

T.C.
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**EVLİ BİREYLERİN DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Burcu Fırat

200015708

İstanbul, 2021

T.C.

İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI

AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**EVLİ BİREYLERİN DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Burcu Fırat

200015708

Danışman: Doç. Dr. Hanifi Parlar

İstanbul, 2021

ÖNSÖZ

Bu tezi hazırlama sürecim boyunca desteğini esirgemeyen, değerli bilgi ve tecrübesini bizlerle paylaşan, bu çalışmada bana yol gösteren saygıdeğer tez danışmanım Doç. Dr. Hanifi PARLAR'a teşekkürlerimi sunarım.

Çalışma arkadaşım Filiz Ablam'a her daim beni yüreklendirip cesaretlendirdiği için çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimimde manevi desteğini her daim hissettiğim, tez çalışma sürecimde tüm desteğiyle her zaman yanımda olan ve bu yol da birlikte ilerlediğim yol arkadaşım Psk. Elif Demirer'e çok teşekkür ederim.

Tüm eğitim hayatım ve yaşamımda benden manevi ve maddi desteklerini esirgemeyen, değerli annem Satı'ya, kıymetli babam Hasan'a ve canım abim Hakan'a gösterdikleri sabır ve cesaretlendirmeleri için en derin duygularıyla teşekkür ederim.

Çok kıymetli annem ve babam Ahmet Fırat ve Fatoş Fırat'a varlıklarıyla her daim bana destek oldukları için ve kıymetli eşimi dünyaya getirdikleri için minnettarım.

Son olarak, her daim maddi, manevi desteği, gösterdiği koşulsuz kabul, saygı ve sevgi için canım eşim Seymen'e çok teşekkür ederim. Hayatımın her alanında hep var ol.

ÖZET

Evlilik, kadın ve erkeğin devlet kontrolü altında yasal olarak ilişki kurduğu ve toplumsal sorumlulukları içeren bir ilişki sistemidir. Evlilik olumlu bir olay olarak görülse de zaman içerisinde çocuk sahibi olmanın getirdiği sorumluluk başta olmak üzere yaşamsal stresörler yaratmaktadır. Bu olaylara karşı bilişsel duygu düzenleme yaklaşımları bireylerin hem genel yaşamsal olaylarını hem de stres faktörlerini tanıma ve yönetme becerileri bakımından etkilemektedir. Bunun sonucunda bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlığı da etkilenmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme becerileri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla 18 yaş ve üzeri 410 evli birey çalışmaya dahil edilmiştir. Veri toplama araçları olarak ‘‘Kişisel Bilgi Formu, evli bireylerin duygu düzenleme becerilerini ölçmek için ‘‘Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’’, Psikolojik Sağlamlık düzeyini ölçmek için ‘Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’’ ve yaşam doyumlarını belirleyebilmek için ‘Yaşam Doyumu Ölçeği’’ kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 20 programı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın veri analizi yapılırken veriler normallik sayıltılarını karşıladığı için parametrik yöntemler kullanılmıştır. Bağımsız Örneklem T Testi, Pearson Korelasyon analizi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), frekans analizi ve Betimleyici istatistikler kullanılmıştır. Sonuçların güvenilirliği açısından yüzde 95 güven aralığında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınarak değerlendirme yapılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin olumsuz alt boyutları ile yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık negatif yönde ilişkili iken, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirme gibi olumlu stratejiler ise düşük düzeyde pozitif ilişkili bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Sosyodemografik özellikler açısından en sık yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve çalışma durumu faktörlerinin farklılık yarattığı görülmüştür. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre gelecek çalışmalarda faydalı olacağı düşünülen önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Evlilik, Bilişsel Duygu Düzenleme, Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlamlık

ABSTRACT

Marriage is a relationship system in which men and women can constitute legal relationships under governmental control and include social responsibilities. Although marriage is seen as a positive event, it creates life stressors over time, especially with the responsibility of having a child. Cognitive emotion regulation approaches to these events affect individuals in terms of both their general life and their ability to recognize and manage stress factors. As a result, life satisfaction and psychological resilience of individuals are also affected. In this context, this study aimed to evaluate the relationship between cognitive emotion regulation skills and psychological resilience and life satisfaction of married individuals. For this purpose, 410 married individuals aged 18 and over were included in the study. Personal Information Form to collect personal information as data collection tools, "Cognitive Emotion Regulation Scale" to measure the emotion regulation skills of married individuals, 'Brief Psychological Resilience Scale' to measure Psychological Resilience " and 'Life Satisfaction' to determine life satisfaction. Scale " was used. Statistical analysis of the data was carried out by using the SPSS 20 program. While analyzing the data, parametric statistical methods were used because the data met the assumptions of normality. Independent Sample T Test, Pearson Correlation analysis, one-way analysis of variance (ANOVA), frequency analysis and descriptive statistics were performed. In terms of the reliability of the results, an evaluation was made taking into account the significance level of $p < 0.05$ at a 95% of confidence interval. While negative sub-dimensions of cognitive emotion regulation strategies and life satisfaction and psychological resilience were negatively correlated, positive strategies such as plan refocusing, positive refocusing, and positive review were found to have a low level of positive correlation. A positive relationship was found between psychological resilience and life satisfaction. In terms of sociodemographic characteristics, it was observed that the factors of age, gender, income level and working status most frequently made a difference. According to the findings obtained from this study, suggestions that are thought to be useful in future studies have been made.

Keywords: Marriage, Cognitive Emotion Regulation, Life Satisfaction, Psychological Resilience

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vii
KISATMALAR LİSTESİ.....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	2
1.3 Araştırmanın Soruları.....	3
1.4. Sayıtlar.....	3
1.5 Sınırlılıklar.....	4
1.6 Tanımlar.....	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	5
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR.....	5
2.1 Duygu Düzenleme.....	5
2.2 Bilişsel Duygu Düzenleme.....	6
2.3 Duygu Düzenleme Becerileri.....	8
2.4 Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	9
2.5 Psikolojik Sağlamlık.....	11
2.5.1 Psikolojik Sağlamlık Tanımı.....	11
2.5.2 Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri.....	12
2.5.3 Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Risk ve Koruyucu Faktörler.....	13
2.5.4 Yetişkinlik Dönemindeki Psikolojik Sağlamlık.....	14
2.5.5 Evlilikte Psikolojik Sağlamlık.....	16
2.5.6 Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	16
2.6 Yaşam Doyumu.....	18
2.6.1 Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar.....	19
2.6.2 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	21
2.6.3 Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	22
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	24
YÖNTEM.....	24
3.1 Araştırmanın Modeli.....	24

3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	24
3.3 Veri Toplama Araçları.....	26
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	26
3.3.2 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	26
3.3.3 Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği.....	27
3.3.4 Yaşam Doyumu Ölçeği.....	27
3.4. Verilerin Toplanması.....	28
3.5 Verilerin Analizi.....	28
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	29
BULGULAR.....	29
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	59
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	59
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	59
5.2. Öneriler.....	67
KAYNAKÇA.....	69
EKLER.....	79

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri Açısından Sayı ve Yüzde Dağılımı.....	25
Tablo 2. Evli Bireylerin Duygu Düzenleme Beceri Ölçeği Alt Boyutları ile Yaşam Doyumları Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?	29
Tablo 3. Evli Bireylerin Duygu Düzenleme Beceri Ölçeği Alt Boyutları ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?	31
Tablo 4. Evli Bireylerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri İle Yaşam Doyumları Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?.....	32
Tablo 5. Evli Bireylerde Duygu Düzenleme Beceri Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Yaş Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.	33
Tablo 6. Evli Bireylerde Duygu Düzenleme Beceri Ölçeği Alt Boyut Puanları İle Cinsiyet Grupları Açısından Farklı Gruplar için t-Testi.....	35
Tablo 7. Evli Bireylerde Duygu Düzenleme Bceri Ölçeği Alt Boyut Puanları İle Eğitim Durumu Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.	37
Tablo 8. Evli Bireylerde Fuygu Düzenleme Beceri Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Evlenme Şekli Durumu Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.....	39
Tablo 9. Evli Bireylerde Duygu Düzenleme Beceri Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Evlilik Süresi Grupları Açısından Farklı Gruplar için t-Testi.....	42
Tablo 10. Evli Bireylerde Duygu Düzenleme Beceri Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Çocuk Sayısı Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.	44
Tablo 11. Evli Bireylerde Duygu Düzenleme Beceri Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Gelir Durumu Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.	46
Tablo 12. Evli Bireylerde Duygu Düzenleme Beceri Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Çalışma Durumu Grupları Açısından Farklı Gruplar için t-Testi.	49
Tablo 13. Evli Bireylerde Psikolojik Sağlık Düzeyleri ile Yaş Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.	51

Tablo 14. Evli Bireylerde Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Cinsiyet Grupları Açısından Farklı Gruplar için t- Testi.	51
Tablo 15. Evli Bireylerde Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Eğitim Düzeyleri Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.	52
Tablo 16. Evli Bireylerde Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Evlenme Şekli Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.	52
Tablo 17. Evli Bireylerde Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Evlilik Süresi Grupları Açısından Farklı Gruplar için t-Testi.	53
Tablo 18. Evli Bireylerde Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Çocuk Sayısı Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.....	53
Tablo 19. Evli Bireylerde Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Gelir Durumu Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.....	54
Tablo 20. Evli Bireylerde Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Çatışma Durumu Grupları Açısından Farklı Gruplar için t-Testi.	54
Tablo 21. Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Yaş Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.....	55
Tablo 22. Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Cinsiyet Grupları Açısından Farklı Gruplar için t-Testi.	55
Tablo 23. Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Eğitim Düzeyleri Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.....	56
Tablo 24. Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Evlenme Şekli Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.....	56
Tablo 25. Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Evlilik Süresi Grupları Açısından Farklı Gruplar için t-Testi.	57
Tablo 26. Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Çocuk Sayısı Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.....	57
Tablo 27. Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Gelir Durumu Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları.....	58
Tablo 28. Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Çalışma Durumu Grupları Açısından Farklı Gruplar için t-Testi.	58

KISATMALAR LİSTESİ

BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırma soruları, araştırmanın amacı ve önemi, sayıltılar, sınırlılıklar ve tanımlara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

Evlilik, kadın ve erkeğin, çoğunlukla duygusal olarak devam eden ilişkilerini, toplumsal kurallar çerçevesinde, kanunlar önünde kurumsallaştırmasıdır (Yardımcı, 2020). Genellikle iki kişinin el ele ve karşılıklı sevgisiyle bir araya gelen bu kurum, derin bir bağ ile temel bir insanlık ilişkisi oluşturur. Evlilik ile birlikte kişilerin yaşamlarında duygusal, davranışsal ve sosyal olarak pek çok değişim meydana gelmektedir. Bu değişimler iki farklı bireyin ve iki farklı kişilik örüntülerinin birbirlerine olan tutumlarının uyumlu olmasıyla sağlıklı bir aile yapısına kavuşabilir (Kansız ve Arkar, 2011).

Sağlıklı aile yapısı eşler arasındaki ilişkinin sevgi temeline dayalı olması ve eşlerin her koşulda birbirlerini destekleyici davranışları ile bütünleşir. Böylece eşler arasındaki bu bütünleştirici tutum; ilişkiye fiziksel, duygusal ve sosyal yakınlıkta sağlamaktadır. Eşler arasındaki uyum ve eşlerin birbirleri ile kurdukları yeterli iletişim, evlilikten alınan mutluluk, kaynaşma ve ilişkiden alınan doyumun yüksek olması evliliğin kalitesini belirleyen önemli boyutlardır (Lewis & Spanier, 1980). Dolayısıyla psikolojik olarak iyi olan bireylerin evlilik kaliteleri de daha yüksek olabilir.

Bütün bunlar ışığında sağlıklı ruh haline sahip bireylerin evliliklerinin sağlıklı olabileceği; bu durumun çiftlerin yaşam kalitesini artırma rolünü etkileyebileceği, daha mutlu ve doyumlu bir yaşama, sağlıklı bir evlilikle daha kolay ulaşılabileceği düşünülmektedir. Bireysel ve duygusal doyum sağlanarak süren evlilikler, eşlerin birbirlerine sosyal, duygusal ve fiziksel boyutların her birinde yakın olabildikleri; eş tarafından sağlanan kabul edici tutum ve duygusal destekle, eşin değer görme, sevilme, saygı duyulma ihtiyacının karşılandığı evlilikler olarak söylenmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Evlilik; bireylerin duygu durumlarını, psikolojik sağlamlıklarını ve yaşam doyumları gibi pek çok alanı da etkilemektedir. Evlenme ve çocuk sahibi olma gibi

olumlu olaylar, yaşam içerisinde önemli değişikliklere sebep olduğu için stresli yaşam olayları olarak açıklanmaktadır (Yerlikaya, 2009).

Bazı bireyler stresli ve travmatik durumlar karşısında olumsuz ruh haline sahip olurken, bazı bireyler ise, olumsuz ruh halinden kısa sürede çıkabilmekte ve normal yaşamlarına daha kolay adapte olabilmektedir. Bireylerin stresli ve zorlayıcı durumlar karşısında kendini toparlama ve hızlı bir şekilde yaşamlarına adapte olma gücü, pozitif psikoloji de psikolojik sağlamlık kavramıyla açıklanmıştır (Doğan, 2015).

