



**T.C.**

**SIVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME İLE YAŞAM  
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**DAMLA YOLCUBAL BAYRAK**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**

**Doç. Dr. Raziye Bilge UZUN**

**SIVAS, 2019**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME İLE YAŞAM  
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Damla YOLCUBAL BAYRAK

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı  
İçin Öngördüğü

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Olarak Hazırlanmıştır.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Raziye Bilge UZUN

## KABUL VE ONAY

Damla BAYRAK'ın hazırlamış olduğu "Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı bu çalışma, 20.06.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından, "Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı"nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Dr.Öğr.Üyesi Gökçe SANCAK AYDIN (Jüri Başkanı)

Doç.Dr.Raziye Bilge UZUN (Danışman)

Doç.Dr.Celal Teyyar UĞURLU (Üye)

*Am.*  
*Bilge*  
*ucuyur*

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../

Doç.Dr. Fatih KARAKUŞ  
Enstitü Müdürü

## ETİK SÖZÜ

Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez Yazım Kılavuzu (Yönerge)'nda belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- ✓ Bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- ✓ Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- ✓ Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere, bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu ve atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- ✓ Bütün bilgilerin doğru ve tam olduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- ✓ Tezin herhangi bir bölümünü, Cumhuriyet Üniversitesi veya bir başka üniversitede, bir başka tez çalışması olarak sunmadığımı; beyan ederim.

..../..../2019

Damla YOLCUBAL BAYRAK

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında büyük emeği olan ve beni bu süreçte yalnız bırakmayan danışmanım Doç. Dr. R. Bilge UZUN' a içtenlikle teşekkür ederim.

Çalışmamı, değerli vakitlerini ayırarak okuyan ve önerileriyle bana yol gösteren değerli hocalarım Doç. Dr. Celal Tayyar UĞURLU ve Dr. Öğr. Üyesi Gökçe SANCAK AYDIN 'a teşekkür ederim.

Yüksek Lisansa başladığımdan beri her soruma sabırla cevap veren ve her konuda yardımcı olan Enstitü Sekreter'i Birol Bey'e teşekkür ederim.

Yardıma ihtiyaç duyduğum her anımda yanımda olan; Uzman Psikolojik Danışman Sezen GÜLEÇ'e, kendisini hiç tanımadığım ama benden yardımını hiç esirgemeyen Safiye KORKMAZ'a, tezimi jüri üyesi hocama götüren Fethi ERKEKLİ'ye, tez savunması günü bana çok yardımcı olan arkadaşım Semra ALACA'ya, tezimin enstitü ile yazışma işlerinde benden çok emeği olan Merve ÖZKUL'a çok teşekkür ederim.

Yüksek Lisansı bitiremeyeceğimi her düşündüğümde, başarabileceğime inanan arkadaşım Perihan ÖNOĞUL KAFADAR'a teşekkür ederim.

Hayattaki en büyük destekçilerim, babam Ali YOLCUBAL'a, ağabeyim Murtaza YOLCUBAL'a ve ablam Handan GÖZE YOLCUBAL'a teşekkür ederim.

Bu zor süreçte yüzümü güldüren, desteğini hep hissettiğim, beni yalnız bırakmayan Eşim Uğur BAYRAK'a teşekkür ederim.

Hala varlığımı ve desteğini hissettiğim, hayattaki en büyük eksikliğim Annem Şükriye YOLCUBAL'A teşekkür ediyorum, bu tezi ona ithaf ediyorum.

## ÖZET

YOLCUBAL BAYRAK Damla, Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sivas, 2019.

Psikolojik danışma konusunda kişilere yardım amaçlarından bazısı, kişinin psikolojik olarak sağlıklı olmasını sağlamak, duygu durum düzenleme becerileri kazanarak hayattan daha fazla doyum almalarına yardımcı olmaktır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde duygu düzenlemelerinin yaşam doyumlarıyla ne düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda elde edilecek sonuçların üniversite öğrencilerine yol göstermesi noktasında psikolojik danışmanlara ve bu konunun uzmanlarına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Yapılan bu araştırmaya gönüllü olarak 374 (245 kız;129 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları 23.14' tür. Araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formunun yanı sıra “Yaşam Doyumu Ölçeği”, [The Satisfaction with Life Scale; Emmons, Griffin, ve Laresen (1985); Köker, (1991)] ile “Duygu Düzenleme Ölçeği”, [Emotion Regulation Questionnaire, DDA; John ve Gross (2003); Yurtsever, (2008)] çalışma çerçevesinde veri toplama araçları olarak kullanılmış, öğrenciler tarafından doldurulan anketler IBM SPSS 25.0 programına aktarılmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik analizi yapılmış ve analiz türleri belirlenmiştir. Demografik profiller ile ölçeklerin analizi yapılmış ayrıca ölçeklerin birbirleri ile ilişkisi incelenmiştir.

Araştırmanın bulguları: cinsiyet, yaş, doğum sırası, kardeş sayısı ve sınıf düzeylerine göre duygu düzenleme ve yaşam doyumunun hangi düzeyde ilişkili olduğu incelenmiş, yaşam doyumunu ve duygu düzenleme ile bahsedilen değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu duruma rağmen duygu düzenleme ile yaşam doyumunu arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu ve bu durumun neticesinde duygu düzenlemenin yaşam doyumuyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygu Düzenleme, Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlık

## ABSTRACT

YOLCUBAL BAYRAK Damla, Investigation of relationship between emotion regulation and satisfaction with life in university students, Master Thesis, Sivas, 2019.

Some of the purposes of helping people with psychological counseling are to be healthy psychologically, gaining emotion regulation skills, to have more satisfaction from life. In this study, it is aimed to show how emotion regulations are related to life satisfaction and affect the university students. It is thought that the findings to be obtained for this purpose will provide convenience to psychological counselors to help university students.

In this research, 374 (245 female; 129 male) university students volunteered to participate in the study. The mean age of the participants was 23.14. In this research, demographic information form prepared by the researcher, as well as “Satisfaction with Life Scale”, [The Satisfaction with Life Scale; Emmons, Griffin, and Laresen (1985); Köker (1991)] and Emotion Regulation Questionnaire, DDA; John and Gross (2003); Yurtsever (2008)] ”was used as data collection tools and the questionnaires completed by students were transferred to IBM SPSS 25.0 program. The reliability analysis of the scales was performed and the types of analysis were determined. Demographic profiles and scales were analyzed and the relationship between scales was examined.

It was studied which level of emotion regulation and life satisfaction according to the findings of gender, age, birth order, number of siblings and level of class of the research, it was not found a meaningful difference between emotional regulation and life satisfaction with the variants. Also, in spite of this it was observed that there is a meaningful low level relationship between emotional regulation and life satisfaction, as a result that there was a significant relationship between emotion regulation and life satisfaction. It is thought that the research will contribute to the literature.

**Key Words:** Emotion Regulation, Life satisfaction, Psychological Health

## İÇİNDEKİLER TABLOSU

### KABUL VE ONAY

|   |          |
|---|----------|
| ETİK SÖZÜ.....  | iii      |
| ÖNSÖZ .....   | iv       |
| ÖZET .....  | v        |
| ABSTRACT.....   | vi       |
| İÇİNDEKİLER TABLOSU .....                             | vii      |
| ŞEKİLLER DİZİNİ.....                                  | xi       |
| TABLolar DİZİNİ.....                                  | xii      |
| <b>BÖLÜM I.....</b>                                   | <b>1</b> |
| <b>GİRİŞ .....</b>                                    | <b>1</b> |
| 1.1. Problem Durumu.....                              | 1        |
| 1.2. Araştırmanın Önemi.....                          | 3        |
| 1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi.....                | 4        |
| 1.4. Araştırmanın Alt Problemleri.....                | 5        |
| 1.5. Sayıltı .....                                    | 5        |
| 1.6. Sınırlılıklar .....                              | 5        |
| 1.7. Araştırmanın Kavram Tanımları .....              | 5        |
| <b>BÖLÜM II .....</b>                                 | <b>7</b> |
| <b>ALANYAZIN TARAMASI VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b> | <b>7</b> |
| 2.1. Duygu Nedir.....                                 | 7        |
| 2.1.1. Duyguların Özellikleri.....                    | 7        |
| 2.1.2. Duyguların İşlevleri.....                      | 8        |
| 2.1.3. Duygunun Model Kuramı .....                    | 10       |
| 2.1.4. Duygular ve İlişkili Süreçler .....            | 11       |
| 2.1.5. Temel Duygular.....                            | 12       |
| 2.2. Duygu Düzenleme.....                             | 15       |



|   |           |
|---|-----------|
| 2.2.1. Duygu Düzenlemenin Tanımı .....                          | 15        |
| 2.2.2. Duygu Düzenlemenin Temel Özellikleri .....               | 16        |
| 2.2.3. Duygu Düzenlemenin Gelişimi .....                        | 17        |
| 2.2.4. Duygu Düzenleme İle İlişkili Süreçler .....              | 18        |
| 2.2.5. Duygu Düzenleme Süreçlerini Etkileyen Unsurlar .....     | 20        |
| 2.2.6. Duygu Düzenleme ve Yaklaşım Biçimleri.....               | 20        |
| 2.2.6.1. Öncül Odaklı Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri .....  | 21        |
| 2.2.6.2. Sonuç Odaklı Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri.....   | 24        |
| 2.2.7. Duygu Düzenleme İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....    | 24        |
| 2.3. Yaşam Doyumu.....  | 28        |
| 2.3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Değişkenler .....               | 29        |
| 2.3.2. Yaşam Doyumu Kuramsal Yaklaşımları.....                  | 32        |
| 2.3.2.1. Ereksel (Amaçsal) Kuram .....                          | 32        |
| 2.3.2.2. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları ..... | 32        |
| 2.3.2.3. Aktivite (Etkinlik) Kuramı .....                       | 33        |
| 2.3.2.4. Yargı Kuramları.....                                   | 33        |
| 2.3.2.5. Bağ (İlişkilendirici) Kuramlar .....                   | 33        |
| 2.3.3. Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....       | 34        |
| 2.4. Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki.....     | 37        |
| <b>BÖLÜM III.....</b>   | <b>40</b> |
| <b>YÖNTEM .....</b>   | <b>40</b> |
| 3.1. Araştırmanın Yöntemi.....                                  | 40        |
| 3.1.1. Araştırmanın Modeli .....                                | 40        |
| 3.1.2. Evren ve Örneklem.....                                   | 40        |
| 3.1.3. Veri Toplama Araçları.....                               | 42        |
| 3.1.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması ve Toplanması ..... | 43        |
| 3.1.5. Verilerin Analizi.....                                   | 43        |

|  |    |
|--|----|
| <b>BÖLÜM IV</b> .....  | 44 |
| <b>BULGULAR VE YORUM</b> .....   | 44 |
| 4.1. Araştırmanın İstatistiksel Bulguları .....  | 44 |
| 4.1.1. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi.....  | 44 |
| 4.2. Analiz Türünün Belirlenmesi.....  | 44 |
| 4.3. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum.....   | 45 |
| 4.3.1. Cinsiyet Faktörü İle Duygu Düzenlemeleri Ölçeği Analizi .....                               | 45 |
| 4.3.2. Yaş Değişkeni Faktörü İle Duygu Düzenlemeleri Ölçeği Analizi .....                          | 45 |
| 4.3.2.1. Kardeş Sayısı Değişkeni İle Duygu Düzenlemeleri Ölçeği Analizi                            | 46 |
| 4.3.2.2. Doğum Sırası Değişkeni İle Duygu Düzenlemeleri Ölçeği Analizi                             | 46 |
| 4.3.2.3. Sınıf Değişkeni İle Duygu Düzenlemeleri Ölçeği Analizi .....                              | 47 |
| 4.4. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum.....  | 47 |
| 4.4.1. Cinsiyet Faktörü İle Yaşam Doymu Ölçeği Analizi .....                                       | 47 |
| 4.4.2. Yaş Faktörü İle Yaşam Doymu Ölçeği Analizi.....   | 48 |
| 4.4.3. Kardeş Sayısı Faktörü İle Yaşam Doymu Ölçeği Analizi.....                                   | 48 |
| 4.4.4. Doğum Sırası Faktörü İle Yaşam Doymu Ölçeği Analizi.....                                    | 49 |
| 4.4.5. Sınıf Faktörü İle Yaşam Doymu Ölçeği Analizi .....  | 49 |
| 4.5. Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenlemeleri İle Yaşam Doymuları<br>Düzeyleri İlişkisi ..... | 50 |
| <b>BÖLÜM V</b> .....   | 52 |
| <b>SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER</b> .....   | 52 |
| 5.1. Sonuç, Tartışma ve Öneriler .....   | 52 |
| 5.1.1. Sonuç ve Tartışma .....   | 52 |
| 5.1.1.1. Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenlemenin Cinsiyete Göre<br>İncelenmesi.....           | 52 |
| 5.1.1.2. Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenlemenin Yaşa Göre<br>İncelenmesi.....                | 53 |

|  |    |
|--|----|
| 5.1.1.3. Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenlemenin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesi.....    | 53 |
| 5.1.1.4. Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenlemenin Doğum Sırasına Göre İncelenmesi.....     | 54 |
| 5.1.1.5. Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenlemenin Sınıf Değişkenine Göre İncelenmesi.....  | 54 |
| 5.1.1.6. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumlarının Yaşa Göre İncelenmesi.....               | 55 |
| 5.1.1.7. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre İncelenmesi.....             | 56 |
| 5.1.1.8. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunun Kardeş Sayısına Göre İncelenmesi.....       | 57 |
| 5.1.1.9. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunun Doğum Sırasına Göre İncelenmesi.....        | 57 |
| 5.1.1.10. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumlarının Sınıf Değişkenine Göre İncelenmesi..... | 58 |
| 5.1.1.11. Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme ile Yaşam Doyumu İlişkisi .....            | 58 |
| 5.1.2. Öneriler.....   | 60 |
| <b>KAYNAKLAR</b> .....   | 62 |
| <b>EKLER</b> .....   | 75 |
| Ek 1.Duygu Düzenleme Ölçeği (Erq).....   | 75 |
| Ek 2.Yaşam Doyumu Ölçeği (Swl).....  | 76 |
| Ek 3.Demografik Bilgi Formu.....   | 77 |
| Ek 4.Araştırma İzin Onayı.....   | 78 |
| <b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....  | 79 |

## ŞEKİLLER DİZİNİ

|   |    |
|---|----|
| Şekil 1:Duygunun Model Kuramı (Gross, 2010) .....     | 11 |
| Şekil 2:Duygu ve İlişkili Süreçler (Akan, 2014) ..... | 11 |
| Şekil 3: Araştırmanın Modeli.....                     | 38 |



## TABLULAR DİZİNİ

|  |    |
|--|----|
| <b>Tablo 1.</b> Çeşitli Bilim İnsanlarına Göre Temel Duygular.....   | 13 |
| <b>Tablo 2.</b> Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Yaş, Kardeş Sayısı, Doğum Sırası, ve Sınıf Değişkenine Göre Dağılımı ..... | 41 |
| <b>Tablo 3.</b> Üniversite Öğrencilerinin Yaşlarının Ortalaması .....  | 42 |
| <b>Tablo 4.</b> Yaşam Doyumu Ve Duygu Düzenleme Ölçeğine Ait Normallik Testleri .....  | 44 |
| <b>Tablo 5.</b> Cinsiyet Faktörüne Göre Duygu Düzenlemeleri Ölçeği Analizi .....   | 45 |
| <b>Tablo 6.</b> Yaş Gruplarına Göre Öğrencilerin Duygu Düzenlemeleri Düzeyleri Analizi.  | 46 |
| <b>Tablo 7.</b> Kardeş Sayısına Göre Öğrencilerin Duygu Düzenlemeleri Düzeyleri Analizi  | 46 |
| <b>Tablo 8.</b> Doğum Sırasına Göre Öğrencilerin Duygu Düzenlemeleri Düzeyleri Analizi   | 47 |
| <b>Tablo 9.</b> Sınıf Değişkenine Göre Öğrencilerin Duygu Düzenlemeleri Düzeyleri Analizi .....                                | 47 |
| <b>Tablo 10.</b> Cinsiyet Faktörü İle Yaşam Doyumu Ölçeği Analizi.....   | 48 |
| <b>Tablo 11.</b> Yaş Gruplarına Göre Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyleri Analizi .....   | 48 |
| <b>Tablo 12.</b> Kardeş Sayısına Göre Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyleri Analizi.....   | 49 |
| <b>Tablo 13.</b> Doğum Sırasına Göre Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyleri Analizi.....  | 49 |
| <b>Tablo 14.</b> Sınıf Faktörüne Göre Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyleri Tanımlayıcı İstatistikleri.....                      | 50 |
| <b>Tablo 15.</b> Öğrencilerin Duygu Düzenlemeleri İle Yaşam Doyumları Düzeyleri Arası İlişki .....                             | 50 |

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmaya ilişkin problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, problem cümlesi, alt problemler, sayılılar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

#### 1.1. Problem Durumu

Neugarten tarafından yaşam doyumu kavramı ilk defa ortaya atılmıştır (Karataş, 1988, Akt. Öztürk, 2014). “Yaşam” ve “doyum” kavramlarını açıklayarak, yaşam doyumu kavramını daha kolay anlaşılmasını sağlamıştır.

“Yaşam; ferdin doğumu ile ölümü arasında yaşanan süre, hayat, ömürdür” (TDK, 2019). “Doyum; bireyin elindekilerden memnun olma, tatmin olma durumudur” (TDK, 2019). "Yaşam doyumu" kavramının ifade ettiği ise, bireyin beklentileri (istedikleri) ile bireyin elinde bulunanların (sahip oldukları) kıyaslaması yapılarak bunun neticesinde elde edilen sonuç veya durumdur. Başka bir ifadeyle bireyin beklentilerinin, gerçek durumla karşılaştırmasıyla açığa çıkan sonuçtur. Yaşam doyumu, kişiye ait bütün hayatı ve bu hayatın farklı etmenlerini içerir. Yaşam doyumu ifadesi ile yalnızca belirli bir duruma ait doyumu değil, tüm hayatın doyumunu ele almak gerekmektedir. Mutluluk, huzur vb. farklı açılardan pozitif olabilme durumunu ifade etmektedir (Neugarten ve diğ., 1961; Akt. Özer ve Karabulut, 2003).

Yaşam doyumu, her yaştaki birey de olduğu gibi özellikle üniversite öğrenimine devam eden öğrenciler için de önemlidir. Üniversitede okuyan öğrencilerin çoğu, yaşadıkları yerden farklı bir şehirde ve ailelerinden ayrı üniversite okumaktadır. Bundan ötürü öğrencilerin, eskiye nazaran daha çok sorumluluk alacakları yeni bir yaşam dönemine uyum sağlamalarına neden olmaktadır. Birçok gencin yaşamında önemli değişikliklere hatta sorunlara neden olmaktadır (Özgür ve diğ., 2010).

Yaşam doyumu ifadesi, insan mutluluğu ile bunlarla alakalı kavramlardan biri olan öznel bakımdan iyi oluşun bilişsel tarafını temsil etmekte ve bireyin yaşama bakışını bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmesinin yapılması şeklinde açıklanmaktadır. Yapılan değerlendirme ile olaylara ve durumlara karşı gösterilen doyumun ve duygusal tepkilerin bilişsel değerlendirmesi şeklinde ifade edilmektedir (Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Duygu ise “Belirli bir nesne, olay veya kişinin, bireyin iç dünyasında uyandırdığı izlenimdir.” (TDK, 2019). İnsanın duygularını bireyin yaşamının hayati fonksiyonlarından biri olarak ifade etmek, duyguların ne derece önemli olduğunu belirtmek açısından oldukça anlamlıdır. Fakat duygular, işlevsel şekilde kullanılmadığında; doğru zamanda, doğru yerde ve gereken yoğunlukta gösterilmediğinde insan yaşamını zora sokan bir etken olabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme, fertlerin amaçlarına erişebilmeleri ve sosyal yaşama uyum sağlayabilme açısından duygusal uyarılmanın başlaması, başlamış olan bu duygusal uyarılmanın devam ettirilmesi ve aynı şekilde bu duygusal uyarılmanın yönetilmesidir. Bir diğer açıdan duygu düzenleme, bireyin amaçlarına ulaşabilmek adına duygusal reaksiyonlarını izlemesi, kontrol edebilmesi, değerlendirmesi ve değiştirmesidir (Thompson, 1994).

Aynı zaman da duygu düzenleme; durum, değerlendirme, dikkat ve kişisel deneyim veya psikolojinin açığa çıkmasını kapsayan duygunun, bir veya daha fazla özelliğindeki değişimi anlatmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme becerisi diğer bir yandan hem olumlu hem olumsuz duyguları değiştirmeyi içerir. Duygu düzenleme, doğumdan itibaren başlayan birtakım beceriler ile birlikte zaman içerisinde adım adım gelişir. Bu nedenle duygu düzenleme bebeklikten yetişkinliğe doğru devam eden bir süreç olarak ifade edilmiştir (Thompson, 1994)

Duygu düzenleme alt temellere ayrıldığında, bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama olarak çalışmaktadır (Gross 2002). Düşüncelerin kişi tarafından bilinçli olarak bastırılması (supresyon), birey tarafından sahip olmayı istemediği türden, kişiliğe yabancı olarak görülen ve bireyin sıkıntı yaşamasına neden olan ısrarlı düşünceler, dürtüler veya istekleri bilinçten uzaklaştırılmak için kullanılan bir başa çıkma sistemi olarak anlatılabilir (Zanakos ve Wegner 1994, Akt. Ağargün, Beşiroğlu, Kıran ve Kara Özer, 2004). Bilişsel yeniden değerlendirme (reappraisal) ise bireyde, istenmeyen durum karşısında duyguların etkisini azaltarak ve değişik bir şekilde yapılandırarak açığa çıkmaktadır (Gross ve Thompson 2007). Bilişsel yeniden değerlendirmenin, öncül odaklı duygu düzenleme stratejisi içerisinde bulunurken, baskılamanın ise, tepki odaklı duygu düzenleme stratejisi içerisinde bulunmaktadır (Gross ve John 2003).

Bu araştırmada duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasındaki ilişki üniversite öğrencilerinde incelenmiştir. Bunların yanı sıra cinsiyet, yaş gibi demografik değişkenlerde ele alınmıştır.

Ergenlik döneminin son dönemlerine denk gelen üniversite dönemlerinde öğrenciler birtakım sorunlarla başa çıkmak zorunda kalmaktadır. Gençlik dönemi, kişinin fiziksel ve sosyal değişikliklere maruz kalarak; duygusal, cinsel, davranışsal, akademik, ekonomik ve toplumsal çatışma yaşayabileceği bununla birlikte, psikososyal ve cinsel olgunluk göstererek, özellikle kimlik bulma gayretlerinin arttığı bir çoklu çelişki çağıdır. Bu yıllardaki gençlerin ruhsal sağlığı, gelecekteki toplum sağlığının da önemli etkenlerinden biri olduğu düşünülmektedir (Deniz ve Sümer, 2010).

İnsanların yaşadıkları hayatta mutlu olabilmeleri ve hayatlarının bir anlam kazanması için en ana unsur olan yaşam doyumu gelmektedir. Duygu düzenleme ise fertlerin amaçlarına ulaşmasında mühim bir noktadır. Bu araştırmadaki amaç, duygu düzenlemeleri ile üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını anlamaktır.

## **1.2. Araştırmanın Önemi**

Fertlerin yaşama dair beklenti ve bu beklentileri karşılayıp karşılamama durumları onların yaşam isteklerini ya da doyumsuzluğunu ifade etmektedir. Yaşam doyumu; kişilerin kendi tayin ettiği, kriterleriyle yaşamına ilişkin bilinçli bilişsel yargılardır (Pavot ve Diener, 1993). Özetle bireylerin yaşam örüntüleri, kendi yaşam standartları ve bunlarla ilgili süreçlerin bütününe yaşam doyumu adı verilmektedir (Avşaroğlu, 2005). Mutluluk ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında mutlu insanların daha sağlıklı oldukları, genellikle yaşamdan daha fazla tatmin oldukları, yaratıcılık özelliklerinin yüksek olduğu, kişilerarası ve duygusal ilişkilerde (Diener ve Seligman, 2002; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005) ise daha başarılı oldukları görülmektedir. Yapılan araştırmalara göre mutluluğun bireyler üzerinde birçok pozitif etkileri olduğunu söylemek mümkündür. Bu yüzden bireylerin yaşam doyumu ile ilişkili olduğu düşünülen mutluluklarını etkileyen etmenlerin bilinmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Deneve ve Cooper (1998) çalışmalarında kişiliğin yaşam doyumu ile mutluluğu derin bir şekilde açıkladığını belirlemişlerdir. Myers ve Diener (1995)'e göre mutsuz insanlar yaşamlarındaki faktörlerin çoğunu amaçlarını engelleyici olarak görmektedirler. Bu nedenle yaşam şartları (gelir, meslek, yaşadığı yer vb.) mutluluğun önemli belirleyicileridir. Diener (2000)'e göre bireylerin mutlulukları ile cinsiyetleri, yaşları ve sosyo-ekonomik durumları arasında güçlü ilişkiler vardır. Fertlerin yaşamına ilişkin algı ve değerlendirmelerini gösteren yaşam doyumu, toplumun her kesimi için önemli olduğu gibi üniversite öğrencileri için de çok büyük bir öneme sahiptir.



