı özellik olan psikotiklik ise başkalarına karşı duyarsızlık, vicdanı yokmuş gibi davranıp pişmanlık duymamak şeklinde tanımlanmıştır [59].

Eysenck kişilik özellikleri ile karakterize biyolojik tepkilere farklı fizyolojik substratların neden olduğunu savunmuştur. Dışadönük bireylerin yükselen retiküler aktive edici sistemi (ARAS) ve hipotalamus-hipofiz- adrenokortikal sistem (HPA) gibi uyarıcı sistemlerde daha yüksek uyarılma eşiğine sahip olduğunu, nevrotik bireylerin sempatik sinir sisteminde düşük aktivasyon düzeyine sahip olduğunu ve psikotizmin ise artan testosteron hormonuyla ilgili olduğunu öne sürmüştür. Dışa dönüklük sosyalliği ve dürtüsellliği, nörotisizm duygusal tutarlılık ve aşırı tepkisel davranışları, psikotizm ise soğukluğu temsil etmektedir [60].

Eysenck kişilik özelliklerine göre bilişsel işlev performanslarında değişiklik olabileceğini öne sürmüştür. Nevrotiklerde korkutucu bir uyaran karşısında, uyarının ilk tespiti aşamasında dikkat odağı genişken, uyarının tespiti sonrasında dikkat odağının daralması buna bir örnektir [61].

Hans Eysenck'in farklı kişilik özelliklerinin dikkatin farklı yönlerinde etkin olduğunu öne sürmüştür. İçedönüklüğün bölünmüş dikkatte, nevrotikliğin seçici dikkat görevlerinde ve psikotizmin sürekli dikkat görevlerinde etkin olduğu ampirik veriler temelinde doğrulanmıştır. Nevrotik bireyler, limbik sistemlerindeki aşırı aktivite nedeniyle tehdit edici uyaranlar karşısında aşırı duyarlılık gösterip olumsuz olayların en ufak sinyallerini ayırt edip daha hızlı ve yoğun bir şekilde tepki verebilmektedirler. Bu sebeple bir görev sırasında görev koşullarının yeniliği veya hızlı bir şekilde değiştirilmesi, zaman baskısı gibi olumsuz dış nedenlerle kolayca endişelenip düşük performans gösterebilmektedirler [62].

Dışadönüklük düşük kortikal aktivasyon ile bağlantılıyken içedönüklük ise tam tersi yüksek kortikal aktivasyon ile bağlantılıdır. İçedönüklerin fazla uyarım

gerektirdiğinden ikili görevlerde dışadönüklerden daha düşük performans gösterdiği gözlenmiştir. İçedönükler sessiz bir ortamda iyi planmış bir görevde daha başarılı olurken dışadönükler ise fiziksel, entelektüel veya sosyal aktivite içeren dışsal uyaran görevlerinde daha başarılı olmaktadır. Psikotikler bireylerin daha yaratıcı olması sinir sistemi tarafından aşırı dopamin üretiminden kaynaklanan sinir uyarılarının azalmış inhibisyonu ile ilişkilendirilmektedir. İnhibisyon eksikliği, bir yandan psikotik bir insanı daha yaratıcı kılarken diğer yandan çeşitli bozukluk biçimlerine daha duyarlı hale getirir. İnhibisyon eksikliği, zihinsel enerjinin yoğunlaşmasını gerektiren görevlerde ve durumlarda dikkat dağılmasına karşı duyarlılığın artmasına da neden olabilmektedir. Bu sebeple psikotizmin zaman içinde uzun süreli konsantrasyon gerektiren dikkat testlerinde performansın azalmasına neden olacağı varsayılmaktadır [62].

Kişilik özelliklerine göre uyarılma düzeyi farklılığı görüşüne göre sadece dikkat değil farklı birçok bilişsel işlevde de farklılıklar gözlenmektedir. Çalışma belleği, öğrenme ve problem çözme gibi yüksek kortikal fonksiyonlar, beyin aktivitesinin çeşitli alanlarında yer alır. Beyin sapı, retiküler formasyon, mediobazal korteks ve limbik sistemi içeren ilk blok, spesifik olmayan aktivasyonu düzenler ve daha yüksek kortikal alanlar için normal çalışma koşullarının uygun tonusunu modüle eder [63]. Bazı araştırmacılar öğrenme kuramı temelinde duyguların davranışı destekleyici özelliği kapsamında nevroitiklerin ödüle ve cezaya daha duyarlı olduğunu savunmuştur [64]. Dışadönükler içedönüklere kıyasla ödüle karşı daha fazla bağlılık gösteriyor, hoş bir deneyim vadeden durumlarda etkinleştirme sistemlerini daha hızlı harekete geçirip daha atılgan davranıyor olabilirler [5].

#### **2.3.2.4 Beş faktör kişilik kuramı**

Ayrıca özellik kuramları Allport ile başlamış, Cattell ile geliştirilmiş ve son olarak Eysenck'in biyolojik faktörleri göz önünde bulundurması ile kapsamı genişletilmiştir. Fakat bu konuda en kapsamlı çalışmaların sahibi Robert McCrae ve Paul Costa olarak kabul edilmektedir. McCrae ve Costa 1980'lerin başında başladıkları çalışmalarını 1992 yılında beş faktörü ölçen bir ölçek oluşturarak taçlandırmıştır [54]. Beş faktör modeli yetişkinlerde oldukça tutarlı olan yönlerini tanımlamaktadır. Tanımlanan beş faktör dışadönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık, sorumluluk ve nevroitikliktir [65].

##### **a) Dışadönüklük**

Costa ve McCrae bu boyutu kişinin uyarılma ihtiyacını, kişilerarası etkileşimin miktarını ve yoğunluğunu temsil etmek olarak tanımlamıştır. Dışadönüklük sosyal, aktif, insan odaklı bireyleri, ağırbaşlı, izole, çekingen ve sessiz olanlarla karşılaştırır. Bu alanda değerlendirilen kişilerarası katılım ve enerji olmak üzere iki nitelik vardır. Kişilerarası katılım bireyin başkalarına eşlik etmekten ne derece hoşlandığını değerlendirirken, enerji kişisel tempo ve faaliyet seviyesini yansıtmaktadır. Dışadönüklüğün en belirgin özelliklerinden birisi sıcaklıktır. Bu kişiler kolaylıkla arkadaşlık kurabilen konuşkan kişilerdir. Diğer bir belirgin özellik olan atılganlık sebebiyle bu kişilere sıkça liderlik pozisyonunda rastlanılmaktadır. Heyecan arayışı ve etkinlik de dışadönük bireylerde belirgin özelliklerdendir. Bu kişiler güçlü uyarım arayan ve risk alabilen kişilerdir. Olumlu duygularla sıkı bir ilişki içinde olmaları sevgi dolu, neşeli ve iyimser olmaları ve yaşam doyumlarının yüksek olmasına sebep olmaktadır [66].

Biyolojik temelli kişilik araştırmalarından nörogörüntüleme çalışmalarına göre dışadönük bireylerin sol prefrontal lobla ilişkili nöropsikolojik görevlerde yüksek performans gösterecekleri öngörülüp bunun dopaminerjik işleyişle ilgili olduğu öner sürülmüştür [67]. Richard Davidson neokorteks ile amigdala arasındaki bağlantıyı sağlayan sol prefrontal korteksin sempatik sinir sistemini inhibe edip parasempatik sinir sisteminin uyarılmasından sorumlu olduğunu ifade etmiştir [68]. Ayrıca bireyin duygudurumunun farkındalığını, duygusal aktiviteyi düzenlemeyi ve duruma göre duygudurumunu değiştirmeyi sol prefrontal korteks sağlamaktadır [69]. Sözcüklerin kodlanmasından da sorumlu olan sol prefrontal korteks sözel bilgilerin öğrenilmesini ve hatırlanmasını sağlayarak sözel bellekte görev almaktadır [70]. Birçok bilişsel işlev ile ilişkili olduğu düşünülen sol prefrontal korteksin temelde dildeki anlam ve bellek arasında bir köprü görevi gördüğü düşünülmektedir [71].

## **b) Uyumluluk**

Uyumluluk bireyin diğer insanlar ile uyum içinde olabilme derecesini ve onlara karşı tutumlarını nitelendirmektedir. Uyumluluk boyutu güven, alçakgönüllülük, hassas düşünce, dürüstlük ve fedakârlık gibi özellikleri barındırmaktadır. Uyumluluk puanı yüksek olan bireyler şefkatli, işbirlikçi ve bağışlayıcı kişiler iken düşük puan kişiler ise manipülatif, kin tutan ve karşıt kişilerdir. Uyumlu kişiler cömert, yardımsever, açık sözlü ve yaratıcı kişiler iken uyumlu olmayan kişiler ihtiyatlı, şüpheli, benmerkezci, saldırgan ve inatçı kişilerdir [66]. Türkiye’de yapılan çalışmalara göre kadınların uyumluluk puanların erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmış ve uyumluluk

faktörünün akıl sağlığı, yaşam doyumu ve duygusal zekâ gibi birçok faktörle pozitif yönde ilişkide olduğu gözlenmiştir [72, 73].

Uyumluluk serotonin sistemi ile bir ilişki gözlenmiştir. Serotoninin görevi davranışı, duygudurumu ve bilişi düzenleyici rolü vardır. Saldırgan dürtüleri ve yıkıcı davranışları inhibe etmeyle ilgilidir. Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRG) çalışmalarında duygu düzenlemeyle ilişkili dorsolateral prefrontal korteks aktivitesi ile uyumluluk arasında ilişki saptanmıştır. MRG çalışmalarında uyumluluk puanı yüksek kişilerin sosyal bilgi işlemeden sorumlu bölgeler olan superior temporal sulcus, posterior singulat korteks ve fusiform girus hacimlerinin uyumluluk puanı düşük bireylerden daha büyük olduğu gözlenmiştir. Bir diğer görüntüleme çalışması empatiyle ilişkili beyin bölgesi, medial prefrontal korteks aktivitesi ile uyumluluk arasında pozitif bir ilişki ortaya koymuştur [74].

### **c) Deneyime açıklık**

Beş faktör arasında en az araştırılmış olan özellik olan deneyime açıklık, aktif bir biçimde deneyim ve keşif arayışında olan geleneksel olmayan, özgün, meraklı ve yaratıcı bireyleri geleneksel, sanatsal ve analitik olmayan bireyler ile karşılaştırmaktadır. Bu kişilerin iç dünyaları da oldukça renkli ve hayal güçleri oldukça renklidir. Deneyime açıklık boyutunda yüksek puan alan kişilerin sanatsal yeteneklere, estetik anlayışına ve entelektüel meraka sahip kişilerken düşük puan kişiler ise muhafazakar, dogmatik, sanata ve estetiğe nispeten duyarsız, duygulara ve başkalarına karşı duyarsız kişilerdir [66].

Deneyime açıklık boyutunun dopamin sistemi ile ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu hipotezi desteklemek için birkaç kanıt değerlendirilmiştir. Bunlardan ilki hayvan çalışmalarında merak ve keşif davranışları ile dopamin arasında görülen pozitif ilişkidir. İkincisi ise deneyime açıklık ile çalışma belleği arasındaki ilişkidir. Kısa süreli bellekte bilginin korunmasına ve manipüle edilmesine olanak sağlayan çalışma belleğinin dikkat mekanizmalarında dopamin rol almaktadır. Son olarak deneyime açıklık ile bireylerin uyarıların farkındalığını engelleyen bilinç öncesine ait gizli inhibisyon arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Deneyime açıklık puanı yüksek olan kişilerde gizli inhibisyon daha az gözlenirken gizli inhibisyonun az olması yüksek dopamin aktivitesi ile olmaktadır. Dopamin gizli inhibisyonun birincil nöromodülatörüdür [7].

### **d) Sorumluluk**

Sorumluluk boyutu bireyin hedefe yönelik davranışlarında örgütlenme, sebat ve motivasyon derecesini değerlendirmektedir. Ayrıca kişisel kontrol miktarını ve ihtiyaçların karşılanmasını geciktirme yeteneğini de değerlendirmektedir. Bu boyut içerisinde düzeni, vicdanı, yetkinliği, benlik saygısını, başarı çabasını ve öz disiplini barındırmaktadır. Sorumluluk boyutundan yüksek puan alan kişiler kendine güvenen, yüksek düzeyde başa çıkma yeteneğine sahip, verimli ve metodik çalışan, ilkelerine ve ahlaki değerlere bağlı, girişimci, dikkat dağıtıcı unsurlara rağmen görevi devam ettirebilen ve motivasyonunu sürdürebilme yeteneğine sahip kişilerdir. Düşük puan alan kişiler ise aceleci, dürtüsel ve dikkatsiz, hırstan yoksun ve genellikle düşük başarı seviyesine sahip kişilerdir [66]. Sorumluluk boyutunun karmaşık kuralları planlama ve takip etme görevlerinden sorumlu prefrontal korteksin işlevleriyle ilişkili olduğu öngörülmektedir [75].

#### e) **Nevrotiklik**

Duygusal istikrarlılığa karşı duygusal dengesizliğin baskın olduğu nevroitiklik boyutunda yüksek puan alan kişiler dürtüsel, yaşamla uyumsuz başa çıkma stratejilere sahip, gerçekçi olmayan fikirlere eğilimli ve klinik tanı alabilen kişilerdir. Costa ve McCrae nevroitiklik boyutu için altı özellik belirtmişlerdir. Bunlar kaygı, kızgınlık/düşmanlık, depresyon, öz bilinç, dürtüsellik ve savunmasızlık/yararlanabilirliktir. Bu boyuttan yüksek puan alan kişiler endişeli, korkulu, gergin, öfkeli, depresif, aceleci, alaycı, panik ve stresle baş edemeyen kişilerdir. Düşük puan alanlar ise duygusal olarak istikrarlı olup esnek, soğukkanlı, dürtülerini kontrol edebilen, sakin ve nazik kişilerdir [66].

Beş Faktör Kişilik Modeli'ni temel alan bir başka ayrıcı faktör modeli olan HEXACO Modelinde “duygusal dengesizlik” tanımlaması aşağılayıcı olarak kabul edildiği için bu boyutun adı “duygusallık” olarak değiştirilmiştir [76]. Auke Tellegen nevroitikliğin kendine özgü duygusal ve bilişsel özelliklere etkisi olduğunu savunmuştur. Nevrotikliğin obezite, sigara ve alkol bağımlılığı eğilimlerine neden olduğu gözlenmiştir. Ayrıca nevroitik bireyler bu bağımlılıklardan kurtulma aşamasında diğer bireylere göre daha çok zorlanıp, yoksunluk belirtilerini daha yoğun yaşamaktadır [77].

Nevrotikliğin fizyolojik incelenmesi kapsamındaki ilk çalışmalar Michael William Eysenck'in sempatik sinir sistemi ve limbik sistemdeki düşük aktivasyon eşiklerinin nevroitikliğe neden olduğu teorisine dayanmaktadır. Limbik sistem amigdala, hipokampus, hipotalamus ve ek birçok yapıdan oluşup korku, endişe ve saldırganlık

gibi duygusal durumları düzenlemektedir. Fizyolojik aşırı tepkime ile nevroतिकliđin bağlantılı olup olmadığını da araştırma konusudur [78].

Ayrıca nevroतिकlik puanının yüksek olması majör depresif bozukluk gibi duygudurum bozukluklarına karşı genetik bir eğilimi ve serotonin reseptörleriyle ilişkiyi işaret etmektedir [79]. Yapılan çalışmalara göre nevroतिकlik boyutu ile serotonin reseptörleri arasında güçlü bir ilişki gözlenmiştir [80].

### **2.3.3 Kişiliğe biyolojik yaklaşım**

Kişiliğe biyolojik yaklaşım pek çok kuramcı ve araştırmacı tarafından savunulmuştur. Ayırıcı özellik yaklaşımını kullanan Hans Eysenck, kişilikte tanımladığı dışadönüklük, nevroतिकlik ve psikotikliğin biyolojik olduğunu ve fizyolojik süreçlerden etkilendiğini savunmuştur [81]. Robert Cloninger kişiliğin mizaç bileşeni şekillendiren genetik ve biyolojik faktörler ve dopamin, serotonin gibi nörotransmitterlerin kişilik üzerindeki etkileri üzerinde durmuştur [82]. Jeffrey Alan Gray de kişiliğin nöropsikolojisi üzerinde durmuş, kişilikteki bireysel değişkenliğin ödül, ceza, yaklaşma-kaçınma davranışlarıyla ilişkili beyin sistemleriyle bağlantılı olduğunu savunmuştur [83].

### **2.3.4 Kişiliğe insancıl yaklaşım**

İnsancıl yaklaşım, her bireyde içsel değer ve büyüme potansiyelini vurgular. Kişiliğin, bireyin benlik kavramından, benlik saygısından ve kişisel tatmin arayışından etkilendiğini ileri sürerler. Bu teoriler, kendini gerçekleştirmenin, kişisel failliğin ve öznel deneyimlerin önemini vurgulamaktadır. Hümanistik teoriler, kişisel gelişimin teşvik edilmesinde kişisel seçimin, sorumluluğun ve olumlu saygı ve destekleyici çevrelere olan ihtiyacın rolünü vurgular [75].

### **2.3.5 Kişiliğe davranışçı yaklaşım**

Kişiliğe Davranışçı Yaklaşım gözlemlenebilir davranışların ve çevresel faktörlerin kişilik gelişimi üzerindeki etkisine odaklanır. Kişiliğin şartlanma, pekiştirme ve öğrenme deneyimleriyle şekillendiğini öne sürer. Davranış teorileri, davranış kalıplarını şekillendirmede ödüllerin ve cezaların rolünü vurgular. Davranışın öğrenildiğini ve koşullanma süreçleriyle değiştirilebileceğini ve kişiliğin birey ile çevresi arasındaki etkileşimin bir ürünü olduğunu ileri sürer [84].

### **2.3.6 Kişiliğe bilişsel yaklaşım**

Kişiliğe bilişsel yaklaşım, kişiliği ve davranışı şekillendirmede algılama, düşünme ve yorumlama gibi bilişsel süreçlerin rolüne odaklanır. Bireylerin bilgiyi işleme, dünyayı algılama ve düşüncelerini oluşturma biçimleri bakımından farklılık gösterdiğini ileri sürer. Bilişsel teoriler, bilişsel süreçler, davranış ve sosyal çevre arasındaki etkileşimi vurgular. İnançların, bilişsel şemaların önemini ve bilişsel faktörlerin kişilik gelişimi ve davranış üzerindeki etkisini vurgularlar [85, 86].

### **2.4 Kişilik ve Bilişsel Özellikler**

Kişilik bu dinamik yapısı ile bilişsel işlevlerle de ilişkili görünmektedir. Bu ilişkinin cinsiyet ve yaş ile de bağlantılı olabilir [87]. Kişilik ile bilişsel işlevlerin ilişkisinin değerlendirildiği çalışmalarda nevroitiklik puanı yüksek bireylerin tepki süresinin daha uzun olduğu, kelime hatırlama ve görsel uzamsal görevlerinde daha düşük performans gösterdiği gözlenmiştir. Bu durumun nevroitik bireylerin yüksek düzeyde kaygı ve strese karşı daha duyarlı olmaları ile açıklanmıştır. Dışadönüklük puanı yüksek bireylerin daha kısa tepki süresi ve daha yüksek sözel akıcılığa sahip olduğu, deneyime açıklık puanı yüksek olan bireylerin ise bilişsel esneklik ve sözel yetenekler alanında yüksek performans gösterdiği gözlenmiştir. Kişilik ve bilişsel işlevler üzerine yapılan çoğu çalışmada kişilik özelliklerinden bir veya ikisine odaklanılmış ya da sınırlı sayıda bilişsel işlev incelenmiştir [88].

Bilişsel işlevlerle ilgili olan kişilik özelliklerini belirlemek, önleyici müdahaleler açısından işlev görebilir. Kişiliğin güçlü yönlerini desteklemek veya geliştirilmesi gereken yönlere odaklanmak için yollar geliştirilebilir. Örneğin, dışadönüklük özelliğinin aktivite yönü yüksek olan kişiler için egzersiz önerisi kişiliğin güçlü yönünü desteklerken, deneyime açıklığın entelektüel ilgi yönü düşük olanlar için zihinsel uyarımı artırma önerisi eksikliği telafi amacı taşımaktadır [89].

Kişilik özellikleri ile bilişsel özellikler arasındaki ilişkiyi araştıran çalışma sonuçları her zaman tutarlı olmamıştır [90].

### **2.5 Bilişsel Özellikler**

Sinir bilimin önemli kavramlarından olan “bilişsel özellikler” duyum ve algılardan gelen verileri plan ve stratejiler kurmak için kullanan, dil, problem çözme ve düşünme

gibi karmaşık süreçleri içermektedir. Prefrontal korteks ile bağlantılı çok boyutlu karmaşık bir sistemi oluştururlar [1]. Nörolojik, psikolojik ve duygusal faktörlerin etkisi altında olan bilişsel özellikleri, birbiriyle olan karmaşık ilişkileri nedeniyle de izole olarak incelemek oldukça zordur [91]. Prefrontal korteks beynin geri kalanıyla benzersiz bağlantıları ile bilişsel işlevlerde merkezi bir role sahiptir [92].

Burada çalışmamızda araştırdığımız bilişsel özellikler ve kişilik parametreleriyle ilişkisi üzerinde durulacaktır.