Stresli durumlar karşısında duygular önemli bir yer tutar ve yeni durumlara adapte olmaya yardımcı olurlar. Gross ve John (2003)' e göre duygular yararlı olabildiği gibi bazen de zarar verici sonuçlar doğurabilir. Dolayısıyla önemli olan, kişinin kendi duygularını düzenleme yollarını bulmasıdır (Rıza, 2016). Kring ve Werner (2004), duyguların düzenlenmesinin psikolojik ve fiziksel sağlık için de önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Alanyazın incelendiğinde gerek Türkiye'de gerek yurt dışında evli bireylerle yapılan duygu düzenleme ile psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada evli bireylerin duygu düzenleme becerileri, yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilişkili ayrıntılı bir literatür taraması yapılmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca duygu düzenleme becerileri, psikolojik sağlamlık düzeyi ve yaşam doyumu kavramlarının her biri ile yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, evlenme biçimi, evlilik süresi, çocuk sayısı, gelir durumu gibi değişkenlerin karşılaştırılması araştırmanın diğer bir amacıdır. Türkiye'de ilgili literatür incelendiğinde evli bireylerle yapılan çalışmalarda daha çok evlilik uyumu, evlilik doyumu, bağlanma biçimleri ve çatışma yönetimi üzerinde yoğunlaştığı görülmüştür. Duygu düzenleme becerileri, psikolojik sağlamlık düzeyi ve yaşam doyumunu kavramlarıyla ilişkili yapılan araştırmalarda evli bireylerin katıldığı az sayıda çalışma olduğuna rastlanmıştır. Bu bağlamda bu çalışmada kullanılan üç değişkenin birbirlerinden beslenebileceği ve duyguların yaşamdaki psikolojik sağlamlığa da etki

ederek yaşam doyumuna da etki edebileceği öngörülerek çalışma gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada duygu düzenleme becerileri ile psikolojik sağlamlık düzeyi ve yaşam doyumunu değişkenlerinin tümü ele alınmıştır. Literatürde ilgili değişkenlerle ilişkili evli bireylerle yapılan çalışmaların kısıtlı olması sebebiyle bu çalışmanın Türkiye’deki literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Bu araştırmada ilgili amaçlar doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1.3 Araştırmanın Soruları

1. Evli bireylerin duygu düzenleme beceri ölçeği alt boyutları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Evli bireylerin duygu düzenleme beceri ölçeği alt boyutları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Evli bireylerde duygu düzenleme beceri ölçeği alt boyut puanları yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, evlenme biçimi, evlilik süresi, çocuk sayısı, çalışma durumu, gelir durumu değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Evli bireylerde psikolojik sağlamlık düzeyleri yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, evlenme biçimi, evlilik süresi, çocuk sayısı, çalışma durumu, gelir durumu değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Evli bireylerde yaşam doyum düzeyleri yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, evlenme biçimi, evlilik süresi, çocuk sayısı, çalışma durumu, gelir durumu değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

1.4. Sayıtlar

1. Araştırmaya gönüllü olarak katılan evli bireylerin araştırmada uygulanan anketlerdeki sorulara içten bir şekilde cevap verdiği varsayılmaktadır.
2. Araştırmanın örnekleminin evreni yansıttığı varsayılmaktadır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırma, anket yoluyla ulaşılan ve sorulara cevap veren evli bireyler ile sınırlıdır.
2. Araştırma, ankete katılan bireylerin verdiği cevaplar ile sınırlıdır.
3. Araştırma online platformun (akıllı cihazlar vb) kullanılmasının getirdiği sonuçlar ile sınırlıdır.
4. Araştırmada, ankete katılan evli bireylerin duygu düzenleme becerileri, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
5. Araştırmada, ankete katılan evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
6. Araştırmada, ankete katılan evli bireylerin yaşam doyumları Yaşam Doyumları Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.6 . Tanımlar

Duygu düzenleme becerileri: Stresli durumlar ve yaşamdaki olaylar karşısında meydana gelen duyguları yöneterek, bu duygulara yönelik başa çıkma stratejileri oluşturmak olarak tanımlanmaktadır (Uyar, 2019).

Psikolojik sağlamlık: Yaşamdaki değişiklikler ve zorluklar karşısında yeniden toparlanmaya sahip olma gücü, esnek olma olarak tanımlanmaktadır (Akın ve Akın, 2015).

Yaşam doyumu: Yaşam doyumu; “iyi oluş ”veya “mutluluk” kavramları ile nitelenerek bireyin yaşamını olumlu değerlendirmesi ve bu bağlamda olumlu (pozitif) duyguları hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Akbağ ve Ümmet, 2018).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesine dayalı ayrıntılı bir literatür taraması yapılmıştır. Kuramsal çerçevede duygu düzenleme, bireylerin duygularını düzenleme süreçlerinde kullandıkları beceriler ve bilişsel stratejiler, yapılan araştırmalar, psikolojik sağlamlık kavramının hangi durumlarda ortaya çıktığı, hangi faktörlerden etkilendiği, yetişkinlik ve evlilik dönemlerinde bireyleri nasıl etkilediği, yapılan araştırmalar, yaşam doyumu kavramının tanımı, kuramları ve alanda yapılan çalışmalar ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

2.1 Duygu Düzenleme

Duygular yaşamın her alanında herkes tarafından deneyimlenen, kişinin hayatını ve ilişkilerini olumlu olumsuz etkileyebilen, olaylara ve durumlara karşı gösterilen tepkidir. Zihinsel, bedensel ve davranışsal olarak kendini gösteren duygular, yaşamı zenginleştirir ve yaşamla baş etmede bireylere yardım eder (Atalay, 2019). İnsanların ruhsal ve fizyolojik iyi olma hallerini olumlu ve olumsuz olarak etkileyebilme potansiyeline sahip olan duygular, insan yaşamında hayati role sahiptir (Safrancı, 2015). Bu çerçevede duygular, insan davranışının bir parçası olmakla beraber, bireylerin iç dünyasından karşılıklı ilişkilerine kadar pek çok alanda belirleyici ve insan davranışında aktif bir rol oynamaktadır (Akçay ve Çoruk, 2012).

Duygularla ilişkili bazı kuramcılar farklı yaklaşımlar ortaya koymuşlardır. Bu yaklaşımlar çevresel ve biyolojik açıdan duygunun iki farklı şekilde ele alınması gerektiğini savunmaktadır. Darwin'e göre duygular biyolojik olarak canlıların (yaşamda kalmak için) ortaya koydukları işlevsel ve çağrışımsal bir alışkanlık boyutunda tanımlanırken; Arnold Lazarus ise çevre uyarıcılarının (yaşamdaki olayların) bireyde belli bir tepkiye yol açtığını ve nasıl değerlendirildiğinin duyguları etkilediğini savunmaktadır (Baran, 2011).

Bir başka yaklaşıma göre duygu, bir değerlendirme süreci olarak, kişinin beklentileri, ilgi alanları ve ihtiyaçlarına yönelik olarak açığa çıkmaktadır. Duyguların düzenlenmesi süreci ise bireyin içsel ve dışsal bütün süreçlerini kapsayarak, duygulara yönelik verilen tepkileri değerlendirme ve değiştirme süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu

bağlamda olumlu ve olumsuz duyguların yönetilebileceği, zihinde otomatik olduğu ve kontrol edilebilir düzeyde kişiyi kapsadığı düşünülmektedir (Rıza, 2016).

Duygu düzenlemenin amacı, bireyde hissedilen olumlu veya olumsuz duygunun yoğunluğunu ve etkisini azaltmak ya da arttırmaktır. Bu bağlamda, duygu düzenlemenin iyi ya da kötü bir süreç olması bağlı olduğu duruma göre değerlendirilmelidir (Tekmil, 2019). Duygu düzenleme sistemlerinin gelişimsel olarak sağlıklı koşullarda erken dönemde edinildiği ve doğuştan gelmediği belirtilmektedir (Narlı, 2019). Dolayısıyla, yaşamın her döneminde bireylerin kendi seçimleriyle duygularını yönetebilecekleri ve buna bağlı olarak duyguları üzerinde değişiklikler yapabilecekleri düşünülmektedir (Kıral, 2011).

Duygu düzenleme süreci üç aşamada gerçekleşmektedir. Birinci aşamada duygunun kişide ne gibi değişiklikler oluşturduğu tanımlanıp anlaşılırken, ikinci aşamada birey yaşadığı duygudan kurtulmak yerine o duyguyu kabul eder. Son aşamada ise hissedilen duygunun kabulü ile duygu kontrol altına alınır (Arık, 2020). Duygu düzenleme sisteminin en önemli süreci duyguyu kabul evresidir. Kabul süreci ile beraber duygu düzenleme sürecinin başladığı öngörülmektedir.

Duygu düzenleme kavramı geçmişten günümüze kadar süregelen ve artan duygu çalışmalarında önemli bir yer tutar. Duygu düzenleme kavramına ilişkin yapılan çalışmalar ve bu alana olan ilgi gün geçtikçe artmaktadır. Ülkemizde ‘‘duygu düzenleme’’ kavramına ilişkin ilginin ve araştırmaların gün geçtikçe önem kazandığı görülmektedir (Kelek, 2020).

2.2 Bilişsel Duygu Düzenleme

Bilişsel duygu düzenleme kavramı stresli durumlar ve yaşamdaki olaylar karşısında meydana gelen duyguları yöneterek, bu duygulara yönelik başa çıkma stratejileri oluşturmak olarak tanımlanmaktadır (Uyar, 2019). Aynı zamanda bu kavram, günlük bir olay karşısında bireylerde duygusal bir tepki yaşanmadan önce mevcut durumda bilişsel bir işleme süreci sonrası ortaya çıkan tepkinin yansıtılması sürecidir (Uçay, 2019).

Yaşanılan bir olay karşısında duygusal tepki öncesi bilişsel süreç oluşmaktadır. Bu süreçte duyguların azlığı, çokluğu ya da devamlılığı belli stratejilerle düzenlenebilir. Yaşamın olumsuz deneyimleriyle başa çıkma sürecinde bilişler ve bilişsel süreçler

olumsuzluk anında çaresizleşmeden duyguların düzenlenmesini sağlar.

Başka bir söylemle yaşamın içinde var olan zorlayıcı ve istenmeyen durumlar karşısında bilişsel yollar duyguları düzenleme sürecinde aktif rol oynamaktadırlar (Ünal, 2020). Özellikle üst biliş becerisi duygu düzenleme sürecinde oldukça büyük bir role sahiptir (Rıza, 2016).

Duyguların düzenlenmesi süreci yeterli düzeyde gerçekleştiğinde, iyi oluş durumunun olumlu yönde etkilenip artmasına sebep olur. Bununla birlikte yeterli düzeyde gerçekleşmemesi halinde fiziksel rahatsızlıklar ortaya çıkarak bireyin iyi oluş halinin azalmasına yol açabilir (Cengiz, 2019). Bu bağlamda duygu düzenleme kişisel farklılıklardan kaynaklı olmakla beraber; bilişsel esneklik, bilişsel çarpıtmalar, bireylerin bilişlerindeki bilişsel farklılıklardan önemli ölçüde etkilenmektedir (Tekmil, 2019).

İnsanlar tehdit edici ya da stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında bazı başa çıkma yollarına başvurumaktadırlar. Alanyazın incelendiğinde 9 tane bilişsel duygu düzenleme stratejisi belirlenmiştir (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Bu stratejiler: kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketeleştirme, diğerlerini suçlamadır.

Bu 9 boyutun içeriği yer almaktadır.

Kendini Suçlama: Olumsuz bir olay karşısında sorumlu ve suçlu kişinin, bireyin kendisi olduğuna dair düşüncelere sahip olmasıdır. Kişideki düşünce sisteminin kendisini negatif yönde eleştiren ve değersizleştiren ve suçlayan bir şekilde olduğu belirtilmiştir (Garnefski, Kraaij, ve Spinhoven, 2001). Bununla birlikte kendini suçlama stratejisinin depresyon ve yalnızlığa yol açabileceği belirtilmektedir (Janoff-Bulman, 1979).

Kabul: Yaşanılan olumsuz olayı kabul etmeye yönelik bir düşünce sistemi içinde olunur. Kabul kavramı yaşanılan olaya ait düşüncelerin bırakılmasıyla oluşur. Bilişsel stratejiler içinde işlevsel olarak nitelendirilir.

Düşünceye Odaklanma (Ruminasyon): Yaşanılan olumsuz olayla ilgili tekrarlayıcı ve pasif bir şekilde probleme tekrar tekrar odaklanmak olarak belirtilmiştir. Yaşanılan olayın neden ve sonuçlarına odaklanmak yerine birey tekrarlayıcı bir şekilde durumun belirtilerine odaklanır.

Pozitif tekrar (Olumlu Yeniden Odaklanma): Yaşanılan olumsuz olayın düşünülmesi yerine neşeli ve hoş konuların düşünülmesidir. Duyguların olumlu anılara

yönlendirilmesi olarak açıklanmaktadır (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Kısa sürede etkin ve olumlu bir işlev görürken uzun süreçte bilişsel uyumu sınırlandırdığı düşünülmektedir.

Plana tekrar (Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma): Yaşanılan olumsuz olay ile nasıl başa çıkılacağı ve hangi adımların atılacağına dair olan düşüncelerdir. Olaya dair hangi adımların atılacağını düşünmek uyumlu bir stratejidir.

Pozitif tekrar- Gözden geçirme (Olumlu Yeniden Değerlendirme): Yaşanılan olumsuz bir olayın olumlu taraflarına odaklanma düşüncesidir.

Bakış açısına yerleştirme (Olayın Değerini Azaltma): Bireyin yaşadığı olumsuz olayı başka olaylarla karşılaştırarak olayı değersizleştirilmesi ve olayın önemsiz olduğunu düşünmesidir. Bu strateji ile hissedilen olumsuz duygunun azaltılması vurgulanmaktadır.

Yıkım (Felaketleştirme): Yaşanılan olayın olabilecek en kötü olaylar olduğu düşüncesinin bireyde oluşmadır. Kişi, kendisinde mevcut başa çıkabilecek kaynaklarının farkına varamadan olumsuz düşüncelere çok fazla odaklanır (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001).

Diğerlerini Suçlama: Yaşanılan deneyimde, suçun başkalarında veya çevrede olduğunun düşünülmesidir.

2.3 Duygu Düzenleme Becerileri

Günlük yaşamda karşılaşılan birçok durum ve edilen deneyimler sürecinde olayları değerlendirebilmek için duyguları tanıma, ifade etme ve yönetme becerilerine sahip olmak insan yaşamında oldukça önemlidir (Çelik, 2020). Yaşamın her döneminde karşılaşılan olay ve durumlarda duygu düzenlemenin etkisi büyüktür.

Duygu düzenleme becerisi yaşamın ilk yıllarından itibaren bireyin yaşantısına etki etmeye başlar. Özellikle bebeklik döneminde bakım veren kişi (anne), bebeğin bağımsızlaşmasında ve kendi duygularını düzenleme becerisi geliştirmesinde aktif rol oynar. Bakım verenin duygu düzenleme becerisi, genellikle bebekle kurduğu ilişkiyle bütünleşir. Bebekle sıcak ve güvenilir temas kurulması ve bakım verenin sağlıklı duygu düzenleme becerisine sahip olması bebeğin duygu düzenleme becerisini olumlu olarak etkiler. Bununla birlikte çocukluk döneminde edinilen deneyimler ve sosyal ortamlar çoğaldıkça duygu düzenleme becerilerinin de etkisi artmaktadır (Alkan, 2020).

Berking, duygu düzenleme becerilerini bütün ve kapsamlı bir açıdan

değerlendirmiştir. Bu doğrultuda duygu düzenleme becerileri sırasıyla, duygusal farkındalık, duyguları adlandırabilme ve tanımlama, duyguları anlama, duygulanımı değişimleme, duygulanımı kabul edebilme, olumsuz duygular ile yüzleşebilme sürecine hazır olma ve duygusal deneyimde etkin bir öz destek sağlama olduğunu belirtmiştir.