Üniversite yılları, öğrencilerin yetişkin rollerini denedikleri, çalışma hayatına hazırlandıkları ve yaşamlarına ilişkin değerleri belirledikleri bir dönemdir (Çivitçi, 2012).

Aristo'ya göre ferdin iyi bir hayat yaşaması, onlar için neyin gerçekten iyi olduğu ile iyi gibi görüldüğünün ayrımını yapabilmesine bağlıdır (Mclaren,1998). Bir başka ifade ile, birçok araştırmacının da üzerinde durduğu gibi (Frijda, 1988; Leventhal ve Scherer, 1987; Lazarus, 1984; Izard, 1992) bireyi, düşünce ve akıl yürütme yönlendirirken, birey aynı zamanda güçlü duyguların, hırsların ve diğer çeşitli duygusal etmenlerinde etkisi altındadır. Benzer fikirlere fakat farklı duygulara sahip iki birey düşünüldüğünde, bireye has duyguların iki bireyi tamamen farklı davranışlara yönlendirebildiği görülmektedir. Bu durumda da herhangi bir duygunun, bireyi herhangi bir şeyi yapmak üzere harekete geçirdiği ve çoğunlukla da bireyin hareket tarzlarına yön verdiği anlamını taşımaktadır (Ekman, 1994). Fert bu duyguları doğru zamanda, doğru şekilde yönlendirerek hem toplum için de, hem de kendi içinde daha olumlu, daha yapıcı, anlaşılabilir, verimli ve üretken olarak hayatını devam ettirebilir (Lewis, 1993). Birey hayatı boyunca kararlar verirken düşünülenin aksine yalnızca mantığını kullanarak değil aynı zamanda duygularını da işin içine katarak daha etkili kararlar verebilirler. Böylece duygu ve mantık uzlaşması sağlanacak, bireyin hissettikleri ile nesnel yaşam daha fonksiyonel olarak kullanılabilirdiği için yaşam kalitesi artmış olacaktır. Bu doğrultuda, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanı bireylerin daha etkili ve isabetli karar verme sürecine katkıda bulunmayı hedeflediğinden, yalnızca bilgi ve düşüncelerin etkili karar vermede önemli süreçler olmadığı aynı zamanda duyguların da karar verme sürecinde etkili bir biçimde kullanılabileceği görülmektedir (Çeçen,2002)

Yukarıdaki açıklamalar ışığında bu araştırmanın amacı duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Çalışmanın, duygu düzenleme ve yaşam doyumu literatürüne katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

### **1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi**

Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

#### **1.4. Araştırmanın Alt Problemleri**

Bu çalışmanın temel sorusu; duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını incelemektir. Bu doğrultuda, bu çalışmada aşağıdaki sorulara da cevap aramaktır. Araştırmada, öğrencilere ait demografik nitelikler olarak; yaş, cinsiyet, doğum sırası, kardeş sayısı ve okuduğu sınıf ele alınmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemeleri cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, sınıf değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, sınıf değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

#### **1.5. Sayıltı**

1.Araştırmanın gerçekleştirileceği katılımcıların evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

2.Katılımcıların ölçek sorularına içtenlikle cevap verdiği varsayılmıştır.

#### **1.6. Sınırlılıklar**

1.Araştırma; Sivas Cumhuriyet Üniversitesinde öğrenim gören Üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliği Sivas Cumhuriyet Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır.

2.Araştırmada belirlenen yaşam doyumu ve duygu düzenleme düzeyleri, çalışmada kullanılan Duygu Düzenleme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği' nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

#### **1.7. Araştırmanın Kavram Tanımları**

*Duygu Düzenleme:* Kişinin hoşlanmadığı duyguları, kendisini rahatsız etmeyecek düzeye indirgemesidir (Aydın, 2018). Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme düzeyleri “Duygu Düzenleme Ölçeği”, [Emotion Regulation Questionnaire, DDA; John ve Gross (2003); Yurtsever (2008)]” ölçeğinden alınan puanlar yoluyla belirlenmiştir.

*Yaşam Doyumu:* Kişinin, yaşam standartlarına uygun olarak, hayata dair değerlendirmesinin olumlu olarak ifade edilmesidir (Güler, 2015). Bu araştırma

kapsamında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri “Yaşam Doyumu Ölçeği”, [The Satisfaction with Life Scale; Emmons, Griffin, ve Laresen (1985); Köker’in (1991)]” ölçeğinden aldıkları puanlar yoluyla belirlenmiştir.



## BÖLÜM II

### ALANYAZIN TARAMASI VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Duygu Nedir

TDK Türkçe Sözlük'te (2011:729) duygu, "1: Duyularla algılama, his. 2: Belirli bir nesne, olay ya da kişinin, insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim. 3: Önsezi. 4: Nesnelere veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği. 5: Kendine has ruhsal hareket ve hareketlilik." şeklinde tanımlanmıştır (Bozkurt, 2014).

Duygunun ne olduğu ile ilgili az veya çok herkesin bir fikri olmasına rağmen, duygunun genel anlamda kullanılan bir tanımı bulunmamaktadır (Izard 2009).

Duygu, nörobiyolojik aktivitenin bir aşaması şeklinde kavramsallaştırıldığından, duyguların ifade edilememesi durumunda da, duygular tanımlanamasa veya bilinçte sözlü şekilde ifade edilmiş bir durum olmasa bile deneyimlenir ve hissedilir. Duygunun hissedilmesi, beyin sapı, insula, amigdala, orbitofrontal korteksi ve anterior singulat içeren beyin yapılarında oluşan etkinliklerin bütünleşmesinden oluşmaktadır. Bu aktivasyonlara bağlı olarak, duygunun hissedilmesi düşük, hafif, yüksek ve aşırı olarak değişebilmektedir (Izard,1991).

Duygular, hissiyat, ruh hali ve tutum genellikle birbirlerine karıştırılan benzer ancak birbirinden farklı kavramlardır ve pek çok çalışmada yer almaktadırlar (Kabadayı ve Alan 2013).

#### 2.1.1. Duyguların Özellikleri

Duygular temel olarak ikiye ayrılır. Pozitif duygu kavramı, bireyin olumlu duyguları yaşama isteğini tanımlarken, negatif duygu kavramı ise olumsuz duyguları yaşama isteğini tanımlamaktadır (Yarkın, 2013).

Duygunun bu karmaşık yapısını detaylandırmak için, araştırmacılar bir prototipik duygusal reaksiyona ait birtakım ayırıcı özelliklerini ortaya koymanın faydalı olduğunu belirtmişlerdir. Prototipik tanım ise her duygusal reaksiyondaki karakteristik özellikleri ifade etmektedir (Werner ve Gross,2010).

Duyguların temel özelliklerinden bir tanesi onun "durumsal başlatıcısı" veya "tetikleyicisi" dir. Duygu nasıl olursa olsun, psikolojik olarak ilişkili içsel (bir karşılaşmayı hissetmek veya tahmin etmek) veya dışsal (bir trafik kazası görmek) bir durum ile başlamaktadır. Duyguya ait bir diğer özellik "dikkat" tir. Durum, içsel veya

dışsal olsa da duygusal reaksiyonun harekete geçmesi için dikkat edilmesi gereklidir. Duyguya ait üçüncü özellik ise “değerlendirme” dir. Bir durum, dikkat edildikten sonra içerisinde yer alan etkin amaçlarla ilişkisi açısından değerlendirilmektedir (Werner ve Gross,2010).

Bir durum gerçekleştiği sırada dikkat edilip, bireyin gayeleri ile bağlantılı şekilde değerlendirilmesinin ardından, duygunun dördüncü aşaması olarak kabul edilen “duygusal reaksiyon” ortaya çıkar. Duygusal reaksiyon, davranışsal, yaşamsal, periferel ve merkezi sistemleri kapsayan bir takım koordine dört reaksiyondan oluşur. Duyguya ait beşinci özellik ise “değişebilir” olmasıdır. Duygusal tepkiler, bir kere başladığında, mutlak, sabit ve kaçınılmaz bir yolu takip etmezler. Duygular bireyin yaptığı işi engelleyebilir veya farkındalığı etkileyebilir. Duyguya ait bu son özelliği, “duygu düzenleme” ihtimaline sebep olduğundan ötürü, duygu düzenleme çözümlemesi için en mühim kısım olarak kabul edilir (Werner ve Gross,2010).

Duygulara ait en az dört bileşen bulunmaktadır: Duyguları bilinçli olarak tanımak, birinci bileşendir. İkinci bileşen, duygunun düzenlenmesidir. Üçüncü bileşen duyguyu, mimik, jest, ses tonu, beden duruşu ve içerik yolu ile ifade edebilmektir. Dördüncü bileşen ise başkalarının duygusunu tanıma kabiliyetidir (Greensberg ve Snell,1997, Akt. Mumcuoğlu,2002).

Duyguları açıkça ifade etmek, onları yok sayıp, bastırmaktan daha iyidir. Duyguları fark etmek ve onları dile getirmek, bedene gerçeklik ve doğruluk akışını sağlamakla birlikte, çok kuvvetli olduklarından onları açığa vurmanın, iç ve dış kargaşalara sebep olduğu görülmektedir. İç kargaşa, kişinin kendisinin başlattığı ya da birinin acı çekmesine sebep olduğuna inandığında oluşmaktadır ki, bundan ötürü kişi suçluluk veya utanç duyguları yaşayabilmektedir. Dış kargaşa ise güçlü duygular yaşandığında tepkisiz, soğuk, duygusal yönden yetersiz kişilere yönlendirilir, içinde bulunulan duygu durumundan karşıdaki kişi sorumlu tutulur ve karşıdan yeterli tepki alınmazsa ortaya çıkmaktadır (Çeçen, 2002).

### **2.1.2. Duyguların İşlevleri**

Duyguların insan hayatındaki yerini ve işlevini anlamayabilmek, kendini tanımak için çaba gösteren birey için çok önemli bir mihenk taşıdır. Kişinin şuan yaşadıklarıyla alakalı olarak canlanan duyguların, kişinin geçmişte yaşadıkları ve iç dünyasıyla bağlantılı olması duygunun önemini arttırmaktadır. Cesur bir şekilde

duyguların izini sürmek, bireyin kendini tanıması yanında, daha huzurlu ve mutlu bir yaşama ulaşmak adına faydalı bir girişimdir (Özmen, 2019).

Duygular, düşünce ve fiilin kuvvetli birer tetikleyicisidirler. Duygular, bazen çatışık görünmekle beraber, makul olabilmek ve muhakeme yapmak için de şarttır.

Duygular, belli olmayan bir geleceği tahmin etmede ve hareketleri bu tahmine göre planlama konusunda yardımcı olan heves ve sezgileri uyandırır. Duygular, tanınır ve yapıcı bir şekilde yönlendirilirse zihinsel başarıyı bile artırabilirler (Topal, 2011).

Gross ve Werner'a (2010) göre duygular yalnızca ortaya çıkmak amacıyla oluşmazlar, aynı zamanda duygular, duygular belirli sebeplerden ötürü tetiklenmekte ve yine aynı şekilde organizma için işlevsel bir değer üstlenmektedirler. Keltner ve Gross (1999), duyguların işlevselliği ile ilgili üç ana görüş olduğunu savunurlar. Birincisi, duyguların herhangi bir işlevselliğinin bulunmadığıdır. Stoacılarca geliştirilen, Avrupa'nın özellikle aydınlanma çağında tesirli olan bu düşüncede, duyguların mantığı engellediği, bu sebeple bastırılması ve kontrol edilmesinin gerekliliği ileri sürülmektedir (Akt. Niedental, Krauth-Gruber ve Ric, 2006).

Darwin (1872, 1998) ile yakından ilişkili İkinci görüşte ise, duyguların önemli işlevleri bulunmaktadır. Fakat bu işlevler, geçmişte yaşanan, fakat içinde bulunulan durumda geçerliliğini kaybetmiş çevresel faktörleri kapsayan zorluklarla ve bunların çözümleriyle ilgilidir. Bu sebeple Darwin, yüz ifadelerinin geçmişten kalan izler olduğunu ifade etmektedir. Freud (1930,1961) ise duygular ile alakalı benzer bir görüşü savunmakta ancak yalnızca duygu ifadelerinin değil, modern toplumunda, birey duygularında uzak geçmişin gereksinimleri ve tutarsız talepleri olduğunu ileri sürmektedir (Akt. Akan, 2016).

Freud (1930/1961) üçüncü görüş ise duygunun işlevselliği ile ilgilidir. Bu görüş, nörobilimcilerin beyin ile alakalı işlevsel görüşüne benzemektedir. Bu görüşe göre, duyguların hemen hemen, geçmiştekiyle aynı işlevi gördüğü düşünülmektedir. Duyguların şu an ki yapısı, çevre tarafından yinelenen bir şekilde, karşılaşılan küçük problemler tarafından şekillenmektedir (Akt. Niedental, Krauth-Gruber ve Ric, 2006).

Duyguların işlevleri farklılık gösterebilir. Bunları sıralayacak olursak, duygular uyuma yöneliktir ve organizmada ki uyumu sağlamaya yönelik oldukları için organizmaya değerlendirme süreçleriyle bağlıdır. Duygular sistemler arası öncelikleri

örgütler. Duygular birincil iletişim sistemleri olup organizmanın hem kendi hareket tarzını belirler, hem de diğerlerini uyarır ve duygusal tepkileri okuyabilecek diğer sistemlerle bütünlük içerisindeyler. Duygusal tepkiler şematik duygusal hafıza yoluyla üretildiği düşünülmektedir. Duygusal deneyimlerin oluşması duygusal şemaların harekete geçmesine bağlıdır. Bilişsel-duygusal işlemler hızlıdır ancak bilişsel-duygusal işlemler esnek reaksiyon verme sistemi sağlar. Duygular hedefe yönelmiş davranışların ortaya çıkmasında önemli ve yaşamsal motivasyon kaynağıdır. Duygular davranış tarzları ile ilgili bilgiyi oluşturur. Duygular güdüleyicidir ayrıca kişinin ihtiyaçlarını karşılama konusunda kişiye gerekli itici gücü sağlamaktadır. Duygular farklı ifade edici (expressive) motor örüntüleri içermektedir (Izard, 1993).

Duygular üzerlerinde evrimsel bakış açısını kabul etmek, işlevsel olmakla beraber aynı zamanda çevrece açığa çıkan güçlüklerle çözümler de oluşturmaktadır. Birtakım sosyal yapısalcı yaklaşım, duyguları işlevsel bir problem çözme olgusu şeklinde ele alır ve duyguları toplumun, kurumlarının ve onların değerlerinin sürdürülebilmesi adına gerekli görmektedirler. Fakat bu yaklaşımlar duyguların genlerde kodlu olduğu görüşünü onaylamamakla birlikte dahası değişik duygular ve bu duyguların kendilerine has görünümünün nesilden nesile aktarımının sosyal öğrenme vasıtası yoluyla gerçekleştirildiğini düşünmektedirler (Akan, 2016).

Bireylerin yaptıkları tercihler yaşamlarına doğru veya yanlış olarak yansıtılabilmekte, olumlu ya da olumsuz değişikliklere sebep olabilmektedir (Yarkın, 2013). Duygular, bireylerin olaylara ne şekilde baktığını, bireyler tarafından olayların ne şekilde algılandığını, bireyler tarafından olayların nasıl yorumlandığını ve olaylar karşısında ne şekilde tepki verildiğini etkileyebilmektedir (Yarkın, 2013). Kendisini tanıyan, duygu ve düşüncelerini fark eden, güçlü veya geliştirilmesi gereken özelliklerini bilen birey kendi his, tutum ve düşüncelerini yönetebilir ve insanlarla yapıcı ve olumlu ilişkiler kurabilir (Çetinkaya ve Alpaslan, 2011).

### **2.1.3. Duygunun Model Kuramı**

Duygunun mühim özellikleri (durumsal öncelikler, dikkat, birden fazla tepki eğilimi ve değişebilirliği, değerlendirme) duygunun değişik kuramlarında açıklanmakta ve tipik modeli olarak adlandırılmaktadır (Gross, 2002). Duyguya ait bu ana özellikler “model kuramı” nda gösterilmektedir (Gross, 2010). Şekil 1’de, duygunun model

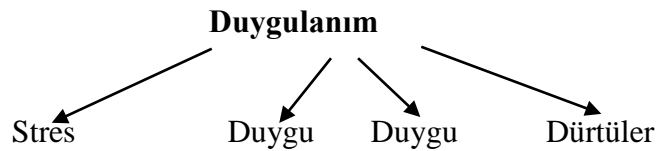
kuramında bulunan durum-dikkat-değerlendirme-tepki sırası yalın bir şekilde şematik şekilde gösterilmiştir. (Akan, 2014).



**Şekil 1:** Duygunun Model Kuramı (Gross, 2010)

Bu modele göre, duygu, dikkati çeken, bireye özel bir anlam ifade eden, koordine edilmiş bir duygu durum işlemi bağlamında ortaya çıkar ve devam eden duygu durum işlemi ile eşgüdümlü ama aynı zamanda çok sistemli ortaya çıkan bir tepkiye yol açar (Gross, 2010). Duygusal tepkiler öncelikle belirli duyguları açığa çıkaran durumda değişikliğe sebep oldukları için, yukarıdaki modelde, tepkiden duruma geri bildirim gösteren ok yer almaktadır. Bu süreç, genellikle dış etkenlerden kaynaklı ve dolayısıyla fiziksel olarak tanımlanabilir olan psikolojik olarak açıklanabilen bir durumla başlar (Gross, 2010). Nihai bir şekilde duygular, çevreyi değiştirmekte, değişen çevre de bu durumu izleyerek meydana gelebilecek duyguyu değiştirmektedir (Akan, 2014).

#### 2.1.4. Duygular ve İlişkili Süreçler



**Şekil 2:** Duygu ve İlişkili Süreçler (Akan, 2014)

Yukarıda bahsi geçen duygusal süreçlerin birbirinden ne şekilde ayırt edilecekleri tartışma konusudur. Hem duygu hem stres, birey için önem ifade eden olaylar karşısında beden tepkilerini ateşlemektedir. Fakat, duygu hem olumlu hem olumsuz efektif durumlar anlamına gelirken, stres tipik olarak, olumsuz efektif tepki anlamına gelmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Bununla birlikte duygular, duygu durumdan da fark edilmektedir. Duygu duruma baktığımızda, duygulara göre daha uzun sürmekte olduğu duyguların süreli daha kısa sürelidirler, süre olarak birkaç saniye veya en uzun ise birkaç dakika



sürmektedirler. Duygu durum ise saatlerce veya günlerce devam edebilir. Şayet bu durum, günlerce veya aylarca devam ederse, duygu durum bozukluğu şeklinde isimlendirilmektedir. Duygular, duygulanım ile karşılaştırıldığında ise belli başlatıcılara sahiptir ve bu başlatıcılarla ilişkili davranışsal tepki eğilimlerine sebep olmaktadır. Aynı zamanda duygulara ait tefrik edici yüz ifadeleri söz konusuysen, duygulanıma ait tefrik edici yüz ifadeleri yer almamaktadır. Duyguları açığa çıkaran olaylar şeklinde ifade edilebilirken, duygulanımı başlatan olaylar kolay kolay tanımlanamazlar (Davidson ve Hoptman 1994).

Duygulanım sözcüğünün anlamına bakıldığında bu ayrımların oldukça akademik olduğu görülmektedir. Duygulanım, hiyerarşinin başına yerleştirilmektedir. Kimi zaman, duygulanım ile duyguyu birbiri yerine kullanırken, kimi zaman ise, duygulanım, duygunun yaşantısal ya da davranışsal bir bileşeni olarak ele alınmaktadır. Bahsi geçen duygusal proseslerde net farkların olmasını beklemek çok reel olmayabilir. Fakat bu mefhumlar arasındaki netlik, bu birbirinden farklı proseslerin ne şekilde düzenlendiği (veya düzenlenemediği) hususundaki çözümler için ilk koşuldur (Gross ve Thompson, 2007).

#### **2.1.5. Temel Duygular**

Aşağıda temel duygular ile ilgili bir tablo oluşturulmuş ve bunlarla ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Çeşitli Bilim İnsanlarına Göre Temel Duygular

| Kaynak                             | Temel Duygular  | Esas Aldığı                       |
|------------------------------------|---|-----------------------------------|
| Arnold (1960)                      | öfke, tiksinti, cesaret, neşesizlik, arzu, umutsuzluk, korku, nefret, umut, sevgi, üzüntü | Hareket eğilimi                   |
| Ekman, Friesen ve Ellsworth (1982) | öfke, nefret, korku, neşe, üzüntü, hayret   | Evrensel yüz ifadeleri            |
| Frijda (1987)                      | arzu, mutluluk, merak, hayret, şaşkınlık-hayranlık, keder                                 | Harekete hazırlık şekilleri       |
| Gray (1982)                        | öfke ve dehşet, endişe, neşe  | Fiziksel bağlantı                 |
| Izard (1972)                       | öfke, küçümseme, nefret, ıstırap, korku, suçluluk, merak, sevinç, utanç, hayret           | Fiziksel bağlantı                 |
| James (1884)                       | korku, keder, sevgi, öfke   | Bedensel bağlantı                 |
| McDougall (1926)                   | öfke, nefret, kıvanç, korku, bağlılık, hassaslık, şaşkınlık                               | Güdülerle ilişki                  |
| Mowrer (1960)                      | acı, zevk   | Öğrenilmemiş duygusal durumlar    |
| Oatley ve JohnsonLaird (1987)      | öfke, nefret, endişe, mutluluk, üzüntü  | Önermesel içeriğe ihtiyaç duymama |
| Panksepp (1982)                    | beklenti, korku, öfke, panik  | Fiziksel bağlantı                 |
| Plutchik (1980)                    | kabul, öfke, ümit, nefret, sevinç, korku, üzüntü, hayret                                  | Biyolojik sürece uyarlamaya göre  |
| Tomkins (1984)                     | Öfke, merak, küçümseme, nefret, ıstırap, korku, sevinç, utanç, hayret                     | Sinirsel ateşleme yoğunluğu       |
| Watson (1930)                      | korku, sevgi, öfke  | Fiziksel bağlantı                 |
| Weiner ve Graham (1984)            | mutluluk, üzüntü  | Nitelik yönünden bağımsız         |

Tablo 1 (Ortony ve Turner, 1990)'dan da anlaşılacağı üzere birçok araştırmacı temel duygularının neler olduğunu farklı farklı açıklamışlardır. Fakat yine Tablo 1.'den anlaşılacağı üzere kişinin temel duygularında, ortaklıklar da bulunmaktadır (Bozkurt, 2014).

Bu çalışmada üzerinde durulacak temel duygular; öfke, nefret, korku, tiksinti, üzüntü, aşk, mutluluk, arzu ve sevinç şeklindedir.

*Öfke:* Zararlı, çirkin, yıkıcı ve fazlası çoğunlukla da yıkıcı olabilen bir duyguyu ifade etmektedir. İncitilme, yalan söylemesi, adaletsizlik, verilen bir sözün tutulmaması, sonucunda meydana gelen soluğun hızlanması, ses düzeyinin artması, yüzün kızarması, gibi vücudun kontrol dışı durumlara düşmesiyle neticelenen bir duygu olarak ifade edilmektedir (Bozkurt, 2014).

*Nefret:* Zararlı, olumsuz ve kötü bir duygu olup bir bireyin, nesnenin veya olayın yoğun olarak negatif olduğunu düşünmekten kaynaklı hakaret ederek, sürekli olarak nefret edilen şeye karşı olumsuz eleştiriyi veya kötülük yapma isteğini ortaya çıkarır (Bozkurt, 2014).

*Korku:* Bireyin belirli bir nesneye/objeye karşı acizlik durumunda hissettiği ve kontrol edemediği bir duygudur. Genellikle tehlikeli olduğu düşünülen durumlarda açığa çıkar. Ellerin, bacakların, vücudun titretmesi, Zarar verici durumdan kaçma, soluk alışverişlerdeki düzensizlikle kendisini gösterir (Bozkurt, 2014).

*Tiksinti:* Birçok insanın hissetmekten hoşlanmadığı itici ve çirkin bir duygu olarak ifade edilmektedir. İnsanın hoşlanmadığı bir şeyle karşılaştığı nesnelere ve durumlar da -ör. sevilmeyen bir içecek, yiyecek, hoşlanılmayan bir kişi, açığa çıkan, kişide mide bulantısı, buruşuk bir yüz ifadesi ya da mevcuttaki uyarandan kaçınma hissi oluşturan duyguyu ifade etmektedir (Bozkurt, 2014).

*Üzüntü:* Bireyin beklentisinin gerçekleşmemesi veya insanın muktedir olamadığı durumlarda -ör. ölüm- açığa çıkan ve çoğunlukla belirgin halsizlikle, ağlamayla ve düşünceyi odaklayamamayla sonuçlanan olumsuz bir duygudur. İnsanın odaklanmasını engelleyebilir (Bozkurt, 2014).