### **2.5.1 Özdenetim**

Özdenetim, kişinin kendisi ve dış dünya arasındaki uyumu daha iyi hale getirebilmek için duygularını ve davranışlarını düzenleme becerisidir [93]. Bilişsel olarak, özdenetim bireyin bilinçli veya bilinçdışı olarak duygu, düşünce, dürtü ve belirli bilişsel işlevleri denetlemek amacıyla kullandığı kontrol mekanizmasıdır. Problem çözme, tepkiyi denetleme, stresli durumlarla başa çıkma, duygu durum kontrolü ve seçenekleri değerlendirip stratejik karar verme gibi birçok bilişsel özellik ile beraber bireyin duruma göre davranışlarını düzenlemesi ve uyarlamasını sağlamaktadır [94]. Özdenetim becerisi problem çözme, karar verme, biliş ve üst biliş, motivasyon ve irade gibi çeşitli psikolojik araştırma alanlarının merkezinde yer alan karmaşık bir dizi işlevi içermektedir [95].

Hedef belirleme, hedefe ulaşmayı sürdürme ve hedefi gözden geçirmeyi içeren özdenetim modellerinin birçoğu bilişsel teoriye dayanmaktadır. Özdenetimi açıklayan birçok model olmasına rağmen Albert Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisi ve Edwin Locke ve Gary Latham'ın Hedef Belirleme Teorisi daha baskın açıklamalardır [96].

Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisi'ne göre istediklerini başarmak için motivasyonlarını ve davranışlarını düzenlemede başarılı insanlar, başarısız olanlara kıyasla öz teşvikleri (kendi kendini motive etme) daha etkin kullanmaktadırlar. Davranışa yön veren ve davranış için motive edici unsurlar yaratan özdeğerlendirme ve öz teşvikler, kişisel yeterliliği yansıtan davranışların oluşumunda sürekli olarak rol almaktadır. Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisi'nde öz düzenlenmeyi kendini izleme, kendini yargılama ve öz değerlendirme olarak üç temel bileşene ayırmaktadır. Kendini izleme, bilgi sağlayabilecek kişisel davranışlara dikkat etmeyi, bunu fark etmeyi ve izlemeyi içermektedir. Kendini yargılama, izlenen davranışın yargılanması için kişisel standartları ve değerleri uygulama sürecidir. Öz değerlendirme ise, izlenen davranışın

muhakemesinin bir sonucu olarak ortaya çıkabilen ve sonraki davranışı doğrudan bilgilendirilmesi sürecidir [97, 98].

Bir diğer teori ise Michael R. Gottfredson ve Travis Hirschi'nin suçun özdenetimle ilişkisini ortaya koyan teorisidir. Buna göre rasyonel bireylerin suçtan elde edilen hazzın genellikle kısa süreli ve basit olduğunu ve gecikmeli de olsa ciddi olumsuz sonuçlar doğurabileceğinin farkında olmasından dolayı, suçun bedelini ve faydalarını tartıktan sonra suçtan vazgeçmesi gerekmektedir [99].

### **2.5.1.1 Özdenetim ile kişilik ilişkisi**

Gottfredson ve Hirschi'nin Özdenetim Teorisi'ne göre özdenetim düzeyi düşük bireyler dürtüsel, duyarsız, zihinsel yerine fiziksel, risk alan, öngörüsüz ve sözel becerisi düşük olma eğilimindedirler. Tüm bireylerin doğuştan düşük özdenetim düzeyine sahip olduğunu, özdenetim becerisinin yaşamın ilk 10 yılında ebeveyn ve sosyal çevre ile geliştirildiğini ifade etmiş, fakat özdenetimin her yaşta geliştirilebilir bir kişilik özelliğine benzer yapıda olduğunu da eklenmiştir [99].

İnsanlar arasındaki özdenetim becerisindeki bu değişkenlik kişilikle ilgili olabilir. Özdenetim becerisi Beş Faktör Kişilik Yaklaşımı'na göre incelendiğinde dışadönüklük düzeyi yüksek kişilerin genel olarak inisiyatif yoluyla özdenetim gibi yaklaşım stratejilerini kullanmaları ve hedef doğrultusunda ilerlemekten kaynaklanan olumlu etkide motivasyon bulmaları; sorumluluk düzeyi yüksek olan bireyler, hedef belirleme, görevlerde sebat etme hedef doğrultusunda ilerlerken ketleme yoluyla dikkat dağıtıcı ve cezbedici unsurları engelleme konusunda daha başarılıdır. Nevrotiklik düzeyi yüksek bireyler, duygusal dengesizlik, anksiyete ve strese karşı kırılganlık nedeniyle duygu düzenleme ve özdenetimde güçlükler yaşarlar. Düşük nevrotiklik, uyumluluk ve sorumluluk arasındaki ilişki, istikrar faktörüne atfedilirken, dışadönüklük ile deneyime açıklık arasındaki ilişki ise plastisite faktörüne atfedilmektedir. İstikrar, aktif olan hedeflere doğru ilerlemeyi bozacak uyaranlara direnme eğilimini; esneklik ise yeni hedeflerin peşinden koşma ve mevcut hedefler hakkında yeni bakış açıları geliştirme eğilimini yansıtmaktadır. İstikrarın ketleme yoluyla özdenetim ile, plastisitenin inisiyasyon yoluyla özdenetim ile kavramsal benzerliği vardır. Bu doğrultuda yapılan çalışmalarda özdenetim ile nevrotiklik arasında negatif yönde bir ilişki; sorumluluk, uyumluluk ve dışadönüklük ile özdenetim arasında pozitif yönde bir ilişki gözlenmiştir. Deneyime açıklık ile özdenetim arasında herhangi bir ilişki gözlenmemiştir [100].

### **2.5.1.2 Problem çözüme**

Yaşamı sürdürmede önemli bir etken olan problem çözüme becerisi karmaşık veya güç durumlar karşısında çözüm bulmaya yönelik bilişsel bir süreçtir. Sürekli değişim içerisinde olan dünyaya karşı bireyin uyumunu sağlar. Problemi belirleme, değerlendirme, alternatif çözümler üretme, çözümlerin uygulanabilirlik, etkinlik ve sonuçlarını değerlendirme, bunlar arasından en uygununu seçerek uygulama, uyguladıktan sonra izleme ve denk getirme süreçlerini içerir [101].

Geştalt psikologlarından önceki dönemde deneme-yanılma yönteminin problem çözümünde etkili olduğu düşüncesine sahip davranışçı psikologlara (örneğin; Edward Thorndike) karşın Geştalt psikologları problem çözüme sürecini bilişsel olarak incelemiştirler. Gestalt psikolojisinde problem çözümü sürecinde problem analiz edilir, zihinde birleştirilir ve son olarak problemin çözümü örgütsel bir şema haline getirilmektedir. Şema haline getirilen bu çözüm problemi çözmekte yetersiz olursa bu süreç tekrarlanarak yeniden yapılandırma meydana gelmektedir [102]. Mantıksal problem çözüme sürecinde beynin dorsolateral prefrontal korteks, ventrolateral korteks ve parietal bölümleri yer alırken duyguların karıştığı bir problem çözümünde önsingulat korteks, medial prefrontal korteks, orbitofrontal korteks ve amigdala görev almaktadır [103].

### **2.5.2 Duygu düzenleme**

Duygular, insan deneyiminin doğal ve ayrılmaz bir parçasıdır ve etkili duygu düzenleme, duyguları uygun bir şekilde ifade etmesine ve iletmesine, bireylerin duygusal durumlarını yönlendirmelerine ve bunlarla başa çıkmalarına, duygusal uyarılara uygun şekilde tepki vermesine, duygusal uyarılmayı düzenlemesine olanak tanır. Psikolojik sağlığa, kişilerarası ilişkilere ve genel duygusal iyi oluşa ve işlevselliğe katkıda bulunur [104].

Duygu (emosyon) düzenleme stratejileri şunlardır: i) bilişsel yeniden değerlendirme ii) duygu ifadesini bastırma iii) dikkati dağıtma iv) sorun çözüme v) sosyal destek arama vi) olumlu duygular ortaya çıkaran etkinliklerle meşgul olma ve vii) kaçınma. Farklı duygu düzenleme stratejileri farklı duygularda ve farklı bağlamlarda etkili olabilir. Bilişsel yeniden değerlendirmede dikkat odağı duygusal uyarandan içsel düşüncelere kaydırılır, duygu uyandıran uyarının bağlamı yeniden çerçevelendirip, duygunun anlamını değiştirilerek etkisi azaltılır. Bilişsel yeniden değerlendirme sürecinde prefrontal korteks ve singulat korteks alanları görev alarak amigdala ve ventral

striatum dahil olmak üzere duygu oluşumundan sorumlu yapılar üzerinde kontrol uygulamaktadır [105].

Bilişsel duyuşsal sinirbilimde hangi sinir devresinin duygu kontrolünde yer aldığı temel bir araştırma alanıdır. Yapılan fonksiyonel araştırmalara göre duyguların kontrolünde görev alan prefrontal korteksin ventrolateral prefrontal korteks ve dorsolateral prefrontal korteks bölümlerinin bilişsel-duygu müdahale görevleri sırasında yanıt inhibisyonuna yanıt vermek üzere aktive olduğu gözlenmiştir. Ayrıca anterior singulat korteksin, ventrolateral prefrontal korteks, dorsal medial prefrontal korteks ve orbitofrontal korteksin insanların dikkatlerini tehdit veya acı verici uyarılardan uzaklaştırdığında devreye girdiği gözlenmiştir. Ventrolateral prefrontal korteks, dorsolateral prefrontal korteks ve dorsal medial prefrontal korteks olumsuz duygusal uyarıların bilişsel değerlendirilmesinde görev almaktadır. Son olarak amigdala ise olumsuz duyguların üretimi, ifadesi ve deneyimi için kritik bir bölge olarak tanımlanmaktadır [106]. "Yukarıdan aşağıya" olarak tanımlanan bu tür bir duygu düzenlemesi, prefrontal bölgenin amigdala gibi duygu üreten beyin bölgeleri üzerindeki düzenlemesini içermektedir. Bir başka yol ise "aşağıdan yukarıya" olarak tanımlanan duygusal olarak belirgin uyarıların ve bilişsel olarak yeniden değerlendirmeden, duygu üreten beyin bölgelerinin doğrudan düzenlenmesidir. Bu yol, prefrontal korteks gibi "daha yüksek" beyin bölgelerinin aktif bir şekilde görev almadan "alt" duygu üreten beyin bölgelerinin doğrudan azaltılmış reaktivitesi ile karakterizedir [107].

Çoğunlukla geleneksel olan yukarıdan aşağıya duygu düzenleme stratejileri bilişsel yeniden değerlendirme ve dikkat dağıtmayı içerirken, aşağıdan yukarıya duygu düzenleme stratejileri ise görece yeni olan deneyimsel duygu düzenlemeyi içermektedir. Deneyimsel duygu düzenleme, bedensel olarak hissedilen duygusal duygusal deneyime karşı aktif, müdahale etmeyen, kabul eden, açık ve kucaklayıcı şefkatli bir yaklaşımı veya ilk aşamada "deneysel farkındalık" ve ikinci aşamada bunun sözelleştirilmesi veya deneyimsel ifadesi içermektedir [108].

John Gross'un Duygu Düzenleme Süreç Modeli'ne göre duygular, duygu üretimi sürecinde beş noktada düzenlenebilmektedir. Bu noktalar sırasıyla durumun seçimi, durumun değiştirilmesi, dikkatin dağıtılması, bilişlerin değiştirilmesi ve deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik tepkilerin modülasyonudur. Bu noktalardan ilk dördü öncül odaklıyken sonuncusu tepki odaklıdır. Öncül odaklı stratejiler bilişsel değişim olarak da adlandırılmaktadır. Bu stratejiler, duygunun önemini ve etkisini

değiştirmektedir. Bu duygu değişiminin neden olduğu iç ve dış durumları, ayrıca bu durumların neden olduğu talepleri yönetme kapasitesinin değerlendirilmesine dair değişimi içermektedir. Tepki odaklı stratejiler ise tepki eğilimleri oluşturulduktan sonra halihazırda bir duygu harekete geçtiğinde yapılan eylemleri içermektedir. Öncül odaklı stratejiler, duygu gidişatını erkenden değiştirirken, tepki odaklı stratejiler tepki eğilimleri oluşturulduktan sonra ortaya çıkmaktadır. Bu fark, birbiriyle oldukça farklı sonuçları öngörmektedir. Bu durumu değerlendirmek için öncül odaklı stratejilerden bilişsel yeniden değerlendirme ile tepki odaklı bastırma stratejileri karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya göre yeniden değerlendirme potansiyel olarak duygu uyandıran bir durumu bilişsel olarak etkisiz hale getirdiği için davranışsal ve fizyolojik tepkileri azaltmaktadır. Bastırma ise duygu ortaya çıktıktan sonra duyguyu ifade eden davranışın aktif olarak engellenmesini gerektirdiğinden harcanan çabanın bir sonucu olarak fizyolojik aktivasyonu artırmaktadır. Olay boyunca kendi kendini izlemeyi gerektiren bir duygu düzenleme biçimi olan bastırma, bilişsel kaynakların sürekli olarak harcanmasını gerektirirken, aksine yeniden değerlendirme, erkenden sürece dahil olup sürekli öz düzenleme çabası gerektirmemektedir. Yeniden değerlendirme duygusal olarak olumsuz durumlarda olumsuz duyguları ifade eden davranışı azaltırken olumlu davranışı azaltmamaktadır. Bastırma ise hem olumsuz hem de olumlu duyguları ifade eden davranışları azaltmaktadır. Bu azalma sosyal etkileşimi olumsuz etkilemektedir [109-111].

### **2.5.2.1 Duygu düzenleme ile kişilik ilişkisi**

Bireyler hem duygusal tepkilerinde hem de yeniden değerlendirme stratejilerinde farklılık göstermektedir. Bu farklılıkların sinirbilimsel olarak incelenmesi duygu düzenlemenin bilişsel ve sinirsel mekanizmaları tespit etme, duygusal tepki verme ve düzenlemedeki farklılıklar, duygusal deneyim ve beyin aktivasyonundaki cinsiyet farklılıklarını anlamak açısından önem arz etmektedir. Duygusal tepki vermedeki bireysel farklılıklar erken dönemde ortaya çıkan biyolojik temelli farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Dışadönüklük düzeyi yüksek bireyler günlük yaşamda dışadönüklük düzeyi düşük bireylere göre daha fazla olumlu duygu bildirmektedir. Nevrotiklik düzeyi yüksek bireyler günlük yaşamda nevroitiklik düzeyi düşük bireylere göre daha fazla olumsuz duygu bildirmektedir [112].

### **2.1.1 Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik**

### **2.1.1.1 Bilişsel kontrol**

Bilişsel kontrol, bilişsel sistemin birçok sürecini içerip yaşama uyum sağlamayı destekleyen kendini yapılandırma yeteneğidir. Dikkatin kontrolü, otomatik veya baskın tepkilerin engellenmesi, bilişsel esneklik ve problem çözme için işleyen bellek ve görev değiştirme işlevleri bu bilişsel süreçlerin bileşenleri olabilir [113].

Bilişsel sinirbilim modellerinde düzenleyici fenomenler ikiye ayrılmaktadır. Duyguların düzenlenmesi sıcak kontrol, dikkat ve hafızanın kontrolü ise soğuk kontrol olarak tanımlanmaktadır. Sıcak bilişsel kontrolde hoş olmayan deneyim etkisiz hale getirilemez, hafıza kötüleşir ve sempatik sinir sistemi aktivasyonu artarken, soğuk bilişsel kontrolde ise hafıza bozulmadan olumsuz deneyim etkisiz hale getirilir ve fizyolojik uyarılma azaltılabilmektedir [114].

Bilişsel kontrol süreci prefrontal korteksin bellekten gelen bilgileri mevcut duyuşal girdiyle bütünleştirmesi ve uygun bir şekilde yanıt vermesi ile gerçekleşmektedir. Daha önceki başarılı tepkiler sonuç vermediğinde veya pekiştirmede başarısız olduğunda, bu çevresel değişikliklere uyum sağlamak için bilişsel kontrol sürece dahil olmaktadır. Prefrontal korteksin alt bölgelerinden birisi olan ön singulat korteks (ACC), bilişsel kontrol gerektiğinde aktif olmaktadır. Fonksiyonel görüntüleme çalışmalarında ACC lezyonlu primatların asimptotik performansına ulaşmak için daha fazla deneme göstermesi gerektirdiği ve doğru yanıtlardan sonraki kontrollerde daha fazla hata ürettiği gözlenmiştir. ACC potansiyel ödüle dayalı olarak çaba gerektiren bir eylemin faydasını değerlendirmede ve hata, çatışma ve pekiştirme bilgilerini entegre etmede rol oynamaktadır. Gecikmiş bir takviye veya artan fiziksel efor gibi farklı faktörler takviyeyi değersizleştirebilmektedir. ACC'nin lezyonları, verimsiz eylemler üretmek için bir davranışın maliyetinin hesaplanmasını bozmaktadır [115]. Nöropsikoloji literatürüne göre Prefrontal Korteks (PFK), özellikle dorsolateral PFK ve PFK' in ön singulat korteks parçası davranışsal düzenleme ve bilişsel kontrolde rol almakta ve PFK'teki bir hasarla bu işlevlerde bozulmalar meydana gelmektedir [116, 117].

### **2.1.1.2 Bilişsel esneklik**

Bilişsel esneklik değişen talep ve durumlara yanıt olarak farklı bilişsel süreçler arasında geçiş yapabilme becerisidir. Bireyin duygu ve düşüncelerini olaylara veya durumlara göre değiştirebilme, dikkati kaydırabilme, sorunları çözmek için stratejileri

uyumlandırabilme, değişikliğe ve karmaşık durumlara ayak uydurabilmeyi içerir. Bilişsel esnekliği düşük bireylerin başa çıkma, problem çözme ve dürtü kontrolü gibi birçok bilişsel yetide de düşük performans gösterdikleri gözlenmiştir [118].

Problem çözme sürecinde bilişsel esneklik kilit noktasıdır. Bilişsel esnekliğe sahip bir birey durumun tamamını stres verici olarak değerlendirmek yerine problemi çözme amacıyla strateji belirler ve bu yönde çözümler oluşturur; bu çözümleri eldeki probleme uyarlayarak problemi de çözümü de keskin sınırlar içinde değerlendirmek yerine problemi de yeniden tanımlayabilir [119].

Cinsiyet, yaş ve kültür (yetiştirme tarzı) de bilişsel esneklik üzerinde etkili görünmektedir [120].

Bilişsel esneklik becerisiyle çift taraflı ilişkili olan bir etmen öz-yeterliliklerdir. Öz-yeterlilik kavramı, bir problemi en iyi şekilde çözebileceğine dair bireyin kendine olan inancısıdır. Bilişsel esneklik ve öz-yeterlilik arasındaki ilişkili çift taraflı bir ilişkidir. Bu iki özellik birbiriyle iç içe şekilde çalışarak diğer bilişsel süreçleri de etkilemektedir. Özellikle öz- düzenleme becerilerine oldukça etki etmektedirler. Stresli durumlarda başa çıkma becerisi de bu becerilerden birisidir. Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin öfke, saldırganlık ve stres düzeylerinin daha düşük düzeylerde olduğu saptanmıştır [120].

Alanyazında bilişsel esnekliğin yaratıcılık için önemli bir öge olduğu savunulmuştur. Fakat bu durum yaratıcılığın her türü için geçerli olmayabilir. Bilişsel esneklik ile şekilsel yaratıcılık arasında pozitif yönde bir ilişki gözlenirken, sözel yaratıcılık ile arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır [121].

### **Bilişsel esneklik ve kişilik ilişkisi**

Mehmet Bilgin'in 2017 yılında yaptığı bir çalışmada beş faktör kişilik özellikleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemiştir; bilişsel esneklik ile dışadönüklük, özenetim ve gelişime açıklık boyutları arasında pozitif bir ilişki, duygusal dengesizlik ile arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Buna göre dışadönüklük, özenetim ve gelişime açıklık düzeyleri artıkça bilişsel esneklik düzeyi artarken duygusal dengesizlik düzeyi artıkça bilişsel esneklik düzeyi azalmaktadır. Alan yazındaki diğer çalışmaların sonuçları da bu sonuçlara paralellik göstermektedir [122].

### **2.1.2 Motivasyon**

Motivasyon, davranışın altında yatan nedenlerle ilgilidir. Motivasyon amaca yönelik davranışın başlatılması, yönlendirilmesi, sürdürülmesini ve sağlayan dinamik bir güçtür. Bu dinamik güç bilişsel ve motor süreçleri harekete geçirmektedir [123].

Biyolojik ve psikolojik olmak üzere iki tür motivasyon tanımlanmıştır. Biyolojik güdüler açlık ve susuzluk gibi fizyolojik ihtiyaçları tanımlarken, psikolojik güdüler başarı, bağlılık, keşif ve merak gibi süreçleri tanımlamaktadır. Biyolojik güdüler birincil güdü, psikolojik güdüler ise ikincil güdüler olarak da tanımlanabilmektedir [124].

Motivasyon içsel ve dışsal olarak da ikiye ayrılabilir. İçsel motivasyon kişisel beğeni, merak, keşif ve gerçekleştirmeden köken alır, doğal ödüller ve bunun getirdiği memnuniyetle teşvik edilir. Dışsal motivasyon dışsal ödüller alma, beklentileri karşılama, yükümlülükleri yerine getirme ve cezadan kaçınma ile teşvik edilir [125].