Çok sayıda araştırma bulguları incelendiğinde, duygu düzenleme becerilerine sahip bireylerin, sağlıklı bir ruh halinde olduğu ve psikolojik belirtilerinin iyileşme süreçlerine önemli ölçüde katkı sağladığını destekler niteliktedir. Ayrıca rahatsızlık veren duyguların düzenlenme sürecinde en önemli becerilerinde duyguları kabul ve değişimleme olduğu birçok araştırma tarafından desteklenmektedir (Vatan, 2019). Aynı zamanda duygu düzenleme becerisi, kişideki iç ve dış yapısal faktörler vasıtasıyla zor duyguların uyarılması sırasında bireyde düzenleyici ve kontrol mekanizmalarını aktif çalıştırabilmesi için dayanak sağlar (Özdemir, 2020). Bu bağlamda kişinin olumlu bir düzenleme becerisine sahip olması değişen duygu durumunun da olumlu olmasına yardım eder.

Duygu düzenleme becerisine sahip bireyler, hissettikleri duygu farkındalıkları yüksek olduğu için yaşadıkları duyguları olumlu ve olumsuz olarak ayırt edebiliyor, olumlu duyguları artırma doğrultusunda seçim yapabilmektedirler (Arık, 2020). Böylece duygu düzenleme becerileri sağlıklı bir süreçte işler. Birey hangi yaş döneminde olursa olsun duygu düzenleme durumunu olumlu bir şekilde gerçekleştirirse bu süreç her zaman gelişimsel bir başarı olarak değerlendirilmektedir (Zaferoğlu, 2018).

2.4 Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Duygu düzenleme ile ilişkili çalışmalara bakıldığında yurt içi ve yurt dışındaki araştırmaların 90'lı yıllardan günümüze kadar olan süreçte daha da yoğunlaştığı görülmektedir.

Yurt içinde gerçekleştirilen ilk araştırma, Altan (2006)'nın anne sosyalizasyonu ve çocuğun mizaç özelliklerinin çocuğun duygu düzenleme becerisine etkisinin incelendiği araştırmadır. Araştırmanın bulgularında, annenin olumlu ebeveyn davranışlarının çocuğun duygu düzenleme becerisini önemli oranda etkilediği görülmüştür.

Hacettepe Üniversitesinde okuyan 418 öğrenci ile yapılan bir araştırmada, stres veren yaşam olaylarına karşı kullanılan bilişsel başa çıkma tarzları ve bilişsel duygu

düzenleme stratejileri ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularında; bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden, kabul ve olumlu yeniden odaklanmanın depresyonda azalmayı gerçekleştirdiği, ruminasyon ve felaketleştirmenin ise kaygıyı arttırdığı görülmüştür (Ataman, 2011).

2006 yılında üniversite öğrencileri üzerinde duygu düzenleme ve anksiyete durumları ile ilişkili gerçekleştirilen başka bir çalışmada, duygu düzenlemede güçlük ile anksiyete arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Arık, 2020).

Ehring (2010), travma sonrası stres bozukluğu ve duygu düzenlemeyi incelediği araştırmasında, duygu düzenleme güçlüğü, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğuna rastlamıştır.

Duygu düzenleme ile cinsiyet farklılıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen ve 33 yetişkinle yürütülen başka bir çalışmada duygusal tepkilerle cinsiyet arasında farklılık bulunmuş olup, duygu düzenleme ile cinsiyet arasında farklılık görülmemiştir (Karataş, 2020).

Duygu düzenleme stratejilerinden bastırma ve yeniden değerlendirme süreci ile kaygı ve depresif durum arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırma sonucuna göre, herhangi bir tanısı olmayan 63 kişide, olumlu yeniden değerlendirmenin işlevsel bir strateji olduğu, bu bireylerde depresif ruh halinin düşük hissedildiği, fakat bastırma yöntemini kullanan bireylerde kaygı düzeyinin aktif olduğu bulgulanmıştır.

Ergenler ve yetişkinlerle yapılan bir çalışmada bilişsel duygu düzenleme becerilerini ergenler yetişkinlere göre daha çok kullanırken, yetişkinler ergenlere göre olumsuz durumlarda daha pozitif anlamlar yükledikleri görülmüştür. Yetişkinler ve ergenlerin depresyon ve anksiyete durumlarında benzer stratejileri kullandıkları bulgulanmıştır (Akdemir, 2019).

Araştırmalarda duyguların düzenlenmesinin psikolojik ve fiziksel sağlık için önemli olduğu vurgulanmaktadır (Rıza, 2016). Bu boyutta duygu düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin yeme sorunları, kaygı, duygusal ve davranışsal sorunlar, alkol ve madde kullanım bozukluğu gibi fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar ile ilişkili olduğunu ortaya konmuştur (Gross & Muftoz, 1995).

Kanser hastaları ile yapılan başka bir çalışmada araştırmacılar, ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerinin, iyi olma halinde olumsuz duygularla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte kanser hastalarının bir amaçları olduğu sürece olumlu yeniden odaklanma stratejilerini kullanmalarıyla, olumlu duygularını arttırdığı

vurgulanmaktadır (Schroevers, Kraaij, & Garnefski, 2008).

Alanyazında yapılan araştırmalar, bilişsel duygu dzenleme stratejilerinin depresyon, kaygı, stres ve öfke gibi olumsuz duygular ile daha çok ilişkili olduğunu göstermektedir (Çelik ve Kocabıyık, 2014).

2.5 Psikolojik Sağamlık

2.5.1 Psikolojik Sağamlık Tanımı

Psikolojik sağamlık kavramı “resilience” kelimesinin Türkçesi olarak çevrilmektedir. İngilizce literatür tarandığında sözlük çevirilerinde esneklik, cesaret kazanma, iyileşme kabiliyeti ve sıfırlama olarak tanımlanmaktadır. Alanyazında, psikolojik sağamlık kavramı sürekli ve değişen bir durumu ifade etmektedir.

Bireyin çevresel düzensizlik halinden kurtulabilme, bununla birlikte devam eden düzensizliklere dayanabilme kapasitesi olarak tanımlanan psikolojik sağamlık bireylerdeki içsel ve dışsal kaynaklara odaklanır (Gunderson & Folke, 2005). Psikolojik sağamlığı Fraser, Richman & Galinsky (2008) “zor durumlar karşısında olumlu ve başarılı bir durum, aynı zamanda sıra dışı durumlara uyumlanma becerisi” olarak ifade etmişlerdir.

Psikolojik sağamlık hakkında çok çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Sağamlık kavramı bazı kaynaklarda bir kişilik özelliği olarak tanımlanmış olmasıyla birlikte yaşanan zorluklara karşı uyumlu olmak olarak da kabul edilmektedir (Luthar , Cicchetti, & Becker, 2000). Aynı zamanda bireylerin fiziksel ve sosyal kaynaklarını kullanma kapasitesi olmakla birlikte, bu kaynakları faydalı bir şekilde kullanarak iyi olma halini sağlama durumudur (Kandemir, 2019).

Başka bir tanımlamaya göre psikolojik sağamlık (resilience), bireyin yaşamında oluşan olumsuz bir durumda risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşmesiyle kişinin yaşamındaki değişikliğe uyum göstermesi olarak belirtilmiştir (Kararımak, 2016). Yaşamdaki değişiklikler ve zorluklar karşısında yeniden toparlanmaya sahip olma gücü, esnek olma olarak bilinmektedir (Akın ve Akın, 2015).

Bireylerin güçlü yanları ve güçlükleri nasıl aşacakları psikolojik sağamlıkla ilişkilidir. Bu kavrama uyumlanma yeteneği de denilebilir. Karşılaşılan olumsuz deneyimlerde koruyucu faktörler risk faktörlerini azaltıcı bir işleve sahip olduğu için risk faktörlerini olumlu anlamda etkilemektedir. Koruyucu faktörler, içsel ve dışsal faktörler

olarak iki bölümde incelenir. Genetik, kişisel ve içgüdüsel faktörler içsel faktörleri içermektedir. Dışsal faktörler ise aile içi ve dışında deneyimlenen tüm ilişkisel etmenler olarak belirtilmiştir (Arslan 2020).

Psikolojik sağlamlık sürecinin gelişimsel deviniminde, risk faktörleri strese yol açan durumlar olarak bilinirken, koruyucu faktörlerin stresin etkisini azaltan bir süreç olduğu vurgulanmaktadır (Doğan, 2020).

Bu unsurlarla birlikte psikolojik sağlamlık kavramı dinamik olarak ilerleyen bir süreç olarak; travma, zorlu yaşam deneyimleri, belirli bir risk altında baş edebilme ve sağlıklı bir uyumlanma geliştirebilme süreci olarak belirtilmektedir (Gizir, 2007).

Alanyazında, psikolojik sağlamlık kavramının ortak bir tanımı yapılmamıştır. Buna karşın, psikolojik sağlamlık kavramının tanımlanmasında ortak olarak görülen bazı unsurlar mevcuttur. Bu unsurlar aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

2.5.2 Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Yaşam sürecinde bireyler pek çok olumsuz durum ve riskle karşı karşıya kalabilirler. Yaşanan olumsuz durum ve deneyimlerle başa çıkma noktasında, bireylerin sahip olduğu belirli özellikler bu olumsuzluklarla daha kolay ve başarılı şekilde mücadele etmelerine destek olur (Tutar, 2020). Bu özellikler kişilik özellikleri olarak tanımlanmaktadır. Yapılan araştırmalarda özsaygı, iyimserlik, umut, yaşam doyumu ve olumlu duygusallık gibi özelliklerin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu görülmüştür. Özellikle yüksek özgüvene sahip kişilerin, başarılı başa çıkma stratejileri geliştirdikleri vurgulanmaktadır (İlmen, 2020). Bununla birlikte psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler yaşamlarındaki arzu ve isteklerini daha rahat bir şekilde belirleme potansiyeli taşırlar. Ayrıca bu bireyler geçmişten gelen veya aniden ortaya çıkabilecek riskli durumlarını daha kolay bir şekilde çözümlene yeteneğine sahiptirler (Tayfur, 2019).

Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler deneyimledikleri zor durumlarla başa çıkarken içsel ve dışsal kaynaklarını kullanmaktadırlar. Sahip olunan içsel kaynaklar; zor durumlarla başa çıkmada destek olan gizil güçler olarak tanımlanırken; bireyin sahip olduğu sosyal kaynaklar dışsal kaynaklar olarak bilinmektedir. Bu bağlamda bireylerde bulunan olumlu kişilik özellikleri içsel koruyucu unsurlar arasında yer alır. Olumlu aile etkileşimi ve sağlıklı iletişim örüntüsü de dışsal koruyucu unsurlar olarak belirtilmiştir (Yılmaz, 2019). Psikolojik sağlamlığı oluşturan içsel ve dışsal kaynakların incelenmesi özellikle zor deneyimlerde bu bireylerin nasıl sağlam kalabildiklerini anlama açısından

büyük önem taşımaktadır (Bektaş, 2018).

Alanyazında psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin; zor durumlar karşısında yılmayan, ruhsal olarak daha sağlıklı, benlik algılarının yüksek, özsaygılarının güçlü olduğu, hayata karşı iyimser bir çerçeveye sahip oldukları ve zor deneyimler karşısında etkili bir başa çıkabilme stratejilerine sahip oldukları bulunmuştur (Altuntaş ve Genç, 2020).

2.5.3 Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Risk ve Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlığın gelişim sürecinde, bireyin deneyimlediği risk veya bu risk unsurlarının oluşturduğu olumsuz yaşantıların azaltılması ya da ortadan kaldırılması durumunda koruyucu faktörlerin harekete geçmesi gerekmektedir (İlmen, 2020).

Psikolojik sağlamlık sürecinin oluşabilmesinde birincil faktör risktir. Bir sorunun oluşması veya devam etmesi ya da ileri düzeyde kötüleşmesini arttıran bazı olay ve deneyimler risk olarak tanımlanmaktadır. Riskin mevcudiyetini azaltan ya da ortadan kaldıran unsurlar ise koruyucu faktörlerdir (Öz ve Yılmaz, 2009).

Olumsuz yaşam deneyimlerinin sebep olduğu risk faktörleri ve riskin mevcudiyetini hafifleten koruyucu faktörler psikolojik sağlamlık kavramının gelişimsel sürecine katkı sağlamaktadır (Kararımak, 2016). Yapılan çalışmalarda ortak risk ve koruyucu faktörler olduğu dikkat çekmektedir. Bunlardan bir kısım risk faktörleri (Fraser & Jenson, 2008; Vance, Sanchez, Creating, 1998), bir kısım da koruyucu faktörlerdir (Gizir, 2007; Fraser ve Jenson, 2008; Hetherington & Stanley-Hagan, 1999; Pienaar, 2008; Vance & Sanchez, 1998; Howard ve Johnson, 2008). Bu çalışmalar neticesinde risk ve koruyucu faktörler üç başlık altında toplanmıştır (Akt: Öz ve Yılmaz, 2009).

2.5.3.1 Bireysel Risk ve Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlıkta bireysel risk faktörleri; kronik ya da ruhsal bir hastalık, akademik başarısızlık, utangaç ya da geçimsiz bir mizaca sahip olma, adölesan gebelik, ilaç ve fetal alkol kullanımı, prematüre doğum, düşük zeka seviyesi, madde kullanımı ve etnik bir gruba mensup olma olarak belirtilmektedir.

Bireysel risk faktörlerine karşı stresle karşılaşılan durumlarda bireyi koruyan ve kökenini bireyden alan koruyucu faktörler bireysel koruyucu faktörlerdir. Bu faktörler; gelecek için planlama yapma, sorumluluk, empati, iyi düzeyde bilişsel yetenek, yüksek benlik algısı, akademik yeterliliğin olumlu algılanması, bireyin kendi yaşamı üzerinde

kontrol sahibi olması, iyimserlik, mizah duygusuna sahiplik, etkili problem çözme becerilerine sahip olma ve yardımseverlik olarak belirtilmektedir.

2.5.3.2 Ailesel Risk ve Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlıkta ailesel risk faktörleri; En az dört çocuklu kalabalık bir aileye sahip olma, iki çocuk arasındaki sürenin iki yıldan az olması, kronik ya da ruhsal bir hastalığı olan ebeveyne sahip olma, ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyne sahip olma, ailesel şiddete maruz kalma ailesel risk faktörlerindedir.

Bununla beraber madde kullanan ya da suç işlemiş anne babaya sahip olma, evlat edinilmiş olma, anne-babanın boşanmış olması, ölmüş ya da tek ebeveyne sahip olma gibi faktörlerden de söz edilebilir.

Ailesel koruyucu faktörler; aile ile beraber yaşama, iyi eğitilmiş ve donanımlı anne ve babaya sahip olma, olumlu ebeveyn ve çocuk ilişkisi, çocukların geleceği için ailenin olumlu beklentiler içerisinde olması psikolojik sağlamlık için koruyucu faktörlerdir (Öz ve Yılmaz, 2009).

2.5.3.3 Çevresel Risk ve Koruyucu Faktörler

Çevresel risk faktörleri; sosyo-ekonomik düzeyin düşük olması, yoksulluk, fiziksel veya cinsel yönden istismar edilme, yoksulluk, evsizlik, yetersiz beslenme, akran zorbalığı, çocuk ihmali gibi faktörlerdir.