*Aşk:* Sevginin ötesinde genellikle kontrol edilemeyen, somut veya soyut varlıklara karşılıksız olarak hissedilen aşırı derecede güçlü bir duygudur. Bu duyguyu yaşayan şahıslar genellikle duygularını kontrol altına almakta zorluk çekebilir veya farklı duygu karışıklıklarını ortaya çıkartabilir (Bozkurt, 2014).

*Mutluluk:* Yaşama isteğini kuvvetlendiren bütün insanların sürekli olarak hissetmek istediği olumlu bir duygudur. Yaşamın olumlu yönde devam etmesini sağlar. İstenen bir durumun meydana gelmesiyle ortaya çıkar, çoğu zaman kişiyi gülümsetir ve çok iyi hissettirir (Bozkurt, 2014).

*Arzu:* Genellikle bireyin kendisine çıkar sağlayacağını düşündüğü bir şeyi çok istemesi durumunda ortaya çıkar. Kişiyi harekete geçirebilen olumlu bir duygudur. Kişinin, istediklerini elde etmek ve buna uygun koşulları oluşturabilmesi amacıyla, istedikleri şeyleri çok fazla anlatmaları ile ortaya çıkar (Bozkurt, 2014).

*Sevinç:* Olumlu bir olayla karşılaşıldığında açığa çıkan pozitif, coşkulu, güzel bir duyguyu ifade etmektedir. Sevinç durumu, mutluluk duygusunun anlık şeklini ifade

etmektedir. Kişinin istediği şeyler gerçekleştiğinde gülümsemeyle ortaya çıkar (Bozkurt, 2014).

## **2.2. Duygu Düzenleme**

Duygu düzenleme, duygusal reaksiyonları gözleme, değerlendirme ve değiştirmenin yanında kişinin gayesine ulaşmaktan sorumlu, tüm dışsal ve içsel süreçleri içermektedir (Thompson, 1994). Bu nedenle, duygu düzenlemenin içerisinde pek çok düzenleme çeşidi bulunmaktadır: Kendi duygularını düzenleme, başkalarınca meydana getirilmiş olan duyguları düzenleme, duygunun kendisini düzenleme ve duygunun altında yatmakta olan sebepleri düzenleme gibi tüm bunları gerçekleştirebilmek, duygu düzenlemenin bilinçli ve bilinçdışı bilişsel süreçleri ile biyolojik, davranışsal, sosyal süreçleri içinde barındırır (Ataman, 2011).

Duygu düzenleme kişinin, kendisinin veya başkalarının duygularının değiştirme sürecidir. Bu süreçte duygu düzenleme belli bir strateji ve mekanizma ile fizyolojik aktivitede duyguya, sübjektif deneyime, ifade davranışına vb. bağlı olarak belli bir değişikliğe sebep olur. Bu nedenle, duygu düzenleme duygu periyodunun değişme sürecini, ortaya çıkma süresini ve ortaya çıkan davranışı ifade eder ve bu dinamik bir süreçtir (Chen, 2016).

Duygular her daim olmasa da genel olarak faydalıdır. Duyguların kimi zaman zarar verebildiği düşüncesi, insanları duyguya ait bir ya da birkaç ögeyi azaltmaya, devam ettirmeye ya da çoğaltmaya yarayan prosesleri anlatan duygu düzenleme kavramına götürür (Duy ve Yıldız, 2014).

### **2.2.1. Duygu Düzenlemenin Tanımı**

Duygu düzenleme, kişilerin sosyal hayata uyum sağlamaları ve hedeflerine ulaşabilmeleri amacıyla duygusal aktivitenin başlaması, başlatılmış olan duygusal aktivitenin devam ettirilmesi ve yönetilmesidir. Başka bir ifadeyle duygu düzenleme kavramı, bireyin hedeflerini gerçekleştirebilmek adına duygusal reaksiyonlarını kontrol edebilmesi, izleyebilmesi, değerlendirmesi ve değiştirebilmesini ifade etmektedir (Işık ve Turan, 2015).

Duygu düzenleme sadece duygunun kendisini, yoğunluğunu, algılanma şeklini ve sıklığını azaltmak için değil bununla birlikte duygusal cevabı oluşturmayı ve sürdürmeyi de içermektedir. İçsel süreçler olduğu kadar dışsal süreçlerden de oluşur. İçsel süreçler, bireyin kendisinin kendi duygularını düzenlemesini tanımlarken, dışsal

süreçler ise bir başka kişinin, bireyin duygularını düzenlemesidir. Örnek verecek olursak bir annenin öfkeli olan çocuğunu yatıştırmasıdır (Duy ve Yıldız, 2014). Duygu düzenleme süreçlerinde sadece negatif duygular değil, aynı zamanda pozitif duyguların da manipüle edilebilmesi durumu söz konusu olabilir. Bireyler ortaya çıkan bu duygularını arttırır, azaltır veya sürdürürler. Duygusal reaksiyonlarda ortaya çıkan bu değişiklikler, birçok duygu türünde oluşabilirler. Duygu düzenlemenin oluşturduğu duygusal değişiklikler, bireyi her zaman istediği duygusal duruma yakınlaştıramayabilir. Ek olarak, duygu düzenlemeye ilişkin bazı formlar, ironik bir biçimde bireyin kaçınmaya çalıştığı duygusal sonuçları ortaya çıkarabilir. Kişinin duygu düzenlemede devamlı olarak başarısız olması psikopatolojilere neden olabilir (Işık ve Turan, 2015).

### **2.2.2. Duygu Düzenlemenin Temel Özellikleri**

Duygu düzenleme, duyguların olağan akışını yönlendiren, değiştiren ve kontrol altına alan süreçler bütünü olarak tanımlanabilmektedir. Duygu düzenleme de bireyde hâlihazırda olan duyguları nasıl tecrübe ettiklerine veya ne şekilde açıklayacaklarına dair bilerek veya pratik şekilde duygularını etkileme hareketidir. Duygu düzenleme becerisi sayesinde pozitif ya da negatif duygular yükseltilebilmekte, azaltılabilmekte veya devam ettirilebilmektedir. Dodge ve Garber (1991) duygu düzenleme becerilerinin doğuştan gelmediğini, yaşamın ilk dönemlerinde kazanıldığını, bu becerilerin edinilmesinin gelişimsel bir başarı olduğunu ifade etmektedirler. Gross ve Muñoz (1995) da duygu düzenleme becerilerinin aşamalı olarak zaman içinde oluştuğunu ve psikolojik sağlık üzerinde önemli etkilerinin olduğunu ileri sürmektedir (Akt. Duman, Yılmaz, Umunç ve İmre, 2019).

Gross (1998) tarafından ortaya atılan “süreç modeline” göre duygular sürekli oluşur ve bu sebeple duygu düzenleme stratejileri de duyguların oluşma süreçlerinde geçici şekilde yer alırlar. Aynı zamanda duygular, dıştan (çıkıtı) ve içten (girdi) süreçlerinde gelmiş olan emarelerin değerlendirilmesi sonucunda meydana gelmektedir. Girdi süreçlerine baktığımızda duygusal uyarıcının algılanmakta olduğu görülmekte, çıkıtı süreçlerine baktığımızda ise duygusal yanıtın ortaya konulmakta olduğu görülmektedir (Işık ve Turan, 2015).

Garber ve Dodge (1991), duygu düzenleme tepki sistemlerinin daha çok doğuştan gelmediğini daha çok gelişimsel bir süreç olduğunu, ancak olağan koşullarda

hayatın erken dönemlerinde oluştuğunu açıklamaktadırlar. Muñoz ve Gross'a göre (1995), duygu düzenleme kabiliyetinin oluşması zaman içerisinde kademeli bir şekilde olur ve duygu düzenleme kabiliyetinin ruh sağlığı üzerinde çok mühim tesirleri bulunmaktadır (Akt; Duy ve Yıldız, 2014).

Duygu düzenleme aynı zamanda insanların duygusal durumlarını yönetmek için harcadıkları etkili çabalardan oluşur. Daha geniş bir ifadeyle, ruh halleri, duygu düzenleme, stres ve olumsuz ve olumlu etkiler dahil olmak üzere duygularla ilişkili tüm durumların yönetimidir ayrıca iyi bir zihinsel sağlığın ana bileşenidir. Bununla birlikte, duyguları düzenleme yeteneğine sahip olmamak çoğu zaman zihinsel sağlık sorunlarının bir işareti de olabilir (Yıldız, 2016).

### **2.2.3. Duygu Düzenlemenin Gelişimi**

Duygu düzenlemenin insan hayatında kapsadığı yeri düşündüğümüzde, duygu düzenlemenin hayat boyu gelişimde ne şekilde meydana geldiğini anlamak, kuramı somutlaştırmak açısından önem taşımaktadır (Ataman, 2011). Duygu düzenlemenin insan hayatının başından sonuna kadar devam ettiği düşünülmektedir. Belki de ilk ve en basit duygu düzenleme, bir bebeğin mutluluk hissi ile annesinin (veya birincil bakıcının) yüzünün görüntüsü arasındaki ilişkiyel bağıdır (Izard, 1992). Yeni doğan bir bebek, ihtiyaçlarının karşılanması için ağlar ve çevresindekilerin onun ihtiyaçlarını karşılamasını sağlar, ihtiyacın karşılanması sonucunda gülümseyerek tepki verir ve bir anlamda durumun pekiştirilmesini sağlamış olur.

Orta çocukluk döneminde çocuk artık duygularıyla kendisi baş edebilecek becerileri geliştirip, bunları kullanabilme yetkinliğine dair belirtileri göstermeye başlar. Ergenlik dönemine gelindiğinde ise arkadaş ilişkilerinin zaman içinde çoğalması da duygu düzenleme becerisinin gelişiminde önemli bir fonksiyona sahiptir. Çeşitli olaylarla karşılaşan ve duyguları ile ilgili arkadaşları ile konuşan çocuk veya ergen, duygu düzenleme konusunda ebeveynlerinden farklı yaklaşımlarla karşılaşır (Özgüle ve Sümer, 2017).

Duygu düzenleme sürecinde kişinin kendisi içsel süreçleri kullanarak duygularını düzenleyebildiği gibi, bireyler arası ortamdaki "diğerleri" gibi dışsal sebepler bireyin duygularını düzenlemesinde rol oynar. İçsel süreçler çok boyutlu olup temel olarak duygunun açığa çıkışını önlemeye ve duygu açığa çıktıktan sonra baş etmeye yönelik olanlar şeklinde ikiye ayrılabilir (Gross, 2010). İlkinde bilişsel yeniden

değerlendirme boyutu ön plandayken, ikincisinde duygu ifadesinin bastırılması önemli bir duygu düzenleme yöntemi olarak ifade edilmektedir (Özgüle ve Sümer, 2017).

Duyguların bilişsel açıklamasının dayanağı, Arnold (1960) tarafından yapılmış olan çalışmalara kadar uzanmaktadır. Daha sonra yapılmış olan çalışmalarda ise bir durum karşısındaki kişisel tavırlarını meydana gelen duygusal reaksiyonların doğasını ve duygusal reaksiyonların seviyesini belirleyeceği ifade edilmiştir. Duygusal psikopatolojinin bilişsel açıklamalarının ise benzer şekilde sonuç çıkarma ve yükleme proseslerinde kişisel tarzın psikopatolojiye olan eğilimin temelinde yatabileceği öne sürülmüştür (Ataman, 2011).

#### **2.2.4. Duygu Düzenleme İle İlişkili Süreçler**

Duygu düzenleme iki süreçten oluşmaktadır. Bunlar içsel ve dışsal süreçlerdir (Thompson, 1994).

*İçsel Süreçler:* Bireyin yalnız başına duygularını düzenlemesidir. Yetişkinlerin duygularını düzenlemesi daha çok içsel süreçlerle açıklanmaktadır.

*Dışsal Süreçler:* Çevreden yardım alarak duyguların düzenlenmesidir. Bağlanma kuramında yer alan bakım verenin, bağlanılan kişiyi yatıştırması bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Duygu düzenleme stratejileri erken dönemde ortaya çıkmakta ve gelişimsel süreçler duygu düzenleme stratejilerinde etkin bir rol oynamaktadır (Aydın, 2018).

Duygu düzenlemesi bebeklik döneminden itibaren gelişen bir durumdur. Bebeklerin bilişsel sistemleri, ayırıcı davranışsal özellikleri ve mizaçları duygu düzenlemenin içsel faktörlerinin kapsamı içerisinde değerlendirilir. Bebekler, doğuştan belirli becerilerle dünyaya gelirler ancak bazı becerileri ise sonradan kazanmaktadır. Doğduktan sonra kazanılan becerilerde bağlanılan kişi ile kurulan etkileşim önemli olmaktadır. Bebeklerin kurduğu iletişimde mimik ve jestleri tanıyabilmesi, duyguların anlaşılmasını kolaylaştırmaktadır. Yaşadığı negatif duygular, bağlanma figürüyle birlikte ortadan kaldırılabilen, bu sayede duyguların anlaşılması ve problem çözme becerileri kazanabilmektedir (Aydın, 2018).

Gross (2002) tarafından, duygu düzenleme süreçleri beş kategoride ele alınmıştır. *Durum seçme*, bu kategorilerden birincisidir. Yaşam sonsuz miktarda karmaşık seçimlerden oluşur ve duygusal tepkilerimiz kısmen hangi durumlarda seçtiğimize göre belirlenir. Örneğin, bir partiye davet edildiniz; Hangi durumu

seçersiniz: partiye gitmek veya gitmemek. Potansiyel olarak bu partiye gitmek seçilebilir veya zaman başka bir şey yaparak geçirilebilir (Dahlgren, 2014).

Belirli bir durumda iken, bu sırada olanlar da değiştirilebilir. Bu *Durum Değiştirme* 'dir. Bu özellikle kaçınılmaz durumlarla ilgilidir. Önceki örneğe devam edersek, belki de parti iş içindir ve katılımılması gerekir. Parti boyunca, iş insanlarıyla konuşmamayı seçerek veya potansiyel yeni fikirler geliştirerek ve bunlar üzerinde konuşarak durum değiştirilebilir. *Dikkatte yayılma* ile katılımcılarla yapılan konuşmanın hangi konular üzerinde olacağı ve ortaya çıkan fikirlerin olumlu yönlerine odaklanma seçilebilir. Partiye atfedilen anlam, *Bilişsel Değişim* bilişi değiştirerek de değiştirilebilir. Partide, sevmediğiniz bir iş arkadaşınızın yeni fikirler üretme konusunda sizden daha atak olduğunu görebilirsiniz, bu da kıskançlık, öfke ve yetersizlik duygularına neden olabilir veya partide sunmuş olduğunuz fikirlerin önemszenmesi mutluluk ve rahatlama duygularına yol açabilir. Bu durumlar hakkında nasıl düşünüleceği kişinin tercihidir, özellikle düşünceler nasıl daha olumlu veya olumluya uyarlanabilir şekilde yeniden düzenlenebilir, işte bu nokta birçok davranışsal terapi türünün odak noktasıdır (Dahlgren, 2014).

Duygusal tepki oluştuktan sonra, hala cevabı değiştirme ya da duygularınızı etkileme olanağı mümkündür. *Tepki düzenleme*, Hem bilişsel deneyimi hem de vücudun fizyolojik tepkilerini değiştirmek için duyguları bastırmak ya da açığa çıkarmak seçilebilir. Süreç modeli tarafından önerilen duygu düzenleme noktalarının çoğu öncül odaklıdır ve duygu yanıtından önce gelirler. Sadece tepki düzenleme, duygusal tepkiden sonra ortaya çıkan tepki odaklıdır (Dahlgren, 2014).

Süreç modelinde duygu düzenleme süreçleri *Bilişsel Değerlendirme* ve *Bastırmadır* (Gross 2002). Bilişsel değerlendirme, geçmiş odaklı duygu düzenleme sürecidir. Duyguyu ortaya çıkaran olayın kabul edilmesi söz konusu olmaz ve oluşturduğu duygusal reaksiyonda değişiklik yapmak amacıyla yaşanan durumun veya olayın mantıksal bir çerçeve içerisinde yeniden değerlendirmesi yapılır. Birey bunu yaparken, an'da olan durumu düşünme şeklini değiştirir veya birey tarafından söz konusu durumla baş edebileceği tanınmayan kaynaklar aranır. Bu stratejiyi kullanan bireylerin kullanmayan bireylere nazaran, stresli durumlar ile çok daha iyi baş edebildiği, aynı şekilde bu stratejiyi kullanan bireylerin kullanmayan bireylere göre özsaygıları ile yaşam doyumlarının çok daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Işık ve Turan, 2015).



Tepki odaklı duygu düzenleme süreci olarak ifade edilen süreç ise, bastırma sürecidir ve bu süreç yaşanan duygunun ifade edilmesini önlemeyi içerir. Kişi duygularını azaltabilir, gizleyebilir veya yaşadığı duygusal deneyime daha az davranışsal reaksiyon verebilir. Bu stratejiyi kullanmakta olan bireylere baktığımızda, bu bireylerin kendilerini daha kötü ve daha suni hissedebildikleri görülebilir. Bu sebeple bu bireyler depresyona ve negatif duygulara eğilimli olabilirler (Işık ve Turan, 2015).

### **2.2.5. Duygu Düzenleme Süreçlerini Etkileyen Unsurlar**

Duygu düzenleme esnasında insanlar pozitif ya da negatif duygularını devam ettirebilir, arttırabilir ya da azaltabilirler. Buradan hareket edildiğinde duygu düzenleme kavramının, çoğunlukla duygusal reaksiyonlardaki değişimleri içermektedir. Duygusal reaksiyonlardaki değişimler kişilerin yaşadıkları duyguları, yaşandığı sırada, duyguların çeşidinde, bu duyguların nasıl ifade edildiği ve yaşandığı noktasında kendisini gösterebilirler (Duy ve Yıldız, 2014).

Duygu düzenleme, bireyin hayatına dair sahip olduğu duygu ve düşüncelerinin olumlu yönde düzenlemesidir. Bireylerdeki duygu düzenleme düzeyi birçok faktörden etkilenebilmektedir. Duygu düzenleme aynı zamanda yaşam doyumunu direkt etkileyebilmektedir. Kişinin, günlük yaşamında ortaya çıkan engellemeler, hayatın sirkülasyonu, maddi durumlar, kişisel amaçlar ve hedeflerden etkilenebilir (Yarkın, 2013).

Hem sosyal kapasitesi hem de duygusal kapasitesi güçlü bireyler; duygularını iyi bilen ve aynı zamanda duygularını kontrol altına alabilen, diğerlerinin duygularını anlayabilen ve bu duyguları iyi bir şekilde idare edebilenler, yaşamlarının hem mesleki alanlarında hem de özel alanlarında daha üstün bir duruma geçebilirler. Sosyal ve duygusal yetenekleri gelişmiş olan bireylere baktığımızda; bu bireylerin hayatlarında diğerlerine göre daha üretken ve daha mutlu oldukları görülmektedir. Duygularını kontrol edemeyen ya da duygularını daha az kontrol eden bireylerin ise, yaptıkları işlere odaklanabilme ve net düşünebilme kabiliyetlerini engelleyen içsel bir savaşa girebildikleri görülmektedir (Çetinkaya ve Alpaslan 2011).

### **2.2.6. Duygu Düzenleme ve Yaklaşım Biçimleri**

Duygu düzenleme yaklaşım şekillerinin yürütülmesinde kişiye mahsus farklılıklar vardır. Bireyler tarafından, öğrenme ve mizaç hikayelerindeki hususiyetler

yüzünden farklı duygu düzenleme yaklaşım şekilleri kullanılmaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

Gross (1998)'un süreç modelinde kişinin duygularını düzenlediği beş nokta belirtilmektedir. Gross tarafından açıklanan bu beş nokta şu şekilde ifade edilebilmektedir; durum seçimi, durum değişimi, dikkat açılımı, bilişsel değerlendirme ve tepki düzenlemedir. Duygu düzenlemenin, süreç modeli ile alakalı mühim iki noktası vardır. Bu model, duygu düzenleme proseslerinde beş ayırım oluşturmaya karşın, aralarında ortaklıklarda vardır. İlk baştaki dört duygu düzenleme süreci, “Öncül Odaklı Duygu Düzenleme” yaklaşım biçimleri şeklinde ifade edilmekle beraber, duygunun erken ortaya çıktığı dönemlerinde bulunan yaklaşım şekilleridir. “Sonuç Odaklı Duygu Düzenleme”, duygu ortaya çıktıktan sonra oluşmakta ve belirli yaşamsal, fizyolojik ve ifade edici bileşenleri değiştirmeyi hedeflemektedir (John ve Gross, 2004; Gross ve Thompson, 2007).

#### **2.2.6.1. Öncül Odaklı Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri**

Duygu düzenlemedeki içsel süreçler, öncül odaklı ve sonuç odaklı olmak üzere ikiye ayrılırlar. Öncül odaklı duygu düzenleme, duygu açığa çıkmadan önce ya da hali hazırda çıkmak üzereyken bireyin başvurduğu süreçleri içine alır ve durum seçimi, durumu baş etmeye uygun hale getirmek, dikkat konumlandırması gibi yöntemleri kapsar (Özgüle ve Sümer, 2017).

##### **2.2.6.1.1 Durum Seçimi**

Duyguların ortaya çıkmasını sağlayan ortamlardan kaçınılması ya da ortamlara girilmesini kapsamaktadır (Aydın, 2018). Durum seçimi süreci, ileriye dönük durumlar ile karşılaştırıldığında birey tarafından arzu edilen ya da arzu edilmeyen duygulara sebebiyet verecek biçimde harekete geçmesini sağlamaktadır. Bu sürece örnek verilecek olursa saldırgan bir iş arkadaşıyla aynı ortamda bulunmaktan kaçınmak, kötü geçirilen bir günün sonunda eğlenceli bir ortamda bulunmak veya komedi filmi izlemek bu sürece verebileceğimiz örneklerdir (Işık ve Turan, 2015).

Durum seçme, karşılaşılabileceğimiz durumlara ait özellikleri ve bu özelliklere göre verilen duygusal reaksiyonları anlayabilme eğiliminde olmayı gerektirir. Geçmiş ve Geleceğe yanlı bir şekilde bakmak, bu anlayışı kazanmanın zor olabileceğini düşündürebilmektedir. Bu durumun “hatırlayan benlik” ve “deneyimleyen benlik” arasındaki iletişim kopukluğundan kaynaklandığı ifade edilmiştir. Buna göre, gelecek

senaryolarındaki duygusal reaksiyonların tahminleri yanlış yapılabilmekte ve değişik olaylara veya değişik durumlara verilen negatif reaksiyonların ne kadar süreceği ile ilgili abartılı öngörüler meydana gelebilmektedir (Ataman, 2011).

Durum seçmenin etkili olabilmesinin önündeki diğer bir kısıt ise, kısa vadeli yararlar ile uzun vadeli zararların karşı karşıya gelebilme durumudur. Çekingen bir insanın sosyal ortamlara girmekten çekinmesi, kısa zaman için bireyin rahatlatmasını sağlarken, uzun zaman için sosyalleşmesini tamamen engelleyen bir durum şeklinde sonuçlanabilir. Bu sebeple, durum seçme diğer bakış açılarından da bakabilmeyi gerektirir. Özellikle, erken çocukluk döneminde kararlarına anne-babası tarafından yön verilen çocukların olumsuz durumlarla başa çıkabilme ve duygusal reaksiyonlarını yönetebilme becerilerinin gelişmesinde anne-babanın bu sürece nasıl yön verdiği çok önemlidir. Durum seçme sürecinde “diğer” inin duygularına yön verilirken, alıcının kendi duygularını düzenleyebilme becerilerinin de değerlendirilmesi çok önemlidir (Ataman, 2011). Farklı bir ifadeyle durum seçme, bireylerin belirli nesnelere, kişiler ve ortamlardan kaçınarak duygularını yönetme becerileri olarak tanımlanır (Gross, 1998).

#### **2.2.6.1.2 Durum Değişimi**

Durum değiştirme, duygu düzenlemeye ait başka bir süreçtir. Durum değiştirme ve durum seçme süreçleri birbirlerinin benzeri gibi gözükseler de, durum değiştirme mutsuz olunan durumdan ötürü farklı bir durum arama çabasıdır. Bu değişim, bilişsel değişimden çok dışsal, fiziki çevre ile ilişkili değişimlerdir. İçsel duygu düzenleme süreçlerindeki değişiklikler, bilişsel değişiklikler olarak ele alınmamaktadırlar (Gross ve Thompson, 2006). Seçilen durumun modifiye edilmesi olarak da tanımlanabilir (Gross, 1998).

#### **2.2.6.1.3 Dikkatte Yayılma**

Dikkatte yayılma süreci ise, dışsal çevrede herhangi bir değişiklik yapmadan duyguları düzenlemeyi olağan kılmaktır. Bu yolla, birden fazla olasılığı olan durumları ve olayları, duyguları etkileyecek minvalde dikkati farklı bir tarafa yöneltmeyi içerir. Bu süreç, gelişimde ilk beliren duygu düzenleme süreci şeklinde karşımıza çıkmakta ve bebeklik döneminden, yetişkinlik çağına kadar her yaşta, özellikle yaşanan durumu değiştirebilmenin mümkün olmadığı zamanlarda kullanılması tercih edilmektedir (Gross ve Thompson, 2006).