Motivasyon ve altında yatan süreçleri anlamaya yönelik çeşitlik modeller önerilmiştir. En kabul görenlerden ilki Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisidir. Maslow'un teorisi, bireylerin temel fizyolojik ihtiyaçlardan (örneğin yemek, barınma) ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirme gibi daha üst düzey ihtiyaçlara kadar değişen bir ihtiyaçlar hiyerarşisi tarafından motive edildiğini öne sürer [126].

Kendi Kaderini Belirleme Teorisi (Self-determinasyon teorisi), içsel motivasyonun önemini ve özerklik, yeterlilik ve ilişki için psikolojik ihtiyaçların tatminini vurgular. Bu ihtiyaçlar karşılandığında, bireylerin içsel motivasyonu deneyimleme ve kendi kaderini tayin eden davranışlarda bulunma olasılıklarının daha yüksek olduğunu öne sürer [127].

Beklenti-Değer Teorisi, motivasyonun başarı veya başarısızlık beklentisinden ve bireylerin sonuca verdiği öznel değerden etkilendiğini varsayar. Bu, bireylerin arzu edilen sonuçlara yol açması muhtemel olduğunu düşündükleri ve değer verdikleri faaliyetlerde bulunma konusunda motive olduklarını göstermektedir [128].

### **2.1.2.1 Motivasyon ve kişilik ilişkisi**

Motivasyon ve kişilik ilişkisinin incelendiği bu çalışmalarda beş faktör kişilik özelliklerinin her birinin özünde motivasyon ile ilişkisi olduğu savunulmuştur [129].

John Mowen kişilik ve motivasyon arasındaki ilişkiyi anlamak için Metateoretik Motivasyon ve Kişilik Modeli'ni (3M Modeli) oluşturmuştur. Kısmen Allport'un modeli temel alınarak oluşturulan 3M Modeli dört teorik yaklaşımın birleşiminden oluşmaktadır. Bu yaklaşımlar "Kontrol Teorisi", "Özellik Kuramı", "Hiyerarşik

Kişilik Modeli” ve son olarak “Evrimsel Yaklaşımıdır. Bu modelde temel, bileşik, durumsal ve yüzeysel olmak üzere dört özellik tanımlanmıştır. Bu özellikler en altta temel özellikler olmak üzere sırayla bir hiyerarşi içerisinde. Temel özellik bireyin erken öğrenme geçmişinden ve genetikten kaynaklanmaktadır. Modelde 8 temel özellik bulunur; bu özellikler Beş Faktör kişilik özellikleri (deneyime açıklık, sorumluluk, dışadönüklük, uyumluluk ve duygusal istikrar), uyarılma ihtiyacı, maddi kaynaklara olan ihtiyaç ve vücut kaynaklarını koruma ve geliştirmedir. Bileşik özellikler birden fazla temel özelliğin yanı sıra kültür ve alt kültürlerin etkilerinden kaynaklanmaktadır. Durumsal özellikler genel bir durumsal bağlamda davranış için kalıcı eğilimleri temsil etmektedir. Bu özellikler durumsal çevrenin baskılarından, temel ve bileşik özelliklerin etkilerinden etkilenmektedirler. Yüzeysel özellikleri, diğer özelliklerin etkilerinden ve bağlama özgü ortamın baskısından kaynaklanan oldukça spesifik eğilimler olarak tanımlanmaktadır [130, 131]. Özelliklerin tam hiyerarşisi, belirli davranışsal sonuçları tahmin etmek için kullanılmaktadır [132].

### **2.1.3 Yaratıcılık**

Latince doğurmak, meydana getirmek anlamına gelen “Creare” kelimesinden türemiştir. Yaratıcılık bazı araştırmacılar tarafından problem çözme süreci olarak ele alınmaktadır. Bu araştırmacılardan birisi olan Graham Wallas’a göre yaratıcılık hazırlık, kuluçka, düşüncenin aydınlanması ve sonuçların doğrulanmasını evrelerini içeren bir süreçtir. Bu süreç dinamik bir süreç olup her zaman aynı sıralamada gerçekleşmemektedir [133, 134].

Psikoloji alanında yaratıcılıkla ilgili yapılan çalışmaların çok azı yaratıcılığın bireysel olarak nasıl farklılaştığı, yaratıcılık için belirli bir kişilik profilinin olup olmadığı ve hangi nörofizyolojik faktörlerin yaratıcılıktan sorumlu olduğunu sorgulamak amacıyla yapılmıştır [135].

1950’lerde yapılan araştırmalarda yaratıcılık bir kişilik özelliği olarak değerlendirilip “Özellik Kuramları”na dahil edilmiştir. Yaratıcı kişiler aktif, meraklı ve alışılmışın dışında tanımlanmıştır. Mihaly Csikszentmihalyi ise bu yönde yaratıcılığın bir kişilik özelliği olmadığını hem bireyin hem de çevrenin bir işlevi olduğu görüşünü desteklemiştir [136, 137].

Yaratıcılık az sayıda insanın sahip olduğu nadir bir yetenek değildir. Her bireyin farklı düzeylerde sahip olduğu insan zekâsının bir özelliğidir. Fikirlerin çağrışımı,

hatırlatma, algılama, analogik düşünme (benzeşim kurma) ve yansıtıcı özeleştirici gibi sık kullanılan özelliklere dayanmaktadır [138].

Yaratıcılık birçok farklı bakış açısıyla incelenmiştir. Bu görüşler Psikoanalitik, Hümanistik, Bilişsel, Gestalt ve Karma yaklaşımlar olarak beş farklı başlık altında sınıflandırılmıştır. Yaratıcılık Psikanalitik yaklaşımda içgüdülere; Hümanistik yaklaşımda olayların ve nesnelerin insanların yaşamlarındaki koşulları oluşturmasına; Bilişsel yaklaşımda analogik düşünmeye, problem çözmede esnekliğe ve özgün ürün ortaya koymaya; Gestalt yaklaşımında problemlere yönelik alternatif yollar oluşturulmasına ve bu yolların özgün olmasına; Karma yaklaşımda ise sistematik ve bilinçli bir hazırlık sürecinin devamında bilinç dışı olan kuluçka ve aydınlanma dönemlerine dayanmaktadır. Modern kuramlardan Rhodes-4P kuramına göre ise yaratıcılık birey, ürün, çevre ve süreçten oluşmaktadır. Birey, kişiliği, alışkanlıkları ve kültürel değerleri; ürün, ortaya çıkan sonucu; çevre eğitimi ve diğer olanakları tanımlarken süreç algı, motivasyon, öğrenme ve düşünme gibi bilişsel süreçleri içermektedir [139, 140].

### **2.1.3.1 Yaratıcılık ve kişilik ilişkisi**

Hans Eysenck yaratıcılığın temelinde psikotizm kişilik özelliği olduğunu savunmuştur. Yaratıcı insanların farklı psikopatolojilerde yüksek olmalarına karşın psikotik olmadıklarına dair kanıtlar bulunmaktadır. Eysenck tarafından yapılan bir çalışmada, psikotik olmayan fakat psikotizm puanı yüksek kişilerin psikotiklere benzer şekilde serbest çağrışımlarda daha alışılmadık ve özgün cevaplar verdiği gözlenmiştir. Buna karşın bu kişiler psikotiklere kıyasla uygunluğu iyi bir şekilde yargılayabilmektedirler. Yüksek psikotizm puanlarının dürtüsellik, atılganlık ve dışadönüklüğün ile pozitif; uyumluluk ve sosyal istenirlik ile negatif yönde ilişkili olduğu savunulmuştur [141].

Yaratıcılığın teorik analizindeki bir sorun olan yaratıcılığın iki farklı anlamda kullanılması analizin doğruluğunu etkilemektedir. İlk olarak yaratıcılık bir kişilik özelliği olarak var sayılarak zekâ gibi ortalama değer özelliği ile normal olarak dağıldığı varsayılmaktadır. İlk anlamda yaratıcılık bir kişilik özelliği olarak tanımlanırken, diğer anlamı ise bitmiş bir süreci simgelemektedir. Bu bakış açısına göre yaratıcılık normal bir dağılım göstermemektedir [142, 143].

Yaratıcı olmadan da alışılmadık çözümler ve çağrışımlar sunmak da mümkündür. Yaratıcılık sadece orijinal tepkileri içermeyip uzun bir yapıcı çalışma ve fikrini

savunma gibi süreçleri içermektedir. Bu sebeple özgünlük tek başına yaratıcılık olarak kabul edilmemektedir. Psikotik bir kişinin tepkileri özgündür fakat çoğunlukla yaratıcı değildirler. Herhangi bir alandaki yaratıcı başarı birçok etkene bağlıdır. Bu etkenlerden birkaçı bilişsel beceriler, kültür, eğitim düzeyi ve kişilik özellikleridir. Yaratıcılık ile ilişkilendirilen kişilik özellikleri içsel motivasyon, kendine güven, uyumsuzluk ve özgünlüktür. Yaratıcılık özelliğine sahip birçok insan bu faktörler nedeniyle keşfedilememiş ya da başarıya ulaşamamış olabilmektedir. Hans Eysenck yaratıcılık ve kişilik üzerine yaptığı çalışmaların sonucunda belirli bir kişilik tipinin hem orijinallik hem de başarılı yaratıcılık ile önemli ölçüde geçerlilik gösteren yüksek bir korelasyonun olduğunu ifade etmiştir. Bu kişilik tipi genel olarak duygulara açıklık, öz farkındalık sahibi, kendini kabul etme, özgüven, dengeli olma, baskın ve benmerkezci olma gibi özelliklere sahiptir [142, 143].

Bu çalışmanın ilk amacı Costa ve McCrae'nin "Beş Faktör Kişilik kuramına göre kişilik özellikleriyle bilişsel özelliklerden özdenetim, motivasyon, bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik, yaratıcı düşünme, emosyon düzenleme gibi bilişsel belirtiler arasındaki ilişkiler incelemektir. İkinci amacımız bilişsel özellikler ve Beş faktör kişilik özellikleriyle cinsiyet, yaş ve eğitim arasındaki ilişkiyi incelemektir.

### 3. YÖNTEM VE GEREÇLER

Çalışmamız Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurul Komitesinde 02.11.2021 tarihinde etik kurul onayı alınmıştır. Çalışmaya kesitsel olarak tasarlanmış ve elverişli örnekleme yöntemiyle İstanbul ilinde ikamet eden kişiler dahil edilmiştir. Dahil etme ölçütleri 18-80 yaşları arasında ve en az ilkokul mezunu olmak; dışlama ölçüleri ise aydınlatılmış onam vermemek ve anketleri eksik doldurmak olarak belirlenmiştir. Araştırma üniversite girişimsel olmayan araştırmalar etik kurulu tarafından onaylandı; Helsinki Deklarasyonu'na uygun şekilde yürütüldü; tüm katılımcılar, çalışmanın amacı ve içeriği anlatıldıktan sonra aydınlatılmış onam verdi.

#### 3.1 Beş Büyük Kişilik Anketi (B5PT-50-Tr)

B5KT-50-Tr'nin faktörleri Dışadönüklük, Uyumluluk, Sorumluluk, Duygusal Dengelilik ve Zekâ olarak adlandırılmıştır ve her faktörün 10 maddesi bulunmaktadır. Ölçek '1' ile '5' arasında puanlanan 50 maddeden oluşan 5'li Likert tipi ölçektir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında Beş Faktör Kişilik Envanteri- Kısa Form için faktörlerin iç tutarlılığı 0.68-0.79, Beş Faktör Kişilik Envanteri- Kısa Form için test-tekrar test korelasyonları 0.61-0.82 arasında bulunmuştur. Dışadönüklük boyutundan yüksek puan alan kişiler heyecanlı, neşeli ve girişken, düşük puan alanlar ise içedönük olarak tanımlanmıştır. Sorumluluk boyutundan yüksek puan alanlarda öz disiplin, çalışmada kararlılık ve başarıya ihtiyacı görülürken, düşük puan alan kişiler maceracı, risk almayı seven ve tehlikeye açık kişiler olarak tanımlanmıştır. Uyumluluk boyutundan yüksek puan alan kişiler sıcak, merhametli ve başkalarını düşünen kişiler iken düşük puan alanlar ise şüpheli, tartışmacı ve karşıt kişilerdir. Duygusal dengelilik (düşük nevrotiklik veya nörotisizm) olarak boyutundan yüksek puan alan kişiler anksiyete ve depresyon düzeyi düşük, başa çıkma ve duygu düzenleme becerileri yüksek kişiler olarak tanımlanmaktadır. Bu boyuttan düşük puan alan kişiler kaygılı, kendine güveni düşük, onaylanma ihtiyacı yüksek, kararsız ve alıngandırlar. Zekâ boyutu ise deneyime açıklık olarak da tanımlanmakta olup bu boyuttan yüksek puan

alan kişiler yaratıcı, özgün, analitik düşünebilen ve meraklı kişilerdir. Bu boyuttan düşük puan alan kişiler ise yeniliklere açık olmayan, eleştiriye duyarlı ve tekdüze düşünen kişilerdir [3, 144, 145].

### 3.2 Öz-denetim Ölçeği

Öz-denetim Ölçeği, insanların öz kontrol davranışlarıyla ilgili repertuarını ve bu repertuarı günlük yaşam problemlerinde kullanma eğilimlerini ölçmektedir. Ölçek üç farklı boyuta ilişkin (yaşantısal, yenileyici ve onarıcı) toplam 36 madde içerir. Yaşantısal, Yenileyici ve Onarıcı özdenetim boyutları ve genel ölçek için Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla 0.84, 0.76, 0.73 ve 0.81 olarak belirlenmiştir. Ölçek “(+3) Bana tamamen uyuyor, (+2) Bana çoğunlukla uyuyor, (+1) Bana biraz uyuyor, (-1) Bana biraz uymuyor, (-2) Bana çoğunlukla uymuyor, (-3) Bana tamamen uymuyor” şeklinde derecelendirilmiştir. Yaşantısal ve Onarıcı Öz-Denetim alt ölçeklerinden alınabilecek toplam puan -33 ile +33, Yenileyici Öz-Denetim alt ölçeğinden alınabilecek toplam puan -42 ile +42 ve Öz-Denetim Ölçeği'nin tamamından alınabilecek toplam puan -108 ile +108 arasındadır. Öz-Denetim Ölçeği toplam puanın düşük olması ise öz-denetim düzeyinin düşük olduğu anlamına gelirken yüksek olması ise öz-denetim düzeyinin yüksek olmasına anlamına gelmektedir [93].

### 3.3 Yetişkin Motivasyon Ölçeği

Yetişkinlerin motivasyon düzeylerini ve yönelimlerini belirlemek için kullanılan bu ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,94'tür Ölçek dışsal ve içsel motivasyon olarak iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin dışsal motivasyon boyutu 13 madde, içsel motivasyon boyutu 8 madde içermektedir. Dışsal motivasyon boyutunun güvenilirlik değeri 0.82 iken içsel motivasyon boyutunun güvenilirlik değeri 0.92'dir. Beşli Likert tipteki ölçek “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “orta derecede katılıyorum”, “katılıyorum” “kesinlikle katılıyorum” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçek toplam puanının yüksek olması motivasyon düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir [146].

### 3.4 Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği

Bu ölçek, bireylerin duygular üzerindeki bilişsel kontrolünü ve stresli durumları değerlendirme ve bunlarla başa çıkma esnekliklerini ölçmek için geliştirilmiştir. Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı için hesaplanan alt faktörler ve ölçeğin tamamı için 0.85 ile 0.91 arasında değişmektedir. Ölçekte stresli ya da üzgün olduğunda genellikle ne düşünüldüğü / hissedildiği / yapıldığı göz önünde bulundurularak 18 maddede verilen durumlar “1-Hiç katılmıyorum, 2-Çoğunlukla katılmıyorum, 3-Biraz katılmıyorum, 4- Ne katılıyorum Ne katılmıyorum, 5- Biraz katılıyorum, 6-Çoğunlukla katılıyorum, 7- Tamamen katılıyorum” şeklinde değerlendirilir. Değerlendirme, başa çıkma esnekliği ve duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutlarından oluşur. Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği boyutunda stresli durumda uygun değerlendirmeyi ve başa çıkma stratejilerinin seçimini kapsayan davranışları gösterme becerisi değerlendirilirken; duygular üzerinde bilişsel kontrol boyutunda ise, stresli durumda aniden ortaya çıkan ve tekrarlayıcı olumsuz düşünce ve duygularını kontrol edebilme becerisi değerlendirilmektedir. Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği boyutunda yüksek puanlar, tepki öncesi olaya farklı bakış açısıyla yaklaşma, olayı yeniden değerlendirme ve bu doğrultuda olumsuz duyguları ve düşünceleri yöneterek uygun olanı seçmek için kullanılan başa çıkma planının oluşturma becerisini göstermektedir. Bu boyuttan alınan düşük puanlar daha kolay, ani ya da otomatik olarak yanıt verme eğilimini yansıtmaktadır. Duyguları üzerinde bilişsel kontrol boyutundan yüksek puan alma, dikkatin olumsuz bilişsel ve duygusal durumlardan daha kolay uzaklaştırılması ve stresli bir durumu çözmeye odaklanabilme becerisini yansıtmaktadır [147].

### 3.5 Marmara Yaratıcı Düşünme Eğilimleri Ölçeği

Marmara Yaratıcı Düşünme Eğilimleri Ölçeği (MYDEÖ) formu 5’li Likert tipindedir. Maddeler (1- Asla, 5Her zaman arasında puanlanmaktadır). Ölçeğin yenilik arayışı, cesaret, öz disiplin, merak, şüphe ve esneklik olarak adlandırılan alt boyutları mevcuttur. Ölçeğin “yenilik arama” alt boyutu güvenirlik katsayısı 0.83, “cesaret alt boyutu 0.72, “özdisiplin” 0.68, “merak” alt boyutu 0.67, “şüphencilik” alt boyut 0.71, “esneklik” alt boyutu 0.62 ve ölçeğin genel güvenirlik katsayısı 0.87 olarak saptanmıştır. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten en az 25 puan, en fazla 125 puan

alınmaktadır. Ölçek toplam puanının yüksek olması yaratıcı düşünme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir [148].

### **3.6 Duygu Düzenlemede Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form**

DDZÖ-16, neredeyse hiç (%0-%10) ve neredeyse her zaman (%91-%100) arasında oluşturulan 5'li Likert tipindedir. Ölçek beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; Açıklık (yaşadığı duygusal tecrübeyi adlandırmada güçlük), Amaçlar (olumsuz duygular yaşandığı sırada amaç odaklı davranmada güçlük), Dürtü (olumsuz duygular yaşandığı sırada dürtü kontrolünde yaşanan güçlük), Stratejiler (uyumlu duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim), ve Kabul etmemedir (olumsuz duyguları kabul etmeme ve bu duygulara dair geliştirdiği olumsuz düşünceler). Ölçekten ve alt boyutlarından alınan yüksek puanlar, duygu düzenleme güçlüğü'nün (DDG) fazla olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin genel iç tutarlılık değeri .92 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının .78-.87 arasında değişiklik gösterdiği görülmüştür [149].

### **3.7 Sosyodemografik Form**

Katılımcıların cinsiyeti, yaşı ve eğitim durumunu bildirdiği bir form oluşturulmuştur.

### **3.8 Veri Analizi**

Araştırma sonucu elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılarak Microsoft Excel paket programı ile düzenlendikten sonra SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 29.0 paket programı ve ile analiz edildi. Analizlere başlamadan önce sayısal verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk testleri ile incelendi ve verilerin normal dağılımdan gelmediği tespit edildi. Tanımlayıcı analizlerde frekans verileri sayı (n) ve yüzde (%) olarak, sayısal veriler ise normallik varsayımını sağlamadığı için medyan (minimum-maksimum) değerleri ile belirtildi. Benzer çalışmalarla kıyaslama yapılabilmesi amacıyla ortalama ve standart sapma değerleri de belirtilerek tablo haline getirildi. Normal dağılıma uymayan değişkenler için, iki bağımsız grubun karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis testi kullanıldı. Sayısal değişkenler arasındaki ilişki Spearman Korelasyon Testiyle incelendi. Korelasyon katsayısının 0-

0,25 arasında çıkması çok zayıf bir ilişki, 0,26-0,49 arasında çıkması zayıf bir ilişki, 0,50-0,69 arasında çıkması orta düzeyde, 0,70-0,89 arasında çıkması güçlü bir ilişki ve 0,90'dan büyük çıkması çok güçlü bir ilişki olarak kabul edildi. Tüm testler için istatistiksel anlamlılık düzeyi  $p=0,05$  olarak kabul edildi. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Bilişsel Özellikler Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi anketi, kişilik özelliklerine ait 3 soru ve 6 farklı ölçekten oluşmaktadır.



## 4. BULGULAR

### 4.1 Sosyodemografik Veriler

Tablo 1’de Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Bilişsel Özellikler Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi anketine katılan 303 bireye ait kişilik özelliklerine dair demografik veriler yer almaktadır. Çalışmaya katılan kişilerden 65’i erkek ve 238’i kadındır. Yaş değişkeni tabloya eklenmeden önce frekans değerleri baz alınarak kategorik hale getirilmiştir. 18-25 yaş aralığında 90, 26-33 yaş aralığında 86, 34-41 yaş aralığında 65 ve 42 yaşın üzerinde 62 kişi çalışmaya katılmıştır. Eğitim düzeyi ilkökul/ortaokul olan 39, lise olan 39, üniversite olan 179 ve yüksek lisans/doktora olan 61 kişi bulunmaktadır.