Çevresel koruyucu faktörler; olumlu okul ilişkileri, olumlu toplumsal destek, olumlu arkadaş desteği, bir yetişkinle olumlu ilişkiye sahip olma ve olumlu bir rol modeline sahip olma olarak belirtilmektedir.

Yukarıda belirtilen risk ve koruyucu faktörlerden anlaşılacağı gibi psikolojik sağlamlık düzeyini bireysel, ailesel ve çevresel faktörler büyük oranda etkilemektedir. Koruyucu faktörlerin yüksek olduğu bir bireyde psikolojik sağlamlık yüksek iken, risk faktörlerinin daha yüksek olduğu bireyler, psikolojik sağlamlık açısından daha düşük bir düzeyde olmuşlardır.

2.5.4 Yetişkinlik Dönemindeki Psikolojik Sağlamlık

Literatürde psikolojik sağlamlık kavramından söz edebilmek için her zaman bir risk faktörü bulunmasının gerekli olduğu belirtilmektedir. Bu risk faktörleri zorlu yaşam

deneyimleri olarak değerlendirilebilir. Özellikle zorluklarla başa çıkabilen bireyler bebeklik döneminden yetişkinlik dönemine kadar dinamik bir süreçte artıp azalan psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olurlar (zer, 2013).

Özellikle ebeveynlerin çocuklarını gelişim dönemlerinde desteklemesi ve sağlıklı bir iletişim örüntüsü oluşturmaları, çocuklarının yetişkinlik döneminde gcl bir psikolojik sağlamlığa sahip olmasını sağlamaktadır (Arslan, 2020). Bu dinamik süreçte psikolojik sağlamlık düzeyi çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde farklılıklar göstermektedir. Çünkü ocukluk ya da ergenlik döneminde karşılaşılan risk durumları ile yetişkinlik döneminde karşılaşılan risk durumları farklılaşmaktadır (Masten & Obradovic, 2008).

Duygusal olarak kompleks durumlar yetişkinlik döneminde daha kaotik bir durum oluşturmaktadır (Ong, Bergeman, & Boker, 2009). Bunun yanında yaşamın getirmiş olduğu çatışmalar, travmalar, yoksulluk, barınma imkânlarının kısıtlılığı, bireylerin bu zor durumlarla baş etme kapasitelerini daha da sınırlandırabilmektedir (Miller & Rasmussen, 2010). Duygularla başa çıkma süreci bu çerçevede psikolojik sağlamlık düzeyine de etki etmektedir.

Yetişkinlikte psikolojik sağlamlık üzerine yapılan çalışmalarda özellikle gelişimsel görevlerin yerine getirilip getirilmediğinin önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bu alanda yapılan çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle araştırmacıların, psikolojik danışmanların ve psikologların odaklarını risk yerine sağlamlığa kaydırmaları oldukça önemlidir (Bektaş, 2018). Çocuklukta erken dönem deneyimlerinin (travma, istismar ve ihmal gibi) gelecekte yetişkin olan bireyi de sağlamlık açısından olumsuz olarak etkilediğine dair pek çok araştırma bulunmaktadır. Bu deneyimler neticesinde bireyin azalmış içsel kaynaklarının olumsuz olarak daha da tükenmesine yol açtığı düşünülmektedir.

2.5.5 Evlilikte Psikolojik Sağlamlık

Evlilik bireylerin sosyal, psikolojik ve biyolojik gereksinimlerini karşılamaktadır ve mutluluk üzerinde önemli bir role sahiptir (Akdağ ve Çankaya, 2015). Bireyin bir yetişkin olarak yaşamda kendisini yalnız hissetmeyeceği bir ilişkide var olması bağlamında, samimi bir eşe ya da yakın bir arkadaşına sahip olması oldukça önemlidir (Bektaş, 2018). Evlilikle birlikte kişiler birbirlerine güçlü bir duygusal dayanak oluşturur. Bu dayanak fiziksel ve ruhsal olarak bireylerin yaşam kalitesini belirler. Özellikle risk durumlarında ortaya çıkan psikolojik sağlamlık kavramı da evlilik sürecinde bireyleri öznel, ilişkileri ise nesnel olarak etkilemektedir.

Olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşan evli çiftlerin her şeye rağmen evliliklerini sürdürmeleri psikolojik sağlamlık düzeyleri ile açıklanabilir (Bektaş ve Özben, 2016). Bununla birlikte aile içi sağlıklı iletişim ve ailenin birbirlerine olan bağlılığı da sağlamlık etmenleri arasında yer alır (İlmen, 2020). Ayrıca eşlerden birisinin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olması da diğer eşin psikolojik sağlamlık düzeyini arttırmaktadır (Bektaş, 2018).

Evlilik bağı ile oluşan aile bütünlüğünde, zorluklarla karşılaşan ailelerden bazılarının bu zorluklarla yeterli düzeyde başa çıkabildiklerini bulgulayan bazı aile araştırmacıları, bu sürecin içsel koruyucu faktörlerle etkileşimli olduğunu öne sürmüşlerdir (Özbay ve Aydoğan, 2013). Bu bağlamda bireylerde bulunan koruyucu faktörlerin, evliliklerinde iyi oluş düzeyini olumlu olarak etkilediği düşünülebilir. Çiftlerin psikolojik sağlamlıkları üzerine yapılan bir çalışmada eşler arasında karşılıklı hedeflerinin oluşu, bağlılık düzeyleri ve paylaşımda bulunmaları gibi faktörlerin bulunduğu ve bu faktörlerin problem çözme süreçlerine olumlu etki ettiği görülmektedir (İlmen, 2020).

2.5.6 Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalarda genellikle koruyucu faktörler, risk faktörleri ve bireysel özellikler gibi etkili olan kavramlar incelenmiştir. Bunun yanında bireylerin zorlu yaşam durumlarıyla baş etme süreçlerine etki eden bireysel, sosyal ve çevresel etmenler araştırılmıştır (Varıcıer, 2019).

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin üzerinde yapılan bir çalışmada nörotiklik düzeylerinin düşük olduğu ve bu bireylerin kişilik özelliklerinde dışadönüklük, öz disiplini, uyumluluk ve gelişime açıklık puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Bununla

birlikte nörotiklik düzeyi yüksek olan bireylerin kendine güvenlerinin az olduğu ve umutsuzluk, tedirginlik, kırgınlık ve olumsuz değerlendirme yapma süreçlerinde psikolojik sağlamlık düzeylerinin azaldığı belirtilmektedir (Elsel, 2019).

Psikolojik sağlamlığın uluslararası bir projede araştırılması sürecinde, güvenli ilişkilenebilmeye sahip olmada, benlik saygısının yüksek olmasında, kendini güvende hissetmede, aşık olmada, empati göstermede, yardım alma ve problem çözme süreçlerinde kadınların erkeklerden daha fazla iyi oldukları tespit edilmiştir (Özer, 2013).

Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada psikolojik sağlamlık düzeyinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile anlamlı bir ilişkide olduğu belirtilmiştir (Tutar, 2020).

Üniversite öğrencilerinin umut ve duygusal zekâ düzeylerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkisini araştıran başka bir çalışmada umut ve duygusal zekanın psikolojik sağlamlığı yordadığı belirtilmiştir. Ebeveynlerin demokratik tutumlarını algılayanların psikolojik sağlamlık düzeyinin otoriter, mükemmeliyetçi ve koruyucu algılayanlara göre daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Kandemir, 2019).

Zorlu yaşam deneyimleriyle başa çıkma noktasında dayanıklılık sağlayan psikolojik sağlamlık kavramının incelendiği bir çalışmada ise; psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin problemler karşısında başa çıkma stratejileri geliştirirken, sağlamlığı düşük bireylerin kaçınma davranışında buldukları görülmüştür (Açıkgöz, 2019).

Çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimler ile psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi inceleyen ve 205 yetişkin bireyle gerçekleştirilen başka bir çalışmada, psikolojik sağlamlık düzeyinin artış gösterdiği durumlarda depresyon belirtilerinin azaldığı görülmüştür. Ayrıca çalışma psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça travmatik deneyimlerinde azaldığını ortaya koymaktadır (Çalışkan, 2020).

Kararımak (2007)'ın 1999 senesinde depreme maruz kalmış 363 depremzede ile yaptığı başka bir çalışmada psikolojik sağlamlığı tanımlayan olumlu duygusal ve bilişsel faktörlerin (mizaca bağlı umut, benlik saygısı, yaşam doyumu, iyimserlik, olumlu duygular) psikolojik sağlamlıkla ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın bulgularında psikolojik sağlamlık kavramını açıklayan, mizaca bağlı bilişsel ve duygusal yolları tanımlayan, yapısal eşitlik modelini önermiş ve bu modele bağlı olarak yaşam doyumu ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı, benlik saygısının psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu duygular oluşturduğu ve yaşam doyumuna ise dolaylı olarak

etki ettiğini vurgulamıştır. Ayrıca psikolojik sağlık ve benlik saygısının iyi oluş ve akıl sağlığı çerçevesinde önemli kavramlar olduğunu ortaya koymuştur.

Yurt dışında yapılan diğer bir çalışmada yüksek düzeyde ruhsal bozukluğa sahip aynı zamanda aile içi şiddet, yoksulluk, doğal afet gibi zorlu yaşam şartlarına sahip çocukların psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi sürecinde, psikolojik sağlamlığı yüksek çocukların sağlamlığı düşük olanlara göre özgüvenli, daha atılgan, yüksek özsaygı yeterliliğe sahip ve uyumlu özellikler gösterdikleri bulunmuştur (Elsel, 2019).

Literatür incelendiğinde psikolojik sağlıkla ilişkili yapılan çalışmalarda ağırlıklı olarak çocuk-ergen üzerinde çalışmaların yürütüldüğü, yetişkinler üzerinde yapılan çalışmaların daha az olduğu ve olanların da genellikle üniversite örneklemleri üzerinde çalışıldığını söylemek mümkündür. Bu anlamda yapılacak olan bu çalışma da psikolojik sağlık kavramının anlamlı bir değişken olacağı öngörülmektedir.

2.6 Yaşam Doyumu

Pozitif psikolojinin temel kavramlarından birisi olan yaşam doyumu, bireyin seçtiği kriterlere bağlı olarak, yaşamındaki hislerini ve duygularını ve kendi yaşam kalitesini olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilmesi olarak tanımlanabilir (Çevik ve Korkmaz, 2014). Ayrıca bu kavrama yaşamın bir bütün olarak algılanması sürecinde yaşamdan duyulan memnuniyet olarak da değinilmiştir (Tekin, 2017).

Yaşam doyumu bireylerin yaşadıkları olumlu ve olumsuz deneyimlerden etkilendikleri noktalarda onları karakterize etmektedir. Buna bağlı olarak herkesin ihtiyaç ve beklentileri birbirinden farklıdır ve yaşam doyumları da bu noktalarda farklılık göstermektedir (Dursun, 2020). Yaşam doyumu mutluluk, ideallere yakın olma ve yaşam kalitesi gibi pek çok kavramı da içermektedir. Bilişsel açıdan yorumlandığı zaman bireyin olumlu duygularının olumsuz duygularından daha fazla olması şeklinde açıklanabilir (Gündüz, 2020).

Bu süreçte bireyin kendisine ve yaşamına dair geliştirdiği anlık dinamikleri çerçevesinde yaşam doyumu dönem dönem artıp azalabilir (İnik, 2020).

Yaşam koşulları, istemli denetim ve belirlenmiş bir mutluluk alanı yaşam doyumunun belirleyici alanları olarak karşımıza çıkar. Bununla birlikte kalıtımsal açıdan belirlenmiş mutluluk alanı yaşam doyumu üzerinde %50, çevresel faktörler %10 ve mutluluk ile ilişkili aktivitelerin ise %40 olarak etkisi olduğu belirtilmiştir (Dinç, 2019).

Genellikle bir duygu ya da duygu hali olarak görülen mutluluk düzeyi yaşamda her an karşılaşılabilecek bir kavramken, yaşam doyumu bireyin kendi yaşamına dair biliş ve yargılamalarından oluşmaktadır. Ayrıca literatürde yaşam doyumu yerine farklı kavramlarda kullanılmaktadır. Bunlar: mutluluk, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluştur (Çelik, 2020).

Yukarıda belirtilen tanımlamalar doğrultusunda, yaşam doyumu bireylerin yaşamlarında fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçları yönünde yaşamış olduğu doyum olarak belirtilmektedir. Yaşam doyumu ile ilişkili kuramsal çerçevede belirtilen, mutluluk, haz, doyum gibi kavramlar bulunduğu için yaşam doyumunun duyguları ifade etme noktasında da etkisinin olabileceği düşünülmektedir (Makas, 2019).

2.6.1 Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar

Yaşam doyumunun kuramsal temellerini oluşturan kuramlar; Ereksel Kuram, Aktivite Kuramı, Aşağıdan Yukarıya–Yukarıdan Aşağıya Kuramı, Bağ Kuramları ve Yargılama Kuramı olarak belirtilmektedir. Aşağıda bu kuramların ayrıntılı açıklamaları yapılmıştır.

2.6.1.1 Ereksel Kuramlar

Bu kuram ilk kez 1960 senesinde Wilson tarafından savunulmuştur. Kuram çerçevesinde birey ancak amaç ve gereksinimlerine sahip olduğu süreçte mutlu olur düşüncesi üzerinde durulmuştur (Akgün, 2015). Amaç bireyin günlük yaşamdaki kişisel çaba ve hedeflerini içerirken, doğuştan sahip olunan ya da sonradan öğrenilen gereksinimler ise kişiyi yaşamda doyurduğu süreçte mutluluk hissi yaşanabilir (Güngör, 2019).

Bireyin amaç ve gereksinimleri doğrultusunda başarıya ulaşması mutluluğa yol açabilir. Özellikle Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisinde gereksinimlerin evrensel olduğunu düşünürken, Murray ise ihtiyaçların her kişide değişiklik gösterdiğini savunmaktadır. Literatürde ise ihtiyaçların karşılanması sürecinin bireyde büyük oranda olumluluklar yarattığı ve mutluluğa yol açtığı düşüncesi hakimdir (Erdinç, 2018).

2.6.1.2 Bağ Kuramları

Bağ kuramı bireyin yaşamda mutlu olma sebebine yani mutluluğa yüklediği anlama odaklanmaktadır. Bu doğrultuda bilişsel ilkeler, bellek ve koşullanma sürecine

önem verilmektedir (Tekin, 2019). Bireyin yaşamda deneyimlediği olaylar yerine olaya yüklediği anlam değerlidir. Olaylara yüklenen anlamda bilişsel ve içsel faktörlerle gerçekleşmektedir (Karakuş, 2020). Ayrıca bireyler yaşadıkları bir durumda hissettikleri duygularına göre olumlu ya da olumsuz olarak anılarını hatırlayabilmektedirler (Şimsek, 2020).