Dikkatte yayılma süreci, durum seçmenin içsel şekli olarak ifade edilir. Bu süreçte dikkati dağıtma ve konsantre olma, iki önemli stratejidir. Dikkati dağıtma, yaşanan durumun başka taraflarına odaklanarak veya dikkati yaşanan olaydan tamamen uzaklaştırarak sağlanırken, konsantrasyonda dikkatin, yaşanan duruma ait duygusal özelliklere çekilmesidir. Sürekli şekilde hem duygulara hem de duyguların neticelerine odaklanmak, depresif semptomlar açığa çıkmasına sebep olabilir. Depresif ruminasyonlara açığa çıkarabildiği gibi, bu stratejinin pozitif yönde kullanılması da mümkündür. Araştırmacılar tarafından, dikkatin gelecekte, olabilecek tehditlere odaklanıldığı hallerde düşük orandaki kaygıda artışa neden olacağını, bununla birlikte negatif duygusal reaksiyonların gücünü de azaltabileceğini öne sürülmüştür (Gross ve Thompson, 2006).

#### **2.2.6.1.4 Bilişsel Değişim (Bilişsel Duygu Düzenleme)**

Bilişsel duygu düzenleme kavramı ise, sıkıntı veren his ve sorunların ruhsal yolların kullanılmasını sağlayarak üstesinden gelinebilme süreci şeklinde ifade edilebilir (Ataman, 2011).

Duygusal reaksiyon oluşturacak herhangi bir durumun tekrar kurgulanması ve yeni bir anlam yüklemesi olarak tanımlanan “yeniden değerlendirme”, bir bilişsel değişim yöntemidir. Yeniden değerlendirme durumun değiştirilmesine gerek kalmadan esnek duygusal reaksiyona imkân oluşturduğu için kuvvetli bir duygu düzenleme yöntemidir (Özgüle ve Sümer, 2017).

Yapılan araştırmalar sonucunda insan hayatında stres yapan bir olayın sonunda ya da o olay sırasında, düşünceler veya bilişler yoluyla duygu düzenlenmenin, kaçınılmaz bir biçimde bireylerin duygularını kontrol edebilmesiyle bağlantılı olduğunu göstermiştir (Ataman, 2011).

Garnefski ve diğ. (2002), dokuz adet bilişsel değişim stratejisi belirlemiştir. Bu stratejiler; Plan yapmaya yoğunlaşma, kendi kendini suçlama, ruminasyon, durumu kabul etme, müspet şekilde yeniden değerlendirme, tekrar olumlu odaklanma, yaşanan durumun değerini düşürme, yaşanan durumu felaketleştirme ve ötekilerini suçlamadır.

Bilişsel yaklaşıma göre duyguların düzenlenmesinde karşılaşılan duygusal uyaranlarda seçici dikkat ve duyguya yönelik bilgilerin önemli olduğu bildirilmektedir. Duyguya yönelik bilgiler ve o duygunun nasıl değerlendirildiği, oluşan duygu düzenleme stratejilerini belirleyici özelliğe sahiptir (Aydın, 2018).

Bilişsel yaklaşıma göre duygu deneyimini harekete geçirici değerlendirmeler, buna bağlı arzular ve niyetler dahil olmak üzere çeşitli bilişsel bileşenleri içerdiği düşünülmektedir (Izard, 1992).

### **2.2.6.2. Sonuç Odaklı Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri**

Sonuç odaklı duygu düzenleme kavramı ise duygunun açığa çıkmasının ardından düzenlemesine yoğunlaşan süreçleri ve bununla birlikte bedensel, deneyimsel ve eylemsel reaksiyonların birbirlerine uyumlanmasını içermektedir (Gross, 1998; Gross, 2010).

#### **2.2.6.2.1 Tepki Düzenleme**

Tepki düzenleme, öteki süreçlerin tersine tepki göstermeye meyletmeye bağlı bir şekilde duygu üretme sürecinden daha sonra meydana gelir. Tepki düzenleme süreci, bedensel, deneyimsel ve eylemsel reaksiyon vermeyi mümkün olduğu sürece dolaysız etkilemeyi kapsamaktadır (Ataman, 2011).

Tepki düzenleme, duyguları ifade etme tarzında değişikliğe gidilmesidir. Verilen duygusal tepkiler, azaltılır veya artırılır (Gross, 1998). Bunların en başında duyguların bastırılması gelir. Bu metot, duygusal yaşananları silme ve duygu ifadelerini engelleme çabalarını içerir. Bununla birlikte duyguların bastırılması bellek, sosyal yakınlık ve yaşam doyumu ile de olumsuz yönde ilişki göstermektedir (Özgüle ve Sümer, 2017).

### **2.2.7. Duygu Düzenleme İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Özbay ve diğ.'ne, (2012) göre üniversite öğrencilerinin, öznel açıdan iyi durumda oluşlarının sebepleri arasında stresle başa çıkma stratejileri, duygu düzenleme, sosyal öz-yeterlik, mizah gösterilmektedir. Buna ilişkin yapılan araştırma da 2., 3. ve 4. sınıflarda eğitime devam eden 248 kız, (%59), 171 erkek (%41), olacak şekilde toplam 419 öğrenci meydana getirmektedir. Araştırmada, “Duygusal Düzenleme Ölçeği”, Stresle Başa Çıkma Davranışları Envanteri, Mizah Tarzları Ölçeği, Sosyal Öz-yeterlilik Algısı, Öznel İyi Oluş Ölçeği” anketi uygulanmıştır. Araştırmanın neticesinde espri tarzları, duygusal düzenleme, başa çıkma ve öz-yeterlik yöntemlerinin, öğrencilerin iyi oluşunu açıklama konusunda mühim birer değişken olduğuna dair bulgular ele geçirilmiştir.

Ural ve diğ. (2015) tarafından yapılan araştırma da okul öncesi eğitim çağındaki çocukların anneleriyle olan bağlanma şekilleri ile duygu düzenleme kabiliyetleri ve sosyal beceri arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırmaya ait örneklem İstanbul Anadolu yakasında yaşayan, 2014-2015 eğitim öğretim senesinde, okul öncesi eğitimini sürdüren, 60-72 aylık olan 224 çocuktan meydana gelmektedir. Bu araştırmaya dair donelerin elde edilmesinde ise Dumas ve LaFreniere (1996) ‘un geliştirmiş olduğu ve Çorapçı ve diğ. (2010)’nin, Türkçe’ ye “Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme-30 Ölçeği (SYDD-30)” şeklinde uyarladığı ve Cicchetti ve Shields (1997) ‘nin geliştirdiği ve Yağmurlu ve Batum’un (2007) Türkçe’ ye uyarladığı “Duygu Düzenleme Ölçeği”; çocukların bağlanma şekillerini tespit etmek amacı ile Ridegeway, Cassidy ve Bretherton (1990) ‘un geliştirdiği ve Uluç (2009) tarafından Türkçe’ ye uyarlanan “Oyuncak Öykü Tamamlama” testi uygulanmıştır. Çıkan sonuçlara göre annelerine güvenli bağlanan çocuklara nazaran güvensiz bağlanan çocukların anksiyete-içedönüklük derecelerinin daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiş, dahası duygu düzenleme kabiliyetlerinin anneye bağlanma şekli dikkate alınarak farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, güvensiz bağlanma şekline kız çocuklara oranla erkek çocuklarında daha çok karşılaşıldığı ve aynı şekilde kız çocuklara oranla erkek çocuklarda daha çok öfkeli ve agresif davranışlar saptanmıştır.

Çelik ve Onat Kocabıyık (2014), yapmış olduğu araştırma da genç yetişkinlere ait cinsiyet özelliklerinin ve bilişsel duygu düzenleme şekillerinin, agresiflik ifade tarzları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini farklı fakültelerde okuyan ve yaşları 18 ila 33 arasında değişen toplam 426 genç yetişkin oluşturmaktadır. Veriler, “Kişisel Bilgi Formu, Saldırganlık Envanteri (SE) ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” araçları kullanılarak toplanmıştır. Veriler analiz edildiğinde ortaya bilişsel ve cinsiyet duygu düzenleme şekillerinin beraber sözel ve bedensel saldırganlık üzerinde yordayıcı etkisinin bulunduğu, dahası saldırganlıktan kaçınma ve dürtüsel saldırganlık ifade şekillerinde ise sadece bilişsel duygu düzenleme şekillerinin yordayıcı etkisinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Fırat (2018), Bu çalışmada Türkiye'nin doğusunda geri kalmış ve çeşitli risk faktörleri barındıran bir bölgede yaşayan çocukların problem davranışlarını saptamak amaçlanmıştır. Bu çalışmadaki ikinci amaç ise bu çocukların dirençlilik, duygu düzenleme ve sosyal başarı seviyelerinin ölçülmesidir. Araştırmanın üçüncü amacı çocukların ne gibi travmatik olaylar yaşadıklarını saptamaktır. Son olarak araştırma

çocukların problem davranışlarının, dirençlilik, duygu düzenleme, sosyal başarı ve çocukların yaşadıkları travmatik olaylar arasında ilişki olup olmadığını bulmayı amaçlamıştır. Araştırmaya Türkiye' nin doğusundaki bir ilde yaşayan doksan beş çocuk katılmıştır. Araştırmanın sonucunda travmadan daha olumsuz etkilenen çocukların daha çok duygusal semptom, davranış bozukluğu, hiperaktivite, yaşlılarıyla problem yaşama, kızgınlık ve saldırganlık, kaygı, ani olumsuz duygu değişimi problemleri yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Çalışma dirençli çocukların daha az kızgınlık saldırganlık ve ani olumsuz duygu değişimi problemi yaşadığını göstermiştir. Çalışma duygusal semptom, davranış bozukluğu, hiperaktivite, kızgınlık saldırganlık ve ani olumsuz duygu değişimi arasında manalı olumlu bir ilişki ortaya çıkarmıştır. Buna ilave olarak, çalışmada olumlu sosyal davranış yetkinliği, sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme arasında manalı olumlu bir ilişki bulunmuştur. En sonunda, çalışma çocukların problem alanlarıyla, yetkinlik alanları arasında anlamlı olumsuz bir ilişki bulmuştur. Çalışma Türkiye' nin doğusunda risk ortamında yaşayan çocukların problem davranışlarını, yaşadığı şiddete bağlı travma deneyimlerini ve bundan nasıl etkilendiklerini, dirençlilik, duygu düzenleme, sosyal yetkinlik seviyelerini belirlemesi ve aralarındaki ilişkileri incelemesiyle literatüre katkı sağlamaktadır.

Arığa (2017) tarafından bir vakıf üniversitesinde yapılan araştırmada İngilizce öğreten Türk okutmanlarının, duygu düzenlemelerinde hangi amaç ve inançlara sahip olduklarını, bilinçli ve planlı olarak pozitif ya da negatif duygularını düzenlemek için hangi bilişsel ve davranışsal stratejileri kullandıklarını incelenmiştir. Bir fenomenoloji olarak hazırlanan bu çalışma da, araştırmaya katılan okutmanların; sınıf öncesi, sınıf içi ve sınıf sonrası duygu durum ifadeleri, deneyimleri ve düzenlenme süreçleri ortaya konmak istenmiştir. Aynı zaman da bu araştırma, duygu düzenleme sürecini etkilemesi muhtemel kültürel ve kurumsal duygu gösterim kurallarının algılarını incelemiştir. Çalışmada, 27 Türk İngilizce okutmanı ile birebir yarı yapılandırılmış görüşmelerden yararlanılmıştır. Araştırma verilerine göre genellikle duygu düzenlemenin okutmanların kendi profesyonellik algıları ile yüksek derecede bağlı olduğu ortaya konmuştur. Diğer taraftan, olumsuz duyguları düzenlemenin okutmanların öğretim hedeflerine ulaşmaları konusunda, öğrencilerle iyi iletişim kurabilmelerine, öğrencilerin kendi başarısızlıklarının "günah keçisi" olmamalarına, duygularının bir "virüs" gibi yayılmasına engel olmalarına ve sınıf üzerindeki disiplinin ve yönetimin sağlanmasına yardımcı olduğunu ifade ettiler. Olumlu duyguların düzenlenmesinde ise, öğretmenler,

öğrencileri ile aralarına mesafe koymayı, tarafsız bir öğretmen imajı oluşturmayı, sınıf yönetimi ve disiplini ile ilgili sorunların üstesinden gelebilmeyi ve öğrencileri mübalağalı övgüler ve gerçek olmayan gülümseme aracılığıyla öğrenmeyi teşvik etmeyi içermektedir.

Başören (2016) tarafından, lise öğrencilerinin bilişsel yeniden değerlendirme, duygu dışavurumunu bastırma ve öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Araştırmaya lise de öğrenim öğrenimine devam eden 647 öğrenci katılmıştır. Ek olarak araştırmacıya hazırlanmış olan “Kişisel Bilgi Formu” ile öğrencilerin demografik bilgileri tespit edilmiştir. Araştırmada öğrencilerin aile gelir durumlarının etkilerine bakılmıştır. Araştırmada ele alınan soruları cevaplanması amacıyla, örtük değişkenlerden yola çıkarak bir takım yapısal eşitlik modellemesi ve korelasyon analizi yapılmıştır.

Oktuğ (2011) tarafından yapılan araştırma da, performansla, negatif geribildirim arasındaki ilişkiye yönelik, kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin etkileri ölçülmüştür. Araştırmada, birinci çalışmada, 128 tane üniversite öğrencisinden, herhangi bir duygu düzenleme stratejisini etkin bir şekilde kullanabilen 50 katılımcı seçilmiştir. Bu katılımcıların negatif geribildirimden sonra performanslarının ölçümü yapılmıştır. Değerlendirmede, “duygu dışavurumunu bastırma” stratejisini çoğunlukla kullanan katılımcıların, “bilişsel yeniden değerlendirme” stratejisini kullanan katılımcılara oranla, negatif geribildirimden sonra manalı ölçüde farklılaşarak önceye kıyasla çok daha düşük bir performans sergilediklerini açık bir şekilde ortaya koymuştur. Gerçekleştirilen çalışmaların ikincisinde, “duygu dışavurumunu bastırma” eğilimi bulunan 28 öğrenci ile ampirik bir araştırma planlanmıştır. Araştırma için çalışmadan önce katılımcıların olumlu ve olumsuz duygu düzeyleri belirlenmiştir. Ardından, yapılmış olan ilk çalışmada katılımcılara verilmiş olan negatif geribildirim aynı verilmiştir. Daha sonra, deney grubuna “İleri Besleme Görüşmesi” yapılmış ve bu şekilde performansları değerlendirilmiştir. Kontrol grubuna ise negatif geribildirimden sonra performans testi yapılmıştır. Negatif geribildirimden ardından çalışma ve kontrol gruplarının duygu düzeyleri tekrardan ölçülmüştür. Sonuç olarak, “İleri Besleme Görüşmesi’nin” neticesinde çalışma grubunun olumlu duygularında manalı bir düzeyde artış meydana geldiğini, olumsuz duygularında ise manalı bir düzeyde azalış meydana geldiğini göstermiştir. Araştırmada çalışma grubunun



performansları ve kontrol grubunun performansları arasında manalı düzeye yakın derecede bir farklılık bulunduğu görülmüştür.

Yarar (2011) tarafından, travma film paradigması kapsamında, bilişsel kısıtlama düzeneklerinin ve düşünce bastırma eğiliminin travmatik hatıraların düzeyi ve travmatik hatıraların sıklığına olan etkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada klinik bulunmayan katılımcıların tepki kısıtlama ve geleceğe yönelik kısıtlama seviyeleri ile düşünce bastırma eğilimleri, bir travma filmine maruz bırakılmadan önce belirlenmiştir. Katılımcılara “Olay Etkisi Ölçeği uygulanarak, travma filmine maruz bırakıldıktan bir hafta sonrasında kişilere filme dair hatırladıkları girici anıların şiddetini ve sıklığını bir girici anı günlüğü ile rapor etmeleri sağlanmıştır. Araştırmada ileriye dönük kısıtlama, tepki kısıtlama ve düşünce bastırma eğiliminin travma filmine yönelik girici anıların düzeyi ve girici anıların sıklığına manalı düzeyde bir etkisi gözlenmemiştir.

### **2.3. Yaşam Doyumu**

İlk defa Neugarten’ın (1961) öne sürdüğü “yaşam doyumu” ifadesi veya bilinen ismiyle “mutluluk”, insanlık tarihi süresince insanlığın ilgi odağı olmuştur. Yaşam doyumu, bir kişinin beklentileri ile gerçekte olanlarla kıyaslanmasıyla elde edilen durum veya sonuçtur (Çevik ve Korkmaz, 2014). Yaşam doyumu bireyin yaşamını, kendi kriterlerine göre bütüncül olarak değerlendirmesidir (Yarkın, 2013).

Antik Yunan felsefesinde, psikolojik olarak yaşam doyumunun kaynağı ifade edilirken “mutluluk olarak değil, kişinin gerçek potansiyelinin gerçekleştirilmesi” olarak belirtilmiş ve “eudaimonia” olarak tanımlanmıştır. Ayrıca ruhsal gelişimin, yaşam doyumu ve iyimserlik gibi faktörlerin değerlendirilmesinde önemli bir yaşam evresi olduğu kabul edilmiştir. Yaşamdan doyum alma insanın gelişimi üzerinde odaklanmaktadır (Gülcan ve Bal 2014).

Yaşam doyumunu ele aldığımızda “doyum” kavramını açıklamak gerekir. Doyum ifadesi, gereksinimler, istek ve ihtiyaçların karşılanması ya da cinsellik, açlık gibi temel yaşamsal gereksinimlerin giderilmesi ya da merak, başarı, sevgi gibi ruhsal ihtiyaçların doyurulması neticesinde organizmada denge durumunun tekrar sağlanması olarak tanımlanmıştır (Tuncer, 2017). Yaşam doyumu bilişsel boyutta, olumsuz duygulanım ve olumlu duygulanım ise duyuşsal boyutta yer almaktadır (Kermen ve Sarı, 2014).

Yaşam doyumu bireyin tüm ömrünü ve yaşamının pek çok boyutunu içermektedir (Tuncer, 2017). Öznel iyi olmanın bir bileşeni olan yaşam doyumu, bireyin kendisi tarafından şekillendirdiği ölçütlere uyumlu bir biçimde kişinin bütün yaşamını olumlu değerlendirmesidir (Çeçen Eroğlu ve Bilge Türk, 2013). Kişilerin yaşama karşı olumlu bakış açısına ve iyimser yüklemelere sahip olmaları, kişilerin mutluluklarına ve yaşamdan aldıkları doyum düzeyine katkı sağlamaktadır (Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017). Bir bütün olarak düşünüldüğünde yaşam doyumu, yaşamın bütün kalitesine ait müspet gelişiminin seviyesi olarak da açıklanmaktadır (Baysal ve Dağlı, 2016).

Yaşam şartlarının çok daha zorlaştığı bu günlerde bireylerin kendileri ile ilgili duygu ve düşüncelerini anlamaları yaşamlarını kolaylaştırmak için önemlidir. Bireyin kendini sevmesi ve kendine şefkat duyması yaşamından çok daha keyif almasını sağlayacaktır (Aktaş ve Şahin, 2018). Bununla birlikte olumlu duygulanım, doyum, bağlanma ve kendini vakfetme yaşam doyumunu da yanında getirir (Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012).

Yaşam doyumunun belirleyicileri duygusal, fiziksel, sosyal, psikolojik iyi olma, mental sağlık, fonksiyonel ve tesirli iletişim kurma kabiliyeti, sosyal bağlantılara sahip olma, sosyal münasebetleri başlatabilme ve devam ettirebilme, olarak tespit edilmiştir (Kermen, İlçin Tosun ve Doğan, 2016).

### **2.3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Değişkenler**

Yaşam doyumu, bireyin mutluluğuyla alakalı kavramlardan biri olan öznel iyi oluşun bilişsel yanını temsil eder. Öznel iyi oluş, bireyin hayatını duygusal ve bilişsel açıdan değerlendirmesi şeklinde ifade edilmektedir. Bu değerlendirme, doyumun bilişsel değerlendirmesini ve olaylar karşısında verilmiş olan duygusal reaksiyonları içermektedir. Doyum alanlarının aile, sağlık, iş, para, serbest zaman, benlik ve bireyin yakın çevresi olabildiği görülmektedir (Çevik ve Korkmaz, 2014). Kısacası, yaşam doyumu, zihinsel, fiziksel, ruhsal ve sosyal iyiliği kapsayan yaşam kalitesinin güvenilir bir ölçütüdür (Kara, Gürbüz, Küçük Kılıç ve Öncü, 2018).

Lucas ve Diener'a (1999) bireyin yaşam doyumunun, hayatını değiştirmeye dair talebi ile geçmişe dair doyumunu, geleceğe dair umut ve kişinin çevresinde bulunan kişilerin, o kişinin yaşayışına dair görüşlerini içerdiğini söylemektedir (Tuncer, 2017).

Yaşam doyumunu etkileyen en temel faktörler şöyle sıralanabilir;

*Yaş:* Jan ve Masood (2008) tarafından yaş ile yaşam doyumu arasında olumsuz yönlü bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir (Korkmaz, Germir, Yücel ve Gürkan, 2015). Arnett (2000) tarafından üniversite senelerini de içeren 18-25 yaşlarını kapsayan dönemin, kişinin, çocukluk ve ergenliğin bağımlı olduğu yapısından ayrıldığı fakat yetişkin hayatının sorumluluklarına hali hazırda tamamıyla hazır olmadığı ayrı bir dönem olduğunu belirtmiş ve “beliren yetişkinlik” ismiyle farklı bir dönem şeklinde üstünde durulması gerekliliğini ifade etmiştir. Bu dönemde, geleceğe yönelik birçok kararın halen netleşmediği; dünya, sevgi, çalışmaya ait görüşlerin kesinleşmediği ergenlik dönemi ve yetişkinlik dönemi arasında “arada kalmışlık” duygusunun da yaşanmış olduğu ve bununla birlikte bu dönem içindeki kişilerin geleceğe ait büyük beklenti ve büyük umut sahibi oldukları bir dönem şeklinde tanımlanmıştır (Yıkılmaz ve Güdül, 2015).

*Eğitim:* Yaşam doyumu kavramı, üniversite öğrencileri açısından önemli bir kavramdır. Örneğin; Moller (1996) bir devletin gelecekteki refahını, öğrencilerin iyi oluşlarına bağlı olduğunu düşünmektedir. Bilhassa liderlik özelliği taşımakta olan öğrencilerin durumuna gösterilen alaka, ülkelerin geleceği için bir yatırım niteliğini taşımaktadır ( Hırlak ve diğ., 2017). Campbell (1981) tarafından ABD’de yapılmış olunan bir çalışmada, eğitim faktörünün yaşam doyumunu pozitif bir şekilde etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Buna göre eğitim, kişinin hayatına dair taleplerini arttırırken, alternatif yaşam şekillerine yoğunlaşmasına sebep olmaktadır (Tuncer, 2017). Chow (2005) tarafından yaşam doyumu ile eğitim imkânları arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmasında akademik yaşantı ile ilgili doyumda artış meydana geldikçe, yaşam doyumunda da artış meydana geleceği sonucuna ulaşılmıştır (Yarkın, 2013).

*İş Hayatı:* iş yaşamı ve iş harici yaşam arasındaki ilişki yaşam doyumunu belirleyen en önemli değişkendir. Dolayısıyla iş yaşamındaki doyum yüksek olan kişinin genel yaşam doyumunun da yüksek olduğu söylenebilir (Keser, 2005). Kişinin yaptığı işi anlamlı, iş ortamını değerli ve kendisini geliştirici bulması, çalışma yaşamı kalitesi bakımından mühimdir. Bu söz konusu durum kişinin genel hayatında mutlu olmasına ve genel hayatından keyif almasına sebep olmaktadır. Kişinin iş hayatından beklentilerinin karşılanma düzeyi, genel hayattan doyum sağlamlasının derecesini tespit etmektedir (Demir, 2011).

*Aile, Evlilik ve Sosyal İlişkiler:* Aile, bireyin davranışlarının kazanılmasındaki rolü ile övgü ve cezalara maruz kalınan ilk ortamdır. Ayrıca bilhassa ilk çocukluk ve

ergenlik süreçlerinde gözlemleyerek öğrenme eğitimi için gerekli olan örnek veya modelleri sağlar (Deniz ve diğ., 2012). İnsanlarla ilişkili olma bağlamında gerçekleştirilen araştırmalara göre, mutlu ve yaşam doyumu yüksek bireylerin, diğerlerine göre daha fazla sosyal ve sevgi dolu ilişki içerisinde oldukları; buna karşın mutsuz ve yaşam doyumu düşük bireylerin daha az sosyal ilişki içerisinde oldukları saptanmıştır (Kermen ve Sarı, 2014).

Adams (1996)'ın yaptığı araştırmada iş ve aile hayatı arasındaki dengenin iş doyumuyla birlikte yaşam doyumunu da önemli derecede etkilediği neticesine varılmıştır. Masuda (2012)'nın yaptığı araştırmada ise iş ve aile yaşamı arasındaki müspet ilişkinin iş ve yaşam doyumunun mühim bir belirleyicisi olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Köksal, 2014).