**Tablo 4. 1 : Sosyodemografik veriler.**

	Değişkenler	Tüm Bireyler	
		N	(%)
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	65	21,5
	Kadın	238	78,5
<b>Yaş</b>	18-25 Yaş Arası	90	29,7
	26-33 Yaş Arası	86	28,4
	34-41 Yaş Arası	65	21,5
	42 ve Daha Fazla	62	20,5
<b>Eğitim Düzeyi</b>	İlkokul/Ortaokul	24	7,9
	Lise	39	12,9
	Üniversite	179	59,1
	Yüksek Lisans/Doktora	61	20,1
	Toplam	303	100

## 4.2 Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi

Normallik testi sonuçlarına göre çalışmamızdaki değişkenler normal dağılmamaktadır, (Tablo 2). Bu nedenle analizde parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

**Tablo 4. 2 : Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi.**

	Kolmogorov-Smirnov	
	İstatistik	p değeri
Yaşınız	,096	,000
I Dışadönüklük	,057	,020
II Uyumluluk	,090	,000
III Sorumluluk	,091	,000
IV Duygusal Dengelilik	,056	,021
V Deneyime açıklık	,070	,001
Büyük Beş Kişilik Testi	,034	,020
Özdenetim Ölçeği	,048	,042
Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol	,079	,000
Değerlendirme ve Başa Çıkma	,116	,000
Bilişsel Kontrol	,082	,000
Açıklık	,188	,000
Amaçlar	,117	,000
Dürtü	,159	,000
Stratejiler	,147	,000
Kabul Etmeme	,141	,000
Duygu Düzenleme Toplam	,098	,000
İçsel Motivasyon	,206	,000
Dışsal Motivasyon	,161	,000
Yetişkin Toplam Motivasyon	,214	,000
Yaratıcı Düşünme Ölçeği	,157	,000
Öz Disiplin	,166	,000
Yenilik Arama	,163	,000
Cesaret	,127	,000
Merak	,202	,000
Şüphe Etme	,220	,000
Esneklik	,238	,000

## 4.3 Büyük Beş Kişilik Testi-50 ile Cinsiyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mann-Whitney U testiyle elde edilen Büyük Beş Kişilik Testi (BBKT) ve cinsiyet arasındaki bağlantının analiz sonuçları Tablo 3'te yer almaktadır. Kadın ve erkek

cinsiyet arasında BBKT toplam puanı, dışadönüklük ve duygusal dengelilik değişkenleri açısından anlamlı fark saptanmıştır. Erkeklerin BBKT toplam puanı, dışadönüklük ve duygusal dengelilik puanları kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Tablo 4.3).

**Tablo 4. 3 :** Büyük Beş Kişilik Testi-50 ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi.

	Erkek (N=65)		Kadın (N=238)		Toplam	Kadın& Erkek p değeri
	Ortalama ± Standart Sapma	Minimum-Maksimum	Ortalama± Standart Sapma	Minimum-Maksimum		
<b>Büyük Beş Kişilik Testi-50 Toplam</b>	186,46± 20,95	139-226	178,27± 22,81	56-236	180,03 ± 22,64	<b>0,007</b>
<b>I- Dışadönüklük</b>	33,85 ± 6,43	16-47	31,11 ± 8,04	10-50	31,7 ± 7,79	<b>0,008</b>
<b>II- Uyumluluk</b>	39,8 ± 5,38	27-50	40,35 ± 5,39	14-50	40,23 ± 5,38	0,326
<b>III- Sorumluluk</b>	41,43 ± 6,06	23-50	40,59 ± 6,13	12-50	40,77 ± 6,11	0,281
<b>IV- Duygusal Dengelilik</b>	33,43 ± 7,83	15-48	28,5 ± 8,35	8-49	29,56 ± 8,47	<b>0,00</b>
<b>V- Deneyime açıklık</b>	37,95 ± 4,89	27-49	37,72 ± 5,75	11-50	37,77 ± 5,57	0,936

#### 4.4 Öz-Denetim Ölçeği ile Cinsiyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4 Öz-Denetim Ölçeği ile cinsiyet arasındaki ilişkinin Mann-Whitney U Testi kullanarak analizinin sonuçlarını içermektedir. Özdenetim puanı erkeklerde, kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.4).

**Tablo 4. 4 :** Öz- Denetim Ölçeği ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi.

	Erkek (N=65)		Kadın (N=238)		Toplam	Kadın& Erkek p değeri
	Ortalama± Standart Sapma	Minimum-Maksimum	Ortalama± Standart Sapma	Minimum-Maksimum		
<b>Öz Denetim Ölçeği Toplam</b>	34,03± 21,24	(-19)- 78	28,68± 25,26	(-57)-103	29,83 ± 24,52	<b>0,046</b>

#### 4.5 Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ile Cinsiyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 5'te Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ile cinsiyet arasındaki ilişki Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Sonuç cinsiyet değişkeninin duygular üzerinde bilişsel kontrol ile Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Erkeklerde duygular üzerine bilişsel kontrol ve bilişsel kontrol ve esneklik ortalama puanları kadınlara göre daha yüksek saptanmıştır (Tablo 4.5).

**Tablo 4.5 :** Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi.

	Erkek (N=65)		Kadın (N=238)		Toplam	Kadın& Erkek p değeri
	Ortalama± Standart Sapma	Minimum-Maksimum	Ortalama± Standart Sapma	Minimum-Maksimum	Ortalama± Standart Sapma	
<b>Duygular Üzerine Bilişsel Kontrol Toplam</b>	39,12± 11,66	0-61	34,58± 12,98	0-63	35,55 ± 12,83	<b>0,011</b>
<b>Değerlendirme ve Başa Çıkma</b>	47,75± 11,81	0-63	45,6 ± 11,89	0-63	46,06 ± 11,89	0,184
<b>Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği</b>	86,88± 20,69	0-124	80,17± 22,89	0,-126	81,61 ± 22,57	<b>0,049</b>

#### 4.6 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Cinsiyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mann-Whitney U testiyle DDZÖ-16 ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki analiz edilmiş, sonuçları Tablo 6'da verilmiştir. DDZÖ-16 alt boyutlarından yalnızca amaçlar alt boyutuyla cinsiyetler arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Olumsuz duygular yaşandığı sırada amaç odaklı davranmada güçlüğü gösteren 'Amaçlar' alt boyut puanları kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tablo 4.6).

**Tablo 4. 6 :** Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi.

	Erkek (N=65)		Kadın (N=238)		Toplam	Kadın& Erkek p değeri
	Ortalama ±Standart Sapma	Minimum- Maksimum	Ortalama± Standart Sapma	Minimum- Maksimum		
<b>Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği</b>						
<b>Duygu Düzenleme Toplam</b>	35,37± 16,56	0-80	35,94± 15,65	5-76	35,82 ± 15,83	0,608
<b>Açıklık</b>	4,4 ± 2,31	0-10	4,07 ± 2,06	5-10	4,14 ± 2,12	0,535
<b>Amaçlar</b>	7,08 ± 3,28	0-15	8,21 ± 3,56	5-15	7,97 ± 3,53	<b>0,015</b>
<b>Dürtü</b>	6,18 ± 3,46	0-15	6,04 ± 3,34	5-15	6,07 ± 3,36	0,919
<b>Stratejiler</b>	10,85 ± 5,64	0-25	11,1 ± 5,56	5-25	11,05 ± 5,57	0,609
<b>Kabul Etmeme</b>	6,86 ± 3,54	0-15	6,52 ± 3,47	5-150	6,59 ± 3,48	0,487

#### 4.7 Yetişkin Motivasyon Ölçeği ile Cinsiyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mann-Whitney U testiyle Yetişkin Motivasyon Ölçeği ve cinsiyet arasındaki ilişki analiz edilmiş, sonuçları Tablo 7’de verilmiştir. Sonuçlar, cinsiyet değişkeninin içsel, dışsal ve yetişkin motivasyonu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

**Tablo 4. 7 :** Yetişkin Motivasyon Ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi.

	Erkek (N=65)		Kadın (N=238)		Toplam	Kadın& Erkek p değeri
	Ort.± SS	Min- Maks	Ort.±SS	Min- Maks		
<b>Yetişkin Motivasyon Ölçeği Toplam</b>	80,05± 26,07	0-105	83,74± 19,44	5-105	82,94± 21,05	0,862
<b>İçsel Motivasyon</b>	54,43± 17,96	0-70	57,73± 13,64	5-70	57,02± 014,70	0,493
<b>Dışsal Motivasyon</b>	25,62± 8,38	0-35	26± 6,58	5-35	25,92± 6,99	0,598

#### 4.8 Marmara Yaratıcı Düşünme Eğilimleri Ölçeği ile Cinsiyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 8’de Marmara Yaratıcı Düşünme Eğilimleri Ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki Mann-Whitney U testiyle yapılan analiz sonuçları verilmiştir. Toplam ölçek puanı ve öz disiplin puanları erkeklerde kadınlara göre yüksek saptanmıştır. (Tablo 4.8)

**Tablo 4. 8 :** Marmara Yaratıcı Düşünme Eğilimleri Ölçeği ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi.

	Erkek (N=65)		Kadın (N=238)		Toplam	Kadın& Erkek p değeri
	Ortalama ± Standart Sapma	Minimum- Maksimum	Ortalama ± Standart Sapma	Minimum- Maksimum	Ortalama± Standart Sapma	
Marmara Yaratıcı Düşünme Eğilimleri Ölçeği	94,28± 31,25	0-125	93,14± 22,41	5-125	93,39 ± 24,52	<b>0,049</b>
Öz Disiplin	19,08± 6,53	0-25	18,23± 4,9	5-25	18,41 ± 5,29	<b>0,004</b>
Yenilik	30,37±	0-40	30,02±	5-40	30,1 ± 8,17	0,077
Arama	10,30		7,50			
Cesaret	14,09± 4,96	0-20	13,51± 3,96	5-20	13,63 ± 4,19	0,07
Merak	11,71± 3,97	0-15	11,64 ± 3	5-15	11,65 ± 3,23	0,149
Şüphe Etme	7,58± 2,77	0-10	7,84± 2,07	5-10	7,79 ± 2,23	0,692
Esneklik	11,45± 4,027	0-15	11,91± 2,97	5-15	11,81 ± 3,22	0,774

#### 4.9 Büyük Beş Kişilik Testi-50 ile Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Eğitim düzeyi değişkeni dört ayrı bağımsız grup şeklinde analizlere katılmıştır. Normal dağılmayan bir değişkenle ikiden fazla kategori içeren değişken arasındaki ilişkiler Kruskal-Wallis testiyle incelenmiştir. Duygusal dengeliliğin en fazla ve en az

olduğu eğitim düzeyleri sırasıyla yüksek lisans/doktora ve lise olarak saptanmıştır. (Tablo 4.9).

**Tablo 4. 9 :** Büyük Beş Kişilik Testi-50 ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi.

Eğitim Düzeyi	B5PT-50-Tr	I- Dışadönüklük	II- Uyumluluk	III- Sorumluluk	IV-Duygusal Dengelilik	V- Deneyime açıklık
İlkokul	Ort. 171,08	31,83	38,38	38,96	26,96	34,96
/Ortaokul	SS 36,979	8,328	8,692	9,024	10,444	7,387
Lise	Ort. 178,38	31,36	39,77	42,33	28,49	36,44
	SS 20,592	7,741	5,584	5,886	7,967	6,003
Üniversite	Ort. 181,37	31,56	40,83	40,92	29,87	38,19
	SS 20,838	7,942	4,819	5,488	8,076	5,382
Yüksek Lisans/ Doktora	Ort. 180,66	32,25	39,51	40,05	30,36	38,49
	SS 21,475	7,336	5,019	6,500	9,052	4,614
Toplam	Ort. 180,03	31,70	40,23	40,77	29,56	37,77
	SS 22,648	7,796	5,384	6,116	8,479	5,573
p değeri	0,510	0,955	0,262	0,416	<b>0,040</b>	0,510

#### 4.10 Öz-Denetim Ölçeği ile Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Özdenetim eğitim düzeyiyle ilişkili bulunmamıştır (Tablo 4.10).

**Tablo 4. 10 :** Öz-Denetim Ölçeği ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi.

Eğitim Düzeyi	N	Ortalama± Standart Sapma	Minimum	Maximum
İlkokul/Ortaokul	24	26,88 ± 31,481	-29	103
Lise	39	29,41 ± 26,099	-31	70
Üniversite	179	30,60 ± 23,686	-57	86
Yüksek Lisans/ Doktora	61	29,00 ± 23,369	-32	82
Toplam	303	29,83 ± 24,527	-57	103
p değeri				0,861

#### 4.11 Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ile Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bilişsel kontrol, duygular üzerinde bilişsel kontrol ve değerlendirme ve başa çıkma eğitim düzeyiyle ilişkili bulunmamıştır (Tablo 4.11).

**Tablo 4. 11 : Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi.**

Eğitim Düzeyi		Bilişsel Kontrol	Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol	Değerlendirme ve Başa Çıkma
İlkokul/	Ortalama	80,50	34,63	45,88
Ortaokul	Standart Sapma	22,604	14,598	11,921
Lise	Ortalama	81,44	36,36	45,08
	Standart Sapma	21,780	11,428	12,379
Üniversite	Ortalama	80,85	35,03	45,82
	Standart Sapma	23,282	13,105	12,268
Yüksek	Ortalama	84,39	36,93	47,46
Lisans/ Doktora	Standart Sapma	21,227	12,308	10,527
Toplam	Ortalama	81,61	35,55	46,06
	Standart Sapma	22,575	12,833	11,890
p değeri		0,762	0,856	0,793

#### 4.12 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Duygu düzenleme ölçeği açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutları eğitim düzeyiyle ilişkili bulunmamıştır (Tablo 4.12).

**Tablo 4. 12 : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi.**

Eğitim Düzeyi		Duygu Düzenleme	Açıklık	Amaçlar	Dürtü	Stratejiler	Kabul Etmemeye
İlkokul/	Ortalama	38,21	4,87	8,37	6,33	11,54	7,08
Ortaokul	Standart Sapma	17,764	2,724	3,797	3,726	5,861	3,717
Lise	Ortalama	37,82	4,54	8,08	6,97	11,33	6,90
	Standart Sapma	14,558	2,011	3,264	3,766	5,167	3,169
Üniversite	Ortalama	35,08	4,00	7,84	5,87	10,93	6,44
	Standart Sapma	15,775	2,047	3,541	3,226	5,668	3,541
Yüksek	Ortalama	35,75	4,00	8,13	5,98	11,00	6,64
Lisans/ Doktora	Standart Sapma	16,171	2,113	3,626	3,354	5,562	3,483
Toplam	Ortalama	35,82	4,14	7,97	6,07	11,05	6,59
	Standart Sapma	15,831	2,124	3,532	3,369	5,576	3,488
p değeri		0,604	0,205	0,824	0,452	0,828	0,60

#### 4.13 Yetişkin Motivasyon Ölçeği ile Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yetişkin toplam motivasyon puanı ve içsel motivasyon ve dışsal motivasyon puanlarıyla eğitim arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Tablo 4.13).

**Tablo 4. 13 :** Yetişkin Motivasyon Ölçeği ile eğitim düzeyi değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi.

Eğitim Düzeyi		Yetişkin Toplam Motivasyon	İçsel Motivasyon	Dışsal Motivasyon
İlkokul/Ortaokul	Ortalama	76,88	52,50	24,38
	Standart Sapma	25,017	17,505	8,118
Lise	Ortalama	80,33	55,62	24,72
	Standart Sapma	21,871	15,719	7,089
Üniversite	Ortalama	84,50	58,01	26,49
	Standart Sapma	19,228	13,376	6,460
Yüksek Lisans/ Doktora	Ortalama	82,44	56,82	25,62
	Standart Sapma	23,757	16,476	7,902
Toplam	Ortalama	82,94	57,02	25,92
	Standart Sapma	21,052	14,706	6,995
p değeri		0,172	0,336	0,246

#### 4.14 Marmara Yaratıcılık Ölçeği ile Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Marmara yaratıcılık ölçeği alt boyutlarından sadece merak alt boyutuyla eğitim arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Daha yüksek eğitim düzeyi olan bireylerde merak puanları, düşük eğitim düzeyi olan bireylere kıyasla daha yüksek saptanmıştır (p=0,049) (Tablo 4.14).

#### 4.15 Büyük Beş Kişilik Testi-50 ile Yaş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 15’te, yaş ile sorumluluk, duygusal dengelilik ve deneyime açıklık p değerleri 0,034, 0,027 ve 0,001 sırasıyla verilmiştir. Yaş ile sorumluluk, duygusal dengelilik ve deneyime açıklık arasında anlamlı bir ilişki vardır. Sorumluluk ile yaş değişkeni arasında zayıf pozitif bir ilişki saptanmıştır (r=0.122). Duygusal dengelikle yaş arasında zayıf pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Deneyime açıklıkla yaş arasında zayıf ve negatif bir bağlantı (r=-0,196) görülmektedir.

**Tablo 4. 14 :** Marmara Yaratıcılık Ölçeği ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi.

Eğitim Düzeyi		Yaratıcı Düşünme Ölçeği	Öz Disiplin	Yenilik Arama	Cesaret	Merak	Şüphe Etme	Esneklik
İlkokul/	Ort.	92,42	18,04	29,25	14,25	11,46	7,75	11,67
Ortaokul	SS	24,887	5,353	8,001	4,665	3,388	2,231	3,472
Lise	Ort.	89,64	18,23	28,77	13,18	10,87	7,44	11,15
	SS	24,963	5,239	8,561	4,148	3,334	2,437	3,521
Üniversite	Ort.	94,98	18,63	30,73	13,73	11,92	7,93	12,03
	SS	23,140	5,065	7,749	3,992	3,088	2,127	3,033
Yüksek	Ort.	91,48	18,02	29,41	13,39	11,44	7,59	11,62
Lisans/	SS	28,029	6,021	9,151	4,670	3,481	2,438	3,489
Doktora								
Toplam	Ort.	93,39	18,41	30,10	13,63	11,65	7,79	11,81
	SS	24,523	5,294	8,170	4,198	3,230	2,238	3,227
p değeri		0,30	0,944	0,199	0,626	<b>0,049</b>	0,480	0,308

**Tablo 4. 15 :** Büyük Beş Kişilik Testi-50 ile yaş arasındaki ilişkinin ile incelenmesi.

Spearman Korelasyon Katsayısı	Yaşınız	Korelasyon Katsayısı	Yaşınız
			1,000
	Büyük Beş Kişilik Testi		.
		Korelasyon Katsayısı	,050
		p değeri	,387
	I Dışa Dönüklük		,059
		Korelasyon Katsayısı	,306
		p değeri	,015
	II Uyumluluk		,799
		Korelasyon Katsayısı	,122
		p değeri	,034
	IV Duygusal Dengelilik		,127
		Korelasyon Katsayısı	,027
		p değeri	,196
	V Deneyime açıklık		,001
		Korelasyon Katsayısı	
		p değeri	

#### 4.16 Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ile Yaş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 16’da, bilişsel kontrol ölçeği ile yaş değişkeni arasındaki ilişki Spearman korelasyon testi ile incelenmiştir. Duygular üzerinde bilişsel kontrol ile yaş arasında pozitif ve zayıf bir ilişki bulunmuştur ( $p=0,027$ ,  $r=0,127$ ).

**Tablo 4. 16 :** Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği ile yaş arasındaki ilişkinin incelenmesi.

		Yaşınız	
Spearman Korelasyon Katsayısı	Yaşınız	Korelasyon Katsayısı	1,000
		p değeri	.
	Bilişsel Kontrol	Korelasyon Katsayısı	,047
		p değeri	,411
	Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol	Korelasyon Katsayısı	,127
		p değeri	,027
	Değerlendirme ve Başa Çıkma	Korelasyon Katsayısı	-,040

#### 4.17 Büyük Beş Kişilik Testi Alt Boyutları Arasındaki Bağlantılar

Tablo 17 incelendiğinde, Büyük Beş Kişilik Testi ile Öz-denetim Ölçeği arasında 0,59 oranında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki, bilişsel kontrol ile arasında 0,58 oranında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki, duygu düzenleme ile -0,48 oranında zayıf ve negatif yönde bir ilişki, yetişkin motivasyon ölçeği ile 0,35 oranında zayıf ve pozitif bir ilişki ve yaratıcı düşünme ölçeğinde 0,55 oranında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Yaş değişkeni arttıkça büyük beş kişilik test değerleri, bilişsel kontrol, yetişkin motivasyon ve yaratıcı düşünme ölçeği değerleri artmakta fakat duygu düzenleme güçlüğü değerleri azalmaktadır.

#### 4.18 Beş Faktör Kişilik Özellikleriyle Bilişsel Özellikler Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Büyük Beş Kişilik Testi ile bilişsel özellikler arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Öz-denetim ile Büyük Beş Kişilik Testi alt boyutları arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Öz-denetim puanları, dışadönüklük ( $r=0,24$ ), uyumluluk ( $r=0,26$ ), sorumluluk ( $r=0,53$ ), duygusal dengelilik ( $r=0,50$ ) ve deneyime açıklıkla ( $r=0,37$ ) pozitif yönde ilişkilidir (Tablo 4.18.1).

Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve esneklik ile Beş Faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde duygular üzerinde bilişsel kontrol ile büyük beş kişilik özellikleri arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Duygular üzerinde bilişsel kontrol puanları beş kişilik özelliğinden dışadönüklük ( $r=0,27$ ), uyumluluk ( $r=0,16$ ), sorumluluk ( $r=0,33$ ), duygusal dengelilik ( $r=0,66$ ) ve deneyime açıklıkla ( $r=0,23$ ) pozitif yönde ilişkilidir. Değerlendirme ve başa çıkma ile büyük 5 kişilik özellikleri

arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Değerlendirme ve başa çıkma puanları beş kişilik özelliğinden dışadönüklük ( $r=0,20$ ), uyumluluk ( $r=0,32$ ), sorumluluk ( $r=0,44$ ), duygusal dengelilik ( $r=0,37$ ) ve deneyime açıklıkla ( $r=0,40$ ) pozitif yönde ilişkilidir (Tablo 4.18.2).

Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği- Kısa Form alt boyutlarından açıklık ile dışadönüklük ( $r=-0,15$ ), sorumluluk ( $r=-0,18$ ), duygusal dengelilik ( $r=-0,38$ ) ve deneyime açıklık ( $r=-0,15$ ) arasında negatif ilişki saptanmıştır. Açıklık puanları dışadönüklük, sorumluluk, duygusal dengelilik ve deneyime açıklıkla negatif yönde ilişkilidir. DDGÖ-16 amaçlar alt boyutuyla kişilik özelliklerinden dışadönüklük ( $r=-0,22$ ), sorumluluk ( $r=-0,24$ ) ve duygusal dengelilik ( $r=-0,52$ ) negatif ilişkili görünmektedir Aynı şekilde ölçeğin dürtü alt boyutu ile de uyumluluk ( $r=-0,13$ ), sorumluluk ( $r=-0,20$ ) ve duygusal dengelilik ( $r=-0,47$ ) arasında da negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Stratejiler alt boyutu ile de dışadönüklük ( $r=-0,14$ ), uyumluluk ( $r=-0,13$ ), sorumluluk ( $r=-0,19$ ), duygusal dengelilik ( $r=-0,54$ ) ve deneyime açıklık ( $r=-0,13$ ) olarak bütün kişilik özellikleri negatif ilişkilidir. Son alt boyut olarak kabul etmeme ile dışadönüklük ( $r=0,14$ ), sorumluluk ( $r=-0,20$ ), duygusal dengelilik ( $r=-0,43$ ) arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (Tablo 4.18.3).

Yetişkin motivasyon puanlarıyla dışadönüklük ( $r=0,16$ ), uyumluluk ( $r=0,28$ ), sorumluluk ( $r=0,31$ ) ve deneyime açıklık ( $r=0,27$ ) pozitif ilişkili bulunmuştur. Alt boyutlardan içsel motivasyon ile beş kişilik özelliklerinin hepsi arasında pozitif yönde ilişki gözlenirken, dışsal motivasyon ile dört kişilik özelliği arasında pozitif yönde ilişki gözlenmiştir. Dışsal motivasyon ile duygusal dengelilik arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ( $p=0,82$ ) (Tablo 4.18.4).

Marmara Yaratıcı Düşünme Eğilimleri Ölçeği yaratıcılık puanları ile dışadönüklük ( $r=0,24$ ), uyumluluk ( $r=0,26$ ), sorumluluk ( $r=0,37$ ), duygusal dengelilik ( $r=0,22$ ) ve deneyime açıklık ( $r=0,36$ ) arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Yaratıcılık alt boyutlarından öz disiplin, yenilik arama, cesaret, merak ve esneklik beş kişilik özelliği ile de pozitif yönde ilişkilirken şüphe etme alt boyutu dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık arasında pozitif ilişki gözlenmiştir. Şüphe etme alt boyutu ile duygusal dengelilik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p=0,075$ ) (Tablo 4.18.5).

**Tablo 4. 17 : Spearman Korelasyon katsayısı analizleri.**

			Büyük Beş Kişilik Testi	Özdenetim Ölçeği	Bilişsel Kontrol	Duygu Düzenleme Toplam	Yetişkin Toplam Motivasyon	Yaratıcı Düşünme Ölçeği
Spearman Korelasyon Testi	Büyük Beş	kor.	1,000	,592	,580	-,485	,353	,555
	Kişilik Testi	kat						
		p değ.	.	,000	,000	,000	,000	,000
	Öz-denetim	kor.	,592	1,000	,714	-,522	,360	,589
	Ölçeği	kat						
		p değ.	,000	.	,000	,000	,000	,000
	Bilişsel	kor.	,580	,714	1,000	-,524	,355	,596
	Kontrol	kat						
		p değ.	,000	,000	.	,000	,000	,000
	Duygu	kor.	-,485	-,522	-,524	1,000	,020	-,237
Düzenleme	kat							
Toplam	p değ.	,000	,000	,000	.	,723	,000	
Yetişkin	kor.	,353	,360	,355	,020	1,000	,663	
Toplam	kat							
Motivasyon	p değ.	,000	,000	,000	,723	.	,000	
Yaratıcı	kor.	,555	,589	,596	-,237	,663	1,000	
Düşünme	kat							
Ölçeği	p değ.	,000	,000	,000	,000	,000	.	

**Tablo 4.18. 1: Beş Faktör Kişilik Testi ile Öz-Denetim Ölçeği arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları.**

B5PT-50-Tr		I- Dışadönüklük	II- Uyumluluk	III- Sorumluluk	IV-Duygusal Dengeliklik	V-Deneyime açıklık
Öz-denetim Ölçeği	kor.	,239	,256	,530	,490	,374
	kat					
	p değ.	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001

**Tablo 4.18. 2: Beş Faktör Kişilik Testi ile Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları.**

B5PT-50-Tr		I- Dışadönüklük	II- Uyumluluk	III- Sorumluluk	IV-Duygusal Dengeliklik	V-Deneyime açıklık
Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol	kor.	,274	,155	,326	,660	,233
	kat					
	p değ.	<,001	,007	<,001	<,001	<,001
Değerlendir me ve Başa Çıkma	kor.	,200	,321	,435	,370	,395
	kat					
	p değ.	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
Bilişsel Kontrol	kor.	,237	,233	,377	,525	,318
	kat					
	p değ.	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001

**Tablo 4.18. 3:** Beş Faktör Kişilik Testi ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları.

B5PT-50-Tr		I- Dışadönüklük	II- Uyumluluk	III- Sorumluluk	IV-Duygusal Dengeliklik	V-Deneyime açıklık
Açıklık	p değ.	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	kor.	-,152	-,105	-,177	-,384	-,146
	kat					
Amaçlar	p değ.	<b>,008</b>	<b>,069</b>	<b>,002</b>	<,001	<b>,011</b>
	kor.	-,224	-,036	-,243	-,517	-,102
	kat					
Dürtü	p değ.	<,001	,538	<,001	<,001	,076
	kor.	-,019	-,134	-,203	-,474	-,103
	kat					
Stratejiler	p değ.	,740	<b>,020</b>	<,001	<,001	,073
	kor.	-,139	-,127	-,188	-,537	-,128
	kat					
	p değ.	<b>,016</b>	<b>,027</b>	<b>,001</b>	<,001	<b>,026</b>

**Tablo 4.18. 4:** Beş Faktör Kişilik Testi ile Marmara Yaratıcı Düşünme Eğilimleri Ölçeği arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları.

B5PT-50-Tr		I- Dışadönüklük	II- Uyumluluk	III- Sorumluluk	IV-Duygusal Dengeliklik	V-Deneyime açıklık
Yaratıcı Düşünme Ölçeği	kor.	,242	,258	,372	,221	,357
	kat					
	p değ.	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
Öz Disiplin	kor.	,195	,233	,445	,309	,318
	kat					
	p değ.	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
Yenilik Arama	kor.	,227	,246	,362	,168	,379
	kat					
	p değ.	<,001	<,001	<,001	<b>,003</b>	<,001
Cesaret	kor.	,365	,166	,288	,276	,306
	kat					
	p değ.	<,001	<b>,004</b>	<,001	<,001	<,001
Merak	kor.	,211	,274	,274	,128	,357
	kat					
	p değ.	<,001	<,001	<,001	<b>,026</b>	<,001
Şüpheli Etme	kor.	,144	,268	,306	,102	,270
	kat					
	p değ.	<b>,012</b>	<,001	<,001	,075	<,001
Esneklik	kor.	,158	,269	,312	,188	,286
	kat					
	p değ.	<b>,006</b>	<,001	<,001	<b>,001</b>	<,001

**Tablo 4.18. 5:** Beş Faktör Kişilik Testi ile Yetişkin Motivasyon Ölçeği arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları.

B5PT-50-Tr		I-	II-	III-	IV-Duygusal	V-Deneyime
		Dışadönüklük	Uyumluluk	Sorumluluk	Dengelilik	açıklık
İçsel Motivasyon	kor.	,151	,273	,336	,113	,288
	kat					
Dışsal Motivasyon	p değ.	<b>,008</b>	<b>&lt;,001</b>	<b>&lt;,001</b>	<b>,049</b>	<b>&lt;,001</b>
	kor.	,148	,253	,237	,013	,202
Yetişkin Toplam Motivasyon	kat					
	p değ.	<b>,010</b>	<b>&lt;,001</b>	<b>&lt;,001</b>	,822	<b>&lt;,001</b>
	kor.	,155	,275	,313	,083	,268
	kat					
	p değ.	<b>,007</b>	<b>&lt;,001</b>	<b>&lt;,001</b>	,148	<b>&lt;,001</b>

#### 4.19 Cronbach Alpha Değerleri

Tablo 4.18’de çalışmamızda kullandığımız ölçeklerin bu çalışma toplumunda güvenilirlik analiz sonuçları verilmiştir. Tüm ölçekler için Cronbach alpha değerlerinin 0.70’den yüksek olmasıyla araştırmamızda kullandığımız ölçeklerin bu çalışma toplumunda güvenilirliğinin yüksek olduğu ve uygulanabilirliği teyit edilmiştir.

**Tablo 4. 19:** Cronbach Alpha Değerleri.

	Cronbach Alpha
<b>1-Büyük Beş Kişilik Testi-50 Türkçe Formu</b>	0,894
I Dışadönüklük	0,855
II Uyumluluk	0,767
III Sorumluluk	0,805
IV Duygusal Dengelilik	0,869
<b>2-Özdenetim Ölçeği</b>	0,857
<b>3- Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği</b>	0,915
Duyular Üzerinde Bilişsel Kontrol	0,891
Değerlendirme ve Başa Çıkma	0,901
<b>4-Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği</b>	0,943
Açıklık	0,781
Amaçlar	0,859
Dürtü	0,805
Stratejiler	0,793
Kabul Etmeme	0,915
<b>5-Yetişkin Motivasyon Ölçeği</b>	0,924
İçsel Motivasyon	0,886
Dışsal Motivasyon	0,921

**Tablo 4. 19 (devam):** Cronbach Alpha Değerleri.

	<b>Cronbach Alpha</b>
<b>6-Marmara Yaratıcı Düşünme Eğilimleri Ölçeği</b>	0,93
Öz Disiplin	0,855
Yenilik Arama	0,861
Cesaret	0,795
Merak	0,902
Şüphe Etme	0,923
Esneklik	0,876



## 5. TARTIŞMA

Çalışmamızda Beş Faktör Kişilik özellikleriyle bilişsel özelliklerden özdenetim, duygu düzenleme, bilişsel kontrol ve esneklik, yaratıcılık ve motivasyon puanları arasındaki ilişki ve bilişsel özelliklerin cinsiyet, yaş ve eğitim değişkenleriyle bağlantısı değerlendirilmiştir. Çalışmamızda dışadönüklük kişilik özelliği ile özdenetim becerisi arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Çalışmamızın sonuçları Hea-Young Cho ve arkadaşlarının çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir. Cho ve arkadaşları dışadönüklük ile özdenetim arasında güçlü ve pozitif bir ilişki saptamıştır [150]. Sonuçlarımızın aksine Varvara I. Morossanova özdenetim becerisi ile dışadönüklük-içedönüklük kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada; yüksek dışadönüklük puanlarını riskli kararlar alma, düşük refleksivite, dürtüsellik ve davranışsal esneklik ile karakterize etmiştir. Morossanova dışadönüklerin planlama yapmada zorluk yaşarken koşullara kolayca uyum sağlama, yüksek inisiyatif, sonuçları öngörmede başarılı olma özelliklerine sahipken rutin işlerde düşük performans ve görevi tamamlayamama eğiliminde olduklarını gözlemlemiştir [151]. Çalışmamızın sonuçları dışadönüklük ile özdenetim arasında negatif bir ilişki gözlenen İbrahim Acar'ın çalışmasıyla uyumlu değildir [152]. Sonuçlarımızın Morossanova ve Acar'ın sonuçlarından farklı olmasının sebebi dışadönüklük ve özdenetimi farklı alanlarda ele almaları olabilir. Morossanova ve Acar dışadönüklüğü tepkisellik olarak tanımladığı için dışadönük bireylerin dürtü kontrolünde zorlanacağını savunur. Fakat bizim çalışmamızda dışadönüklük tepkisellik değil sosyallik, girişkenlik, heyecanlı ve neşeli olma olarak ele alınmıştır.

Çalışmamızda dışadönüklük ile motivasyon arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Sonuçlarımız literatürdeki bazı çalışmalar ile aynı çizgidedir. Jason W. Hart ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada motivasyon ile dışadönüklük arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir [153].

Çalışmamızda dışadönüklük ile duygu düzenlemede güçlük arasında negatif bir ilişki gözlenmiştir. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği'nin alt boyutları ile de dürtüsellik haricinde negatif ilişki olduğu gözlenmiştir. İlişkilerin negatif çıkması

ölçeğin duygu düzenleme becerisini değil duygu düzenlemede güçlükleri ölçmesinden kaynaklanmaktadır. Sonuçlarımız literatürdeki bazı çalışmalar ile aynı çizgidedir. Izabela Sorić ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada dışadönüklük boyutundan yüksek puan alanların olumsuz duygularla daha yüksek başa çıkma becerisine sahip olduğu gözlenmiş, bu dışadönük bireylerin olumsuz duyguları daha az yaşama eğiliminde olmasına bağlanmıştır [154].

Çalışmamızda Büyük Beş Kişilik Testi ile Özdenetim Ölçeği arasında 0,59 oranında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Beş kişilik faktör puanları arttıkça özdenetim beceri düzeyi de artmaktadır. Özdenetim becerisi ile korelasyon düzeyi en yüksek kişilik özelliği 0,53 oranıyla sorumluluk olduğu gözlenmiştir. Sonuçlarımız literatürdeki diğer bazı çalışmalarla aynı çizgidedir. Richard H. Gramzow ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada özdenetim becerisi ile sorumluluk arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Fakat sorumluluk ve özdenetim puanlarının çok yüksek olması aşırı kontrolcülüğe neden olduğunda kişinin işlevselliğini bozabilir [155].

Çalışmamızda duygusal dengelilik boyutu ile özdenetim arasında 0,50 oranında bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlarımız literatürdeki bazı çalışmalar ile aynı çizgidedir. Kişilik özellikleri ile özdenetim arasındaki ilişkinin değerlendirildiği çalışmalarda özdenetim ile nevroitiklik ve sorumluluk boyutlarının arasındaki ilişkinin en yüksek korelasyon gösterdiği gözlenmiştir. Özdenetim ile nevroitiklik negatif ilişkiliyken, sorumluluk ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Fakat nevroitiklik yüksek düzeylere ulaşmadığı sürece özdenetim becerisini olumsuz etkilememektedir. [156].

Çalışmamızda duygusal dengelilik ile motivasyon arasında bir ilişki gözlenmemiştir. Motivasyon alt boyutlarından içsel motivasyon ile duygusal dengelilik pozitif ilişkili bulunurken, dışsal motivasyonun duygusal dengelilik arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Sonuçlarımız literatürdeki bazı çalışmalarla aynı çizgidedir. Marc Ohana tarafından yapılan bir çalışmada nevroitiklik ve içsel motivasyon arasında negatif bir ilişki gözlenmiştir [157]. Sonuçların farklı olmasının sebebi çalışmamızda duygusal dengelilik ölçülürken, Ohana'nın çalışmasında nevroitiklik ölçülmüştür. Çalışmamızda duygu düzenleme becerileri başa çıkma ve bilişsel değerlendirme gibi stratejileri değerlendirirken, Ohana'nın çalışmasında nevroitiklik ile psikopatolojik eğilim değerlendirilmiştir.

Çalışmamızda duygusal dengelilik ile yaratıcılık arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Yaratıcılığın alt boyutları kişilik özelliklerine göre incelendiğinde öz disiplin, yenilik arama, cesaret, merak ve esneklik, beş kişilik özelliği ile de pozitif yönde ilişkiliyken, sadece yaratıcılığın şüphe etme alt boyutu ile duygusal dengelilik arasında ilişki gözlenmemiştir. Sonuçlarımız literatürdeki bazı çalışmalarla uyumludur. Gabriel Krumm ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada duygusal dengelilik ile yaratıcılık arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir [158]. Sonuçlarımız literatürdeki bazı çalışmalar ile aynı çizgide değildir. Angela Leung ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada yaratıcılık ile nevroitiklik arasından pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Nevrotikliğin yaratıcılık sürecinde kişiyi motive ettiği savunulmuştur [159]. Bu sonucun çalışmamızdan farklı olmasının sebebi yaratıcılığın farklı alanlarının değerlendirilmesi olabilir. Leung yaratıcılığı görev üzerinden değerlendirirken, çalışmamızda düşünme eğilimleri değerlendirilmiştir.

Çalışmamızda kullanılan ölçek duygu düzenleme güçlüğü ölçtüğünden ilişki negatif olsa da, beş faktör kişilik özelliği ile duygu düzenleme becerisi arasında pozitif yönde ilişki söz konudur. Sonuçlarımız literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Beş faktör kişilik özelliklerinin dürtüsel davranış ile duygu düzenleme becerisi ilişkisi incelendiği çalışmada duygu düzenleme becerisi ile en yüksek düzeyde ilişkili kişilik özelliğinin nevroitiklik olduğu ve bu ilişkinin negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır [160]. Ayrıca Sorić ve arkadaşlarının çalışmasında olumsuz duyguların düşük seviyeleri ile daha yüksek uyumluluk, sorumluluk ve duygusal dengelilik puanları arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir [154]. Haron Horwood ve Jeromy Anglim tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin bütün alt boyutlarıyla negatif bir ilişkiye sahip olan kişilik özellikleri dışadönüklük, duygusal dengelilik ve sorumluluk olarak gözlenmiştir [161].

Çalışmamızda motivasyon ile uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık arasında pozitif bir ilişki gözlenirken duygusal dengelilik ile bir ilişki gözlenmemiştir. Motivasyon alt boyutlarından içsel motivasyon beş kişilik özelliği ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Sonuçlarımız literatürdeki bazı çalışmalar ile aynı çizgidedir. Shelby L. Levine ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada içsel motivasyon ile uyumluluk arasında güçlü bir ilişki gözlenmiştir [162]. Sonuçlarımız bazı çalışmalar ile aynı çizgide değildir. Sun Young Sung ve Jin Nam Choi tarafından yapılan çalışmada içsel motivasyonda kişilik özellikleri arasında bir farklılık görülmezsizin, dışsal motivasyon

ile uyumluluk arasında negatif bir ilişki gözlenmiştir. Sung ve Choi'ye göre uyumlu bireyler başkalarının fikirlerine katılma eğiliminde olup, başkalarının kendi performanslarını değerlendirmesi konusunda endişe duyabilecekleri için performansları azalır [163].

Çalışmamızda yaratıcılık kişilik özelliklerine göre incelendiğinde yaratıcılık ile beş faktör kişilik özelliklerinin hepsi arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Yaratıcılığın alt boyutları kişilik özelliklerine göre incelendiğinde öz disiplin, yenilik arama, cesaret, merak ve esneklik beş kişilik özelliği ile de pozitif yönde ilişkilidir. Sonuçlarımız literatürdeki diğer bazı çalışmalarla ise aynı çizgidedir. Alan yazında yaratıcılık ile deneyime açıklık arasında kuvvetli bir ilişkinin varlığı bildirilmiştir [164]. Veena Prabhu ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada yaratıcılık ile deneyime açıklığın pozitif ilişkili olmasının yanı sıra yaratıcılık ile deneyime açıklık ve içsel motivasyon arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir [165]. Yaratıcılık ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan bir çalışmada yaratıcı kişilik, yaratıcı bir yazı yazılması ve spontan yaratıcı faaliyetlere katılım olarak üç tür yaratıcılık becerisi belirlenmiştir. Bu incelemenin sonucuna göre deneyime açıklık ile üç tür yaratıcılık becerisinin arasında da pozitif bir ilişki gözlenmiştir [166].

Çalışmamızda özdenetim becerisinin erkeklerde kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir ki bu, literatürdeki bazı çalışmalarla aynı çizgidedir. Wang ve arkadaşları 2016 yılında yaptığı bir çalışmada erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek özdenetim becerisine sahip olduğu bulunmuştur. [167]. Yu-ting Hu ve Qing Wang çalışmasında da benzer şekilde erkeklerin özdenetim puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir [168]. Çalışmamızın sonucu literatürdeki Michael R. Gottfredson ve Travis Hirschi'nin kadınların özdenetim becerisinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonuçlarıyla çelişmektedir [169]. 2002 yılında Michael Turner ve arkadaşları, Gottfredson ve Hirschi'nin görüşünü temel alarak yaptıkları çalışmada, kadınların farklı bağlamlarda birçok kez ölçülen özdenetim becerisinin erkeklerden daha yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir [170]. Turner ve arkadaşlarının çalışma sonuçları ile farklı sonuçlara ulaşmamızın nedeni, Turner'in Gottfredson ve Hirschi'nin görüşünü temel alıp özdenetim düşüklüğünü suça eğilim olarak indirgemesi olabilir. Özdenetim suça yatkınlığı yordayabilirse de sadece bununla sınırlı değildir. Çalışmamızda kullandığımız Özdenetim Ölçeği günlük davranış repertuarını değerlendirmektedir.