2.6.1.3 Aktivite Kuramları

Aktivite kuramına göre birey bir aktivite içinde olurken mutluluğu yaşamaktadır. Buna bağlı olarak mutluluk bir aktivitenin ürünüdür (Güngör, 2019). Örneğin, dağın doruğuna ulaşmaktansa dağa tırmanmanın kendisinin daha fazla mutluluk verdiğinin savunmaktadır. Ayrıca bireyler kendi becerilerinin altında kalan aktiviteler sürecinde sıkılırken, becerilerinin üstünde olan aktiviteleri yaparken ise kaygılanırlar. Bireyler yetenekleriyle uyumlu olan aktiviteleri yaptığında ise akışta kalırlar ve davranışlarından doyum sağlarırlar (Mutlu, 2018).

2.6.1.4 Tavandan-Tabana ve Tabandan -Tavana Kuramları

Bu iki kuram birbiri ile benzerlikler gösterse de mutluluğun etkisinin değerlendirme sürecinde farklılaşırlar. Tavandan tabana olan kuramda kişinin mutluluğun yaşamındaki anlardan sağlanan duygu ve düşüncelerinin toplamından oluştuğunu savunurken, tabandan tavana olan kuram ise mutlu olma kavramının bireyin bir kişilik özelliği olduğundan söz etmektedir (İnik, 2020). Buna ilişkin olarak tavandan tabana olan kuram, yaşantılardaki deneyimlerin her birisinin küçük zevklerin toplamının genel mutluluğu oluşturduğuna ve deneyimlenen olaydan acı duyulsada tüm sürecin değerlendirilerek mutlu olunduğuna karar verir ya da mutsuzluğunu kabullenir. Birey bu süreç sonrasında deneyimlerinden edindiği mutlulukları anlamlandırarak genel bir mutluluk değerlendirmesi yapar.

Tabandan tavana olan kuramda birey kişilik özellikleri yansımada deneyimlerinden olumlu ya da olumsuz bir davranış geliştirerek olaylara hoşgörülü ve sağlıklı olarak yaklaşırsa mutluluğu elde edebilir (Taşkırılmaz, 2020).

2.6.1.5 Yargı Kuramları

Yargı kuramı bir karşılaştırma sürecinden oluşmaktadır. Kurama göre bireylerin

yaşamdaki standartları ile gerçek koşulları arasındaki kıyaslama sonucu yaşam doyumunun miktarı belirlenir (Köker, 1991). Gerçek koşulların standartlara yaklaşması sonucunda mutluluk ortaya çıkar. Bu süreçte elde edilen yaşam doyumunu bilinçli iken, duygu durumu sonucu karşılaştırmalar söz konusu olursa bilinçsiz bir davranış oluşur (Ergün, 2016).

Kuramda birey kendisini daha aşağı düzeyde birisi ile karşılaştırırsa aşağı düzeyde bir karşılaştırma yapar, yani kullanılan standartlar önemli görülmektedir (Tekin, 2019). Bu kuramda kişinin eylemi bilinçli ya da bilinçdışı yapması önemli görülmektedir. Buna karşın birey kendisini karşılaştırdığı kişiden daha iyi görüyorsa mutlu ve doyumlu olur (Erbay, 2015).

2.6.2 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşamdaki isteklere sahip olabilme ve ondan alınan memnuniyet hali yaşam doyumunun oluşmasında etkili olmaktadır. Genel bir çerçevede değerlendirildiğinde yaşam doyumunu ile ilgili tanımlamalarda pozitif tanımlamaların mutlulukla bağlantılı olduğu; negatif tanımlamaların ise mutsuzluk ve depresyonla ilişkili olduğu görülmektedir (Ata, 2019). Buna bağlı olarak yaşam doyumunu doğrudan etkileyen pek çok faktör bulunur. Bu faktörlerden en önemli olanları; olumlu kimlik gelişimi, mutluluk ve sosyal uyum olarak belirtilmektedir. Ayrıca bireyin fiziksel olarak sağlıklı olması, maddi durumun istenen düzeyde elde edilmesi ve sosyal ilişki düzeyinin nitelikli olması da yaşam doyumuna önemli ölçüde etki etmektedir (Akçadağ, 2018).

Literatür incelendiğinde yaşam doyumuna etki eden faktörlerin bireysel ve çevresel birçok alanda etkileşim sağladığı ve mutluluğu etkilediği görülmektedir. Özellikle kişisel ve demografik faktörler (cinsiyet, yaş, eğitim, gelir düzeyi), işle ilgili faktörler, toplumsal ve çevresel faktörler de yaşam doyumunu ve mutlulukla ilişkilidir (Beksaçi, 2019).

Keser (2005)' e göre yaşam doyumunu etkileyen faktörler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır.

- Gündelik yaşamdan alınan mutluluk.
- Yaşamı anlamlı bulmak.
- Hedef ve amaçlara erişebilmek için uyum göstermek,
- Olumlu kişilik gelişiminin olması.
- Bireyin kendisini fiziksel olarak sağlıklı hissetmesi.

- Ekonomik gelirin yeterli olması.
- Sosyal ilişkilerin iyi düzeyde olması.

Yaşam doyumuna etki eden faktörleri araştıran Dockery'e göre ise özgürlüklere ve yüksek ekonomik gelire sahip bir devlette yaşam sürdürmek, yaşanan toplumun huzur düzeyinin maksimum düzeyde oluşu, fiziksel ve psikolojik anlamda sağlıklı olmak, düşünceleri özgürce çevreyle paylaşabilmek, evli olmak, sürekli bir istikrara sahip olmak, çevreyle olumlu ilişkiler içinde olmak, aktif bir kişilik yapısına sahip olmak, güçlü bir otokontrol sistemi, belli bir miktarda paraya sahip olmak ve spor gibi aktivitelerde bulunmak yaşam doyumunu sağlamak için gerekli faktörler olarak vurgulanmaktadır (Erdoğan, 2018).

2.6.3 Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yaşam doyumunu ile ilişkili yapılan çalışmalar incelendiğinde pek çok değişkenin yaşam doyumunu etkilediği açıkça görülmektedir.

Yaşam doyumunu etkileyen değişkenler üzerinde yapılan çalışmalar doğrultusunda; bireyin kendi yaşamını yönetme duygusu, ruhsal sağlık, medeni durum, sosyal çevre ile kurulan ilişkiler, özgürlük, aktif bir birey olmak, politik istikrar ve spor yapma imkanına sahip olma gibi değişkenlerin bireylerin yaşam doyumlarını pozitif yönde etkilediği görülmüştür (Ergün, 2016).

Yaşam doyumunu ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin benlik saygısı ile olan rolünü araştıran bir çalışmada; eşler arasındaki sağlıklı iletişimin evlilik doyumunu ve bireylerdeki özsaygı düzeyini arttırdığı, böylece yaşam doyumunun da arttığı bulgulanmıştır (Yıldız ve Baytemir, 2016). Özellikle ortak olarak etki eden değişkenler, gelir düzeyi ve iyimserlik düzeyi yüksek olan kişilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir (Ünür, Avşaroğlu, ve Uslu, 2012).

Mutluluğun; yaşam doyumunu, başa çıkma kaynakları ve olumlu duyguların bileşenleri olup olmadığına dair yapılan yabancı kaynaklı bir araştırmada, 86 öğrencinin bir ay boyunca her gün duygu durumları ölçülmüş ve ayın başı ve sonundaki psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu düzeyleri incelenmiştir. Olumlu duygu durumunun hem yaşam doyumunu hem de psikolojik sağlamlık düzeyini arttırdığını ve mutlu insanların hem yaşamından memnun olduğu hem de iyi hissetmek adına kendi kaynaklarını besledikleri görülmüştür (Tekin, 2017).

Arslan'ın (2017) senesinde yaptığı çalışmada duygusal zekanın yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı; iyimser ruh hali, duygularının kullanımının ve duygu değerlendirilmesi süreçlerinin yaşam doyumunu arttırdığı görülmüştür.

Ayrıca pek çok araştırmada evli bireylerin evli olmayanlara göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır. Bu durum da dolaylı olarak yaşam doyumunu pozitif anlamda etkilemektedir (Seligman , 2007).

2018 senesinde Demirel tarafından yapılan bir çalışmada, evli bireylerin evli olmayanlara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu ve ailedeki birisinde depresyon ve psikiyatrik tanının var olmasının yaşam doyumuna negatif yönde etkilediği saptanmıştır. Bununla birlikte aynı çalışmada kaygılı ve kaçınan bağlanmanın yaşam doyumunu dolaylı olarak (depresyon ve mutluluk üzerinden) yordadığı görülmüştür (Güngör, 2019).

Yaşam doyumunu ve eğitim seviyesi arasındaki ilişkiyi araştıran başka bir çalışmadan çıkan sonuçta, yaşa göre değişkenlikler olduğu bulgulanmıştır. Özellikle genç yetişkinlerin eğitim düzeylerinin yaşam doyumunu etkilemediği görülürken, ileri yaş yetişkinlerinin yaşam doyumları daha yüksek bulunmuştur. Bulgularda daha çok eğitim alanların yaşam doyumlarının eğitim almayanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Şimsek, 2020).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması, analizi ve yorumlanması bulunmaktadır.

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline uygun olarak yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişkenin arasındaki değişimin varlığını ve değişim derecesini ortaya çıkaran modellerden birisidir (Karasar, 2007). Bu çalışmanın değişkenleri; duygu düzenleme becerileri, psikolojik sağlamlık düzeyi ve yaşam doyumdur.

3.2 Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 18 yaş üstü, evli olan ve gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden tüm bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubuna ise bu evrenden rastgele seçilmiş, tüm anket sorularına doğru cevap veren 410 evli birey katılmıştır. Evli bireylerden isteyenlerin eşleri de araştırmaya dâhil edilmiştir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olduğundan ölçekler doldurulurken katılımcılara isim belirtmelerine gerek olmadığı ifade edilmiştir. Evreni temsil etme gücünün yüksek olmasından dolayı yapılacak bu araştırmada basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Seçkisiz örnekleme yönteminde, evrende ki herkesin eşit seçilme olasılığı vardır ve birinin seçilmesi diğer kişinin seçilme şansını etkilememektedir. Seçkisiz örnekleme yöntemi diğer yöntemlerle kıyaslandığında örneklemin evreni temsil etme gücünün en fazla olduğunu yöntemdir (Gül ve Özen, 2007).

Araştırmadaki katılımcıların cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim durumlarına, çalışma durumlarına, gelir durumlarına, evlilik sürelerine, evlilik şekline ve çocuk sayısına göre sayı ve yüzde değerleri aşağıda verilmiştir

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri Açısından Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişken	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	335	81,7
	Erkek	75	18,3
Yaş	30 yaş ve altı	102	24,9
	31-45 yaş arası	242	59
	45 yaş ve üzeri	66	16,1
Eğitim Durumu	Lise ve alt düzey	91	22,2
	Üniversite	224	54,6
	Lisansüstü	95	23,2
Çalışma Durumu	Çalışıyor	270	65,9
	Çalışmıyor	140	34,1
Gelir Durumu	6000 TL ve altı	192	46,8
	6001-10000 TL arası	101	24,6
	10001TL ve üzeri	117	28,5
Evlilik Süresi	10 yıl altı evliler	258	62,9
	10 yıl üstü evliler	152	37,1
Evllenme Şekli	Severek-Flört ederek	335	81,7
	Görücü - İsteyerek	71	17,3
	Görücü - İstemeyerek	4	1,0
Çocuk Sayısı	Çocuk yok	116	28,3
	1 çocuk	152	37,1
	2 çocuk	113	27,6
	3 ve daha fazla çocuk	29	7,1
Toplam		410	100

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerini edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan ‘‘Kişisel Bilgi Formu, evli bireylerin duygu düzenleme becerilerini ölçmek için ‘‘Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’’, Psikolojik Sağlık düzeyini ölçmek için ‘Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği’’ ve yaşam doyumlarını belirleyebilmek için ‘Yaşam Doyumu Ölçeği’’ kullanılmıştır.

Kullanılan ölçekler ile ilgili etik kurul izni alınmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmanın amacına, ilgili literatüre ve araştırma danışmanının görüşleri çerçevesinde uygun bir şekilde tasarlanarak oluşturulmuştur. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, evlenme biçimi, evlilik süresi, çocuk sayısı, gelir düzeyi ilgili destek bilgilerinin cevaplarının alınmasına ilişkin sorular bulunmaktadır.

3.3.2 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe’ye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek normal ve klinik örneklerde kullanılabilir düzeydedir. Beşli derecelmeli Likert tipi (1 = bana hiç uygun değil, 2= bana birazcık uygun, 3=bana kısmen uygun, 4= bana çok uygun, 5= bana tamamıyla uygun) olan ölçek toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçek dokuz alt boyutu içermektedir. Bu alt boyutlar ‘‘kendini suçlama’’, ‘‘kabul etme’’, ‘‘düşünceye odaklanma’’, ‘‘pozitif tekrar odaklanma’’, ‘‘plana tekrar odaklanma’’, ‘‘pozitif yeniden gözden geçirme’’, ‘‘bakış açısına yerleştirmek’’, ‘‘yıkım’’ ve ‘‘diğerlerini suçlama’’ olarak belirtilmiştir. Her alt ölçek 4 ile 20 puanları arasında değerlendirilmektedir. Alt ölçeklerin puanları ile değerlendirmeler yapılmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .78 ve test-tekrar teste yönelik güvenilirlik katsayısıysa ‘‘r=.100 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .67 ile .81 arasında değer almaktadır.

3.3.3 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, Jennifer Bernard (2008) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. KPSÖ; 5'li likert tipinde, 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi ve geçerlik güvenirlik çalışmaları dört farklı çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin, yapı geçerliğini belirlemek üzere açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır ve analiz sonucu, 4 farklı örneklem grubu için sırasıyla, toplam varyansın % 61, % 61, % 57 ve % 67'sini açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise, .68 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliği iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle hesaplanmış olup, iç tutarlık güvenirlik katsayısı .80 ile .91 arasında değişen değerlerde, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .62 ile .69 arasında bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında, KPSÖ ile diğer ölçekler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve KPSÖ ile yaşam amaçları, ego sağlamlığı, iyimserlik, sosyal destek, olumlu duygular arasında ve olumlu başa çıkma stratejileri pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

KPSÖ ile depresyon, kötümserlik, anksiyete, algılanan stres, olumsuz başa çıkma stratejileri ve olumsuz duygular arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

3.3.4 Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş, beşli Likert tipi bir ölçektir. Ölçek 5 maddeden oluşan ve bireyin öznel iyilik durumunu ölçen bir ölçme aracıdır (Dağlı ve Baysal, 2016).