Bireylerin yaşam doyumu yukarıda ifade edilenlerle birlikte daha birçok faktörden etkilenmektedir. Bunlardan bazıları, cinsiyet, kişilik özellikleri, hayata yüklenen anlam, günlük yaşamdan alınan mutluluk, fiziksel ve ruhsal olarak kişinin kendini iyi hissetmesi, kişinin hedeflerine ve amaçlarına ulaşması, pozitif bireysel kimlik, ekonomik imkanlar ve güvenlidir (Baysal ve Dağlı, 2016). Özgürlük, açık fikirli olmak, demokrasi, politik istikrar, aktif olmak, spor yapmak, kendi yaşamının kontrolünün kendi elinde olduğunu hissetmek, evli olmak, aile ve arkadaşlarla iyi ilişkiler içinde olmak, yaşam doyumunu etkileyen diğer unsurlar olarak sıralanabilir (Baysal ve Dağlı, 2016). Her bir faktörün kişilerin yaşam doyumunda ayrı etkileri bulunduğu gibi aynı etkenlerin de farklı kişilerde gösterdiği etki de farklılık gösterebilmektedir (Yarkın, 2013).

Bahsedilenler dışında yaşam doyumunu etkileyen faktörleri, Şener (2008) kendini tanıma, kişisel güven ve sağlık, baba, ana, kardeşler ve diğer akrabalarla iyi ilişkiler, araçsal rahatlık, bir çocuğa sahip olma ve sahip olduğu o çocuğu büyütmek, karı-koca ilişkilerinde sevgi, başkalarına yardım etmek ve başkalarını gözetmek, öğrenmeye açık olmak, kitap okumak, müzik dinlemek, toplumsallaşmak, maç, sinema vb. seyretme ve eğlenceli faaliyetlere katılmak olarak gruplamıştır (Ardahan, 2012).

Veenhoven (1996) tarafından yaşam doyumunu bir bütün şeklinde hayatın tüm kalitesinin, olumlu olarak gelişiminin derecesi şeklinde belirtilmiştir (Deniz ve diğ., 2012). Diğer bir deyişle, kişinin pozitif yaşantıları yaşam doyumunu derecesinin artmasını sağlarken, negatif yaşantıları yaşam doyumunu derecesinin azalmasına sebep

olabilmektedir (Hırlak, ve diğ., 2017). Yaşam doyumu yaşam olaylarının tümünü kapsar ve öznel olduğu kadar genel de bir değerlendirmedir ve her bireyin yukarıda bahsedilen faktörlere atfettiği değer farklıdır (Şeker ve Akman, 2015).

### **2.3.2. Yaşam Doyumu Kuramsal Yaklaşımları**

Son yıllarda yaşam doyumuna dair birçok araştırma gerçekleştirilmiş ve aşağıda belirtilen kuramsal yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşımlar; ereksel (amaçsal) kuram, aşağıdan yukarı-yukarıdan aşağı kuramı, aktivite (etkinlik) kuramı, yargı kuramı ve bağ (ilişkilendirici) kuramıdır (Çevik ve Korkmaz, 2014).

#### **2.3.2.1. Ereksel (Amaçsal) Kuram**

Wilson'un 1960'larda ortaya attığı ereksel yaklaşım, doyurulmuş ihtiyaçların mutluluğa, doyurulmamışların ise mutsuzluğa sebep olabileceğini ifade etmektedir. (akt., Çevik ve Korkmaz, 2014). Bu yaklaşımdaki en önemli iki nokta hedef ve ihtiyaç üzerinde durulmasıdır. Kişinin doğuşu itibarıyla sahip olduğu ve kişinin daha sonradan öğrendiği ihtiyaçları bulunmaktadır. Kişi ihtiyaçlarının farkında olsa da olmasa da ihtiyaçları giderildiğinde mutluluk hissi ortaya çıkmaktadır. Bir başka mühim nokta olarak kabul edilen hedefler ise, bireylerin kendi farkında oldukları talepleridir. Bu istekler, günlük hayatta bulunan bilinçli hedefler, meydan okumalar ve kişisel çalışmaları içermektedir (Tuncer, 2017).

Birçok felsefeci, ereksel kurama ilgi duymuş ve araştırmıştır. Mutluluğun, istekleri doyurulmasıyla mı yahut bastırılmasıyla mı elde edilebileceği gibi konular, felsefecileri bu konuyu araştırmaya yöneltmiştir. Aestetikler tarafından, arzuların arınma mutluluğun kaynağı şeklinde değerlendirilmiş olup, hedonistler karşılanan taleplerin mutluluğu ortaya çıkardığını savunmuşlardır (Güler, 2015).

#### **2.3.2.2. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları**

Yukarıdan aşağı-aşağıdan yukarı yaklaşımı ise, modern psikolojide epey popüler yaklaşımlardır. Aşağıdan yukarı yaklaşımına göre, kişi hayatındaki mutluluğu değerlendirirken kendisi için mutlu olduğu ve olmadığı zamanların değerlendirmesini yapmaktır. Bu yaklaşımdan hareket edildiğinde, mutlu bir hayatın mutlu zamanların bir araya gelmesinden oluşur. Yukarıdan aşağı görüşe göre ise, olumluyu görmek için potansiyel bir güç bulunmaktadır. İnsan, kişiliğine ait bütün özellikleri dikkate alarak buna göre vakıalara yaklaşır. Örneğin, vakıalara pozitif bir bakış açısı ile bakabilen kişinin dayanma gücünün yüksek olduğu görülmektedir (Çevik ve Korkmaz, 2014).

Yukarıdan aşağıya yaklaşıma göre mutluluk bireyin fitratı gereği bir niteliğidir ve bireyin olaylar karşısındaki bakış açısını ve tepkilerini belirler (Güler, 2015). Bu yaklaşımda önemli olan nokta, kişinin haz duyduğu tecrübelerin ve bunların doyumlarının sıklığıdır. Birey, “mutlu musun?” sualine aslında deneyimlediği acıları ve hazları düşünerek yanıt vermektedir (Tuncer, 2017).

### **2.3.2.3. Aktivite (Etkinlik) Kuramı**

Aktivite kuramı ise, mutluluğun kişinin kendi aktivitelerinden kaynaklandığı varsayımına dayanmaktadır (Çevik ve Korkmaz, 2014). En baştaki aktivite kuramcılarında birisi olan Aristo ise, mutluluğun erdemli fiillerden geldiğini, başarılı olmuş olan fiilin mutluluğa neden olduğunu ifade etmektedir. Kolay aktivitelerin can sıkıntısına sebebiyet verdiği düşünülürken, zor aktivitelerin ise anksiyeteye sebep olduğu düşünülmektedir. Birey yeteneklerine uygun bir aktivite ile meşgul olduğunda, aktiviteye dair süreç, bireyde haz almasını sağlayacaktır (Güler, 2015).

### **2.3.2.4. Yargı Kuramları**

Yargı kuramında ise, bireyin yaşadığı olayları karşılaştırması açısından olumlu veya olumsuz olacağına dair öngörüsünden çok yaşanan olayın ortaya çıkaracağı duygu miktarı tahmin edilmektedir (Çevik ve Korkmaz, 2014). Kimi yaklaşımlar, öznel iyi oluşu kimi koşullar ve standartlar arasındaki karşılaştırmanın bir neticesi şeklinde değerlendirmişlerdir. Bu durumda kişinin kendine ait standartları önemlidir. Gerçek durum kişinin standartlarına yakınsa, doyum olmaktadır. Kişi kendini, karşılaştırdığı kişiden daha iyi olarak nitelendiriyorsa, doyuma ulaşır. Doyum söz konusu olduğunda, bu karşılaştırmalar bilinçli olarak yapılır. Fakat duygu durumunda karşılaştırma, bilinçdışı veya bilinçsiz şekilde oluşmaktadır. Yargı yaklaşımları pozitif ve negatif vakıaları tespit edebildiği gibi, olayın sonucunda meydana gelebilecek duygu miktarını da tahmin edebilirler. Yargı yaklaşımlarını sınıflandırmanın yollarından bir başkası da ele alınan standartlara bakmaktır (Güler, 2015).

### **2.3.2.5. Bağ (İlişkilendirici) Kuramlar**

Bağ yaklaşımda ise, kişi için pozitif yaşanmışlıkların içsel etkenlerle desteklenmesi halinde kişinin, bunu en büyük mutluluk sebebi olarak kabul ettiği ileri sürülmüştür. Örnek olarak, Bower (1981) kişilerin içerisinde bulunan an’da yaşanan olayları, geçmişte yaşamış oldukları ile ilişkilendirerek yorumladıklarını gözlemlemiştir. Bu ilişki kuramında, dışsal unsurlar ile kişiliğin etkileşimi üzerinde

durulmaktadır (Çevik ve Korkmaz, 2014). İnsanın hafızasında mutluluğa ait bir ağ yer almaktadır. Pozitif ağa sahip olan kişiler, vakıalara pozitif reaksiyonlar göstermektedirler (Güler, 2015). Bağ kuramlarıyla ilintili diğer bir yaklaşım klasik şartlanmaya değinmiştir. Gerçekleştirilen çalışmalar kişinin duygu yüklü olan koşullanmalarının körelmeye daha dirençli olduğunu belirtmiştir. Kişinin, günlük uyarıcılar ile duygu yoğunluklu koşullanmaları arasında pek çok bağ kurabilmesi mümkün olabilmektedir (Tuncer, 2017).

### **2.3.3. Yaşam Doymu İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Karataş, Aslan ve Başçılar (2019), bu çalışmalarında; Türkiye'deki malul gazilerin yaşam doymu ile umutsuzluk boyutları arasındaki ilişkileri incelemek ve malul gazilerin hem sosyo-demografik hem de mesleki becerileri doğrultusunda onların yaşam doyumunu anlamada umutsuzluğun boyutlarının anlamlı bir etkiye sahip olup olmadığını anlamaya çalışmışlardır. Çalışmada yaşam doyumunu ölçmek amacıyla beş maddeden oluşan yaşam doymu ölçeği ve umutsuzluğu ölçmek amacıyla Beck ve diğ. (1974) tarafından geliştirilen ve yirmi maddeden oluşan umutsuzluk ölçeğinden yararlanılmıştır. Çalışmanın katılımcıları Türkiye'de yaşayan malul gaziler içerisinden 159 malul gazi oluşturmaktadır. Malul gazilerin umutsuzluk düzeylerini açıklamada umutsuzluk ölçeğinin geleceğe yönelik beklenti ve duygular, umut boyutları ile motivasyon kaybı ele alınmıştır. Ayrıca umutsuzluk ile yaşam doymu arasında da manalı bir ilişki olduğu anlaşılmıştır.

Öztürk ve Ünal (2010), bu çalışmalarında üniversite gençliğinin temel insani değerleri ile yaşam doymu arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışmışlardır. Schwartz'ın Değer Kuramı çerçevesinde yapılan çalışmada; "Portre Değerler Ölçeği" ile "Yaşam Memnuniyeti Ölçeği" uygulanmıştır. Araştırmaya Cumhuriyet Üniversitesinde eğitim gören 342 kişi katılmıştır. Araştırma bulgulara göre öğrenciler en çok muhafazakârlık değerine sahiptir. Bu veriyi kendini aşma değeri takip etmektedir. Araştırmaya katılan Öğrencilerin yaşam doymu düzeyleri yüksektir. Yaşam doymu ile değişime açıklık, muhafazakârlık ve kendini aşma temel değerleri arasında olumlu yönde ancak zayıf bir ilişki söz konusudur. Yaşam doymu yüksek olanlar değişime açıklık, muhafazakârlık ve kendini aşma değerlerine daha çok önem vermektedir.

Avşaroğlu ve Güleş (2019) tarafından yapılan araştırmada, özel gereksinimleri olan çocuğa sahip olan ana babaların, yaşam doyumlarının merhamet ve öz-anlayış

düzeylei bakımından incelenmeye çalışmışlardır. Araştırmanın temel değişkenleri olan öz-anlayış, merhamet ve yaşam doyumları ayrı ayrı incelenmiştir. Araştırmanın evrenini, kaynaştırma, alt sınıf, eğitim uygulama okulu ve rehabilitasyon merkezinde eğitim alan özel gereksinimli çocuğa sahip olan 113 baba ve 188 anne olacak şekilde toplam 301 ebeveyn oluşturmuştur.

Araştırma sonuçlarından hareket edildiğinde, özel gereksinimli çocuğu olan baba ve annelerin merhamet düzeylei, öz anlayışları ve yaşam doyumları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu anlaşılmıştır. Anne-babaların merhamet düzeyi alt boyutlarında sevecenlik, umursamazlık, bilinçli yapılan paylaşım, bağlantısızlık, ilişki kesebilme puanları, yaşam doyumuyla anlamlı düzeyde ilişki içindedir.

Avşaroğlu Deniz ve Kahraman'ın (2005) yapmış olduğu araştırma da, iş doyumunu, teknik öğretmenlerin yaşam doyumunu ve tükenmişlik düzeylei'nin kimi değişkenlere göre manalı düzeyde değişip değişmediğini belirlenmiş ve bunların arasındaki ilişki ortaya koyulmuştur. Araştırma da, Öğretmenlerin yaşam doyumları, "Yaşam Doyumu Ölçeği (Köker, 1991), İş Doyumu Ölçeği (Hackman ve Oldham, 1980), tükenmişlik düzeylei ise Maslach Tükenmişlik Envanteri (Maslach ve Jackson, 1981)", kullanılarak veriler toplanmıştır.

Araştırma grubu Konya merkezde çalışan toplam 173 tane öğretmenlerden oluşmaktadır. Araştırmada öğretmenlerin cinsiyet değişkeninden hareket edilerek; tükenmişlik alt boyutları, yaşam doyumunu ve iş doyumunu puan ortalamalarında manalı düzeyde farklılaşma gözlenmemiştir. Yaş değişkeninden hareket edildiğinde; öğretmenlerin kişisel başarısızlık, yaşam doyumları ve iş doyumlarında manalı düzeyde değişiklik gözlenmezken, duygusal tükenmişliklerinde ve duyarsızlaşmalarında manalı düzeyde farklılaşma bulunmuştur.

İş deneyimi değişkenine göre duyarsızlaşma, yaşam doyumları, iş doyumları ve kişisel başarısızlıkta manalı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır. Öbür yandan iş deneyiminden hareket edildiğinde, duygusal tükenme dereceleri arasında manalı düzeyde farklılaşma izlenmiştir. Öğretmenlerin yaşam doyumuyla, kişisel başarısızlıkları ve duygusal tükenmeleri arasında negatif yönlü şekilde, iş doyumları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü şekilde manalı bir ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda duyarsızlaşma ile yaşam doyumunu arasında manalı bir ilişki bulunmamıştır.



Tümlü ve Recepoğlu (2013), bu araştırmanın amacı, akademik personelin yaşam doyumları ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın örneklemini, 2011-2012 eğitim-öğretim senesinde Kastamonu Üniversitesi'nde görev yapmakta olan ve rastgele örnekleme yolu kullanılarak seçilen 94 öğretim elemanıdır. Ölçme aracı olarak, 1985'te Diener ve diğ. 'nın geliştirdiği ve Köker'in (1991) Türkçeye uyarladığı "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve Connor ve Davidson (2003)'un geliştirdiği, Kararımak (2010)'ın Türkçe'ye uyarladığı "Connor ve Davidson psikolojik dayanıklılık ölçeği/CD-RISC" uygulanmıştır. Diğer taraftan psikolojik dayanıklılığın medeni durum, unvan, cinsiyet, yaş, toplam hizmet senesi ve üniversitedeki hizmet senesi değişkenleri bakımından araştırılmasında "MannWhitney U ve Kruskal Wallis H" testleri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumunu arasında orta düzeyde pozitif açıdan manalı bir ilişki saptanmıştır. Bu çalışmada psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumunu manalı bir biçimde etkileyip, psikolojik dayanıklılığa dair toplam varyansın %7'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra, üniversitedeki akademik personelin, psikolojik dayanıklılık dereceleri cinsiyet, medeni durum, yaş, hizmet senesi, unvan ve buldukları üniversitedeki hizmet yılına göre manalı olarak farklılık göstermediği anlaşılmıştır

Özgür ve diğ. (2010) tarafından, yapılmış olan çalışmada, yurtda ve evde yaşayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu araştırmaktadır. Araştırmaya örneklemini, gönüllü olarak katılan 100'ü yurtda kalan, 100'ü evde kalan toplam 200 öğrenci oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında, "Öğrenci Tanıtıcı Bilgi Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin % 80'lik kısmının evde kalmaktan memnun olduğu, %17'lik kısmının ise yurtda kalmaktan "memnun" olduğu ortaya konulmuştur. Ev ortamında kalan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu üzerinde, algılanan ekonomik durum, evde kalmaktan memnun olmak, yaşam kalitesi algısı ve ruhsal sağlık algısının etkili olduğu gözlemlenirken, yurt ortamında kalan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu üzerinde, yurtda kalmaktan memnun olmak, algılanan ekonomik durum, ruhsal ve fiziksel sağlık durumu, kişilerarası ilişki durumu ve bununla birlikte yaşam kalitesi algısının etkili olduğu gözlemlenmiştir. İktisadi durumu, ruhsal ve fiziksel sağlığı, kişilerarası ilişkileri ve yaşam kalitesini "kötü" bir şekilde değerlendiren, yurtda ya da evde yaşamaktan memnuniyet duymayan üniversite öğrencilerinin, yaşam doyumunu düzeyinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tuzgöl Dost (2007), üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu seviyeleri algılanan ekonomik durum, algılanan akademik başarı, cinsiyet, algılanan anne-baba davranışı, dini inanç, gelecekte ne beklediği ve yalnızlık değişkenlerine göre incelediği bir araştırma yapmıştır. Araştırmayı oluşturan örneklem, 2005-2006 öğretim senesinde Hacettepe Üniversitesi'ne öğrenim görmekte olan 403 üniversite öğrencidir. Öğrencilerin yaşam doyumu seviyesinin belirlenmesi için "Diener, Emmons, Laresen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği" ve yalnızlık seviyelerinin belirlenmesi için "Russel, Peplav ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ve Yaparel (1984) tarafından Türkçe'ye çevirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği" ve bağımsız değişkenlerle alakalı bilgilere ulaşmak amacıyla da araştırmacıca geliştirilmiş olan Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırmanın bulguları sonucunda, öğrencilerin yaşam doyumu seviyeleri cinsiyetleri, algılanan ekonomik durumları, algılanan akademik başarıları, gelecekte ne bekledikleri, dini inançları ve yalnızlık değişkenlerine göre değişiklik göstermiştir.

Mutluluk ifadesi ve mutluluğa sebep olan unsurların neler olduğu olabildiğince geçmişe dayanan bir merak konusudur. Son dönemlerde öznel iyi oluş (self well-being), insanın mutluluğu, olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi gibi hususlara ilişkin araştırmalara olan ilgiye artmış meydana gelmiştir (Tuncer, 2017).

Yaşam doyumu ile alakalı yapılan çalışmalarda ırk, gelir ve cinsiyet durumu değişkenlerinin yaşam doyumu ve mutluluğu etkilemede neredeyse hiçbir etkiye sahip olmadıklarını; bununla birlikte, hemen hemen bütün kültürlerde (bireyci ve toplulukçu), benlik saygısının kuvvetli ve tutarlı bir biçimde yaşam doyumunu etkilediği ve buna bağlı olarak mutluluğu etkileyen psikolojik faktörler arasında olduğu gerçekleştirilen çalışmalarda rapor edilmiştir (Campbell,1981; Çivitci, 2007; Diener ve Diener, 1995; Lucas, Diener, Suh, 1996; Leung ve Leung,1992; Akt: Deniz ve diğ., 2012).

#### **2.4. Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki**

Bilgiyi merkeze koyan küresel bir yaşam şeklinin yapım evresinde yükseköğretim tercihi, eğitimin ayrıcalığı içerisinde çok daha ilgi odağı bir durum haline gelmektedir. Bir gencin gelecekte edineceği mesleğin ve buna bağlı şekilde yaşayacağı yaşamın yükseköğrenimden geçtiğine olan inanç, toplum içerisinde yaygın bir görüş olarak kabul edilmektedir. Üniversite hayatında öğrenciyi özellikle etkileyen etkenler okul, aile ve uzaklık, akran ilişkileri, sosyo-ekonomik durumu, dış çevre ile

ilişkiler, motivasyon vb.dir. Üniversiteye uyum sağlama ve akademik başarı, olan kabiliyetlerin geliştirilmesi ve yeni istidatların kazanılması açısından önem taşımaktadır. Diğer yandan öğrencinin psikolojik sağlığı ve kişisel mutluluğu açısından da belirleyici bir değişken durumundadır. Bu taraftan ele alındığında, kişinin duygu düzenleme süreci üniversiteye ve üniversitenin getirdiği yeni hayata uyum sağlama süresini etkilemektedir. Bu anlamda yaşamdan doyumunu, olumlu duyguların yoğun ve olumsuz duyguların seyrek yaşanması şeklinde tanımlanmaktadır (Bulut ve Serin, 2012).

Yaşam doyumunu etkileyen faktörler ele alındığında, hayatının en karmaşık dönemini yaşayan üniversite öğrencisi bireyin, duygu düzenleme ile yaşadığı hayatı anlamlı bulması ve günlük hayatından mutlu olması, bireysel hedeflerine ulaşma noktasında gösterdiği çaba ile fiziksel ve ruhsal olarak kendini iyi hissetmesi ve sahip olduğu pozitif bireysel kimliği ile sosyal ilişkiler açısından kendini nasıl hissettiği ve olaylara olumlu yaklaşımı sayesinde karşısına çıkacak sorunlarla daha kolay başa çıkabileceği düşünülmektedir (Yıldız, 2016).

Örneğin, Duy ve Yıldız (2014) tarafından Türk ergenler üzerinde yapılan araştırmada duygu düzenleme uygulamalarında içsel ve dışsal iki esas boyutun olduğunu ve bunların da kendi içlerinde, fonksiyonel olan ve fonksiyonel olmayan şeklinde genel iki kategoriye ayrıldığını göstermiştir. Sonuçlar fonksiyonel olan, içsel duygu düzenleme yöntemleri kategorisinde yaşam doyumunu ve pozitif sosyal davranış ile olumlu yönde, fonksiyonel olmayan içsel uygulama kategorisinde ise dikkat eksikliği, akran sorunları ve davranış sorunları ile olumlu yönde ilintili olduğunu göstermekte olup ergenlerde psikosomatik belirtilerin varlığına işaret etmektedir (Özgüle ve Sümer, 2017).

Üniversite çağındaki kişiler seçimler yaparak, sorumluluklar almaya başlamakta, kendini geliştirmeye çalışmakta ve yeni çevrelerle iletişim kurmaktadır. Bu dönemle sağlıklı bir biçimde başa çıkabilmek için temel psikolojik gereksinimlerin doyumunu ve bu bağlamda yaşam doyumunu önemli kavramlar olmaktadır. Gereksinim doyumunun yaşam doyumuna tesirinin belirlenmesi amacıyla yükseköğretim öğrencilerine ilişkin ihtiyaç doyumunu konusunda yapılan uygulamalı ve psiko-eğitsel çalışmalarla ortaya çıkarılmaktadır (Kermen ve Sarı, 2014).

Psikolojik iyi oluşun ve dolayısıyla yaşam doyumunun oluşmasında mühim olan kavramlardan birinin duygu olduğu bilinmektedir. Duygunun bilhassa karar verme, kendini koruma, motive olma, aksiyona geçme gibi durumlar üzerinde etkisinin olduğu (Çeçen, 2002) göz önünde bulundurulursa, duygu düzenlemenin öneminin yaşam doyumunu için daha iyi anlaşılacağı düşünülmektedir (Kuyumcu ve Güven, 2012). Duygu düzenlemesi, günlük hayatın zorluklarına uyum sağlamak ve sağlıklı olmakla ilişkilendirilir. Başarılı duygu düzenleme, kişisel refahlarını korumak için insanların üst seviye bir hedefe ulaşmalarına yardımcı olur (Yıldız, 2016).

Duygusal hedef ve duygusal zekâya kilitlenebilme birbiriyle ilişkili bir süreç olarak kabul edilmektedir (Özer ve Deniz, 2014). Duygusal zekâsı yüksek bireyin duygu düzenleme konusunda daha başarılı oldukları düşünülmektedir. Hedefe odaklanmak ve tutarlı amaçlar belirlemek ve bu hedef ve amaçlara ulaşmak yaşam doyumunu olarak anlamını bulmaktadır. Aynı zamanda yüksek duygusal zekaya sahip kişiler; daha etkin performans göstermekte, daha fazla yaşam doyumuna ve buna bağlı olarak daha az depresyona sahip bireylerdir (Özer ve Deniz, 2014)

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ve yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını incelemektir. Araştırmada duygu düzenleme kavramı bağımsız değişken olarak kabul edilirken, yaşam doyumu kavramı bağımlı değişken olarak kabul edilmiştir.

##### 3.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli esas alınarak yapılan bir araştırmadır. Tarama modelleri, çok sayıda elemandan meydana gelen bir evrende, evren hakkında genel bir görüş elde etmek amacı ile evrenden alınacak bir grup, örnek ya da örneklem seçilerek yapılan tarama düzlemleridir. İlişkisel tarama modelleri “iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya ne derece olduğunu belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 2008). Bu araştırmaya ilişkin model aşağıda oluşturulmuştur.