Çalışmamızda cinsiyetin motivasyonla ilişkisi incelendiğinde herhangi bir ilişki gözlenmemiştir. Sonuçlarımız literatürdeki bazı çalışmalardan farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Robert Vallerand ve Robert Bissonnette tarafından yapılan bir çalışmada kadınların motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiş, bu bulgu düşük okulu bırakma oranlarıyla ilişkilendirilmiştir [171]. Sonuçlarımızdaki farklılık, bizim daha geniş bir motivasyon özelliğini değerlendirmemiz, bu yazarların ise eğitimde motivasyonu temel almalarıyla ilgili olabilir.

Çalışmamızda erkeklerin duygular üzerine bilişsel kontrol ve bilişsel kontrol ve esneklik ortalama puanları kadınlara göre yüksek saptanmıştır. Bu sonucumuz literatürdeki benzer araştırmaların sonuçlarıyla tutarlıdır. Kathrin Koch ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada da erkeklerin kadınlara kıyasla bilişsel esneklik ve kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır [172]. Bir nörogörüntüleme çalışması erkeklerin bilişsel kontrol görevlerinden durdurmada daha fazla başarı, kadınların daha fazla hata gösterdiğini savunmuştur [173].

Çalışmamızda duygu düzenleme becerisi ile cinsiyet ilişkisi incelendiğinde sadece amaçlar boyutunda anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Olumsuz duygular yaşarken amaç odaklı davranmada güçlük olarak tanımlanan amaçlar boyutunda kadınlar erkeklerden daha yüksek puanlara sahiptir. Sonuçlarımız literatürdeki bazı çalışmalarla aynı çizgidedir. Hoin Kwon ve arkadaşları cinsiyete göre duygu düzenleme becerisi ve stratejileri inceledikleri çalışmada herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Fakat kadınların erkeklerden daha fazla olumsuz duygu bildirdiği ve erkeklere kıyasla daha çok öfke duygusunu bastırırken, erkeklerin kadınlara kıyasla depresif duyguları daha çok bastırdığı gözlenmiştir [174].

Çalışmamızda erkeklerin yaratıcı düşünme ve özdisiplin boyutlarında kadınlara kıyasla daha yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir. Sonuçlarımız literatürdeki bazı çalışmalardan farklılık göstermektedir. Ronald E. Goldsmith ve Timothy Matherly tarafından yapılan 118 öğrencinin katıldığı çalışmada yaratıcılık açısından cinsiyetler arası fark bulunamamıştır [175]. Yazarların çalışmalarını daha küçük bir örnekleme ve sadece üniversite öğrencileriyle yapmış olması bu farklılıkla ilişkili olabilir.

Çalışmamızda kişilik özellikleri ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde dışadönüklük ve duygusal dengelilik boyutlarında erkeklerin daha yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir. Bu sonuçlar Benjamin P. Chapman ve arkadaşları tarafından

yapılan çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir. Araştırmacılar kadınların nevroitiklik puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. [176].

Çalışmamızda özdenetim becerisi ile yaş arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Sonuçlarımız literatürdeki bazı çalışmalar ile aynı çizgidedir. Holly Gwyther ve Carol Holland da 395 sürücünün katıldığı çalışmalarında yaş ile özdenetim arasında herhangi bir ilişki saptamamıştır [177]. Çalışmamızın sonuçlarının aksine Wang'ın çalışmasında özdenetim becerisiyle yaş arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Ergenlerin (12 ila 19) özdenetim puanlarının, yaşlı bireyler arasındaki puanlardan önemli ölçüde düşük olduğu gözlenmiş, 16-17 yaşındaki bireylerin ise tüm yaş grupları arasında en kötü özdenetim becerisine sahip olduğu ortaya konmuştur [167]. Çalışmamıza 18 yaş altı bireyler katılmadığı için ergenlerle yetişkinler arasındaki öz denetim becerisi düzeyleri incelenememiştir.

Çalışmamızda yaş artıkça motivasyon düzeyinin de arttığı görülmüştür. Yetişkin Motivasyon Ölçeği alt boyutları olan içsel ve dışsal motivasyon ile yaş arasındaki ilişki incelendiğinde ise anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Sonuçlarımız literatürdeki bazı çalışmalar ile aynı çizgidedir. Orhan Çınar ve arkadaşlarının çalışmasına göre içsel ve dışsal motivasyon ile yaş arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır [178].

Çalışmamızda duygu düzenleme güçlüğü toplam puanları ile yaş arasında negatif bir ilişki gözlenmiştir. Yaş artıkça duygu düzenleme güçlüğü puanları azalmaktadır. Sonuçlarımız literatürdeki bazı çalışmalar ile paralellik göstermektedir. Nolan-Hoaksema ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada yaşlı grubun genç ve orta yetişkin gruba göre bazı duygu düzenleme stratejilerini, etkileşimde bulunulan kişi sayısının azaltılmasından dolayı daha az kullandığı, bu nedenle duygu düzenleme güçlüğüne daha az olduğunu savunmuşlardır [179]. Başka bir çalışmada katılımcılar genç, orta ve yaşlı yetişkin şeklinde gruplandırılmış ve duygu düzenleme becerileri ve stratejileri incelenmiştir. Orta yetişkinler, gençlere ve yaşlı yetişkinlere kıyasla daha yüksek duygu düzenleme becerisi gösterip daha problem odaklı ve proaktif stratejiler; gençler ve yaşlı yetişkinlerse daha pasif stratejiler kullanmışlardır [180].

Çalışmamızda bilişsel kontrol ve esneklik ile yaş arasındaki ilişki incelendiğinde alt boyutlardan duygular üzerinde bilişsel kontrolle yaş arasında pozitif ve zayıf bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlarımız literatürdeki bazı çalışmalar ile paralellik göstermektedir. Karen Campbell ve arkadaşları, yaşlı yetişkinlerin problem çözme, başa çıkma, dürtü kontrolü ve sorunları çözmek için stratejileri uyumlandırabilme gibi bilişsel kontrol ve

esneklik performanslarının genç ve orta yaş yetişkinlere göre daha yüksek olduğunu; fakat dikkati kaydırma ve odaklamada genç ve orta yaştaakilere göre daha düşük bilişsel kontrol performansı göstermiştir [181].

Çalışmamızda duygu düzenleme becerisiyle yaş arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Sonuçlarımızdan farklı olarak, Dannii Y. Yeung ve arkadaşları, çalışmalarında duygu düzenleme becerisi ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu sonuca göre yaşlı yetişkinler genç yetişkinlere göre daha olumlu duygular ve bilişsel yeniden değerlendirme bildirmiştir. Fakat olumsuz duygular ve duyguları bastırmada yaş farkının etkili olmadığını gözlenmiştir [182]. Çalışmamızın örneklemini Yeung çalışmasının örnekleminde farklı olarak yaşlı grubu içermemiş, genç ve orta yaş katılımcılarla yapılmıştır.

Çalışmamızda kişilik özellikleri ile yaş değerlendirildiğinde yaş ile sorumluluk ve duygusal dengelilik arasında pozitif, deneyime açıklık ile negatif ilişki bulunmuştur. Sonuçlarımız literatürdeki bazı çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Brent W. Roberts ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada uyumluluk, duygusal dengelilik ve sorumluluk ile yaş arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Ergenlik ve üniversite döneminde sorumluluk boyutunda herhangi bir farklılık gözlenmezken, sonraki dönemlerde yaşam boyu artış göstermiştir [183]. Herbert W. Marsh ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada yaşla uyumluluk pozitif; yaşla sorumluluk, dışadönüklük, nevrotilik ve deneyime açıklık negatif ilişkili bulunmuştur. Marsh bu durumun “Tatlı Hayat Etkisi (la dolce vita effect)”nden dolayı yaşlı bireylerin daha mutlu (daha uyumlu ve daha az nevrotilik), daha ben merkezli (daha az dışa dönük ve daha az deneyime açık), sahip olduklarından daha memnun olmalarından (daha az sorumluluk, deneyime açık ve dışadönük) kaynaklandığını savunur [184]. Marsh’ın çalışması ile çalışmamızın arasındaki farklılık sorumluluk boyutunda gözlenmiştir. Çalışmamızda sorumluluk yaşla beraber artarken Marsh’ın çalışmasında azalmaktadır. Bu farklılık bu çalışmada sorumluluk boyutunun çalışmada kararlılık ve başarıya ihtiyacı olarak değerlendirilmesi ve yaşamın ileri dönemlerinde eğitim, iş ve aile alanlarındaki sorumlulukların orta yaşa kıyasla kısmen azalmasından kaynaklanmış olabilir.

Çalışmamızda motivasyon becerisinin ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiş, sonuçlar literatürdeki benzer bir çalışmayla aynı çizgide yer almıştır [185]. Farklı olarak, Atilla Ergin ve Hakan Karataş tarafından yapılan başka bir

çalışma, ikinci sınıf üniversite öğrencilerinin motivasyon düzeylerini üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilere kıyasla yüksek bulmuştur [186]. Weihua Fan ve Christopher A. Wolters, lisede yüksek motivasyonun yüksek sınav performansı, üniversiteye gitme ve devam ettirmede daha yüksek katılımı, lisede düşük motivasyonun, sınavlarda düşük performans ve okulu bırakma eğilimleriyle ilgili olduğunu ortaya koymuştur [187]. Çalışmamızda sıklıkla eğitim düzeyi birbirine yakın katılımcılar yer almıştır. Motivasyonla eğitim seviyesi arasında ilişki bulunamaması bunla ilgili olabilir.

Çalışmamız yaratıcılık becerisinin sadece merak boyutunun eğitim düzeyinden etkilendiğini ortaya koymuştur. Fakat bu ilişki doğrusal olmayıp en yüksek merak düzeyi üniversitede, en düşük merak düzeyi lisede bulunmuştur. M. Pilar Matud ve arkadaşlarının çalışmasıyla paralel şekilde yaratıcı düşünme becerisiyle eğitim düzeyi arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Fakat kadın ve erkekler ayrı olarak incelendiğinde kadınların yaratıcı düşünme becerilerinin eğitim düzeyi ile pozitif bir ilişkili olduğunu gözlemişler, üniversite mezunu kadınların yaratıcı düşünme puanlarını erkeklerin puanlarından yüksek bulmuşlardır [188]. Biz tüm örneklemimizde yaratıcı düşünme eğilimlerini incelemeyi tercih ettik.

Çalışmamızda duygu düzenleme becerisi eğitim düzeylerine göre farklılık göstermiyor görünmektedir. Sonuçlarımız literatürdeki diğer bazı çalışmalarla aynı çizgidedir [189]. Katılımcıların eğitim düzeylerinin kategorik olarak ele alınmış olması bu sonuçla ilişkili olabilir. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği'nin duygularla başa çıkma alt boyutu ise yaş zayıf ancak pozitif bir ilişki göstermektedir.

Çalışmamızda özdenetim eğitim düzeyine göre farklılaşmıyor görünmektedir. Farklı olarak Jong-Youn Rha ve arkadaşları, eğitim seviyesi üniversite düzeyindeki bireylerin özdenetim becerilerinin lise düzeyindeki bireylerin becerisinden daha düşük düzeyde olduğunu gözlemiştir [190]. Bu sonucun aksine Ernesto Panadero tarafından yapılan çalışmaya göre eğitim düzeyi yükseldikçe özdenetim becerisinin artmaktadır [191]. Bunun sebebi Rha ve arkadaşları eğitim düzeyinin düşük olan kişilerin yüksek olanlara kıyasla ekonomik koşulları daha zorlu olabileceği için sahip oldukları ile tatmin olma ve hazzı ertelemede daha iyi performans göstermesini öngörürken, Panadero ise eğitim düzeyinin artması ile problem çözme ve başa çıkma gibi alanlarda daha kapsamlı bakış açlarına sahip olmalarını öngörür.

Çalışmamızda, bilişsel kontrol ve esneklik eğitim düzeyine göre farklılaşmıyor görünmektedir, bu literatürdeki bazı çalışmalarla çelişmektedir. Larry L. Jacoby ve arkadaşlarına göre, eğitim düzeyi artıkça bilişsel kontrol becerisi artmaktadır [192]. Çalışmamızın örneklemelerinde ileri yaş bireylerin de olması, eğitim düzeylerinin onlardan farklı sınıflanmış olması bu farklılıkla ilişkili olabilir. Söz konusu çalışmada yüksek eğitim düzeyi olarak üniversite alınmış, yaş dağılımları gençler (18-20 yaş) ve yaşlılar (65-80 yaş) şeklinde yapılmıştır.

Çalışmamızda kişilik özellikleri eğitim ilişkisinde, sadece duygusal dengelilikle eğitim arasında negatif ilişki bulunmuştur. Duygusal dengelilik puanı en yüksek katılımcıların eğitim düzeyi yüksek lisans/doktora, puanı en düşük katılımcıların eğitim düzeyi ise lisedir. Sonuçlarımız literatürdeki bazı çalışmalar ile aynı çizgidedir. Rosa Cheesman ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada düşük eğitim düzeyi ile nevrozlar arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir [193].

## 6. SINIRLILIKLAR

Çalışmamızın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Pandemi nedeniyle veriler çevrimiçi olarak toplandığından rastgele bir örnekleme yapılamamış elverişli örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bir yanıt yanlılığı oluşmuş, konuyla ilgilenen kişiler tarafından daha fazla yanıtlanmış olabilir, sonuçlarımızın genellenebilirliği açısından sınırlılık oluşturmuş olabilir. Kesitsel bir çalışma olması neden-sonuç ilişkisi kurulmasını engellemiştir.



## 7. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Çalışmamızda bütün bilişsel özellikler ile kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Sınırlılıkları bulunmakla beraber, tüm bu bilişsel özellikleri ve beş faktör kişilik özellikleriyle ilişkisini konu alan benzer çalışma olmaması nedeniyle literatüre önemli katkılar yapmaktadır. Yaşamın pek çok alanını etkileyen kişilik ve bilişsel özellikler arasında bulduğumuz bu yakın ilişki, konuya farklı yönlerden bakmaya neden olacak gelecek araştırmalara zemin hazırlayabilir.

Bilişsel özelliklerin daha nesnel ve kapsamlı yöntemlerle ölçüldüğü daha geniş örneklemlerle, temsiliyet gücü daha yüksek gelecek çalışmalar sonuçlarımızı teyit etmelidir.



## KAYNAKLAR

- [1] **Karakaş S., Karakaş H.M.** Yönetici işlevlerin ayrıştırılmasında multidisipliner yaklaşım: Bilişsel psikolojiden nöroradyolojiye. *Klinik psikiyatri*. 2000;3(4):215-27.
- [2] **Şahin N.H., Güler M., Basım H.N.** A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2009;20(3):243-54.
- [3] **Tatar A.** Büyük Beş-50 Kişilik Testinin Türkçeye çevirisi ve Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu ile karşılaştırılması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2017;18(1).
- [4] **Plotnik R.** Psikolojiye Giriş İstanbul: Kaknüs Yayınları; 2009.
- [5] **Burger J.M.** Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri. İstanbul Kaknüs Yayınları; 2016.
- [6] **Özkarar F.G.** Nöropsikanaliz: Zihin ve beden ikilemine bir barış çağrısı. *Türk Psikoloji Bülteni*. 2007;13(40):56-66.
- [7] **Allen T.A., DeYoung C.G.** Personality neuroscience and the five factor model. *Oxford handbook of the five factor model*. 2017;319:52.
- [8] **Keller M.C., Coventry W.L., Heath A.C., Martin N.G.** Widespread evidence for non-additive genetic variation in Cloninger's and Eysenck's personality dimensions using a twin plus sibling design. *Behavior genetics*. 2005;35:707-21.
- [9] **Zwir I., Arnedo J., Del-Val C., Pulkki-Råback L., Konte B., Yang S.S., et al.** Uncovering the complex genetics of human character. *Molecular psychiatry*. 2020;25(10):2295-312.
- [10] **İlbars Z.** Kişiliğin Oluşmasındaki Kültürel Etmenler. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*. 1987;31(1-2).
- [11] **Tüzün O., Sayar K.** Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*. 2006;19(1):24-39.
- [12] **Doğan T.** Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*. 2013;14(1):56-64.
- [13] **Bell D.C., Richard A.J.** Caregiving: The forgotten element in attachment. *Psychological Inquiry*. 2000;11(2):69-83.
- [14] **Brown L.S., Wright J.** The relationship between attachment strategies and psychopathology in adolescence. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2003;76(4):351-67.
- [15] **Öngider N.** Anne-baba ile okul öncesi çocuk arasındaki ilişki. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2013;5(4):420-40.
- [16] **Kulaksızoğlu A.** Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2017.
- [17] **Sümer N., Gündoğdu Aktürk E., Helvacı E.** Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye'de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*. 2010;13(25):42-59.
- [18] **Şanlı D., Öztürk C.** Anne babaların çocuk yetiştirme tutumları ve tutumlar üzerine kültürün etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*. 2015;8(4):240-6.
- [19] **Şirin S.** Yetişin çocuklar; bebeklikten ergenliğe çocuk yetiştirme kılavuzu [Raising Children: Birth to adolescence guidebook]. İstanbul: Doğan Kitap; 2019.

- [20] **Borkowski J.G., Ramey S.L., Bristol-Power M.** Parenting and the child's world: Influences on academic, intellectual, and social-emotional development: Psychology Press; 2001.
- [21] **Zervides S., Knowles A.** Generational changes in parenting styles and the effect of culture. *E-journal of applied psychology*. 2007;3(1):pp. 65-75.
- [22] **Stark E.A., Stein A., Young K.S., Parsons C.E., Kringelbach M.L.** *Neurobiology of Human Parenting*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates; 2013.
- [23] **Farmer A., McGuffin P., Williams J.** *Measuring psychopathology*: Oxford University Press; 2002.
- [24] **Yoleri S.** Çocuklar için Mizaç Değerlendirme Bataryası Gözden Geçirilmiş Ebeveyn Formu'nun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*. 2014;11(2):221-37.
- [25] **Hazar Ç.M.** Kişilik ve iletişim tipleri. *Selçuk İletişim*. 2006;4:125-40.
- [26] **Wells S.R.** *How to Read Character: A New Illustrated Hand-book of Phrenology and Physiognomy for Students and Examiners: with a Descriptive Chart*: Fowler & Wells; 1883.
- [27] **Eling P., Finger S.** Franz Joseph Gall on the cerebellum as the organ for the reproductive drive. *Frontiers in Neuroanatomy*. 2019;13:40.
- [28] **Taymur İ., Türkçapar M.H.** Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2012;4(2):154-77.
- [29] **Öztürk O.** *Psikanaliz ve Psikoterapi*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 2008.
- [30] **Budak S.** *Psikoloji sözlüğü: Bilim ve Sanat Yayınları*; 2003.
- [31] **Özdemir O., Özdemir P.G., Kadak M.T., Nasıroğlu S.** Kişilik gelişimi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*. 2012;4(4):566-89.
- [32] **Gündoğdu Y.B.** *Psikanalitik kişilik kuramlarına göre gelişim ve değişimin imkanı*. 2016.
- [33] **Boroujeni A.A.J., Roohani A., Hasanimanesh A.** The impact of extroversion and introversion personality types on EFL learners' writing ability. *Theory and Practice in Language Studies*. 2015;5(1):212.
- [34] **Kavut S.** Carl Gustav Jung: Kavramları, Kuramları ve Düşünce Yapısı Üzerine Bir İnceleme Carl Gustav Jung: A Study on His Concepts, Theories and Philosophy. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*. 2020;6(2):681-95.
- [35] **Jung C.G.** *Four archetypes*: Routledge; 2014.
- [36] **Ragozzino R.L., Kelly W.E.** Typing the worrier: Relationship between worry and Jung's personality types. *Education*. 2011;131(4):791-7.
- [37] **Akdeniz C.** Myers Briggs Tip Belirleyici, Örnek Çalışma: İlköğretim Öğretmenlerinin MBTI Profilleri. *SDU International Journal of Educational Studies*. 2016;3(1):67-83.
- [38] **Myers Briggs I., Kirby L.K.** *An Introduction to Types: A Guide to Understanding Your Results on the Myers-Briggs Types Indicator*. 6 ed1998.
- [39] **King S.P., Mason B.A.** Myers-Briggs type indicator. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Measurement and Assessment*. 2020: p. 315-9.
- [40] **Myers I.B., & Myers, P. B.** *Gifts differing: Understanding personality type*: Davies-Black; 1995.
- [41] **Wheeler P.R., Hunton J.E., Bryant S.M.** Accounting Information Systems Research Opportunities Using Personality Type Theory and the Myers-Briggs Type Indicator. *Journal of Information Systems*. 2004;18(1):1-19.