Ölçeğin uyarlama ve geçerlik, güvenirlik çalışması 2013-2014 bahar döneminde Dağlı ve Baysal tarafından yapılmış olup; İngilizce ve Türkçe ölçekler arası tutarlık .92 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre İngilizce ve Türkçe ölçekler arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmış olduğu görülmüştür (Dağlı ve Baysal, 2016).

Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .88 ve test tekrar test güvenirliği .97 olarak bulunmuştur. Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda ölçeğin yaşam doyumuna ilişkin algıların belirlenmesinde geçerli ve güvenilir bir araç olduğu anlaşılmıştır (Dağlı ve Baysal, 2016).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında Covid-19 salgını nedeniyle Google formlar programı kullanılmış ve programda hazırlanan ön yazıda bu çalışmanın yüksek lisans için bitirme tezi olduğu bilgilendirme yapılmıştır. Bu bilgilendirme kapsamında çalışmanın neyi ölçmeyi amaçladığından araştırmanın seyri gereği bahsedilmemiştir; çalışmanın yaklaşık kaç dakika süreceği, verdikleri yanıtların gizlilik ilkesine bağlı kalınarak yalnızca bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılacağı ve kişisel bilgilerinin kesinlikle gizli kalacağı bilgisi verilmiştir. Bilgilendirmenin ardından anketi yapacak bireylere gerekli onam için bilgilendirilmiş onam kutucuklarında araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul ediyorum/ etmiyorum seçeneği sunulmuştur.

Bilgilendirmenin ardından katılımcılardan koşulları onaylamaları halinde öncelikle demografik bilgilerini içeren bir form dolduracağı, ardından yaklaşık 10 dakika sürecek olan tamamen kendileri ile ilgili anket soruları yanıtlayacakları bilgileri program içerisinde yazılı olarak verilmiştir. Sonrasında Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği formları sırasıyla verilmiştir. Son olarak katılımcıların anket cevapları beklenmiştir.

3.5 Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel çözümlene aşamasında, Kişisel Bilgi Formu Bilgileri, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden elde edilen veriler SPSS 20 (Statistical Package for Social Sciences) programına kayıt edilmiştir. Analizlerden önce katılımcıların anketlere verdikleri cevapların Google Formlar üzerinden programa dökümü sağlanmıştır. Kayıp değerlerin olup olmadığı SPSS 20 analiz programının çeşitli alt programları ile gözden geçirilmiştir. Çalışmanın veri analizi yapılırken veriler normallik sayıltılarını karşıladığı için parametrik yöntemler kullanılmıştır. Aynı gruplar arasında demografik değişkenlere göre farklılıkları belirleyebilmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Bağımsız Örneklem T-testi, alınan puanların birbirleriyle ne derece ilişkili olduklarını gözleyebilmek amacıyla Pearson Corellation Analizi, bireyler ile puanların dağılımlarını belirleyebilmek için Frekans Analizleri ile Betimleyici İstatistikler kullanılmıştır. Sonuçların güvenilirliği açısından yüzde 95 güven aralığında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınarak değerlendirme yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde katılımcılardan elde edilen verilerin parametrik analizlere uygun olup olmadığı sınıanmıştır. Sonrasında betimsel istatistik sonuçlarına yer verilmiştir. Son olarak da çalışmanın amacına yönelik yapılan analiz sonuçları tablo ve açıklama halinde sunulup yorumlanmıştır.

4.1. Çalışmaya Katılan Bireylerin Sosyodemografik Özelliklerinin Betimsel Bulguları

Çalışmaya cinsiyeti kadın 335 (%81,7), cinsiyeti erkek 75 (%18,3) olmak üzere toplam 410 kişi katılım sağlamıştır. Katılımcıların 102 (%24,9)'si 30 yaş ve altı grupta, 242 (%59)'si 31-45 yaş grubu arasında, 66 (%16,1)'sı 45 ve yaş üzeri grupta yer almaktadır. Eğitim durumu lise ve daha alt düzey mezunu olan 91 (%22,2), üniversite mezunu olan 224 (%54,6), lisansüstü mezunu olan 95 (%23,2) kişi vardır. Katılımcıların 270 (%65,9)'i çalışmakta, 140 (%34,1)'i ise herhangi bir işte çalışmamaktadır. Gelir durumu 6000 TL ve altı olan 192 (%46,8), 6001-10000 TL arasında olan 101 (%24,6), 10001 TL ve üzerinde olan 117 (%28,5) kişi vardır. Evlilik süresi 10 yıldan az olan 258 (%62,9), 10 yıldan daha fazla olan 152 (%37,1) kişi bulunmaktadır. Katılımcıların 335 (%81,7)'i severek-flört ederek evlenmiş, 71 (%17,3)'i görücü usulüyle ama isteyerek evlenmiş, 4 (%1,0)'ü ise görücü usulüyle ve istemeyerek evlenmiştir. Katılımcılardan çocuğu olmayan 116 (%28,3) kişi, bir çocuğu olan 152 (%37,1) kişi, iki çocuğu olan 113 (%27,6) kişi, üç ve daha fazla çocuğu olan 29 (%7,1) kişi vardır.

4.2. Çalışmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Beceri ve Alt Boyutları ile Yaşam Doyumları İlişkisi

Tablo 2'de çalışmaya katılan bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme becerileri alt boyutları ile yaşam doyumunun korelasyon analizi bulguları yer almaktadır.

Tablo 2. *Evli Bireylerin Duygu Düzenleme Beceri  leği Alt Boyutları ile Yaşam Doyumları Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?*

Duygu düzenleme beceri �leği alt boyutları		Yaşam Doyumu
Kendini suçlama	R	-0,123*
	P	0,013
Kabul etme	R	-0,165**
	P	0,001
Düşünceye odaklanma	R	-0,021
	P	0,664
Pozitif tekrar	R	0,155**
	P	0,002
Plana tekrar	R	0,248**
	P	0,000
Pozitif tekrar - Gözden geçirme	R	0,301**
	P	0,000
Bakış açısı	R	0,048
	P	0,332
Yıkım	R	-0,400**
	P	0,000
Diğerlerini Suçlama	R	-0,135**
	P	0,006

Tablo 2 incelendiğinde duygu düzenleme beceri  leğinin kendini suçlama alt boyutu ile yaşam doyumu puanı arasında negatif yönde çok d şuk düzeyde ilişki vardır; $r = -0,123$; $p < 0,05$. Duygu düzenleme beceri  leğinin kabul etme alt boyutu ile yaşam doyumu puanı arasında negatif yönlü çok d şuk düzeyde ilişki bulunmuştur; $r = -0,165$; $p < 0,05$. Düşünceye odaklanma alt boyutu ile yaşam doyumu puanı arasında ilişki bulunmamıştır; $r = -0,021$; $p > 0,05$. Duygu düzenleme beceri  leğinin pozitif tekrar alt boyutu ile yaşam doyumu puanı arasında pozitif yönlü çok d şuk düzeyde ilişki olduğu görülmektedir; $r = 0,155$; $p < 0,05$.

Duygu düzenleme beceri  leğinin plana tekrar alt boyutu ile yaşam doyumu puanı arasında pozitif yönlü d şuk düzeyde ilişki saptanmıştır; $r = 0,248$; $p < 0,05$. Duygu

düzenleme beceri ölçeğinin pozitif tekrar gözden geçirme alt boyutu ile yaşam doyumu puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki vardır; $r = 0,301$; $p < 0,05$. Bakış açısı alt boyutu ile yaşam doyumu puanı arasında ilişki bulunmamıştır; $r = 0,048$; $p > 0,05$.

Yıkım alt boyutu ile yaşam doyumu puanı arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki vardır; $r = -0,400$; $p < 0,05$. Evli bireylerin yıkım puanları arttıkça yaşam doyum puanları azalmaktadır. Diğerlerini suçlama alt boyutu ile yaşam doyumu puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki vardır; $r = -0,135$; $p < 0,05$.

4.3. Çalışmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Beceri ve Alt Boyutları ile Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Tablo 3’de çalışmaya katılan bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme becerileri alt boyutları ile Psikolojik Sağlamlık korelasyon analizi bulguları yer almaktadır.

Tablo 3. *Evli Bireylerin Duygu Düzenleme Beceri Ölçeği Alt Boyutları ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?*

Duygu düzenleme beceri ölçeği alt boyutları		Psikolojik Sağlamlık
Kendini suçlama	r	-0,192**
	p	0,00
Kabul etme	r	-0,221**
	p	0,00
Düşünceye odaklanma	r	-0,239**
	p	0,00
Pozitif tekrar	r	0,180**
	p	0,00
Plana tekrar	r	0,214**
	p	0,00
Pozitif tekrar - Gözden geçirme	r	0,329**
	p	0,00
Bakış açısı	r	-0,041
	p	0,406
Yıkım	r	-0,442**
	p	0,00

Diğerlerini Suçlama	r	-0,284**
	p	0,00

Duygu düzenleme beceri ölçeğinin kendini suçlama alt boyutu ile psikolojik sağlamlık puanı arasında negatif yönde çok düşük düzeyde ilişki vardır; $r = -0,192$; $p < 0,05$. Kabul etme alt boyutu ile psikolojik sağlamlık puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki bulunmuştur; $r = -0,221$; $p < 0,05$. Düşünceye odaklanma (ruminasyon) alt boyutu ile psikolojik sağlamlık puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu görülmektedir; $r = -0,239$; $p < 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeğinin pozitif tekrar alt boyutu ile psikolojik sağlamlık puanı arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde ilişki olduğu görülmektedir; $r = 0,180$; $p < 0,05$. Plana tekrar alt boyutu ile psikolojik sağlamlık puanı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki vardır; $r = 0,214$; $p < 0,05$. Pozitif tekrar gözden geçirme alt boyutu ile psikolojik sağlamlık puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki vardır; $r = 0,329$; $p < 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeğinin bakış açısı alt boyutu ile psikolojik sağlamlık puanı arasında ilişki yoktur; $r = -0,041$; $p > 0,05$. Yıkım alt boyutu ile psikolojik sağlamlık puanı arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki vardır; $r = -0,442$; $p < 0,05$. Bu bağlamda evli bireylerin yıkım alt boyut puanları arttıkça psikolojik sağlamlık puanları azalmaktadır. Diğerlerini suçlama alt boyutu ile psikolojik sağlamlık puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki bulunmuştur; $r = -0,284$; $p < 0,05$.

4.4. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Psikolojik Sağlamlıkları ile Yaşam Doymu İlişkisi

Tablo 4 'de evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doymu düzeylerinin korelasyonu bulguları yer almaktadır.

Tablo 4. *Evli Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Yaşam Doymuları Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?*

	Psikolojik Sağlamlık	
Yaşam doymu	r	0,363**
	p	0,00

Evli bireylerin yaşam doymu puanları ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon analizinin sonucunda; pozitif; $r = 0,363$; $p < 0,05$ anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

4.5. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Beceri Alt Boyutlarının Yaş ile İlişkisi

Tablo 5’de çalışmaya katılan bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri alt boyutları ile Psikolojik Sağlık korelasyon analizi bulguları yer almaktadır.

Tablo 5. *Evli Bireylerde Duygu Düzenleme Beceri Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Yaş Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları*

	Yaş Grupları	n	\bar{x}	ss	F	p
Kendini suçlama	30 yaş ve altı	102	11,38	2,388	0,062	0,94
	31-45 yaş arası	242	11,37	2,372		
	45 yaş ve üzeri	66	11,48	2,519		
Kabul etme	30 yaş ve altı	102	11,88	2,751	1,062	0,35
	31-45 yaş arası	242	11,39	2,832		
	45 yaş ve üzeri	66	11,55	3,178		
Düşünceye odaklanma	30 yaş ve altı	102	14,55	3,272	2,725	0,07
	31-45 yaş arası	242	13,69	3,173		
	45 yaş ve üzeri	66	13,86	2,700		
Pozitif tekrar	30 yaş ve altı	102	12,03	2,314	2,956	0,05
	31-45 yaş arası	242	12,60	2,612		
	45 yaş ve üzeri	66	12,97	2,882		
Plana tekrar	30 yaş ve altı	102	15,27	2,843	3,760	0,02
	31-45 yaş arası	242	15,56	2,570		
	45 yaş ve üzeri	66	16,41	2,823		
Pozitif tekrar-gözden geçirme	30 yaş ve altı	102	13,92	3,633	3,325	0,04
	31-45 yaş arası	242	14,70	2,973		
	45 yaş ve üzeri	66	15,12	3,155		

Bakış açısı	30 yaş ve altı	102	12,32	3,216	0,264	0,77
	31-45 yaş arası	242	12,56	2,886		
	45 yaş ve üzeri	66	12,62	3,355		
Yıkım	30 yaş ve altı	102	9,00	3,524	2,960	0,05
	31-45 yaş arası	242	8,07	3,040		
	45 yaş ve üzeri	66	8,24	3,561		
Diğerlerini suçlama	30 yaş ve altı	102	11,90	2,950	2,876	0,06
	31-45 yaş arası	242	11,15	3,035		
	45 yaş ve üzeri	66	10,92	2,900		

Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği kendini suçlama alt boyutu puan ortalamaları ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir; $F(2,407)= 0,062$; $p> 0,05$. Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği kabul etme alt boyutu puan ortalamaları ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)= 1,062$; $p> 0,05$.

Duygu düzenleme beceri ölçeği düşünceye odaklanma alt boyutu puan ortalamaları ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır; $F(2,407)= 2,725$; $p> 0,05$. Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği pozitif tekrar alt boyutu puan ortalamaları ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)= 2,956$; $p> 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği plana tekrar alt boyutu puan ortalamaları ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(2,407)= 3,760$; $p< 0,05$. Farklılığın hangi grupta olduğunu anlamak amacıyla yapılan Post Hoc testi sonucunda; 45 yaş ve üzeri kişilerin plana tekrar alt boyut puanlarının diğer gruplardan daha yüksek çıktığı görülmüştür. Çalışma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği pozitif tekrar gözden geçirme alt boyutu puan ortalamaları ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(2,407)= 3,325$; $p< 0,05$. Farklılığın hangi grupta olduğunu anlamak amacıyla yapılan Post Hoc testi sonucunda; 45 yaş ve üzeri kişilerin pozitif tekrar gözden geçirme alt

boyut puanlarının diğer gruplardan daha yüksek çıktığı görülmüştür. Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği bakış açısı alt boyutu puan ortalamaları ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır; $F(2,407)=2,876$; $p> 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği yıkım alt boyutu puan ortalamaları ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)=2,960$; $p> 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği diğerlerini suçlama alt boyutu puan ortalamaları ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)=0,062$; $p> 0,05$.