Şekil 3. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada öğrencilerin Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumlarının cinsiyet, yaş, doğum sırası, kardeş sayısı ve sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ilişkisel olarak araştırılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinde Duygu Düzenlemenin Yaşam Doyumunu ile ilişkili olup olmadığı açıklanmaya çalışılmıştır.

##### 3.1.2. Evren ve Örneklem

Çalışmaya, katılmaya gönüllü olan 374 (245 kız; 129 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Aşağıda üniversite öğrencilerine ilişkin demografik bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 2.** Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, ve sınıf değişkenine göre dağılımı

|                 |       | N   | %    |
|-----------------|-------|-----|------|
| Cinsiyet        | Kadın | 245 | 65.5 |
|                 | Erkek | 129 | 34.5 |
| Yaş             | 17-23 | 248 | 66.3 |
|                 | 24-30 | 114 | 30.5 |
|                 | 31-35 | 12  | 3.2  |
| Sınıf Bilgileri | 1     | 72  | 19.3 |
|                 | 2     | 106 | 28.3 |
|                 | 3     | 138 | 36.9 |
|                 | 4     | 58  | 15.5 |
| Kardeş Sayısı   | 1     | 42  | 11.2 |
|                 | 2     | 105 | 28.1 |
|                 | 3     | 91  | 24.3 |
|                 | 4     | 65  | 17.4 |
|                 | 5     | 35  | 9.4  |
|                 | 6     | 14  | 3.7  |
|                 | 7     | 22  | 5.9  |
| Doğum Sırası    | 1     | 146 | 39.0 |
|                 | 2     | 87  | 23.3 |
|                 | 3     | 64  | 17.1 |
|                 | 4     | 42  | 11.2 |
|                 | 5     | 20  | 5.3  |
|                 | 6     | 6   | 1.6  |
|                 | 7     | 9   | 2.4  |

374 Katılımcının 245'i(%65.5) kadın, 129'u (%34.5) ise erkektir.

Yaşları incelendiğinde 17-23 yaş aralığında 248 (%66.3), 24-30 yaş aralığında 114(%30.5) ve 31 -35 yaş aralığında 12(%3.2) katılımcı bulunmaktadır.

Katılımcıların 72'sinin (%19.3) 1. Sınıf, 106'sının(%28.3) 2. Sınıf, 138'inin(%36.9) 3. Sınıf, 58'inin (%15.5) de 4. Sınıf olduğu tespit edilmiştir.

Kardeş sayısı incelendiğinde ağırlıklı olarak 2, 3 ve 4 (%69.8) kardeşe sahip oldukları ve en fazla 7 kardeşe sahip oldukları anlaşılmıştır.

Doğum sıraları incelendiğinde ağırlıklı olarak ailenin ilk çocuğu (%39) oldukları, ailenin 7. çocuğu olanların sayısı ise 9 (%2.4) kişi olduğu anlaşılmıştır.

**Tablo 3.** Üniversite Öğrencilerinin Yaşlarının Ortalaması

|           | N   | Minimum | Maksimum | Ortalama | Standart Sapma |
|-----------|-----|---------|----------|----------|----------------|
| Yaş       | 374 | 17      | 35       | 23.14    | 2.917          |
| Geçerli N | 374 |         |          |          |                |

374 Katılımcının yaş ortalaması 23.14 olup yaş ranjı 17 ile 35 arasında değişmektedir.

### 3.1.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırma kapsamında Duygu Düzenleme Ölçeği (ERQ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (SWL) araştırmanın veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin detaylı bilgi aşağıda sunulmaktadır.

*Duygu Düzenleme Ölçeği*, (Emotion Regulation Questionnaire) : Ölçme aracı yedili derecelendirmede [1 kesinlikle katılmıyorum - 7 kesinlikle katılıyorum] on maddesi bulunup, John ve Gross (2003) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeği Türkçe’de ilk kullanan Yurtsever (2008) ferdin duygu düzenlemelerini değerlendirmek amacıyla geliştirmiştir.

Yurtsever (2008), Cronbach Alpha kat sayısını 0.78 bulunmuştur. Duygu Düzenleme çalışmalarında kullanılacak geçerli ve güvenilir bir araç olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin bastırma (supresyon) ve bilişsel yeniden düzenleme (reappraisal) olarak iki alt boyutu vardır. Ölçeği Türkçe’ ye ilk uyarlayan Yurtsever (2008), bilişsel yeniden değerlendirme için iç tutarlılık katsayısını 0.85, baskılama içinse 0.78 olarak bulmuştur. Araştırmacı test tekrar test katsayılarını ise bilişsel yeniden değerlendirme için 0.88, baskılama içinse de 0.82 olarak belirlenmiştir. Fakat ölçeğin yapı geçerliğiyle ilgili Türkçe’de araştırma bulgusu bulunmamaktadır.

Bu çalışmada ise Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları dikkate alınmadan çalışılmıştır.

*Yaşam Doyumu Ölçeği*, (The Satisfaction with Life Scale), Laresen, Emmons, Griffin ve Diener(1985) ’in geliştirdiği ve Köker (1991) ’in Türkçe ’ye uyarladığı bir bütün şeklinde ferdin yaşam doyumunu değerlendirmek için geliştirilmiş beş maddeden meydana gelen likert tipli bir ölçek olarak ifade edilmektedir. Yetim’in (1993) ölçeğin uyarlama çalışmasında ölçeğin güvenilirlik değeri 0.86 olarak tespit etmiştir.

*Demografik Bilgi Formu*, ekte yer alan form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Buna göre katılımcıların cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, doğum sıralamaları ve okudukları sınıfa ilişkin sorular içermektedir.

#### **3.1.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması ve Toplanması**

Veriler çalışmaya katılmaya gönüllü olan Sivas Cumhuriyet niversitesinde öğrenimine devam eden 374 (245 kız; 129 erkek) ğrenciler arasından uygun örneklem yoluyla, Yaşam Doyumu (SWL) ve Duygu Düzenleme (ERQ) lekleri uygulanarak toplanmıştır. Uygun rneklem, araştırmacının kolayca ulaşabileceği, zaman, iş gücü ya da maliyet açısından araştırma için en kolay Şekilde rneklem grubunun oluşturulmasıdır (Büyüköztürk ve diğ.,2012).

#### **3.1.5. Verilerin Analizi**

Bu çalışmada niversite öğrencilerine ulaşılarak ‘‘Yaşam Doyumu leği ve Duygu Düzenleme leği’’ uygulanmıştır. Veriler IBM SPSS 25.0 veri programına girilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan kişi sayısı 374 olduğundan örneklem çapı, normallik araştırması yapmaya gerek duymaksızın parametrik testler için yeterli bulunmuştur. Ayrıca ğrencilerin duygu düzenlemeleri ve yaşam doyumu düzeylerine yapılan Levene’s homojenlik testi sonuçlarındaki anlamlılık değerleri  $p > .05$  olarak tespit edildiğinden verilerin varyans homojenliğine sahip olduğu anlaşılmış dolayısıyla analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin ölçek puanları bakımından analizleri için Bağımsız rneklem T Testi (Independent Samples) T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) testleri kullanılmıştır. Ölçeklerin birbiri ile ilişkisi Pearsan Korelasyonu ile incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık değeri % 95 güven aralığında ve  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUM

#### 4.1. Araştırmanın İstatistiksel Bulguları

Uygulanan ölçekler neticesinde elde edilen verilerin analizi bu bölümde sunulmaktadır. Öncelikle, verilerin analizi için Üniversite Öğrencilerinin yanıtladıkları psikometrik ölçek formları excel'e aktarılmış olup, uygun kodlamalar yapılarak IBM SPSS 25.0 programına aktarılmıştır. Birinci bölümde ölçeklerin güvenilirlik analizi gerçekleştirilmiş, ikinci bölümde katılımcıların demografik verileri incelenmiştir, üçüncü bölümde ise analiz türleri belirlenip, demografik profiller ile ölçeklerin analizi gerçekleştirilmiş ve ayrıca ölçeklerin birbirleri ile ilişkisi incelenmiştir.

##### 4.1.1. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi

Analizlerde kullanılan ölçeklerden 10 maddelik Duygu Düzenleme Ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri 0.78 ve 5 maddelik Yaşam Doymu Ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri ise 0.85 olarak bulunmuş dolayısıyla iki ölçek de güvenilir ölçek olarak tespit edilmiştir.

#### 4.2. Analiz Türünün Belirlenmesi

Ankette kullanılan yaşam doymu ve duygu düzenleme ölçeğine yönelik ayrı ayrı yapılan Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testlerinde anlamlılık kısmındaki değerler incelendiğinde sonuçların  $p < .05$  olması sebebiyle verilerin normal dağılıma sahip olmadıkları anlaşılmıştır.

**Tablo 4.** Yaşam Doymu Ve Duygu Düzenleme Ölçeğine Ait Normallik Testleri

|                            | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |                     |          | Shapiro-Wilk |                     |          |
|----------------------------|---------------------------------|---------------------|----------|--------------|---------------------|----------|
|                            | İstatistik                      | Serbestlik Derecesi | <i>p</i> | İstatistik   | Serbestlik Derecesi | <i>p</i> |
| Yaşam Doymuları Düzeyi     | .062                            | 374                 | .001     | .985         | 374                 | .001     |
| Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | .066                            | 374                 | .000     | .992         | 374                 | .031     |

“Ana kütlelerin dağılımına bakılmaksızın,  $n \geq 30$  için örneklem ortalaması yaklaşık olarak normal dağılmaktadır. Eğer ana kütle dağılımı simetriğe yakınsa,  $n \geq 15$  için örneklem ortalaması yaklaşık olarak normal dağılmaktadır. Eğer ana kütle normal dağılıma sahipse, örneklem büyüklüğünden bağımsız olarak örneklem ortalaması normal dağılmaktadır” (Smidt, 2001). Merkezi Limit Teoremi'ne göre,  $n$  sayısı ne kadar artarsa, değişkenlerin ortalamalarının dağılımı normal dağılıma o kadar yakınsar.

Buna göre araştırmaya katılan kişi sayısı 374 olduğundan örneklem çapı, normallik araştırması yapmaya gerek duymaksızın parametrik testler için yeterli bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin duygu düzenlemeleri ve yaşam doyumunu düzeylerine yapılan Levene's homojenlik testi sonuçlarındaki anlamlılık değerleri  $p > .05$  olarak tespit edildiğinden verilerin varyans homojenliğine sahip olduğu anlaşılmış dolayısıyla analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin ölçek puanları bakımından analizleri için Bağımsız Örneklem T Testi (Independent Sample T Test) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) testleri kullanılmıştır. Ölçeklerin birbiri ile ilişkisi Pearson Korelasyonu ile incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık değeri % 95 güven aralığında ve  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.

### 4.3. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum

#### 4.3.1. Cinsiyet Faktörü İle Duygu Düzenlemeleri Ölçeği Analizi

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre duygu düzenleme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olup olmadığını araştırmak için Bağımsız Örneklem T Testi uygulanmıştır. Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucu cinsiyetlere göre duygu düzenleme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $t = -.233, p = .816$ ).

**Tablo 5.** Cinsiyet Faktörüne Göre Duygu Düzenlemeleri Ölçeği Analizi

| Cinsiyet |                     | Ortalama | Standart Sapma | $t$     | $df$  | $p$ |      |
|----------|---------------------|----------|----------------|---------|-------|-----|------|
| Kadın    | Duygu Düzenlemeleri | 45       | 40.800         | 9.06742 | -.233 | 372 | .816 |
| Erkek    | Duygu Düzenlemeleri | 29       | 41.015         | 7.36650 |       |     |      |

#### 4.3.2. Yaş Değişkeni Faktörü İle Duygu Düzenlemeleri Ölçeği Analizi

Üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre duygu düzenleme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olup olmadığını araştırmak için tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) testi yapılmıştır. Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucu üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre duygu düzenleme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $F = .731, p = .482$ ).

**Tablo 6.** Yaş Gruplarına Göre Öğrencilerin Duygu Düzenlemeleri Düzeyleri Analizi

| Yaş Grubu |                            | <i>N</i> | $\bar{X}$ | Standart Sapma | <i>F</i> | <i>f</i> | <i>p</i> |
|-----------|----------------------------|----------|-----------|----------------|----------|----------|----------|
| 17-23     | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 248      | 41.10     | 8.15           | .731     | 2        | .48      |
| 24-30     | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 114      | 40.18     | 9.24           |          |          |          |
| 31-35     | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 12       | 42.67     | 8.85           |          |          |          |

#### 4.3.2.1. Kardeş Sayısı Değişkeni İle Duygu Düzenlemeleri Ölçeği Analizi

Üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre duygu düzenleme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olup olmadığını araştırmak için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucu üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre duygu düzenleme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $F = 1.216$ ,  $p = .297 > .05$ ).

**Tablo 7.** Kardeş Sayısına Göre Öğrencilerin Duygu Düzenlemeleri Düzeyleri Analizi

| Kardeş Sayısı |                            | <i>N</i> | $\bar{X}$ | Standart Sapma | <i>F</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |
|---------------|----------------------------|----------|-----------|----------------|----------|-----------|----------|
| 1             | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 42       | 40.67     | 7.29           | 1.216    | 6         | .30      |
| 2             | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 105      | 40.09     | 8.16           |          |           |          |
| 3             | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 91       | 42.82     | 9.15           |          |           |          |
| 4             | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 65       | 39.83     | 9.22           |          |           |          |
| 5             | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 35       | 41.23     | 7.24           |          |           |          |
| 6             | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 14       | 39.28     | 8.80           |          |           |          |
| 7             | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 22       | 40.50     | 8.73           |          |           |          |

#### 4.3.2.2. Doğum Sırası Değişkeni İle Duygu Düzenlemeleri Ölçeği Analizi

Üniversite öğrencilerinin doğum sıralarına göre duygu düzenleme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olup olmadığını araştırmak için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucu Üniversite öğrencilerinin doğum sıralarına göre duygu düzenleme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $F = .425$ ,  $p = .862 > .05$ ).

**Tablo 8.** Doğum Sırasına Göre Öğrencilerin Duygu Düzenlemeleri Düzeyleri Analizi

| Doğum Sırası | <i>N</i>                   | $\bar{X}$ | Standart Sapma | <i>F</i> | <i>Df</i> | <i>p</i> |     |
|--------------|----------------------------|-----------|----------------|----------|-----------|----------|-----|
| 1            | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 146       | 40.61          | 8.77     | .425      | 6        | .86 |
| 2            | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 87        | 41.80          | 8.19     |           |          |     |
| 3            | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 64        | 40.33          | 8.38     |           |          |     |
| 4            | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 42        | 41.57          | 8.65     |           |          |     |
| 5            | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 20        | 39.70          | 8.68     |           |          |     |
| 6            | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 6         | 41.50          | 8.60     |           |          |     |
| 7            | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 9         | 39.00          | 8.80     |           |          |     |

#### 4.3.2.3. Sınıf Değişkeni İle Duygu Düzenlemeleri Ölçeği Analizi

Üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre duygu düzenleme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olup olmadığını araştırmak için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi testi sonucu üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre duygu düzenleme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $F = .715$ ,  $p = .544 > .05$ ).

**Tablo 9.** Sınıf Değişkenine Göre Öğrencilerin Duygu Düzenlemeleri Düzeyleri Analizi

| Sınıf | <i>N</i>                   | $\bar{X}$ | Standart Sapma | <i>F</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |     |
|-------|----------------------------|-----------|----------------|----------|-----------|----------|-----|
| 1     | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 2         | 40.75          | 8.22     | .715      | 3        | .54 |
| 2     | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 06        | 41.02          | 8.44     |           |          |     |
| 3     | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 38        | 41.41          | 8.78     |           |          |     |
| 4     | Duygu Düzenlemeleri Düzeyi | 8         | 39.48          | 8.40     |           |          |     |

#### 4.4. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum

##### 4.4.1. Cinsiyet Faktörü İle Yaşam Doymu Ölçeği Analizi

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yaşam doymu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olup olmadığını araştırmak için Bağımsız Örneklem T Testi uygulanmıştır. Yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucu üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yaşam doymu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $t = 1.588$ ,  $p = .113 > .05$ ).

**Tablo 10.** Cinsiyet Faktörü İle Yaşam Doyumu Ölçeği Analizi

| Cinsiyet |                     | <i>N</i> | $\bar{X}$ | Standart Sapma | <i>t</i> | <i>Df</i> | <i>p</i> |
|----------|---------------------|----------|-----------|----------------|----------|-----------|----------|
| Kadın    | Yaşam Doyumu Düzeyi | 45       | 20,98     | 7,07           | 1,588    | 372       | ,11      |
| Erkek    | Yaşam Doyumu Düzeyi | 29       | 19,84     | 5,79           |          |           |          |

#### 4.4.2. Yaş Faktörü İle Yaşam Doyumu Ölçeği Analizi

Üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre yaşam doyumu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olup olmadığını araştırmak için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucu üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre yaşam doyumu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $F = 2.547, p = .087 > .05$ ).

**Tablo 11.** Yaş Gruplarına Göre Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyleri Analizi

| Yaş Grubu |                     | <i>N</i> | $\bar{X}$ | Standart Sapma | <i>F</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |
|-----------|---------------------|----------|-----------|----------------|----------|-----------|----------|
| 17-23     | Yaşam Doyumu Düzeyi | 248      | 21.01     | 6.52           | 2.45     | 2         | .09      |
| 24-30     | Yaşam Doyumu Düzeyi | 114      | 19.50     | 6.90           |          |           |          |
| 31-35     | Yaşam Doyumu Düzeyi | 12       | 22.25     | 5.19           |          |           |          |

#### 4.4.3. Kardeş Sayısı Faktörü İle Yaşam Doyumu Ölçeği Analizi

Üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre yaşam doyumu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olup olmadığını araştırmak için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucu üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre yaşam doyumu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $F = 1.315, p = .249 > .05$ ).

**Tablo 12.** Kardeş Sayısına Göre Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyleri Analizi

| Kardeş Sayıları       | <i>N</i> | $\bar{X}$ | Standart Sapma | <i>F</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |
|-----------------------|----------|-----------|----------------|----------|-----------|----------|
| 1 Yaşam Doyumu Düzeyi | 42       | 21.00     | 5.42           | 1.31     | 6         | .25      |
| 2 Yaşam Doyumu Düzeyi | 105      | 21.57     | 6.57           |          |           |          |
| 3 Yaşam Doyumu Düzeyi | 1        | 20.24     | 6.69           |          |           |          |
| 4 Yaşam Doyumu Düzeyi | 65       | 21.00     | 7.05           |          |           |          |
| 5 Yaşam Doyumu Düzeyi | 35       | 19.11     | 7.70           |          |           |          |
| 6 Yaşam Doyumu Düzeyi | 14       | 19.71     | 5.31           |          |           |          |
| 7 Yaşam Doyumu Düzeyi | 22       | 18.18     | 6.01           |          |           |          |

#### 4.4.4. Doğum Sırası Faktörü İle Yaşam Doyumu Ölçeği Analizi

Üniversite öğrencilerinin doğum sıralarına göre yaşam doyumu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olup olmadığını araştırmak için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucu üniversite öğrencilerinin doğum sıralarına göre yaşam doyumu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $F = 1.683$ ,  $p = .124$ ).

**Tablo 13.** Doğum Sırasına Göre Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyleri Analizi

| Doğum Sırası          | <i>N</i> | $\bar{X}$ | Standart Sapma | <i>F</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |
|-----------------------|----------|-----------|----------------|----------|-----------|----------|
| 1 Yaşam Doyumu Düzeyi | 146      | 20.98     | 6.77           | 1.68     | 6         | .12      |
| 2 Yaşam Doyumu Düzeyi | 87       | 19.56     | 6.75           |          |           |          |
| 3 Yaşam Doyumu Düzeyi | 64       | 21.23     | 5.94           |          |           |          |
| 4 Yaşam Doyumu Düzeyi | 42       | 21.26     | 6.54           |          |           |          |
| 5 Yaşam Doyumu Düzeyi | 20       | 21.20     | 7.40           |          |           |          |
| 6 Yaşam Doyumu Düzeyi | 6        | 14.00     | 6.10           |          |           |          |
| 7 Yaşam Doyumu Düzeyi | 9        | 19.44     | 4.56           |          |           |          |

#### 4.4.5. Sınıf Faktörü İle Yaşam Doyumu Ölçeği Analizi

Üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre yaşam doyumu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olup olmadığını araştırmak için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucu üniversite

öğrencilerinin sınıflarına göre yaşam doyumu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $F = .928$ ,  $p = .427 > .05$ ).

**Tablo 14.** Sınıf Faktörüne Göre Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyleri Tanımlayıcı İstatistikleri

| Sınıf |                     | $N$ | $\bar{X}$ | Standart Sapma | $F$ | $df$ | $p$ |
|-------|---------------------|-----|-----------|----------------|-----|------|-----|
| 1     | Yaşam Doyumu Düzeyi | 72  | 20.80     | 6.44           | .93 |      | .43 |
| 2     | Yaşam Doyumu Düzeyi | 106 | 21.33     | 6.50           |     |      |     |
| 3     | Yaşam Doyumu Düzeyi | 138 | 19.93     | 6.64           |     |      |     |
| 4     | Yaşam Doyumu Düzeyi | 58  | 20.52     | 7.047          |     |      |     |

#### 4.5. Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenlemeleri İle Yaşam Doyumları Düzeyleri İlişkisi

İki değişken arasındaki ilişki, ikili ya da basit korelasyon ismi verilen korelasyon teknikleriyle bulunur. Üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemeleri ile yaşam doyumları düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmış ve sonuçlar aşağıda verilmiştir.

**Tablo 15.** Öğrencilerin Duygu Düzenlemeleri İle Yaşam Doyumları Düzeyleri Arası İlişki

|                     |                              | Yaşam Doyumu |
|---------------------|------------------------------|--------------|
| Duygu Düzenlemeleri | Pearson Korelasyon Katsayısı | .172**       |
|                     | $P$                          | .001         |
|                     | $N$                          | 374          |

\*\*. $p < .01$

Tabloya göre Pearson Korelasyon değeri  $r = .172$  bulunmuştur. Korelasyonun anlamlılık değeri  $p < .05$  olduğundan iki değişken arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlıdır.  $r > 0.2$  olduğundan öğrencilerin duygu düzenlemeleri ile yaşam doyumları arasında pozitif bir ilişki vardır.

Ayrıca korelasyon değeri  $r$  hakkında;

- $r < 0.2$  ise çok zayıf ilişki yada korelasyon yok
- 0.2-0.4 arasında ise zayıf korelasyon
- 0.4-0.6 arasında ise orta şiddette korelasyon
- 0.6-0.8 arasında ise yüksek korelasyon
- $0.8 >$  ise çok yüksek korelasyon olduğu yorumu yapılır.

Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemeleri ile yaşam doyumları düzeyleri arasında pozitif yönde çok zayıf şiddette anlamlı ilişki vardır ( $r_p(374) = .172$ ,  $p = .001 < .05$ ).





## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

#### 5.1. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Araştırmanın bu kısmında, araştırma sonuçlarına ait genel bir değerlendirme yapılmıştır. Bu değerlendirmelerin neticesinde hem geleceğe yönelik hem de uygulamaya dönük yapılacak yeni çalışmalara ilişkin tavsiyeler sunulmuştur.

##### 5.1.1. Sonuç Ve Tartışma

Araştırmanın hedefi üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bunların değişik faktörler bakımından ele alınıp irdelenmesidir. Yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş, belirlenen yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, sınıf ve doğum sırası gibi demografik değişkenlerin duygu düzenleme ve yaşam doyumu düzeylerinde herhangi bir değişiklik olup olmadığı da araştırılmıştır.

Çıkan sonuçlarda yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş kardeş sayısı, doğum sırası, sınıf değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiş.

##### 5.1.1.1. Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenlemenin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılanların cinsiyetlerine göre duygu düzenleme durumlarının farklılaşmadığı görülmektedir. Literatür taramasında cinsiyetin, duygu düzenleme üzerinde bir farklılaşma sağlayıp sağlamadığına ilişkin farklı görüşler mevcuttur. Örneğin, Çöllü (2017) tarafından yapılan araştırma da kız ve erkek öğrencilerin duygu düzenleme becerileri karşılaştırılmış, kız öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğüne, erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yiğit (2010) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme ile ilişkili olan benlik saygısının oluşumunda pek çok değişkenin rol aldığı üzerinde durulmuştur. Cinsiyet rolünün kadın veya erkeğin ne şekilde düşüneceği, hissedeceği ve davranacağını belirleyen ve kısmen çevre tarafından belirlendiği buna bağlı olarak

cinsiyet dikkate alınarak ele alındığında anlamlı düzeyde değişiklik gözlemlenememiş, erkek ve kız ergenlerin benlik saygıları arasında anlamlı bir fark saptanamamıştır. Totan, İkiz ve Karaca (2010) ise duyguları düzenleme üzerine yaptıkları araştırma da katılımcıların ortalamalarının katılımcıların cinsiyetlerine göre önemli farklılık göstermediği ancak duyguları algılama ve duyguları anlama düzeyinin kadınlarda, erkeklere kıyasla önemli düzeyde yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Bu durumda araştırmada çıkan sonucun literatürle benzerlik gösterdiği düşünölmektedir.