- [42] **Drenth A.J.** The 16 Personality Types: Profiles, Theory & Type Development: Drenth, A. J.; 2014.
- [43] **Aydın C., Özel Ç.H.** A ve B kişilik tiplerinin boş zaman davranışlarının kıyaslanması. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2017;18(2):21-41.
- [44] **Isaksen S.G., Lauer K.J., Wilson G.V.** An examination of the relationship between personality type and cognitive style. Creativity Research Journal. 2003;15(4):343-54.
- [45] **Meneely J., Portillo M.** The adaptable mind in design: Relating personality, cognitive style, and creative performance. Creativity Research Journal. 2005;17(2-3):155-66.
- [46] **Bunderson C.V.** The validity of the Herrmann Brain dominance instrument. The creative brain. 1989;1:337-79.
- [47] **Tokcan H.** Sosyal bilgiler öğretiminde bütünsel beyin yaklaşımının akademik başarı üzerine etkisi. 2007.
- [48] **Estrada Guillén M., Monferrer Tirado D., Moliner Tena M.Á.** The relation between learning styles according to the whole brain model and emotional intelligence: a study of university students. ESE Estudios sobre educación. 2019.
- [49] **Coşkun H., Aslan S.** Kişilik Özellikleri, Duygusal Dışavurum Ve Sosyal Onay İhtiyacı Kavramları Üzerine Bir Derleme. Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi. 2021;5(1):60-77.
- [50] **Schultz D.P., Schultz S.E.** Theories of personality: Cengage Learning; 2016.
- [51] **Dumont F.** A history of personality psychology: Theory, science, and research from Hellenism to the twenty-first century: Cambridge university press; 2010.
- [52] **Ashcraft D.** Personality theories workbook: Cengage Learning; 2014.
- [53] **Goldberg L.R.** The structure of phenotypic personality traits. American psychologist. 1993;48(1):26.
- [54] **İnanç B.Y., Yerlikaya E.E.** Kişilik kuramları. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık; 2008.
- [55] **Cattell H.E., Mead A.D.** The sixteen personality factor questionnaire (16PF): Sage Publications, Inc; 2008.
- [56] **McClain E.W.** Sixteen Personality Factor Questionnaire Scores and Success in Counseling. Journal of Counseling Psychology. 1968;15:492.
- [57] **Cattell R.B.** Second-Order Personality Factors in the Questionnaire Realm. Journal of Consulting Psychology. 1956;20:411-8.
- [58] **Argentero P.** Second-order factor structure of Cattell's 16 Personality Factor Questionnaire. Perceptual and Motor Skills. 1989;68(3):1043-7.
- [59] **Maltby J., Day L., Macaskill A.** Personality, individual differences and intelligence: Pearson Education; 2010.
- [60] **Solimanifar O., Soleymanifar A., Afrisham R.** Relationship between personality and biological reactivity to stress: a review. Psychiatry investigation. 2018;15(12):1100.
- [61] **Eysenck M.W., Matthews G., Nečka E., Chuderski A., Schweizer K., Szymura B.** Individual Differences in Attention: The Commentaries. Handbook of Individual Differences in Cognition: Attention, Memory, and Executive Control. 2010:283-92.
- [62] **Szymura B., Nečka E.** Three superfactors of personality and three aspects of attention. Advances in personality psychology. Psychology Press; 2006: p. 65-79.

- [63] **Braver T.S., Yarkoni T., Gruszka A., Hampshire A., Owen A.M., Jaušovec N., et al.** Individual differences in cognition from a neurophysiological perspective: The commentaries. *Handbook of Individual Differences in Cognition: Attention, Memory, and Executive Control*. 2010:169-78.
- [64] **Gray J.A.** The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behaviour research and therapy*. 1970;8(3):249-66.
- [65] **Ewen R.B.** An introduction to theories of personality: Psychology Press; 2014.
- [66] **Piedmont R.L.** The revised NEO Personality Inventory: Clinical and research applications. New York: Plenum Press; 1998.
- [67] **Revelle W., Wilt J., Condon D.M.** Individual differences and differential psychology: A brief history and prospect. 2011.
- [68] **Korucu T.Ş., Derya Ö.** Düşünüyorum Öyleyse Yapacağım: Karar Verme ve Eylemi Başlatma Sürecinde Korteksin İşlevi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2021;6(3):199-203.
- [69] **Saraçlı Ö., Atasoy N., Karaahmet E.** Yakın ilişkilerin nörobiyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2012;4(4):414-27.
- [70] **Çelikbaş Z., Ergün S.** Şizofrenide nörobilişsel bozukluklar ve işlevsellikle ilişkisi. *Medicine*. 2018;8(1).
- [71] **Gabrieli J.D., Poldrack R.A., Desmond J.E.** The role of left prefrontal cortex in language and memory. *Proceedings of the national Academy of Sciences*. 1998;95(3):906-13.
- [72] **Tathlıoğlu K.** Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Kuramı'na Göre Kişilik Özellikleri Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi*;2014(XVII).
- [73] **Kaya E.Ü.** Üniversite Öğrencilerinde Kişilik Özelliklerinin Kişisel Değişkenlere Göre Farklılıklarının İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 2017;1(2):169-90.
- [74] **DeYoung C.G.** Personality neuroscience and the biology of traits. *Social and Personality Psychology Compass*. 2010;4(12):1165-80.
- [75] **DeYoung C.G., Hirsh J.B., Shane M.S., Papademetris X., Rajeevan N., Gray J.R.** Testing predictions from personality neuroscience: Brain structure and the big five. *Psychological science*. 2010;21(6):820-8.
- [76] **Tatar A.** Uzun Form Beş Faktör Kişilik Envanteri ve Gözden Geçirilmiş Uzun Form Altı Faktörlü Kişilik Envanteri Faktör Yapılarının Karşılaştırması. *Humanistic Perspective*. 2021;3(3):610-25.
- [77] **McCrae R.R., Costa P.T.** Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of personality and social psychology*. 1987;52(1):81.
- [78] **Ormel J., Bastiaansen A., Riese H., Bos E.H., Servaas M., Ellenbogen M., et al.** The biological and psychological basis of neuroticism: current status and future directions. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2013;37(1):59-72.
- [79] **Quilty L.C., Meusel L.-A.C., Bagby R.M.** Neuroticism as a mediator of treatment response to SSRIs in major depressive disorder. *Journal of affective disorders*. 2008;111(1):67-73.
- [80] **Tuominen L., Miettunen J., Cannon D.M., Drevets W.C., Frokjaer V.G., Hirvonen J., et al.** Neuroticism associates with cerebral in vivo serotonin transporter binding differently in males and females. *International Journal of Neuropsychopharmacology*. 2017;20(12):963-70.
- [81] **Eysenck H.J.** Dimensions of personality: 16, 5 or 3?—Criteria for a taxonomic paradigm. *Personality and individual differences*. 1991;12(8):773-90.

- [82] **Cloninger C.R.** The discovery of susceptibility genes for mental disorders. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2002;99(21):13365-7.
- [83] **Gray J.A.** The psychology of fear and stress: CUP Archive; 1987.
- [84] **Skinner B.** Science and human behavior The free Press. New York. 1953.
- [85] **Bandura A.** Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs, NJ. 1986;1986(23-28).
- [86] **Beck A.T.** Cognitive Therapy and the Emotional Disorders New York: International Universities Press; 1976.
- [87] **Simon S.S., Lee S., Stern Y.** Personality-Cognition Associations across the Adult Lifespan and Potential Moderators: Results from Two Cohorts. *Journal of personality*. 2020;88(5):1025-30. doi: 10.1111/jopy.12548.
- [88] **Sutin A.R., Stephan Y., Luchetti M., Terracciano A.** Five-factor model personality traits and cognitive function in five domains in older adulthood. *BMC geriatrics*. 2019;19(1):1-10.
- [89] **Chapman B.P., Benedict R.H., Lin F., Roy S., Federoff H.J., Mapstone M.** Personality and performance in specific neurocognitive domains among older persons. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. 2017;25(8):900-8.
- [90] **Soubelet A., Salthouse T.A.** Personality–cognition relations across adulthood. *Developmental psychology*. 2011;47(2):303.
- [91] **Dodd J.W., Getov S.V., Jones P.W.** Cognitive function in COPD. *European Respiratory Journal*. 2010;35(4):913-22.
- [92] **Bruce F. Pennington S.O.** Executive Functions and Developmental Psychopathology. *Journal of child psychology and psychiatry*. 1996;37:51-87.
- [93] **Duyan V., Gülden Ç., Gelbal S.** Öz-Denetim Ölçeği ÖDÖ: Güvenirlilik Ve Geçerlik Çalışması. *Journal of Society & Social Work*. 2012;23(1).
- [94] **Metin G.T., Harma M., Gökçay G., Saydam R.B.** Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerde olumsuz yaşam olayları, özdenetim becerisi ve problem davranışlar. *Türk Psikoloji Dergisi*. 2017;32(79):1-14.
- [95] **Boekaerts M., Corno L.** Self-regulation in the classroom: A perspective on assessment and intervention. *Applied psychology*. 2005;54(2):199-231.
- [96] **Bal E.A.** Değişen İş Ortamında Bireye Ait Dinamikler: Öz-Denetim'in Rolü. *The Journal of Industrial Relations and Human Resources*. 2015;17(3):58-71.
- [97] **Albert B.** Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes*. 1991;50:248-87.
- [98] **Tougas M.E., Hayden J.A., McGrath P.J., Huguet A., Rozario S.** A Systematic Review Exploring the Social Cognitive Theory of Self-Regulation as a Framework for Chronic Health Condition Interventions. *PLoS One*. 2015;10(8):1-19.
- [99] **Burt C.H.** Self-Control and Crime: Beyond Gottfredson & Hirschi's Theory. *The Annual Review of Criminology*. 2020;3.
- [100] **Rick H. Hoyle, Davisson E.K.** Varieties of Self-Control and Their Personality Correlates. In: Kathleen D. Vohs RFB, editor. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* New York: Guilford Publications; 2016: p. 396-413.
- [101] **Hayes J.R.** The complete problem solver: Routledge; 1989.
- [102] **Omrod J.** Öğrenme psikolojisi. Ankara: Nobel Yayıncılık;2013.
- [103] **Eagleman D.** Beyin: Senin Hikayen. İstanbul: Domingo; 2016.
- [104] **Öztürk Y., Özyurt G., Tufan A.E., Pekcanlar A.A.** Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda duyu düzenleme güçlükleri ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2018.

- [105] **Freberg L.** Discovering behavioral neuroscience: An introduction to biological psychology. Boston: Cengage Learning; 2015.
- [106] **Banks S.J., Eddy K.T., Angstadt M., Nathan P.J., Phan K.L.** Amygdala–frontal connectivity during emotion regulation. *Social cognitive and affective neuroscience*. 2007;2(4):303-12.
- [107] **Chiesa A., Serretti A., Jakobsen J.C.** Mindfulness: Top–down or bottom–up emotion regulation strategy? *Clinical psychology review*. 2013;33(1):82-96.
- [108] **Wang Y., Vlemincx E., Vantieghem I., Dhar M., Dong D., Vandekerckhove M.** Bottom-Up and Cognitive Top-Down Emotion Regulation: Experiential Emotion Regulation and Cognitive Reappraisal on Stress Relief and Follow-Up Sleep Physiology. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(13):7621.
- [109] **Gross J.J.** Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*. 2001;10(6):214-9.
- [110] **Yıldız B., Güllü A.** Duygu Düzenleme Süreçleri ve Aleksitimi Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 2019;18(69):201-17.
- [111] **Demirtaş A.S.** Duygu Düzenleme Stratejileri ve Benlik Saygısının Mutluluğu Yordayıcılığı. *Turkish Studies*. 2018;13:11.
- [112] **Vohs K.D., Baumeister R.F.** Understanding self-regulation. In: Kathleen D. Vohs, Roy F. Baumeister, editors. *Handbook of self-regulation*. London: The Guilford Press; 2004: p. 1-9.
- [113] **Botvinick M.M., Braver T.S., Barch D.M., Carter C.S., Cohen J.D.** Conflict monitoring and cognitive control. *Psychological review*. 2001;108(3):624.
- [114] **Ochsner K.N., Gross J.J.** The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*. 2005;9(5):242-9.
- [115] **Newman L.A., Creer D.J., McGaughy J.A.** Cognitive control and the anterior cingulate cortex: how conflicting stimuli affect attentional control in the rat. *Journal of Physiology-Paris*. 2015;109(1-3):95-103.
- [116] **Barch D.M.** Disordered cognitive control: a cognitive neuroscience perspective. In: Stuss DT, Knight R, editors. *Principles of frontal lobe function*. New York: Oxford University Press; 2002: p. 428.
- [117] **Aron A.R.** The neural basis of inhibition in cognitive control. *The neuroscientist*. 2007;13(3):214-28.
- [118] **Bedel A., Ulubey E.** Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 2015;14(55):291-300.
- [119] **Buğa A., Özkamalı E., Altunkol F., Çekiç A.** Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2018;2(1):48-58.
- [120] **Laçın B.G.D., Yalçın İ.** Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 2015.
- [121] **Çuhadaroğlu A.** Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. 2013.
- [122] **Bilgin M.** Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 2017;16(62):945-54.
- [123] **Karataş H., Erden M.** Akademik motivasyon ölçeğinin dilsel eşdeğerlik, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Education Sciences*. 2012;7(4):983-1003.

- [124] **Alias A., Samsudin M.Z.** Psychology of motivation from an Islamic perspective. 3rd international seminar on learning and motivation 2005: 12.
- [125] **Ryan R.M., Deci E.L.** Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*. 2000;25(1):54-67.
- [126] **Maslow A.H.** A theory of human motivation. *Psychological review*. 1943;50(4):370.
- [127] **Deci E.L., Ryan R.M.** The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*. 2000;11(4):227-68.
- [128] **Eccles J., Wigfield A., Schiefele U.** Motivation to succeed. In: Eisenberg N, editor. *Handbook of child psychology: Vol 3 Social, emotional, and personality development*. New York: Wiley 1998: p. 1017-96.
- [129] **Corr P.J., DeYoung C.G., McNaughton N.** Motivation and personality: A neuropsychological perspective. *Social and Personality Psychology Compass*. 2013;7(3):158-75.
- [130] **Mowen J.C., Park S., Zablah A.** Toward a theory of motivation and personality with application to word-of-mouth communications. *Journal of business research*. 2007;60(6):590-6.
- [131] **Sujan H.** The 3M model of motivation and personality: Theory and empirical applications to consumer behavior. *JMR, Journal of Marketing Research*. 2001;38(3):396.
- [132] **Jugović I., Marušić I., Pavin Ivanec T., Vizek Vidović V.** Motivation and personality of preservice teachers in Croatia. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*. 2012;40(3):271-87.
- [133] **Aslan E.** Kavram boyutunda yaratıcılık. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. 2001;2(16):15-21.
- [134] **Diñçeli D.** Yaratıcılık ve Sanat. *SED-Sanat Eğitimi Dergisi*. 2020;8(1):43-55.
- [135] **Boden M.A.** *Artificial intelligence*: Elsevier; 1996.
- [136] **Boden M.A.** Creativity and artificial intelligence. *Artificial intelligence*. 1998;103(1-2):347-56.
- [137] **Csikszentmihalyi M.** *The systems model of creativity: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. New York: Springer, 2015.
- [138] **Sawyer R.K., John-Steiner V., Moran S., Sternberg R.J., Feldman D.H., Csikszentmihalyi M., et al.** *Creativity and development: Counterpoints: Cognition, Memo*; 2003.
- [139] **Karabey B., Yürümezoğlu K.** Yaratıcılık ve Üstün Yetenekliliğin Bazı Zeka Kuramları Açısından Değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2015(40):86-107.
- [140] **Özaşkın A., Bacanak A.** Eğitimde yaratıcılık çalışmaları: Neler biliyoruz. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 2016;5(25):212-26.
- [141] **Eysenck H.J.** Creativity and personality: Word association, origence, and psychoticism. *Creativity Research Journal*. 1994;7(2):209-16.
- [142] **Eysenck H.J.** Creativity and personality: Suggestions for a theory. *Psychological inquiry*. 1993;4(3):147-78.
- [143] **Puryear J.S., Kettler T., Rinn A.N.** Relationships of personality to differential conceptions of creativity: A systematic review. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2017;11(1):59.
- [144] **Tatar A.** Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Kısa Formunun geliştirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2016;17.

- [145] **Somer O., Korkmaz M., Tatar A.** Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 2002;17(49):21-33.
- [146] **Ateş Ö.T., İhtiyaroğlu N.** Yetişkin motivasyon ölçeği: bir ölçek geliştirme çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 2019;27(2):611-20.
- [147] **Demirtaş A.S.** Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*. 2019;39(2):345-68.
- [148] **Özgenel M., Çetin M.** Marmara yaratıcı düşünme eğilimleri ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2017;46(46):113-32.
- [149] **Yiğit İ., Guzey Yiğit M.** Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*. 2019;38:1503-11.
- [150] **Cho H.Y., Kim D.J., Park J.W.** Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion. *Stress and Health*. 2017;33(5):624-30.
- [151] **Morossanova V.I.** Extraversion and Neuroticism: The Typical Profiles of Self-Regulation. *European Psychologist*. 2003;8(4):279-88.
- [152] **Acar İ.H.** Examining the temperamental effortful control, extraversion, and negative affectivity as predictors of children's social competence. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2016;17(3):681-98.
- [153] **Hart J.W., Stasson M.F., Mahoney J.M., Story P.** The Big Five and Achievement Motivation: Exploring the Relationship Between Personality and a Two-Factor Model of Motivation. *Individual Differences Research*. 2007;5(4).
- [154] **Sorić I., Penezić Z., Burić I.** Big five personality traits, cognitive appraisals and emotion regulation strategies as predictors of achievement emotions. *Psihologijske teme*. 2013;22(2):325-49.
- [155] **Gramzow R.H., Sedikides C., Panter A., Sathy V., Harris J., Insko C.A.** Patterns of self-regulation and the Big Five. *European Journal of Personality*. 2004;18(5):367-85.
- [156] **McCrae R.R., Löckenhoff, C. E.** Self-regulation and the five-factor model of personality traits. *Handbook of personality and self-regulation*. Wiley; 2010: p. 145-68.
- [157] **Ohana M.** Voice, Affective Commitment and Citizenship Behavior in Teams: The Moderating Role of Neuroticism and Intrinsic Motivation. *British Journal of Management*. 2016;27(1):97-115.
- [158] **Krumm G., Lemos V., Richaud M.C.** Personality and creativity: A study in Spanish-speaking children. *International Journal of Psychological Research*. 2018;11(1):33-41.
- [159] **Leung A.K.-y., Liou S., Qiu L., Kwan L.Y.-Y., Chiu C.-y., Yong J.C.** The role of instrumental emotion regulation in the emotions-creativity link: How worries render individuals with high neuroticism more creative. *Emotion*. 2014;14(5):846.
- [160] **Lee D.J., Witte T.K., Bardeen J.R., Davis M.T., Weathers F.W.** A factor analytic evaluation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of clinical psychology*. 2016;72(9):933-46.
- [161] **Horwood S., Anglim J.** Emotion regulation difficulties, personality, and problematic smartphone use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2021;24(4):275-81.

- [162] **Levine S.L., Milyavskaya M., Powers T., Holding A., Koestner R.** Autonomous motivation and support flourishes for individuals higher in collaborative personality factors: Agreeableness, assisted autonomy striving, and secure attachment. *Journal of Personality*. 2021;89(5):899-914.
- [163] **Sung S.Y., Choi J.N.** Do Big Five personality factors affect individual creativity. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2009;37(7):941-56.
- [164] **King L.A., Walker L.M., Broyles S.J.** Creativity and the five-factor model. *Journal of research in personality*. 1996;30(2):189-203.
- [165] **Prabhu V., Sutton C., Sauser W.** Creativity and certain personality traits: Understanding the mediating effect of intrinsic motivation. *Creativity Research Journal*. 2008;20(1):53-66.
- [166] **Wolfradt U., Pretz J.E.** Individual differences in creativity: Personality, story writing, and hobbies. *European journal of personality*. 2001;15(4):297-310.
- [167] **Wang L., Fan C., Tao T., Gao W.** Age and gender differences in self-control and its intergenerational transmission. *Child: care, health and development*. 2017;43(2):274-80.
- [168] **Hu Y.-t., Wang Q.** Self-control, parental monitoring, and adolescent problematic mobile phone use: testing the interactive effect and its gender differences. *Frontiers in Psychology*. 2022;13:1554.
- [169] **Hirschi T., Gottfredson M.** Commentary: Testing the general theory of crime. *Journal of research in crime and delinquency*. 1993;30(1):47-54.
- [170] **Turner M.G., Piquero A.R.** The stability of self-control. *Journal of Criminal Justice*. 2002;30(6):457-71.
- [171] **Vallerand R.J., Blssonnette R.** Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of personality*. 1992;60(3):599-620.
- [172] **Koch K., Pauly K., Kellermann T., Seiferth N.Y., Reske M., Backes V., et al.** Gender differences in the cognitive control of emotion: An fMRI study. *Neuropsychologia*. 2007;45(12):2744-54.
- [173] **Li C.-s.R., Zhang S., Duann J.-R., Yan P., Sinha R., Mazure C.M.** Gender differences in cognitive control: an extended investigation of the stop signal task. *Brain imaging and behavior*. 2009;3:262-76.
- [174] **Kwon H., Yoon K.L., Joormann J., Kwon J.-H.** Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition And Emotion*. 2013;27(5):769-82.
- [175] **Goldsmith R.E., Matherly T.A.** Creativity and self-esteem: A multiple operationalization validity study. *The Journal of psychology*. 1988;122(1):47-56.
- [176] **Chapman B.P., Duberstein P.R., Sörensen S., Lyness J.M.** Gender differences in Five Factor Model personality traits in an elderly cohort. *Personality and individual differences*. 2007;43(6):1594-603.
- [177] **Gwyther H., Holland C.** The effect of age, gender and attitudes on self-regulation in driving. *Accident Analysis & Prevention*. 2012;45:19-28.
- [178] **Çınar O., Bektaş Ç., Aslan I.** A motivation study on the effectiveness of intrinsic and extrinsic factors. *Economics & Management*. 2011;16(5):690-5.
- [179] **Nolen-Hoeksema S., Aldao A.** Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and individual differences*. 2011;51(6):704-8.