4.6. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutlarının Cinsiyet Açısından Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 6 'da çalışmada yer alan evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 6. Evli Bireylerde Duygu Düzenleme Beceri Ölçeği Alt Boyut Puanları İle Cinsiyet Grupları Açısından Farklı Gruplar için t-Testi

	Cinsiyet Grupları	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Kendini suçlama	Kadın	335	11,38	2,464	-0,146	408	0,88
	Erkek	75	11,43	2,074			
Kabul etme	Kadın	335	11,63	2,938	1,347	408	0,18
	Erkek	75	11,13	2,533			
Düşünceye odaklanma	Kadın	335	14,19	3,085	3,500	408	0,00
	Erkek	75	12,80	3,158			
Pozitif tekrar	Kadın	335	12,59	2,660	1,236	122,370	0,22
	Erkek	75	12,21	2,303			
Plana tekrar	Kadın	335	15,60	2,728	-0,378	408	0,71
	Erkek	75	15,73	2,580			
Pozitif tekrar-gözden geçirme	Kadın	335	14,60	3,107	0,286	408	0,78
	Erkek	75	14,48	3,588			
Bakış açısı	Kadın	335	12,57	3,077	0,807	408	0,42
	Erkek	75	12,25	2,895			

Yıkım	Kadın	335	8,40	3,378	1,016	130,445	0,31
	Erkek	75	8,03	2,721			
Diğerlerini suçlama	Kadın	335	11,39	3,001	1,305	408	0,19
	Erkek	75	10,89	3,016			

Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği kendini suçlama alt boyutu puan ortalamaları ile cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $t(408) = -0,146$; $p > 0,05$. Bu çalışmanın yapıldığı grubun duygu düzenleme beceri ölçeği kabul etme alt boyutu puan ortalamaları ile cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $t(408) = 1,347$; $p > 0,05$.

Duygu düzenleme beceri ölçeği düşünceye odaklanma alt boyutu puan ortalamaları ile cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $t(408) = 3,500$; $p < 0,05$.

Kadın grubun düşünceye odaklanma boyut puan ortalaması erkek gruptan daha fazladır. Duygu düzenleme beceri ölçeği pozitif tekrar alt boyutu puan ortalamaları ile cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır; $t(122,370) = 1,236$; $p > 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği plana tekrar alt boyutu puan ortalamaları ile cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $t(408) = -0,378$; $p > 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği pozitif tekrar gözden geçirme alt boyutu puan ortalamaları ile cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $t(408) = 0,286$; $p > 0,05$. Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği bakış açısı alt boyutu puan ortalamaları ile cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır; $t(408) = 0,807$; $p > 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği yıkım alt boyutu puan ortalamaları ile cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $t(130,445) = 1,016$; $p > 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği diğerlerini suçlama alt boyutu puan ortalamaları ile cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $t(408) = 1,305$; $p > 0,05$.

4.7. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutlarının Eğitim Durumu Açısından Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 7 'de çalışmada yer alan evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutlarının eğitim durumu (düzeyi) açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 7. *Evli Bireylerde Duygu Düzenleme Beceri Ölçeği Alt Boyut Puanları İle Eğitim Durumu Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları*

	Eğitim Durumu Grupları	n	\bar{x}	ss	F	p
Kendini suçlama	Lise ve altı eğitim düzeyi	91	11,29	2,442	1,001	0,37
	Üniversite	224	11,30	2,393		
	Lisansüstü	95	11,69	2,352		
Kabul etme	Lise ve altı eğitim düzeyi	91	11,77	2,940	3,520	0,03
	Üniversite	224	11,21	2,990		
	Lisansüstü	95	12,08	2,404		
Düşünceye odaklanma	Lise ve altı eğitim düzeyi	91	13,52	2,964	1,048	0,35
	Üniversite	224	14,08	3,238		
	Lisansüstü	95	13,99	3,068		
Pozitif tekrar	Lise ve altı eğitim düzeyi	91	13,12	2,683	3,299	0,04
	Üniversite	224	12,30	2,634		
	Lisansüstü	95	12,46	2,365		
Plana tekrar	Lise ve altı eğitim düzeyi	91	15,78	2,800	0,863	0,42
	Üniversite	224	15,47	2,803		
	Lisansüstü	95	15,85	2,329		

Pozitif tekrar- gözden geçirme	Lise ve altı eğitim düzeyi	91	14,86	3,032	2,374	0,09
	Üniversite	224	14,27	3,454		
	Lisansüstü	95	15,03	2,615		
Bakış açısı	Lise ve altı eğitim düzeyi	91	12,71	2,956	2,567	0,08
	Üniversite	224	12,21	3,047		
	Lisansüstü	95	13,01	3,068		
Yıkım	Lise ve altı eğitim düzeyi	91	9,31	3,486	7,191	0,00
	Üniversite	224	8,27	3,339		
	Lisansüstü	95	7,53	2,609		
Diğerlerini suçlama	Lise ve altı eğitim düzeyi	91	11,57	3,180	0,924	0,40
	Üniversite	224	11,33	2,932		
	Lisansüstü	95	10,98	3,011		

Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği kendini suçlama alt boyutu puan ortalamaları ile eğitim durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)= 1,001$; $p> 0,05$. Çalışma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği kabul etme alt boyutu puan ortalamaları ile eğitim durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur; $F(2,407)= 3,520$; $p< 0,05$.

Farklılığın hangi grupta olduğunu anlamak amacıyla yapılan Post Hoc testi sonucunda; lisansüstü eğitim grubunun kabul etme alt boyut puanının diğer gruplardan daha yüksek çıktığı görülmüştür. Çalışma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği düşünceye odaklanma alt boyutu puan ortalamaları ile eğitim durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)= 1,048$; $p> 0,05$.

Duygu düzenleme beceri ölçeği pozitif tekrar alt boyutu puan ortalamaları ile eğitim durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(2,407)= 3,299$; $p< 0,05$. Farklılığın hangi grupta olduğunu anlamak amacıyla yapılan Post Hoc testi sonucunda; lise ve altı eğitim düzeyi grubunun pozitif tekrar alt boyut puanlarının

diğer gruplardan daha yüksek çıktığı görülmüştür. Duygu düzenleme beceri ölçeği plana tekrar alt boyutu puan ortalamaları ile eğitim durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)= 0,863$; $p> 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği pozitif tekrar gözden geçirme alt boyutu puan ortalamaları ile eğitim durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır; $F(2,407)= 2,374$; $p> 0,05$. Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği bakış açısı alt boyutu puan ortalamaları ile eğitim durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)= 2,567$; $p> 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği yıkım alt boyutu puan ortalamaları ile eğitim grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(2,407)= 7,191$; $p<0,05$. Farklılığın hangi grupta olduğunu anlamak amacıyla yapılan Post Hoc testi sonucunda; lise ve altı eğitim durumu grubunun yıkım alt boyut puanlarının diğer gruplardan daha yüksek çıktığı görülmüştür. Duygu düzenleme beceri ölçeği diğerlerini suçlama alt boyutu puan ortalamaları ile eğitim durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)= 0,924$; $p> 0,05$.

4.8. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutlarının Evlenme Şekli Açısından Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 8’de çalışmada yer alan evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutlarının evlenme şekli açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 8. *Evli Bireylerde Duygu Düzenleme Beceri Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Evlenme Şekli Durumu Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları*

	Evlenme Şekli Grupları	n	\bar{x}	ss	F	p
Kendini suçlama	Severek-Flört ederek	335	11,45	2,429	1,218	0,30
	Görücü-isteyerek	71	11,06	2,164		
	Görücü- istemeyerek	4	12,50	3,317		
Kabul etme	Severek-Flört ederek	335	11,59	2,848	1,312	0,27
	Görücü-isteyerek	71	11,18	2,690		
	Görücü- istemeyerek	4	13,25	6,702		

Düşünceye odaklanma	Severek-Flört ederek	335	13,91	3,190	1,103	0,33
	Görücü-isteyerek	71	13,89	2,955		
	Görücü-istemeyerek	4	16,25	,957		
Pozitif tekrar	Severek-Flört ederek	335	12,52	2,564	0,292	0,75
	Görücü-isteyerek	71	12,48	2,818		
	Görücü-istemeyerek	4	13,50	1,732		
Plana tekrar	Severek-Flört ederek	335	15,68	2,615	0,330	0,72
	Görücü-isteyerek	71	15,41	3,055		
	Görücü-istemeyerek	4	15,25	3,594		
Pozitif tekrar-gözden geçirme	Severek-Flört ederek	335	14,62	3,191	1,157	0,32
	Görücü-isteyerek	71	14,24	3,245		
	Görücü-istemeyerek	4	16,50	2,380		
Bakış açısı	Severek-Flört ederek	335	12,42	3,116	1,053	0,35
	Görücü-isteyerek	71	12,85	2,676		
	Görücü-istemeyerek	4	14,00	2,828		
Yıkım	Severek-Flört ederek	335	8,24	3,323	0,760	0,47
	Görücü-isteyerek	71	8,76	2,993		
	Görücü-istemeyerek	4	8,50	3,512		
Diğerlerini suçlama	Severek-Flört ederek	335	11,21	2,980	1,977	0,14
	Görücü-isteyerek	71	11,83	3,047		

Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği kendini suçlama alt boyutu puan ortalamaları ile evlenme şekli durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407) = 1,218$; $p > 0,05$. Duygu düzenleme beceri

ölçeği kabul etme alt boyutu puan ortalamaları ile evlenme şekli durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)= 1,312$; $p> 0,05$.

Duygu düzenleme beceri ölçeği düşünceye odaklanma alt boyutu puan ortalamaları ile evlenme şekli durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır; $F(2,407)= 1,103$; $p> 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği pozitif tekrar alt boyutu puan ortalamaları ile evlenme şekli durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)= 0,292$; $p> 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği plana tekrar alt boyutu puan ortalamaları ile evlenme şekli durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)= 0,330$; $p> 0,05$.

Duygu düzenleme beceri ölçeği pozitif tekrar gözden geçirme alt boyutu puan ortalamaları ile evlenme şekli durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)= 1,157$; $p> 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği bakış açısı alt boyutu puan ortalamaları ile evlenme şekli durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır; $F(2,407)= 1,053$; $p> 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği yıkım alt boyutu puan ortalamaları ile evlenme şekli grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)= 0,760$; $p> 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği diğerlerini suçlama alt boyutu puan ortalamaları ile evlenme şekli durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır; $F(2,407)= 1,977$; $p> 0,05$. Görücü usulü istemeyerek 4 evli birey çalışmada bir farklılık göstermediği için analize alınmamıştır.

4.9. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutlarının Evlilik Süresi Açısından Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 9 'da çalışmada yer alan evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutlarının evlilik süresi açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 9. *Evli Bireylerde Duygu Düzenleme Beceri Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Evlilik Süresi Grupları Açısından Farklı Gruplar için t-Testi*

		Evlilik						
		Süresi	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
		Grupları						
Kendini suçlama	10 yıl ve altı	258	11,61	2,376	2,419	408	0,02	
	10 yıl ve üstü	152	11,02	2,388				
Kabul etme	10 yıl ve altı	258	11,62	2,673	0,768	274,681	0,44	
	10 yıl ve üstü	152	11,39	3,183				
Düşünceye odaklanma	10 yıl ve altı	258	14,24	3,202	2,577	408	0,01	
	10 yıl ve üstü	152	13,41	2,973				
Pozitif tekrar	10 yıl ve altı	258	12,20	2,473	-3,264	408	0,01	
	10 yıl ve üstü	152	13,06	2,726				
Plana tekrar	10 yıl ve altı	258	15,52	2,661	-1,050	408	0,29	
	10 yıl ve üstü	152	15,81	2,761				
Pozitif tekrar-gözden geçirme	10 yıl ve altı	258	14,47	3,326	-0,848	408	0,40	
	10 yıl ve üstü	152	14,75	2,966				
Bakış açısı	10 yıl ve altı	258	12,51	3,034	-0,017	408	0,99	
	10 yıl ve üstü	152	12,51	3,069				

Yıkım	10 yıl ve altı	258	8,39	3,325	0,470	408	0,64
	10 yıl ve üstü	152	8,23	3,178			
Diğerlerini suçlama	10 yıl ve altı	258	11,26	2,936	-0,341	408	0,73
	10 yıl ve üstü	152	11,37	3,130			

Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği kendini suçlama alt boyutu puan ortalamaları ile evlilik süresi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $t(408) = 2,419$; $p < 0,05$. Evlilik süresi 10 yıl ve altı olan grubun kendini suçlama alt puan ortalaması, evlilik süresi 10 yıl ve üstü olan grubun puan ortalamasından yüksektir. Duygu düzenleme beceri ölçeği kabul etme alt boyutu puan ortalamaları ile evlilik süresi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $t(274,681) = 0,768$; $p > 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği düşünceye odaklanma alt boyutu puan ortalamaları ile evlilik süresi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $t(408) = 2,577$; $p < 0,05$. Evlilik süresi 10 yıl ve altı olan grubun düşünceye odaklanma alt puan ortalaması, evlilik süresi 10 yıl ve üstü olan grubun puan ortalamasından yüksektir. Yapılan araştırmada duygu düzenleme beceri ölçeği pozitif tekrar alt boyutu puan ortalamaları ile evlilik süresi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $t(408) = -3,264$; $p < 0,05$.

Evlilik süresi 10 yıl ve altı olan grubun pozitif tekrar alt puan ortalaması, evlilik süresi 10 yıl ve üstü olan grubun puan ortalamasından yüksektir.

Duygu düzenleme beceri ölçeği plana tekrar alt boyutu puan ortalamaları ile evlilik süresi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $t(408) = -1,050$; $p > 0,05$. Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği pozitif tekrar gözden geçirme alt boyutu puan ortalamaları ile evlilik süresi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır; $t(408) = -0,848$; $p > 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği bakış açısı alt boyutu puan ortalamaları ile evlilik süresi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır; $t(408) = -0,017$; $p > 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği yıkım alt boyutu puan ortalamaları ile evlilik süresi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $t(408) = -0,470$; $p > 0,05$. Araştırma yapılan grubun duygu

düzenleme beceri ölçeği diğerlerini suçlama alt boyutu puan ortalamaları ile evlilik süresi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır; $t(408) = -0,341$; $p > 0,05$. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile evlilik süresi arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman kendini suçlama ve düşünceye odaklanma (ruminasyon) stratejilerini evlilik sürecinde ilk 10 yıl içinde olan kişilerin daha çok kullandığı bulgulanmıştır.