#### **5.1.1.2. Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenlemenin Yaş Göre İncelenmesi**

Araştırmaya katılanların yaşlarına göre duygu düzenleme durumlarında herhangi bir değişiklik gözlenmemiştir. Literatür tarandığında yaş değişkeninin, duygu düzenleme üzerinde herhangi bir değişiklik yapıp yapmadığına ilişkin yapılan araştırmalarda Temiz ve Cömert (2018) üniversite öğrencilerinin çoğunda duygu düzenleme ile ilişkili güvensiz bağlanma (kaygılı-kaçınmacı) örüntüsü sergilediklerini belirtmişler. Ergenlerde yaş büyüdükçe gelişen bilişsel süreçlerin, onların duygularını çok daha etkin bir şekilde yönetmelerini ve kendilerine dair algılarının oluşmasında önemli katkılarının olabileceğini ifade etmişlerdir (Çevik-Büyükşahin & Atıcı, 2009; Çöllü, 2017; Eriş, 2013; Ataman, 2011). Bir başka araştırmada ise Aydın (2018) yaştan ziyade cinsiyet değişkenine göre duygu düzenleme ile ilişkili olduğu düşünölen farkındalık, kabul etmeme, strateji, açıklık, amaç, dürtü, kaygı ve kaçınma düzeylerinde anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Bu bağlamda araştırmada elde edilen sonuçların literatürle benzerlik gösterdiği düşünölmektedir.

#### **5.1.1.3. Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenlemenin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesi**

Araştırmaya katılanların kardeş sayısına göre duygu düzenleme durumları değişiklik göstermemiştir. Literatürde ise kardeş sayısının, duygu düzenleme durumu üzerinde herhangi bir değişiklik sağlayıp sağlamadığına ilişkin yapılan araştırmalarda, Çöllü (2017) çocukluk travmaları puanıyla duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir. Aksoy ve Arkadaşları (2017) tarafından yapılan araştırmada doğum sırası ve kardeş sayısının öğrencilerin, mutluluk puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuşlardır. Gülcen ve Bal (2014) ile Çakır (2015) da çalışmalarında kardeş sayısı ile mutluluk arasında anlamlı bir farklılık bulmamışlardır.

Aydın (2018) ise kardeş sayısı değişkenine göre duygu düzenleme ile ilişkili olduğu düşünülen farkındalık, kabul etmeme, strateji, açıklık, amaç, dürtü, kaygı ve kaçınma düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir. Bu doğrultuda, çalışma bulguları literatürle benzerlik göstermektedir.

#### **5.1.1.4. Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenlemenin Doğum Sırasına Göre İncelenmesi**

Araştırmaya katılanların doğum sırasına göre duygu düzenleme durumlarında herhangi bir değişiklik gözlenmemiştir. Literatürde doğum sırasının, duygu düzenleme durumu üzerinde herhangi bir değişiklik yapıp yapmadığına dair yapılan araştırmalar sonucu destekler nitelikte olmasına rağmen farklı bulgularda bulunmaktadır. Ekşi, Erdem ve Kurt' un (2016) yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre kaçınmacı bağlanma stilinde “Büyük Çocuk Psikolojik Doğum Sırası ile pozitif, Küçük Çocuk Psikolojik Doğum Sırası” ile negatif ve anlamlı ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir. Kalkan ve Odacı'nın (2010) tarafından okulöncesi öğretmen adaylarına yönelik psikolojik doğum sırasının, anne babaya bağlanma ilişkisi ile ilgili yaptıkları çalışmada, psikolojik doğum sırasının anne babaya bağlanma stili üzerinde anlamlı olarak yordayıcı olduğunu belirtmişlerdir. Ergen özelliklerine bakıldığında yalnızca doğum sırası değişkeni ile belirlenemeyecek kadar karmaşıktır. Doğum sırasından önce ailenin çocuğa gösterdiği sağlıklı yaklaşım, annenin ve babanın tutumları ile orantılı olduğu ve ergenin duygu düzenleme durumunu etkileyebildiği düşünülmektedir (Ekşi ve diğ., 2016). Yiğit (2010) tarafından yapılan araştırma da ergenlerin benlik saygısı puanını doğum sırasına göre farklılaşmadığı neticesine varılmıştır. Bu doğrultuda, çalışma bulguları literatürle benzerlik göstermektedir.

#### **5.1.1.5. Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenlemenin Sınıf Değişkenine Göre İncelenmesi**

Araştırmaya katılanların sınıflarına göre duygu düzenleme durumlarında bir değişiklik söz konusu olmamıştır. Literatür taramasında sınıf değişkenine göre duygu düzenlemeye ilişkin herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

### 5.1.1.6. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumlarının Yaşa Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılanların yaşlarına göre yaşam doyumları incelendiğinde herhangi bir değişiklik söz konusu olmamıştır. Literatürde yapılan araştırma da yaşam doyumu ve yaş arasındaki ilişki incelendiğinde farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Gülcan ve Bal (2014) yapmış oldukları genç yetişkinlerde iyimserliğin yaşam doyumu üzerine etkisi araştırmasına katılan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu düzeyinin yaşa göre ortalamalarına bakıldığında; yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığı belirtmişlerdir.

Çevik ve Korkmaz (2014) yapmış oldukları araştırma da ekonometrik model neticelerine göre, yaş arttıkça yaşam doyumunun azalmakta olduğunu belirtmişlerdir. Şimşek (2011) ise araştırmasında yaşam doyumunun, çalışma yaşamının ileri dönemlerinde giderek artması yaşın yaşam doyumundaki olumlu etkisiyle açıklanabildiğini, yaşın arttıkça yaşamdaki ekonomik ve psikolojik getirilerin arttığı ve yaşam doyumunun da buna bağlı olarak artış olduğundan söz etmiştir.

Aksoy, Güngör Aytar ve Kaytez (2017), (Kermen (2013), Ozan-Tingaz ve Hazar (2014), da üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarında mutluluk ile yaş arasında anlamlı bir değişim bulunmadığı sonucuna varmışlardır. Yine farklı bir araştırmada Demir (2011) gençlerde yaşam doyumu ile kimlik işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında yaşları 18-25 arası değişkenlik gösteren 253 lisans öğrencisiyle yaptığı çalışmada yaşam doyumunun yaş değişkenine göre farklılaşmadığını bulmuştur. Dal (2015)' in, kadınlardaki duygusal zekâ düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasında, yaş değişkenine göre yaşam doyumuna bakıldığında; 21-30 yaş arası kadınların diğer yaş gruplarındaki kadınlara göre yaşam doyumlarını daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Çalışmasının sonuçlarının, genç yetişkinlik dönemindeki kadınların yaşamlarının verimli bir dönemlerinde olmalarından (okuldan mezun olma, işe girme, evlilik, çocuk sahibi olma vb.) ve bunun da yaşam doyumunu artırmayı sağlıyor olmasından kaynaklanıyor olabileceğini ileri sürmüştür.

Yaşa bağlı olarak yaşam doyum düzeyindeki artışın, kişinin yaşamda anlam bulma sürecindeki yolculuğu ile hayat amaçlarına ulaşma olasılığındaki artış ve bu amaçlara ulaşmış olması Diener'in yaşam doyumu ile ilgili görüşleriyle örtüşmektedir.

Kişilerin beklentileri doğrultusunda hareket etmesi ve bu beklentinin sonunda aldığı doyum, yaşam doyumunda yaşa bağlı olarak artış göstermesinde beklenen bir sonuç olduğunu göstermektedir.

Örnekleme oluşturan 17-35 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin hayata dair kendini gerçekleştirme ve yaşlarına dair; evlenme, iş sahibi olma vb. birçok görevi başaramadıkları için yaş ile yaşam doyumunu arasında anlamlı farklılık çıkmaması normal olduğu düşünülmektedir.

#### **5.1.1.7. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre İncelenmesi**

Araştırmaya katılanların cinsiyetlerine göre yaşam doyum düzeylerinde herhangi bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Literatürde ise cinsiyetin yaşam doyumunu üzerinde bir değişim sağlayıp sağlamadığıyla ilgili yapılan araştırmalarda da tutarlı bir neticeye varılamamıştır. Cinsiyet ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin belirlenmesi için birçok çalışma yapılmıştır. Kimi araştırmalar cinsiyetler arasında farka değinirken, kimileri fark olmadığını ortaya koymuştur. Diener ve diğ.(1997) sosyal statü ve gelirin yaşam doyumunu ile olan ilişkisinin, cinsiyete göre daha yüksek olduğunu söylemişlerdir. Taş (2011) tarafından öğretmenlerle ilgili yapılan araştırmada ise, kadın öğretmenlerin yaşam doyum oranının erkek öğretmenlerin yaşam doyum oranından daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınlar erkeklere göre daha olumsuz duygu ifade etseler de kadınlar erkeklere oranla yaşamlarından daha çok haz almaktadır (Yetim, 1991). Wood, Rhodes ve Whelan (1989) tarafından yapılan çalışmalarda kadınların yaşam doyumunun daha fazla olduğu ortaya koyulmuştur. Bu durumun nedeninin kadınların erkeklere kıyasla daha çok duygusal tepki vermesinden dolayı olduğunu belirtmişlerdir. Kadınlara oranla erkeklerin yaşam doyumunun daha fazla olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005).

Yarkın (2013), yapmış olduğu araştırmada cinsiyetlerine göre yaşam doyumlarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Dost (2007) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada öğrencilerin yaşam doyumlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını bulunmuştur Şimşek (2011)' in yaptığı araştırmada ise kadınların yaşam doyum düzeyinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu fakat aradaki farkın istatistiksel bakımdan anlamlı olmadığını ifade etmiştir. Bu doğrultuda bu çalışma bulguları ilgili literatürle aynı doğrultuda olduğu bulunmuştur.

Üniversite ortamı her bireyin kendini rahatça ifade ettiği ve sosyal baskıların en az olduğu ortamlardandır. Bu yüzden cinsiyeti ne olursa olsun her birey, hayatını istediği gibi devam ettirebilmektedir. Bu bağlamda cinsiyete göre yaşam doyumu da farklılaşma gözlenmemesi normal olduğu düşünülmektedir.

#### **5.1.1.8. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunun Kardeş Sayısına Göre İncelenmesi**

Araştırmaya katılanların kardeş sayısına göre yaşam doyumlarında herhangi bir değişiklik gözlenmemiştir. Literatürde bu konu ile ilgili yapılan araştırma da farklı neticeler elde edildiği görülmüştür. Çalışkan, Ulaş ve Yasul, (2017) öğretmen adaylarının ailelerinde olan kardeş sayısına göre yaşam doyum düzeyleri arasında bir değişikliğin olup olmadığını gözlemlemiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin, sahip oldukları kardeş sayısı değişkenine göre, 2 ya da 3 kardeşe sahip olan katılımcılar ile 6 ve üzeri kardeşe sahip olan katılımcıların yaşam doyumları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuşlardır.

Aksoy ve diğ., (2017) ise yaptıkları araştırmada kardeş sayısı ile öğrencilerin mutluluk puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Çakır (2015)' da çalışmasında kardeş sayısı ve mutluluk arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Bu doğrultuda, çalışma bulguları literatürle benzerlik göstermektedir.

#### **5.1.1.9. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunun Doğum Sırasına Göre İncelenmesi**

Araştırmaya katılanların doğum sırasına göre yaşam doyumlarında herhangi bir farklılaşma olmamıştır. Alanyazın taramasında konuya ilişkin sınırlı çalışma olduğu görülmüştür. Ekşi ve diğ., (2016) ve Kalkan ve Koç'un (2008) çalışmalarında ise psikolojik doğum sırasının stres ile başa çıkma stratejilerini etkilediği sonucuna varılmıştır. Aksoy ve diğ. (2017) araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin doğum sırası değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bu doğrultuda, çalışma bulguları literatürle benzerlik göstermektedir.

### **5.1.1.10. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumlarının Sınıf Değişkenine Göre İncelenmesi**

Araştırmaya katılanların sınıflarına göre yaşam doyumlarının farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. Literatür tarandığında diğer araştırmaların, yapılan bu araştırma ile farklılıklar olduğu, tutarlı olmadığı görülmüştür. Üniversite birinci sınıfa başlayan bir öğrencinin yeni bir çevreye, şehre ve akademik başarısı ile algıları düşünüldüğünde yaşam doyumunun oluştuğu kaygılarından etkilendiği tahmin edilmektedir. Bununla birlikte son sınıfta olan üniversite öğrencisinin ise mezuniyet durumu, mezun olduğunda iş bulabilme ihtimalinin belirsizliği vb. gibi durumların kaygı düzeyini artırdığı düşünülmektedir. Örneğin; Gündoğar, Sallan Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci (2007) ve Hırlak ve diğ. (2017) tarafından yapılan araştırmalarda öğrencilerdeki sürekli kaygı düzeyinin yaşam doyumunun en önemli dört belirleyicisinden biri olduğu, yaşam doyumunu ve sürekli kaygı arasında olumsuz ilişki olduğundan bahsetmişlerdir. Özdemir ve Dilekmen (2016) tarafından öğrencilerde ortaya çıkan yaşam doyum düzeyinin sınıfa göre incelenmesi sonucu, dördüncü sınıflar için makul bir fark olduğu neticesine varılmıştır. Dördüncü sınıftaki öğrencilerin birinci sınıftaki öğrencilere nazaran daha fazla yaşam doyumuna ulaşmaları, arzu ve beklentilerinin daha fazla karşılanmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Deniz ve Yılmaz (2004) benzer bir çalışma da üniversite öğrencilerinde sınıf düzeyine göre yaşam doyumunu derecesinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Kara ve arkadaşları (2018) benzer şekilde, araştırdıkları örneklem grubunda sınıf, cinsiyet ve düzenli fiziksel aktivite yapma bakımından yaşam doyumunu puanları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamışlardır. Bu sonuçla bağdaştığı görülen Taş (2011) çalışmasında, araştırmaya katılanların yaşam doyumlarının, eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, çalışma bulguları literatürle benzerlik göstermektedir.

### **5.1.1.11. Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme ile Yaşam Doyumu İlişkisi**

Araştırmada duygu düzenlemenin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın tarandığında demografik verilerle ilgili olarak yaşam doyumunun sadece çok küçük bir varyansı açıkladığı ve demografik verilerin yaşam doyumunda çok etkili değişkenler olmadığı noktasında uzlaşma olduğu görülmektedir (Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Diener & Suh, 1997; Akt: Şimşek, 2011). Farklı ülkelerde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yapılan

araştırmalarda yaşam doyumunun yaş stres, fiziksel sağlık, anne baba davranışları, kişilik, eğitimle ilgili değişkenlerin etkilerinin olduğu savunulmaktadır (Gündoğar ve diğ.,2007). (Temiz ve Cömert, 2018) tarafından yapılan araştırmada yaşam doyumunun yüksek düzeyde olması mutluluk ve iyi hayat şartlarıyla ilişkilendirilirken, yaşam doyumunun düşük düzeyde olması ise mutsuzluk ve depresyonla ilişkilendirilmektedir. Duygu düzenlemeyle, bireyler arasındaki iletişimlerde güven ortamını artırmayı, stres ile baş etmeye yönelik psikoterapötik müdahalelerin güvenli bağlanmasını, genel yaşam doyumunu ve psikolojik dayanıklılığı artıracağı belirtilmiştir. Bu sonuçların yapılan bu araştırma ile benzerlik gösterdiği düşünölmektedir.

Araştırmaya başlamadan önce duygu düzenleme ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü, yüksek bir korelasyon beklenmektedir. Bu araştırmada ise üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemeleri ile yaşam doyumları düzeyleri arasında pozitif yönde çok zayıf şiddette anlamlı ilişki çıkmıştır. Bu sonucun bu örnekleme grubuna özgü olduğu düşünölmektedir. Yeni yapılacak çalışmalarda daha büyük örnekleme grupları ile araştırma tekrar yapılabilir.

Çalışmanın birçok değişkeninde farklılaşma bulunmamasının sebebi sosyal ve kültürel çevrenin aynı olmasından kaynaklandığı düşünölmektedir. Bu çalışmanın örneklemini oluşturan bireylerin yaş aralıklarının eşit dağılım göstermemesi istatistiksel anlamda zayıf etki oluşturduğu düşünölebilir. Yine bu çalışmada yaş aralığının geniş olması (17-35) sonucu etkilediği düşünölmektedir. 21. yüzyılın yaşam şartları, teknolojinin gelişmesi, kadınların çalışma hayatına daha çok katılması vb. durumlardan dolayı kadın ve erkek gruplarının benzer özellikler gösterdiği bu yüzdende araştırmanın birçok değişkeninde farklılaşma olmadığı düşünölmektedir. Ayrıca günümüz gençlerinin sosyal medyayı çok fazla kullandığı, reel dünyada yaşamak yerine sanal ortamda vakit geçirdiği için empati yoksunu olduğunu, çoğunlukla bilinçsiz, okuma oranı düşük, topluma duyarsız ve manevi değerlerden ziyade maddi değerleri önemseyen aileler tarafından yetiştirildiğini ve şartlar dahilinde her türlü olanağın önlerine hazır sunulduğunu düşündüğümüzde çıkan sonucun çokta şaşırtıcı olmadığı düşünölmektedir.



### 5.1.2. Öneriler

Bu araştırma da üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ile yaşam doyumu ilişkisi araştırılmıştır. Sonuçlar değerlendirildiğinde duygu düzenlemenin yaşam doyumu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda uygulayıcılara yönelik öneriler;

Sürekli kötü durumlarla karşılaşacağını düşünen ve hayatında her şeyin ters gittiğine motive olmuş öğrencilerin, profesyonel destek almaları ve bu konuya üniversite yönetimlerinin eğilmesi sağlanmalı, öğrencilerin hayata karşı bakış açılarını değiştirecek destek birimler kurulmalı ve öğrenciler düzenli takip edilmelidir. Üniversite öğrencilerinin gelecek ile ilgili beklentilerine dair negatif duygu durumları daha derin bir şekilde araştırılarak geleceğe çok daha iyimser ve yapıcı bakış açısı oluşturacak önlemler alınmalıdır. Özellikle üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde bu konuyu ele alan çalışmalar yapılarak, öğrencilerin duygu durumlarını pozitif çevirebilmeleri konusunda destek sağlanmalıdır.

Yaşam doyumuyla alakalı olarak ise, öğrencilerin sahip oldukları birçok şeyden neredeyse hiç memnun olmadıkları ve bu konuda kararsız kaldıkları gözlemlenmiştir. Bununla ilgili öneri ise üniversitelere zor hayat şartlarına rağmen başarıyı yakalamış kişiler, iş insanları ve psikologlar davet edilmeli ve bu insanların öğrencilerle rahat iletişim kurabilmeleri adına ortam sağlanabilmelidir. Bunun yanı sıra her bireyde olması gereken insanın sahip olduklarıyla mutlu olma ve şükretme bilincinin öğrencilerde oluşması ve yaşam doyumlarının artması sağlanabilmelidir.

Diğer taraftan kişilerin yaşamdan doyum alması ve hayat amaçlarını gerçekleştirebilmeleri için en önemli unsurlardan bir tanesinin maddi doyum sağlamaları; yaşamak istedikleri hayat standartlarını oluşturmak adına elde ettikleri maddi kazanç düşünüldüğünde; bu doyumun sağlanabilmesi için ise kişinin kendi içindeki cevheri bilmesi gerekmektedir. Bu konuda da üniversite çağına gelmiş bireyler için öncelikle liselerde, sonrasında üniversiteler de kişisel ve mesleki rehberlik dikkate alınmalıdır. Kişisel ve mesleki rehberlik birbiriyle eş güdüm halinde yürütülüp, iyi bir şekilde yapılandırılır ve kişiye kendini tanıması yönünde olanak sağlanırsa kişinin hayatı boyunca hem maddi hem de manevi olarak tatmin olacağı bir meslek seçmesinin önü açılmış olacaktır.

Araştırmacılara yönelik öneriler ise ulusal literatür incelendiğinde niversite ğrencilerinde duygu düzenleme ve yaşam doyumunu ayrı ayrı ele alan çalışmalar oldukça fazladır ancak bu iki konuyu tek başına ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır, araştırmaya yönelik duygu düzenleme ve yaşam doyumunu ilişkisini inceleyecek farklı örneklem grupları ile çalışmalar yapılması önerilebilir.

Ayrıca araştırmanın sonuçları bu örneklem grubuna özgü olduğundan; Yaşam Doyumu leği ve Duygu Düzenleme leği farklı örneklem gruplarına uygulanarak çalışma tekrarlanabilir.

Bu araştırma yapılırken, fakülte ve bölüm ayırt etmeksizin uygun örneklem seçilerek; Cumhuriyet niversitesinde öğrenimine devam eden öğrencilere, ölçekler uygulanarak veriler elde edilmiştir. Yeni yapılacak çalışmalarda fakültelerden eşit sayıda katılımcı alınarak araştırma tekrarlanabilir ve demografik verilere; anne-baba eğitimi, anne çalışma durumu, okul öncesi eğitimi ve medeni hl bilgileri de eklenebilir.

Duygu Düzenlemenin Bağlanma boyutlarını içeren araştırmalarda; bebeklik döneminden ilerleyen yıllara yansayan bir olgu olması nedeniyle boylamsal çalışmalar yapılabilir.

Yaşam Doyumu ve Duygu Düzenleme alışmalarında Duygu Düzenleme leğinin iki alt boyutu olan bastırma ve yeniden düzenleme analizlere dhil edilebilir.

## KAYNAKLAR

- Ağargün, M.Y. , Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Kara, H. & Özer, Ö. A. (2004). Beyaz Ayı Supresyon Envanteri'nin Geçerlik Ve Güvenilirliğine İlişkin Bir Ön Çalışma, *Türk Psikiyatri Dergisi*; 15, 4, 282-290.
- Akan, Ş. , (2014). *Obsesif Kompulsif Bozukluk Ve Depresyon Tanısı Alan Kişilerde Duygu Düzenleme Süreçlerinin Gross'un Süreç Modeline Göre İncelenmesi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 264 Sayfa, Ankara.
- Akandere, M., Acar, M. , & Baştuğ, G. , (2009).Zihinsel Ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 24-32.
- Akarsu, Ö., (2014). *Zihinsel Yetersiz Çocukların Aile Yükü, Özbakım Becerileri, Annelerinin Yaşam Doyumu Ve Etkileyen Faktörler*.Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Aktan, S. (2016). *Gençlerde Erteleme, Kişilik Özellikleri Ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Aktaş, A. & Şahin M. (2018). Narsisistik Özellik, Öz-Şefkat Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 5 (6), 362-374.
- Alsancak - Akbulut, C. (2018). Depresyonun Duygu Düzenleme Süreçlerinin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21, 184-192.
- Altın, M. O. (2017). *Amatör Düzeyde Futbol Oynayan Sporcuların Bilişsel Duygu Düzenleme Ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ardahan, F. (2012). Duygusal Zekâ Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Doğa Sporu Yapanlar Örneğinde İncelenmesi. *Pamukkale Journal Of Sport Sciences*, 3 (3), 20-33.
- Arığa, M. (2017). *İngilizce Okutmanlarının Duygu Düzenleme Amaçları ve Stratejileri: Türkiye' de Bir Vakıf Üniversitesinde Fenomenolojik Bir Çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yabancı Diller Eğitimi Anabilim Dalı, 212 Sayfa, Ankara.
- Ataman, E. (2011). *Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon Ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, 113 Sayfa, Ankara.

- Avşaroğlu, S., Deniz E.M. & Kahraman A. (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu, İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-130.
- Avşaroğlu, S. & Güleş E. (2019). Özel Gereksinimli Anne Babaların Yaşam Doyumlarının Öz Anlayış Ve Merhamet Düzeyleri Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27 (1), 365-376.
- Aydın, M. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, 77 Sayfa, İstanbul.
- Aysan, F. , & Bozkurt, N. (2004). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Olumsuz Otomatik Düşünceleri, İzmir İli Örnekleme. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6-9.
- Barrett, L. F. , Gross, J. , Christensen, T. C. , & Benvenuto, M. (2001). *Knowing What You're Feeling And Knowing What To Do About It: Mapping The Relation Between Emotion Differentiation And Emotion Regulation*, *Cognition And Emotion*, 15(6), 713-724.
- Başören, M. (2016). *Lise Öğrencilerinin Duygu Dışavurumunu Bastırma, Bilişsel Yeniden Değerlendirme Ve Öznel Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bir Model Önerisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, 65 Sayfa, Sakarya.
- Baysal, N. & Dağlı, A. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması, *Electronic Journal Of Social Sciences*, 15 (59), 1250-1262.
- Bozkurt, F. (2014). Sözlüklerdeki Temel Duygu Kavramlarının Yeniden Tanımlanması: Bir Yöntem Önerisi, Ankara Üniversitesi Dil Ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, *Türkoloji Dergisi*, 21 (1), 25-34.
- Brewin, C. R. & Smart, L. (2005). Working Memory Capacity And Suppression Of Intrusive Thoughts. *Journal Of Behavior Therapy And Experimental Psychiatry*, 36, 61-68.
- Brewin, C. R. & Beaton, A. (2002). Thought Suppression And Working Memory, *Behaviour Research And Therapy*, 40, 923-930.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji Sözcüğü*. Ankara: Bilim Ve Sanat Yayınları.
- Bulut, C. & Bulut Serin, N. (2016). Öğretmen Adaylarının Üniversite Yaşamına Uyum Düzeyleri İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *International Journal Of New Trends In Arts, Sports & Science Education*, 5 (4), 1-2.