- [180] **Blanchard-Fields F., Stein R., Watson T.L.** Age differences in emotion-regulation strategies in handling everyday problems. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 2004;59(6):P261-P9.
- [181] **Karen L. Campbell C.L.G., Charisa Ng, Lynn Hasher.** Age differences in the frontoparietal cognitive control network: Implications for distractibility. *Neuropsychologia*. 2012;50(9):2212–23.
- [182] **Yeung D.Y., Wong C.K., Lok D.P.** Emotion regulation mediates age differences in emotions. *Aging & mental health*. 2011;15(3):414-8.
- [183] **Roberts B.W., Walton K.E., Viechtbauer W.** Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*. 2006;132(1):1.
- [184] **Marsh H.W., Nagengast B., Morin A.J.** Measurement invariance of big-five factors over the life span: ESEM tests of gender, age, plasticity, maturity, and la dolce vita effects. *Developmental psychology*. 2013;49(6):1194.
- [185] **Hakmal H., Karadağ M., Demir C.** Hemşirelerin Motivasyon Düzeylerine Etki Eden Faktörler: Gülhane Askeri Tıp Fakültesi Eğitim Hastanesinde Bir Uygulama. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2012;15(3):181-7.
- [186] **Ergin A., Karataş H.** Üniversite Öğrencilerinin Başarı Odaklı Motivasyon Düzeyleri Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2018;33(4):868-87.
- [187] **Weihua Fan C.A.W.** School motivation and high school dropout: The mediating role of educational expectation. *British Journal of Educational Psychology*. 2014;84:22–39.
- [188] **Matud M.P., Rodriguez C., Grande J.** Gender differences in creative thinking. *Personality and Individual Differences*. 2007;43:1137–47.
- [189] **Uliaszek A.A., Prensky E., Baslet G.** Emotion regulation profiles in psychogenic non-epileptic seizures. *Epilepsy & Behavior*. 2012;23(3):364-9.
- [190] **Rha J.-Y., Montalto C.P., Hanna S.D.** The Effect of Self-Control Mechanisms on Household Saving Behavior. *Journal of Financial Counseling and Planning*. 2006;17(2):3-16.
- [191] **Panadero E.** A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in psychology*. 2017:422.
- [192] **Larry L. Jacoby A.J.B., Sandra Hessels, Jeffrey P. Toth.** Aging, Subjective Experience, and Cognitive Control: Dramatic False Remembering by Older Adults. *Journal of Experimental Psychology*. 2005;134(2): 131–48
- [193] **Cheesman R., Coleman J., Rayner C., Purves K., Morneau-Vaillancourt G., Glanville K., et al.** Familial influences on neuroticism and education in the UK biobank. *Behavior genetics*. 2020;50(2):84-93.

## **EKLER**

**EK A:** Etik Kurul Onayı

**EK B:** Büyük Beş-50 Kişilik Testi

**EK C:** Öz-denetim Ölçeği

**EK D:** Yetişkin Motivasyon Ölçeği

**EK E:** Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği

**EK F:** Marmara Yaratıcı Düşünme Eğilimleri Ölçeği

**EK G:** Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Formu

**EK H:** Sosyodemografik Form



## EK A

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.11.2021-38644



T.C.  
BEZMİALEM VAKIF ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-54022451-050.05.04-38644  
Konu : Etik Kurul Kararı - Özge KILIÇ

08.11.2021

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Özge KILIÇ  
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanlığı - Doktor Öğretim Üyesi

06/09/2021-30675 evrak tarih ve numarasıyla etik kurul onayı alınmış "Beş Faktör Kişilik Kuramına Göre Bilişsel İşlevlerin Değerlendirilmesi" isimli çalışma başlığının "**Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Bilişsel Özellikler Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**" şeklinde değiştirilmesi ve veri toplama yönteminin 'online' olarak değiştirilmesi Üniversitemiz Etik Kurullar Birimi'nin 02.11.2021 tarihli, 23 sayılı Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu toplantısında değerlendirilmiş olup, mevcudun oybirliğiyle onaylanmasına karar verilmiştir. Gereğini ve bilgilerinizi arz/rica ederim.

Prof.Dr. İsmail MERAL  
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu :BSC4KSJLP2 Pin Kodu :45672 Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5394&eD=BSC4KSJLP2&eS=38644>  
Bezmialem Vakıf Üniversitesi Adnan Menderes Bulvarı (Vatan Caddesi) Fatih / İstanbul Bilgi için: Zübeyde ÖZDEMİR  
Telefon No:0 (212) 523 22 88 Faks No:0 (212) 533 23 26 Unvan: Memur  
e-Posta:info@bezmialem.edu.tr İnternet Adresi:www.bezmialem.edu.tr



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

**EK B : Büyük Beş-50 Kişilik Testi**

Kendinizi nasıl tanımlarsınız? Her anlatımın size ne kadar uygun olduğunu anlatımın yanındaki yanıtlardan uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Kendinizi, gelecekte, olmak istediğiniz gibi değil, şu an nasıl görüyorsanız o şekilde tanımlayınız.	Hiç uygun değil	Uygun değil	Orta / Kararsız	Biraz uygun	Çok uygun
1. Toplantıların gözdesiyimdir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Başkalarına pek ilgi duymam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Her zaman hazırlıklıyım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Kolayca kendimi baskı altında hissederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Kelime hazinem zengindir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Çok konuşmam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. İnsanlarla ilgilenirim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Kişisel eşyalarımı etrafta bırakırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Genelde rahatımdır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Soyut fikirleri kavramakta zorlanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. İnsanların arasında kendimi rahat hissederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. İnsanlara hakaret ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Detaylara dikkat ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Her şeye endişelenirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Olayları zihnimde canlandırırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Arka planda kalmayı tercih ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Başkalarının duygularını anlayıp paylaşıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. İşleri karmakarışık yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Nadiren kendimi keyifsiz hissederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Soyut fikirlerle ilgilenmem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Konuşmayı genelde ben başlatırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Başka insanların problemleriyle ilgilenmem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. İşleri hemen hallederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Kolayca huzursuz olurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Mükemmel fikirlerim vardır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Söyleyecek çok şeyim yoktur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Yumuşak kalpliyim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Genellikle eşyaları yerlerine koymayı unuturum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Moralim çabuk bozular.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Hayal gücüm kuvvetli değildir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Toplantılarda değişik insanlarla konuşabilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Aslında başkalarıyla pek ilgilenmem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Düzeni severim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Ruh halim çok sık değişir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Olayları anlamada hızlıyım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Dikkat kendi üzerime çekmekten hoşlanmam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Başkalarına zaman ayırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

38. Görevlerimden kaçırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Ruhsal dengem sık değişir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Zor kelimeler kullanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. İlgi odağı olmaktan rahatsızlık duymam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. Başkalarının duygularını hissederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Bir plan takip ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Çabuk rahatsız olurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Olaylar üzerinde düşünerek vakit geçiririm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. Yabancıların arasında genelde sessizimdir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. İnsanları rahatlatırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. İşimde titizimdir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Çoğu zaman kendimi keyifsiz hissederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. Fikirlerle doluyumdur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## EK C : Öz-denetim Ölçeği

Aşağıda belirtilen ifadelerin yanında yer alan sütuna, belirtilen ifadelerin size uyma derecesini belirten rakamı yazınız. Bana tamamen uyuyor +3, Bana çoğunlukla uyuyor +2, Bana biraz uyuyor +1 Bana biraz uymuyor -1, Bana çoğunlukla uymuyor -2, Bana tamamen uymuyor -3.	
<b>Sıkıcı bir iş yaptığımda, işin daha az sıkıcı olan yanlarını ve işi bitirdiğimde elde edeceğim ödülü düşünürüm.</b>	
Beni endişelendiren bir şey yapmak zorunda olduğumda, işi yaparken endişemin nasıl üstesinden geleceğimi gözümde canlandırmaya çalışırım.	
<b>Düşünme şeklimi değiştirerek, çoğu zaman neredeyse her şeye ilişkin duygularımı da değiştirebilirim</b>	
Dışarıdan yardım almaksızın, sinirlilik, öfke ve gerginliğimin üstesinden gelebilmem çoğu zaman zordur.	
<b>Moralim bozuk olduğunda güzel şeyler düşünmeye çalışırım</b>	
Yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam.	
<b>Zor bir problemle karşılaştığımda, onu sistematik bir şekilde ele almaya çalışırım.</b>	
Biri bana baskı yaptığında, yapmam gereken şeyi genellikle daha kısa sürede yaparım.	
<b>Zor bir karar vermem gerektiğinde tüm verilere sahip olsam dahi karar vermeyi ertelemeyi tercih ederim</b>	
Okuduğum şeye odaklanmakta zorluk yaşadığımda, konsantrasyonumu artırmanın yollarını ararım	
<b>Çalışmayı planladığımda, işimle ilgisi olmayan her şeyi ortadan kaldırırım</b>	
Kötü bir alışkanlıktan kurtulamaya çalışırken, öncelikle bu alışkanlığa sahip olma nedenlerimi bulmaya çalışırım.	
<b>Tatsız bir düşünce canımı sıktığında, güzel şeyler düşünmeye çalışırım</b>	
Günde iki paket sigara içiyor olsaydım, sigarayı bırakmak için dışarıdan yardım almaya ihtiyaç duyardım.	
<b>Moralim bozuk olduğunda ruh halimin değişmesi için neşeli davranmaya çalışırım</b>	
Yanımda sakinleştirici olsa gergin ve sinirli olduğumda bir tane alırdım	
<b>Moralim bozuk olduğunda sevdiğim şeylerle meşgul olmaya çalışırım.</b>	
Hoşlanmadığım işleri hemen yapabilecek durumda olsam bile onları erteleme eğilimindeyimdir.	
<b>Bazı kötü alışkanlıklarımın kurtulmak için dışarıdan yardım almaya ihtiyaç duyarım.</b>	
Kendimi işe veremediğimde ve işi yapmakta zorlandığımda, kendimi işe vermenin yollarını ararım.	
<b>Kendimi kötü hissetmeme sebep olsa bile olası tüm felaketleri düşünmekten kendimi alamam.</b>	
Sevdiğim şeyleri yapmaya başlamadan önce yapmak zorunda olduğum işi bitirmeyi tercih ederim.	
<b>Bir yerim ağrıdığımda onu düşünmemeye çalışırım.</b>	
Kötü bir alışkanlığımın üstesinden gelmeyi başardığımda kendime olan saygım artar.	
<b>Başarısızlığa eşlik eden kötü duygulardan kurtulmak için çoğu zaman kendime bunun feci bir şey olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi söylerim.</b>	
Düşünmeden hareket ettiğimi hissettiğimde kendime durmamı ve onunla ilgili bir şey yapmadan önce düşünmemi söylerim.	
<b>Birine aşırı derecede sinirlendiğimde bile yapacaklarımı dikkatlice düşünürüm.</b>	
Karar vermem gerektiğinde, çabuk ve içimden geldiği gibi karar vermek yerine genellikle farklı seçenekler ararım.	
<b>Genellikle yapmam gereken daha acil şeyler olduğunda bile önce yapmayı sevdiğim şeyi yaparım.</b>	
Önemli bir toplantıya geç kalmamın kaçınılmaz olduğunu fark ettiğimde, kendime sakin olmamı söylerim.	
<b>Bir yerim ağrıdığımda, düşüncelerimi başka yöne çevirmeye çalışırım.</b>	
Yapmam gereken birkaç şey olduğunda genellikle işlerimi planlarım.	
<b>Param azaldığımda ilerde daha dikkatli bütçe yapmak için tüm harcamalarımı kaydetmeye karar veririm.</b>	
Bir işe konsantre olmakta zorluk yaşarsam onu küçük parçalara bölerim.	
<b>Çoğu zaman beni rahatsız eden tatsız düşüncelerin üstesinden gelemem.</b>	
Acıktığımda ve yemek yeme fırsatım olmadığında, düşüncelerimi midemden başka bir yere yönlendirmeye ya da tok olduğumu hayal etmeye çalışırım.	

## EK D : Yetişkin Motivasyon Ölçeği

Aşağıda motivasyonla ilgili davranış, düşünce ve tutumları içeren bazı cümleler verilmiştir. Her cümleyi dikkatle okuduktan sonra, ifadeye katılma derecenizi yanındaki kutularda birisinin içine (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen, hiçbir cümleyi cevapsız bırakmamaya çalışınız ve her cümleyle ilgili sadece bir cevabı işaretleyiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Orta derecede katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Çevremdekileri hayal kırıklığına uğratmamaya özen gösteririm.	( )	( )	( )	( )	( )
2. Çevremdekilerin desteğini almaya önem veririm.	( )	( )	( )	( )	( )
3. Karar verirken başkalarının fikirlerine önem veririm.	( )	( )	( )	( )	( )
4. Bir şeyler keşfetmekten zevk alırım.	( )	( )	( )	( )	( )
5. Yapmam gerekenleri yapmadığımda, çevremdekilere karşı suçluluk duyarım.	( )	( )	( )	( )	( )
6. Yaptıklarımın sonucunda elde edeceğim benim için önemlidir.	( )	( )	( )	( )	( )
7. İlginç konuları araştırmaktan zevk alırım.	( )	( )	( )	( )	( )
8. Yeni şeyler öğrenmekten mutlu olurum.	( )	( )	( )	( )	( )
9. Kararlarımda ilgilerim daha çok etkilidir.	( )	( )	( )	( )	( )
10. Keyif aldığım şeyleri yapmaya devam ederim.	( )	( )	( )	( )	( )
11. İtibar kazanmak için çaba gösteririm.	( )	( )	( )	( )	( )
12. İş yaşamında başarı için, mesleki gelişimin önemli olduğunu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
13. Sonucunu merak ettiğim bir şey yaparken yorgunluk hissetmem.	( )	( )	( )	( )	( )
14. Yaptıklarımın sonucunda yaşadığım mutluluk benim için önemlidir.	( )	( )	( )	( )	( )
15. Bir şey yaparken, elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.	( )	( )	( )	( )	( )
16. Kişisel verimliliğin çevresel etkenlere bağlı olduğunu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
17. Bir şeyler yaparken, sınırlarımı zorlamayı severim.	( )	( )	( )	( )	( )
18. Çevremdekilerin takdirini kazanmak benim için önemlidir.	( )	( )	( )	( )	( )
19. Kendime olan saygımı kaybetmemek benim için önemlidir.	( )	( )	( )	( )	( )
20. Bir amaç doğrultusunda çalışmanın zevkli olduğunu düşünürüm.	( )	( )	( )	( )	( )
21. Kişisel gelişimime önem veririm.	( )	( )	( )	( )	( )

## EK E : Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bu ölçeğin amacı, stresli durumlar olumsuz düşünceleri ve duyguları tetiklediğinde genel olarak ne düşündüğünüzü / ne hissettiğinizi / ne yaptığınızı belirlemektir. Elbette, duruma bağlı olarak farklı davranabilirsiniz, ancak stresli ya da üzgün olduğunuzda genellikle ne düşündüğünüzü / hissettiğinizi / ne yaptığınızı düşünmeye çalışın. Aşağıda yer alan ölçeği kullanarak, belirtilen ifadelerle ne ölçüde katılıp katılmadığınızı belirtin.

1	2	3	4	5	6	7
Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum Ne katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum

Genellikle, stresli durumlarda...

1. Nasıl bir adım atacağıma karar vermeden önce elimdeki seçenekleri tartarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Düşüncelerim ve duygularım üzerindeki kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Duruma farklı bakış açılarından yaklaşırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Aniden ortaya çıkan düşüncelerden ve duygulardan kurtulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tepki vermeden önce çok yönlü bakış açısı ile durumu değerlendiririm.	1	2	3	4	5	6	7
6. Durumla en iyi şekilde başa çıkabilmek için harekete geçmeden önce farklı çözüm yolları düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Hoş olmayan düşüncelerden veya duygulardan kurtulmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
8. Rahatsız edici düşünceleri görmezden gelmek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Nasıl bir tepki göstereceğime karar vermeden önce, kolaylıkla farklı başa çıkma stratejileri düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Tepki vermeden önce olaylara farklı açılardan bakmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Can sıkıcı düşünceler veya duygular yüzünden dikkatim kolaylıkla dağılır.	1	2	3	4	5	6	7
12. Soruna birden fazla çözüm yolu bulmak için uğraşırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Düşüncelerimi ve duygularımı, durumu içinde bulunduğu şartlara göre değerlendirerek kontrol ederim	1	2	3	4	5	6	7
14. Düşüncelerimi ve duygularımı kontrol altında tutabilirim	1	2	3	4	5	6	7
15. Duygularımı yönetmede zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Düşüncelerim ve duygularım bir işe odaklanabilmemi engeller.	1	2	3	4	5	6	7
17. Düşüncelerimi veya duygularımı, durumu yeniden değerlendirerek yönetirim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Dikkatimi olumsuz düşüncelerden veya duygulardan başka yöne çevirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7

## EK F : Marmara Yaratıcı Düşünme Eğilimleri Ölçeği

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.		Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Genellikle	Her Zaman
		1	2	3	4	5
1	Zorluklar karşısında motivasyonumu korurum.					
2	Hayal gücümü kullanarak yeni bir fikir, eser veya çözüm yolu tasarlarım.					
3	Ortaya çıkan sorun veya olayla ilgilenme sorumluluğu hissederim.					
4	Karşılaştığım bir olay, durum veya soruna yönelik “acaba” sorusunu sorarım.					
5	Bir durumu, olayı veya sorunu ayrıntılı ve derinlemesine ele alırım.					
6	Bir alanda ihtiyaç duyduğum yetenek ve becerilerimi geliştiririm.					
7	Bir fikir veya ürün oluşturmak için disiplinli çalışırım.					
8	Sorun veya durumlarla ilgili yararlı ve özgün cevaplar veya çözüm yolları üretirim.					
9	Başkalarına göre farklı olan duygu ve düşüncelerimi korkmadan ifade ederim.					
10	Merak ettiğim veya ilgimi çeken olay, durum veya işlerle uğraşmayı severim.					
11	Alışılmışın yerine, yeni ve farklı olanı tercih ederim.					
12	İlginç olay, sorun, nesne veya durumları merak ederim.					
13	Kendimle ilgili zayıf ve güçlü yönlerimi bilirim.					
14	Otorite, korku ve baskılardan bağımsız düşünürüm.					
15	Olayları veya durumları anlamak veya çözmek için sabrederim.					
16	Bir olayın veya sorunun birden fazla nedeni olabileceğini kabul ederim.					
17	Farklı sorun, durum veya olayla ilgili ipuçları arasında bağlantı kurarım.					
18	Yaptığım hataları kabullenirim.					
19	Birbiriyle ilgisi olmayan kavram veya fikirleri yeni bir amaç için ilişkilendiririm.					
20	Olaylara farklı açılardan bakmaya çalışırım.					
21	Çevremde olup bitenleri merak ederim.					
22	Fikir geliştirmek için gözlem, deneyim, bilgi ve düşüncelerimi birleştiririm.					
23	Sorun veya durumlarla ilgili karar verirken aceleci davranmam.					
24	Sorunların çözümünü, durumları veya olayları zihnimde canlandırırım.					
25	Hata yapmaktan korkmam.					

## EK G : Duygu Düzenleme G cl g   l eği- Kısa Formu

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hiç (% 0-% 10)	Bazen (% 11-% 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36-% 65)	�oğu zaman (% 66-% 90)	Hemen hemen her zaman (% 91-% 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden �ıkarım					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka Őeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım					
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir Şey olmadığına inanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir Şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

## EK H : Sosyodemografik Form

<b>Cinsiyetiniz:</b>	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
<b>Yaşınız:</b>	.....
<b>Eğitim Durumunuz:</b>	<input type="checkbox"/> İlkokul/Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans/Doktora



## ÖZGEÇMİŞ

**Ad-Soyad :** Hacer CANBAZOĞLU

**Doğum Tarihi ve Yeri :**

**E-posta :**

### ÖĞRENİM DURUMU:

- **Lisans:** 2020. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. Edebiyat Fakültesi, Psikoloji
- **Yüksek Lisans:** 2023. Bezmialem Vakıf Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sinirbilimleri Anabilim Dalı, Sinirbilimleri Programı

### MESLEKİ DENEYİM VE ÖDÜLLER:

- **2022** – Özel Alize Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi

### YÜKSEK LİSANS TEZİNDEN TÜRETİLEN YAYINLAR, SUNUMLAR VE PATENTLER:

- **Canbazoğlu, H., Kılıç, Ö. ve Deveci, E. (2022).** “Emosyon Düzenleme Güçlüğü’nün Motivasyon ve Cinsiyetle İlişkisi”. *4. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi*, İstanbul, Türkiye, 17-19 Eylül. ss 61-62.