- Büyüköztürk,Ş. , Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (Geliştirilmiş 12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (17. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Chen, H. (2016). A Theoretic Review Of Emotion Regulation, *Open Journal Of Social Cox & Wyman Ltd. Sciences*, 4, 147-153.
- Çakır, G. (2015). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çalışkan, F.E., Yasul, A.F. & Ulaş, A.H. (2017). Öğretmen Adaylarının Sosyal Değer Algıları İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Education Sciences (NWSAES)*, 12 (3), 133-146.
- Çeçen Eroğul., A. R. & Türk, Ş. B. (2013). Ergenlerde Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ve Öfke İfade Tarzları İle Benlik Saygısı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *International Journal Of Human Sciences*, 10 (1), 1421-1439.
- Çeçen R. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu Ve Benlik Saygısı, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, *Journal Of Theory And Practice İn Education*, 4 (1), 19-30.
- Çeçen R.A (2002). Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez Ve Önemlidir. Çukurova Üniversitesi *Eğitim Fakültesi Psikolojik Dan. Ve Rehberlik Anabilim Dalı*, 164-169.
- Çelik, H. & Kocabıyık, O. O. (2014). Genç Yetişkinlerin Saldırganlık İfade Biçimlerinin Cinsiyet Ve Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları Bağlamında İncelenmesi, *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4 (1)
- Çetinkaya, Ö. & Alpaslan, A.M., (2011). Duygusal Zekânın İletişim Becerileri Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 363-377.
- Çevik Büyüksahin & Atıcı, M. (2009). Lise 3.Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 6 (1), 339- 352.
- Çevik Kırıcı, N. & Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de Yaşam Doyumu Ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi, *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7 (1), 126-145.

- Çivitçi, A., (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2).
- Çöllü, B. (2017). *Ergenlerde Duygu Durum Düzenleme Becerileri, Benlik Saygısı, Depresyon, Anksiyete ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı,104 Sayfa, İstanbul.
- Dahlgren, K. (2014). Don't Go Wasting Your Emotion: *The Process Model Of Emotion Regulation*, 1-4.
- Dal, E. (2015). *Kadınlardaki Duygusal Zekâ Düzeyi İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Daşçı, E. (2015). *Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Ebeveyn Kontrolü İle Akran İlişkileri Ve Akran Baskısı Arasındaki İlişkide Aracılık Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Davidson R.J. & Homptan J.M. (1994). How And Why Do Two Cerebral Hemisphere Interact? American Psychological Association Inc., *Psychological Bulletin* 116 (2), 195-219.
- Demir, İ. (2011), Gençlerde Yaşam Doyumu İle Kimlik İşlevleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (38), 099-113.
- Demir, M. (2011). İş Görenlerin Çalışma Yaşamı Kalitesi Algılamalarının İşte Kalma Niyeti Ve İşe Devamsızlık İle İlişkisi. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, Cilt 11, Sayı 3, 453-464
- Deneve, K. M., & Cooper, H. (1998). The Happy personality: a meta analysis of personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Deniz, E.M. & Sümer, S.A. (2010). Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete Ve Stresin Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Ve Bilim Dergisi*, 35 (158), 117.
- Deniz, M. E., Dilmaç, B. & Arıca, O. T. (2009).Engelli Çocuğa Sahip Olan Ebeveynlerin Durumluk-Sürekli Kaygı Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 953-968.
- Deniz, M.E., Arslan, C. , Özyeşil, Z. & İzmirli, M.(2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif Ve Pozitif Duygu: Türk Ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.

- Deniz, M.E. ve Yılmaz E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Yetenekleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkileri. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. *American Psychologist*, 55(1), 34-39.
- Diener, E. , Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent Findings On Subjective Well-Being (İnvited Article). *Indian Journal Of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E.,& Seligman, M. (2002). Very happy people. *American Psychological Society*, 13(1), 81-84.
- Dost, T. M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2) 22, 132-143.
- Duman, N. , Yılmaz, S.A., Umunç, Ş. & İmre, Y. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Duygu Durum Düzenleme Ve Öfke, Bartın Üniversitesi Psikoloji Bölümü, *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi, (IBAD)* 4 (1), 1-9.
- Duy, B.& Yıldız, M. (2014). Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41), 23-35.
- Ekman, P. (1994). All emotions are basic, Derl, Ekman,P, Davidson, J.R, *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*, New York-Oxford University Press,ss.15-20.
- Ekşi H. , Sevim, E. & Kurt, B. (2016). Psikolojik Doğum Sırası İle Yetersizlik Duygusunun Yetişkin Bağlanma Stillerini Yordama Düzeyinin İncelenmesi. *Elementary Education Online*, 15 (3), 1054-1065.
- Eldoğan, D. (2012). *Üniversite Öğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve Sosyal Fobi Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eriş, Y. , & İkiz, F. E. (2013).Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. *Turkish Studies*, 8 (6), 179-193.
- Frijda, N.H. (1994). Emotion require cognitions, even if simple one, Derl, Ekman,P, Davidson, J.R, *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*, New York Oxford University Press, ss.197-203.
- Frijda, N.H. (1988). "The laws of emotion" *American Psychologist*, S.43.ss.349-358.
- Fırat, Y. (2018). *Children's Resilience, Emotion Regulation, Social Competence And Problem Behaviors In An At Risk Community In Turkey*. Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Garnefski, N., Kommer, T. V.D., Kraaij, V., Teerds, J., Legers-tee, J. ve Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: *comparison between a clinical and a non-clinical Sample. European Journal of Personality*, 16, 403-420.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006). Relationships Between Cognitive Emotion Regulation Strategies And Depressive Symptoms: *A Comparative Study Of Five Specific Samples, Personality And Individual Differences*, 40 (8), 1659-1669.
- Gelgör, F. Z. (2016). *Anne, Baba Ve Çocuk Tarafından Algılanan Ebeveyn Kabul-Red Ve Kontrolünün Çocuğun Duygu Düzenleme Becerisi İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Goleman, D. (1999). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, London:
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği Ve Genel Psikolojik Sağlık: Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzı Ve Sosyal Desteğin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gross, J. J., (1998). Antecedent And Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences For Experience, Expression, And Physiology, *Journal Of Personality And Social Psychology*, 74 (1), 224.
- Gross, J. J., (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, And Social Consequences, Department Of Psychology, Stanford University, *Society For Psychophysiological Research*, 39, 281–291.
- Gross, J. J. & John, O. P, (2003). *Individual Differences In Two Emotion Regulation Processes: Implications For Affect, Relationships, And Well-Being*. *J Pers Soc Psychol*, 85, 348-362.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. Gross, J. J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (1-49). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, New York, Guilford Press.
- Gross, J. J., (2010). *Emotion Regulation*, The Guilford Press, London Press.
- Gülcan, A. & Nedim Bal, P. (2014).Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, E-ISSN:2148-2659- 2(1(ÖZEL)), 41-52.
- Güler, K. (2015). *Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, 90 Sayfa, İstanbul.



- Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uskun E., Demiral S., Keçeci D.(2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkilerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10:14-27.
- Hırlak, B. , Taşlıyan, M. & Sezer, B. (2017). *İyimserlik Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, Demografik Özellikler Bağlamında Algı Farklılıkları, Bir Alan Araştırması*, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Işık, A. E. & Turan, F. (2015). Normal Gelişim Gösteren Ve Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklarda Duygu Düzenleme, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü, *Poster Bildiri*, 1 (2), 709-711.
- Izard, C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 487-498.
- Izard, C. E. (1991). *The Psychology of emotions*, 1st edition, (pp.185-201). New York: Plenum.
- Izard, C. E. (1992). Basic Emotions, Relations Among Emotions, And Emotion-Cognition Relations, American Psychological Association Inc., *Psychological Review*, 99, (3), 561-565.
- Izard, C. E. (1993). *Organizational and Motivational Functions of Discrete Emotions*, Derl, Lewis M., Haviland, M.J. *Handbook of Emotions*, New York Guilford Press, pp.631-643.
- Izard, C. E. (2009). Emotion Theory and Research: Highlights, Unanswered Questions and Emerging Issues. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 1-25.
- James, W. (1884). *What Is An Emotion?* *Mind*, 9 (34), 188-205.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healty and unhealthy emotion regulation: personality procesess, individual differences and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1333.
- Kabadayı, E. & Alan, A. (2013). Duygu Tipolojilerinin Tüketici Davranışları Üzerindeki Etkisi Ve Pazarlamadaki Önemi, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 5 (1), 93-115.
- Kalkan, M. & Koç, H. E. (2008). Psikolojik Doğum Sırası Bireylerin Stresle Başa Çıkma stratejilerinin Yordayıcısı Mıdır? *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3 (30), 45-59.
- Kalkan, M. & Odacı, H. (2010). Psikolojik Doğum Sırası Ve Ana Babaya Bağlanma: Okulöncesi Öğretmen Adayları Üzerine Bir Çalışma. *NWSA, Education Sciences*, 5 (3), 810 819.
- Kara, F. M. , Gürbüz, B., Küçük Kılıç, S. & Öncü, E.(2018). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Serbest Zaman Sıkılma Algısı, Yaşam Doyumu Ve Sosyal Bağlılık

Düzeylerinin İncelenmesi, *Journal Of Computer And Education Research*, 6 (12), 342-357.

- Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (18. Baskı), Ankara:Nobel Yayınları,
- Karataş, K., Aslan, H. & Başçılar M. (2019). Hopelessness And Satisfaction With Life Among Disabled Veterans, *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 30 (1), 1-18.
- Kayhan, H. (2017). *Ergenlikte Saldırganlık Ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kermen, U. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin İhtiyaç Doyumu Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Kermen, U. & Sarı, T. (2014). Üniversite Öğrencilerinde İhtiyaç Doyumu Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14 (2), 175-185.
- Kermen, U. , İlçin Tosun, N. & Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı, *Eğitim Kuram Ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 20-29.
- Keser, A. (2005). *Çalışma Yaşamı İle Yaşam Doyumu İlişkisine Teorik Bakış*, Kocaeli Üniversitesi, İİBF, Çalışma Ekonomisi Ve Endüstri İlişkileri Bölümü, 898-912.
- Koçyiğit, S. , Sezer, T. & Yılmaz, E. (2015). 60-72 Aylık Çocukların Sosyal Yetkinlik Ve Duygu Düzenleme Becerileri İle Oyun Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (1), 287.
- Korkmaz, M. , Germir H.N. , Yücel, A.S. & Gürkan, A. (2015). Yaşam Memnuniyeti Üzerinde Etkili Olan Sosyo-Demografik Bileşenler Üzerine Bir Analiz. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri Ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 03 (02), 78-111.
- Köker, S. (1991).*Normal Ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köksal, O. (2014). İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Bireysel Farklılıklar, *Niğde Üniversitesi İş Ve İnsan Dergisi*, 1, 53-62.
- Kuyumcu, B. & Güven, M. (2012). *Türk Ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri Ve İfade Etmeleri İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki*, Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, GEFAD / GUJGEF 32 (3), 589-607.

- Larsen, R. J., Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). An Evaluation Of Subjective Well-Being Measures. *Social Indicators Research*, 17, 1–18.
- Lazarus, R. (1984). “On the primacy of cognition”, *American Psychologist*, S.39.ss.124-129.
- Leventhal, H., Scherer, K.(1987), “The relationship of emotion to cognition: A functional approach to a semantic controversy”, *Cognition and Emotion*, c.1, S.1.ss.3-28.
- Lewis, M. (1993). The emergence of human emotions, Derl, Lewis, M; Haviland,M.J. *Handbook of Emotions*, New York-The Guilford Press, ss.223-237.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- McLaren, C. (1998). Channeling Your Emotions, <http://innerself.com/01/07/2019>
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6,10-15.
- Mumcuoğlu, Ö. (2002). *Bar-On Duygusal Zeka Testi (Bar-On Emotional Quotient Inventory-Bar-On EQ-i) nin Türkçe dilsel eşdeğerlik, güvenilirlik ve geçerlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Niedenthal, P.M., Krauth-Gruber, S.&Ric, F. (2006). *Psychology of Emotion: Interpersonal, Experiential and Cognitive Approches*. (pp:96-103). Psychology Press. New York.
- Oktuğ, Z.B. (2011). *Olumsuz Geribildirim İle Performans Arasındaki İlişki: Bilişsel Yeniden Değerlendirme Ve Duygu Dışavurumunu Bastırma Eğilimleri Üzerine Bir Çalışma*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Onat, O. & Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123 – 143.
- Ortony, Andrew; Turner, Terence J. (1990), “What’s basic about basic emotions?”, *Psychological Review*, 97, 3: 315-331.
- Ozan Tingaz, E. & Hazar, M. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği İle Bazı Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ Ve Mutluluklarının Karşılaştırılması, *International Journal Of Science Culture And Sport*, 1, 745-756.
- Öpöz, T. (2017). *Spor Veya Sanatla Uğraşan Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri, Sosyal Kaygı Ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 154 Sayfa, Ankara.
- Özbay, Y. , Palancı, M., Kandemir, M. & Çakır, O. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz-Yeterlik Ve Başa

- Çıkma Davranışları İle Yordanması, *Journal Of Turkish Educational Sciences*, 10 (2).
- Özdamar, K. (1999). Paket Program İle İstatistiksel Veri Analizi, Kaan Kitabevi, 2. Baskı, Eskişehir.
- Özdemir, M. & Dilekmen, M. (2016). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, *Sakarya University Journal Of Education*, 6 (1) 98-113.
- Özdoğan, A. Ç. (2017). *Ergenlerde Reaktif-Proaktif Saldırganlık İle Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özer, E. & Deniz, M.E. (2014). An Investigation Of University Students' Resilience Level On The View Of Trait Emotional EQ, *Elementary Education Online*, 13 (4), 1240-1248
- Özer, M. & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatrics*, 6 (2), 72-74.
- Özgüle Ulaşan E.T. & Sümer, N. (2017). Ergenlikte Duygu Düzenleme Ve Psikolojik Uyum: Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması, *Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türk Psikoloji Yazıları*, 20 (40), 1-18.
- Özgür, G., Babacan Gümüş A. & Durdu B., (2010). *Evde Ve Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu*, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Özmen, E., (2019). WEB\_1 <https://Psikoloji-Psikiyatri.Com/Erol-Ozmen/Duygularin-Insan-Yasamindaki-Yeri-Ve-Islevi/> 03.04.2019.
- Öztürk, M. & Ünal, V. (2019). Temel İnsani Değerler İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Cumhuriyet Üniversitesi Örneği, *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı, 122 Sayfa, Konya.
- Pavot, W, & Diener, E.(1993). *Review of theSatisfactionWith Life Scale, PsychologicAlassessment*, Vol.5, Issue.2, 164-172
- Pektaş, E. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Ebeveyn Kabul-Reddi İle Depresyon Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 185 Sayfa, Ankara.
- Robert, L. L. ,Tirch, D. , & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion Regulation In Psychotherapy, A Practitioner's Guide*, Guilford Press.

- Rothbart, M. K. , Ziaie, H. & O'boyle, C. G. (1992). *Self Regulation And Emotion In Infancy*, New Directions For Child And Adolescent Development, (55), 7-23.
- Sarıcı, H. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenlemelerinde Çocukluk Örselenmeleri Ve Otomatik Düşüncelerin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Serin, N.B. & Aydınoglu, N. (2011). Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu, Kaygı, Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkiler, *Education Sciences*, 6 (1),1335-1343.
- Smidt, R.K., Ramsey, P.P. & Levine D.M. (2001). *Applied Statistics*, Prentice Hall.
- Şahin Demirkapı, E. (2013). *Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme Ve Kimlik Gelişimine Etkisi Ve Bunların Psikopatolojiler İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Şeker, B.D. & Akman, E. (2015). Farklı Ülkelerden Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Ve Yaşam Doyumları Üzerine Bir Araştırma, *Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, Beşeri Bilimler Sayısı*, 13 (1), 106-119.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel İletişim Ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı, Yaşam Doyumu, Sosyal Karşılaştırma Ve İç-Dış Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmit.
- Temiz Tepeli, Z. & Cömert Tarı, I. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumları, Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik Dayanıklılıklarının Birbirleriyle Olan İlişkisinin İncelenmesi. *Düşünen Adam The Journal Of Psychiatry And Neurological Sciences*, 31, 274-283.
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition*, Monographs Of The Society For Research In Child Development, 59(2-3), 25-52.
- Topal, M. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri İle Pozitif Ve Negatif Duygu Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı, 77 Sayfa, Konya.
- Totan, T. (2015). Duygu Düzenleme Anketi Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği, Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, *Özgün Makale*, 3:153-161.
- Totan, T., İkiz, E. & Karaca, R., (2010). Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanarak Tek Ve Dört Faktörlü Yapısının Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. DEÜ, *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (28) 71-95.
- Tuncer, N. (2017). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete*

*Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, 108 Sayfa, İstanbul.

- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (22) 132-143.
- Tümlü Ülker, G. & Recepoğlu E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Uğur, C. (2018). *Beden Eğitimi Dersi Alan Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlükleri İle Sosyo-Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Antakya Örneği.* Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Üney, T. (2016). *Ebeveyn Evlilik Çatışma Çözüm Stilleri, Ergenin Duygu Düzenlemesi Ve Ergen Çatışma Çözme Davranışları Arasındaki İlişkiler.* Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Werner, K.& Gross, J.J. (2010). *Emotion Regulation and Psychopathology: A conceptual Framework.* In A. King & D.Sloan (Eds), *Emotion Regulation and Psychopathology* (pp.13-37) New York: Guilford Press.
- Wood, W., Rhodes, N. Ve Whelan, M. (1989). "Sex Differences in Positive well- being:A Consideration of Emotional Style and Marital Status", *Psychological Bulletin*,106/2, ss. 249- 264.
- Yarar, F. A. (2011). *Ketleme Mekanizmalarının ve Düşünce Bastırma Eğiliminin Travmatik Girici Anılar Üzerindeki Etkileri.* Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yarkın, E. (2013). *Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin İlişki Doyum Ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, 91 Sayfa, İstanbul
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve Oruntusu acısından yaşam doyumu.* Yayınlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A Study Based On The Organization of Personal Projects. *Social Indicators Research*, 29 (3), 277-289.
- Yıkılmaz, M. & Demir Güdül, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler, *Ege Eğitim Dergisi* 16 (2), 297-315.

- Yıldız, M. A. (2014). *Ergenlerde Anne-Babaya Bağlanma İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Ve Baş Etme Yöntemlerinin Çoklu Aracılık Rolü*. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yıldız, M. A. (2016). Multiple Mediation Of Emotion Regulation Strategies In The Relationship Between Loneliness And Positivity İn Adolescents, *TED, Education And Science*, 41 (186), 217-231
- Yıldız, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Yaşam Doyumu Ve Depresyonun Cinsiyet Ve Sınıf Seviyelerine Göre Etkileri, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6 (11), 451-474.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu Ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim, Dalı PDR Bilim Dalı, Y, 98 Sayfa, Konya.
- Yurtsever, G. (2008). *Negotiators' Profit Predicted By Cognitive Reappraisal, Suppression Of Emotions, Misinterpretation Of Information, And Tolerance Of Ambiguity*. *Perceptual And Motor Skills*, 106, 590-608.

## EKLER

### Ek 1.Duygu Düzenleme  leği (Erq)

Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşünüp, genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve kendiniz için en uygun olan cevabı karşılarındaki bölmelerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

|  | Hiç Katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz Katılmıyorum | Kararsızım | Biraz Katılıyorum | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|--|------------------|--------------|--------------------|------------|-------------------|-------------|---------------------|
| 1.İçinde bulunduğum duruma göre düşünme şeklini değiştirerek duygularımı kontrol ederim                      |                  |              |                    |            |                   |             |                     |
| 2. Olumsuz duygularımın az olmasını istersem, durumla ilgili düşünme şekli mi değiştiririm                   |                  |              |                    |            |                   |             |                     |
| 3.Olumlu duygularımın fazla olmasını istediğim zaman duruma ilgili düşünme şekli mi değiştiririm.            |                  |              |                    |            |                   |             |                     |
| 4.Olumlu duygularımın fazla olmasını istersem (mutluluk veya eğlence) düşündüğüm şeyi değiştiririm           |                  |              |                    |            |                   |             |                     |
| 5.Olumsuz duygularımın az olmasını istersem (kötü hissetme veya kızgınlık gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm |                  |              |                    |            |                   |             |                     |
| 6.Stresli bir durumla karşılaştığımda, bu durumu sakin kalmamı sağlayacak şekilde düşünmeye çalışırım.       |                  |              |                    |            |                   |             |                     |
| 7.Duygularımı ifade etmeyerek kontrol ederim.  |                  |              |                    |            |                   |             |                     |
| 8.Olumsuz duygular hissettiğimde onları ifade etmediğimden emin olmak isterim.                               |                  |              |                    |            |                   |             |                     |
| 9.Duygularımı kendime saklarım.  |                  |              |                    |            |                   |             |                     |
| 10. Olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye dikkat ederim.                                       |                  |              |                    |            |                   |             |                     |



## Ek 2.Yaşam Doyumu Ölçeği (Swl)

Her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en doğru biçimde tanımlayan ifadeyi işaretleyiniz. Her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz. Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

|   | Kesinlikle<br>Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kısmen<br>Katılıyorum | Kararsızım | Kısmen<br>Katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle<br>Katılıyorum |
|---|----------------------------|--------------|-----------------------|------------|-----------------------|-------------|---------------------------|
| 1.Hayatım birçok yönden idealime yakındır.                                |                            |              |                       |            |                       |             |                           |
| 2.Hayat şartlarım mükemmeldir.  |                            |              |                       |            |                       |             |                           |
| 3.Hayatımdan memnunuzum.  |                            |              |                       |            |                       |             |                           |
| 4.Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.             |                            |              |                       |            |                       |             |                           |
| 5.Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmeydim. |                            |              |                       |            |                       |             |                           |

### Ek 3. Demografik Bilgi Formu

Aşağıda yer alan bilgileri doldurunuz. Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz:

Kadın ( ) Erkek ( ) Diğer ( )

2. Yaşınız: .....

3. Sınıfınız

Hazırlık ( ) 1. Sınıf ( ) 2. Sınıf ( ) 3. Sınıf ( ) 4. Sınıf ( ) 5. Sınıf ( ) 6. Sınıf ( ) 7. Sınıf ve üstü ( )

4. Kaç Kardeşsiniz?.....

5. Kardeşler arasındaki doğum sıranız.....



**Ek 4.Araştırma İzin Onayı**



**T.C.**  
**Cumhuriyet Üniversitesi**  
TIP FAKÜLTESİ  
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL BAŞKANLIĞI

Sayı: 92948170-050/04/07

21.05.2013

**Cumhuriyet Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Projeleri Başkanlığına**

13 Nisan 2013 tarihli resmi gazetede yayımlanan Klinik Araştırmalar yönetmeliğinde yapılan düzenlemeye istinaden anket çalışmaları bu yönetmeliğin kapsamı dışında bırakılmıştır. Bu bağlamda Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından anket çalışmaları için Etik Kurul onayına gerek olmadığına karar verilmiştir.

Prof. Dr. Emin Yener Gültekin

Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

## ÖZGEÇMİŞ

### **KİŞİSEL BİLGİLER**

Adı Soyadı: Damla YOLCUBAL BAYRAK

Doğum Tarihi: 10/07/1988

Doğum Yeri: Giresun/Şebinkarahisar

E-mail: [damlayolcubal@hotmail.com](mailto:damlayolcubal@hotmail.com)

### **EĞİTİM HAYATI**

Anaokulu: 1992-1993 Şebinkarahisar Kız Meslek Lisesi Anaokulu

Ana sınıfı: 1993-1994 Şebinkarahisar Yavuz Selim İlköğretim Okulu

İlkokul: 1994- 1999 Şebinkarahisar Yavuz Selim İlköğretim Okulu

Ortaokul: 1999-2002 Şebinkarahisar Yavuz Selim İlköğretim Okulu

Lise: 2002-2006 Giresun/Şebinkarahisar Öğretmen Hüseyin Hüsnü Tekışık Anadolu Lisesi

Üniversite: 2008-2012 Sivas Cumhuriyet Üniversitesi/Eğitim Fakültesi/ Sınıf Öğretmenliği

Yüksek Lisans: 2012-? Sivas Cumhuriyet Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü/Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Erasmus: 2013-2014 İspanya/ University of Huelva

### **İŞ HAYATI**

Milli Eğitim Bakanlığı: Eylül 2014 – Halen Tekman Dalsöğüt İlkokulu - ERZURUM/ Sınıf Öğretmeni

Erzurum Avrupa'ya Uçuyor Eğitim Projesi: 2014-2015 Çek Cumhuriyeti

### **SERTİFİKALAR**

Temel SPSS Eğitimi Katılım Belgesi / Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Araştırma Yöntemleri Eğitim ve Uygulama Merkezi