4.10. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutlarının Çocuk Sayısı Açısından Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 10 'da çalışmada yer alan evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutlarının çocuk sayısı açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 10. *Evli Bireylerde Duygu Düzenleme Beceri Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Çocuk Sayısı Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları*

	Çocuk Sayısı Grupları	n	\bar{x}	ss	F	P
Kendini suçlama	Çocuk yok	116	11,51	2,328	3,658	0,01
	1 çocuk	152	11,78	2,498		
	2 çocuk	113	10,85	2,357		
	3çocuk ve üzeri	29	11,00	1,852		
Kabul etme	Çocuk yok	116	11,60	2,567	2,987	0,03
	1 çocuk	152	11,88	2,977		
	2 çocuk	113	10,88	2,853		
	3çocuk ve üzeri	29	12,00	3,229		
Düşünceye odaklanma	Çocuk yok	116	14,00	3,289	2,025	0,11
	1 çocuk	152	14,33	3,044		
	2 çocuk	113	13,39	3,261		
	3çocuk ve üzeri	29	13,69	2,238		
Pozitif tekrar	Çocuk yok	116	12,21	2,376	3,422	0,02
	1 çocuk	152	12,31	2,592		
	2 çocuk	113	12,82	2,759		
	3çocuk ve üzeri	29	13,69	2,537		

Plana tekrar	Çocuk yok	116	15,55	2,605	1,160	0,32
	1 çocuk	152	15,39	2,807		
	2 çocuk	113	16,00	2,642		
	3çocuk ve üzeri	29	15,72	2,685		
Pozitif tekrar- gözden geçirme	Çocuk yok	116	14,41	3,541	0,852	0,46
	1 çocuk	152	14,38	3,060		
	2 çocuk	113	14,91	3,127		
	3çocuk ve üzeri	29	14,97	2,679		
Bakış açısı	Çocuk yok	116	12,09	3,148	1,654	0,18
	1 çocuk	152	12,76	2,990		
	2 çocuk	113	12,42	3,058		
	3çocuk ve üzeri	29	13,24	2,708		
Yıkım	Çocuk yok	116	8,15	3,130	2,546	0,06
	1 çocuk	152	8,80	3,508		
	2 çocuk	113	7,76	3,042		
	3çocuk ve üzeri	29	8,83	3,083		
Diğerlerini suçlama	Çocuk yok	116	11,09	2,664	3,078	0,03
	1 çocuk	152	11,87	3,044		
	2 çocuk	113	10,81	3,141		
	3çocuk ve üzeri	29	11,07	3,240		

Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği kendini suçlama alt boyutu puan ortalamaları ile çocuk sayısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(3,406)= 3,658$; $p< 0,05$. Farklılığın hangi grupta olduğunu anlamak amacıyla yapılan Post Hoc testi sonucunda; 1 çocuk sahibi olan grubun kendini suçlama alt boyut puanı en yüksek, 2 çocuk sahibi olan grubun en düşük çıktığı görülmüştür. Duygu düzenleme beceri ölçeği kabul etme alt boyutu puan ortalamaları ile çocuk sayısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(3,406)= 2,987$; $p< 0,05$. Farklılığın hangi grupta olduğunu anlamak amacıyla yapılan Post Hoc testi sonucunda; 3 ve daha fazla çocuk sahibi olan grubun kabul etme alt boyut puanı en yüksek, 2 çocuk sahibi olan grubun en düşük çıktığı görülmüştür.

Duygu düzenleme beceri ölçeği düşünceye odaklanma alt boyutu puan ortalamaları ile çocuk sayısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır; $F(3,406)=2,025$; $p>0,05$. Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği pozitif tekrar alt boyutu puan ortalamaları ile çocuk sayısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(3,406)=3,422$; $p<0,05$. Farklılığın hangi grupta olduğunu anlamak amacıyla yapılan Post Hoc testi sonucunda; 3 ve daha fazla çocuk sahibi olan grubun pozitif tekrar alt boyut puanı diğer gruplardan daha yüksek çıkmıştır. Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği plana tekrar alt boyutu puan ortalamaları ile çocuk sayısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulgulanmamıştır; $F(3,406)=1,160$; $p>0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği pozitif tekrar gözden geçirme alt boyutu puan ortalamaları ile çocuk sayısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(3,406)=0,852$; $p>0,05$.

Duygu düzenleme beceri ölçeği bakış açısı alt boyutu puan ortalamaları ile çocuk sayısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(3,406)=1,654$; $p>0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği yıkım alt boyutu puan ortalamaları ile çocuk sayısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(3,406)=2,546$; $p>0,05$. Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği diğerlerini suçlama alt boyutu puan ortalamaları ile çocuk sayısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(3,406)=3,078$; $p<0,05$. Farklılığın hangi grupta olduğunu anlamak amacıyla yapılan Post Hoc testi sonucunda; 1 çocuk sahibi olan grubun diğerlerini suçlama alt boyut puanı en yüksek, 2 çocuk sahibi olan grubun en düşük çıktığı görülmüştür. Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çocuk sayısı ile ilişkisi incelendiğinde bir çocuk sahibi olan bireylerin kendini suçlama ve diğerlerini suçlama düzeyleri yüksek çıkmıştır.

4.11. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutlarının Gelir Durumu Açısından Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 11 'de çalışmada yer alan evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutlarının gelir durumu açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 11. Evli Bireylerde Duygu Düzenleme Beceri  leği Alt Boyut Puanları ile Gelir Durumu Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları

	Gelir Durumu Grupları	n	\bar{x}	ss	F	p
Kendini suçlama	6000 ve altı	192	11,29	2,413	0,837	0,43
	6001-10000	101	11,30	2,431		
	10001 ve �zeri	117	11,63	2,336		
Kabul etme	6000 ve altı	192	11,92	2,873	3,545	0,03
	6001-10000	101	11,03	2,869		
	10001 ve �zeri	117	11,35	2,808		
D�şinceye odaklanma	6000 ve altı	192	13,70	3,097	1,381	0,25
	6001-10000	101	14,34	2,892		
	10001 ve �zeri	117	13,97	3,396		
Pozitif tekrar	6000 ve altı	192	13,01	2,640	6,536	0,00
	6001-10000	101	12,16	2,473		
	10001 ve �zeri	117	12,03	2,519		
Plana tekrar	6000 ve altı	192	15,82	2,736	3,206	0,04
	6001-10000	101	15,04	2,863		
	10001 ve �zeri	117	15,81	2,428		
Pozitif tekrar- gözden geçirme	6000 ve altı	192	14,88	3,183	1,594	0,20
	6001-10000	101	14,29	3,195		
	10001 ve �zeri	117	14,33	3,203		
Bakış açısı	6000 ve altı	192	12,88	2,998	2,671	0,07
	6001-10000	101	12,12	2,920		
	10001 ve �zeri	117	12,25	3,176		
Yıkım	6000 ve altı	192	8,63	3,381	2,247	0,11
	6001-10000	101	8,35	3,100		
	10001 ve �zeri	117	7,82	3,186		
Diğerlerini suçlama	6000 ve altı	192	11,41	3,094	0,237	0,79
	6001-10000	101	11,21	3,037		
	10001 ve �zeri	117	11,21	2,848		

Bu çalışmanın gerçekleştirildiği grubun duygu düzenleme beceri ölçeği kendini suçlama alt boyutu puan ortalamaları ile gelir durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)= 0,837$; $p > 0,05$. Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği kabul etme alt boyutu puan ortalamaları ile gelir durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(2,407)= 3,545$; $p < 0,05$. Farklılığın hangi grupta olduğunu anlamak amacıyla yapılan Post Hoc testi sonucunda; 6000 TL ve altı gelir durumu grubunun kabul etme alt boyut puanı diğer gruplardan fazladır. Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği düşünceye odaklanma alt boyutu puan ortalamaları ile gelir durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)= 1,381$; $p > 0,05$.

Duygu düzenleme beceri ölçeği pozitif tekrar alt boyutu puan ortalamaları ile gelir durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(2,407)= 6,536$; $p < 0,05$. Farklılığın hangi grupta olduğunu anlamak amacıyla yapılan Post Hoc testi sonucunda; 6000 TL ve altı gelir durumu grubunun pozitif tekrar alt boyut puanı diğer gruplardan fazladır. Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği plana tekrar alt boyutu puan ortalamaları ile gelir durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(2,407)= 3,206$; $p < 0,05$. Farklılığın hangi grupta olduğunu anlamak amacıyla yapılan Post Hoc testi sonucunda; 6000 TL ve altı gelir durumu grubunun plana tekrar alt boyut puanı diğer gruplardan fazladır. Duygu düzenleme beceri ölçeği pozitif tekrar gözden geçirme alt boyutu puan ortalamaları ile gelir durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır; $F(2,407)= 1,594$; $p > 0,05$. Çalışma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği bakış açısı alt boyutu puan ortalamaları ile gelir durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)= 2,671$; $p > 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği yıkım alt boyutu puan ortalamaları ile gelir durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)= 2,247$; $p > 0,05$. Evli bireylerin duygu düzenleme beceri ölçeği diğerlerini suçlama alt boyutu puan ortalamaları ile gelir durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)= 0,237$; $p > 0,05$.

4.12. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutlarının Çalışma Durumu Açısından Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 12 'de çalışmada yer alan evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutlarının çalışma durumu açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 12. *Evli Bireylerde Duygu Düzenleme Beceri Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Çalışma Durumu Grupları Açısından Farklı Gruplar için t-Testi*

	Çalışma		n	\bar{x}	ss	t	sd	p
	Durumu	Grupları						
Kendini suçlama	Çalışıyor	270	11,39	2,421	-0,016	408	0,99	
	Çalışmıyor	140	11,39	2,353				
Kabul etme	Çalışıyor	270	11,32	2,744	-2,034	255,294	0,04	
	Çalışmıyor	140	11,95	3,071				
Düşünceye odaklanma	Çalışıyor	270	13,82	3,294	-0,980	408	0,33	
	Çalışmıyor	140	14,14	2,820				
Pozitif tekrar	Çalışıyor	270	12,25	2,597	-2,922	408	0,00	
	Çalışmıyor	140	13,04	2,534				
Plana tekrar	Çalışıyor	270	15,57	2,597	-0,588	408	0,56	
	Çalışmıyor	140	15,74	2,893				
Pozitif tekrar-gözden geçirme	Çalışıyor	270	14,40	3,292	-1,548	408	0,12	
	Çalışmıyor	140	14,91	2,986				
Bakış açısı	Çalışıyor	270	12,33	3,063	-1,633	408	0,10	
	Çalışmıyor	140	12,85	2,987				
Yıkım	Çalışıyor	270	7,97	3,069	-2,986	249,457	0,00	
	Çalışmıyor	140	9,02	3,531				
Diğerlerini suçlama	Çalışıyor	270	11,16	2,970	-1,306	408	0,19	
	Çalışmıyor	140	11,57	3,068				

Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği kendini suçlama alt boyutu puan ortalamaları ile çalışma durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $t(408) = -0,016$; $p > 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeği kabul etme alt boyutu puan ortalamaları ile çalışma durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı

farklılık vardır; $t(255,294) = -2,034$; $p < 0,05$. Çalışan grubun kabul etme alt boyut puan ortalaması çalışmayan gruptan daha düşüktür. Duygu düzenleme beceri ölçeği düşünceye odaklanma alt boyutu puan ortalamaları ile çalışma durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $t(408) = -0,980$; $p > 0,05$. Evli bireylerin duygu düzenleme beceri ölçeği pozitif tekrar alt boyutu puan ortalamaları ile çalışma durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $t(408) = -2,922$; $p < 0,05$. Çalışan grubun pozitif tekrar alt puan ortalaması, çalışmayan grubun puan ortalamasından düşüktür.

Çalışmada duygu düzenleme beceri ölçeği plana tekrar alt boyutu puan ortalamaları ile çalışma durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $t(408) = -0,588$; $p > 0,05$.

Duygu düzenleme beceri ölçeği pozitif tekrar gözden geçirme alt boyutu puan ortalamaları ile çalışma durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $t(408) = -1,548$; $p > 0,05$. Araştırma yapılan grubun duygu düzenleme beceri ölçeği bakış açısı alt boyutu puan ortalamaları ile çalışma durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $t(408) = -1,633$; $p > 0,05$. Evli bireylerin duygu düzenleme beceri ölçeği yıkım alt boyutu puan ortalamaları ile çalışma durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $t(249,457) = -2,986$; $p < 0,05$. Çalışan grubun yıkım alt boyut puan ortalaması çalışmayan grubun ortalamasından düşüktür. Duygu düzenleme beceri ölçeği diğerlerini suçlama alt boyutu puan ortalamaları ile çalışma durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $t(408) = -1,306$; $p > 0,05$.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutları ile çalışma durumu arasındaki ilişki bulguları doğrultusunda çalışan grubun yaşadıkları olaylar sürecinde bilişsel duygu düzenleme boyutlarında kabul etme düzeylerinin daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca çalışan grubun yıkım stratejisinin çalışmayan gruptan daha düşük olduğu da bulgulanmıştır.

4.13. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Yaş Grupları ile Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 13 'de çalışmada yer alan evli bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yaş grupları (30 yaş ve altı, 31-45 yaş arası, 45 yaş ve üzeri) açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 13. *Evli Bireylerde Psikolojik Sağlık Düzeyleri ile Yaş Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları*

	Yaş Grupları	n	\bar{x}	ss	F	P
Psikolojik Sağlık	30 yaş ve altı	102	19,42	4,878	4,529	0,01
	31-45 yaş arası	242	20,22	4,388		
	45 yaş ve üzeri	66	21,56	4,301		

Araştırma yapılan grubun psikolojik sağlık puan ortalamaları ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(2,407)= 4,529$; $p < 0,05$.

Farklılığın hangi grupta olduğunu anlamak amacıyla yapılan Post Hoc testi sonucunda; 45 ve üzeri yaş grubunun psikolojik sağlık düzeyi diğer gruplardan daha yüksektir.

4.14. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkeni ile Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 14 'de çalışmada yer alan evli bireylerin psikolojik sağlamlıklarının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 14. *Evli Bireylerde Psikolojik Sağlık Düzeyleri ile Cinsiyet Grupları Açısından Farklı Gruplar için t- Testi*

	Cinsiyet Grupları	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Psikolojik	Kadın	335	19,72	4,407	-4,986	408	0,00
Sağlamlık	Erkek	75	22,53	4,440			

Araştırma yapılan grubun psikolojik sağlık puan ortalamaları ile cinsiyet

grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $t(408) = -4,986$; $p < 0,05$. Kadın grubun psikolojik sağlamlık puan ortalaması erkek grubun ortalamasından düşüktür.

4.15. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Eğitim Düzeyleri Grupları ile Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 15’de çalışmada yer alan evli bireylerin psikolojik sağlamlıklarının eğitim düzeyleri açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 15. Evli Bireylerde Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Eğitim Düzeyleri Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları

	Eğitim Durumu Grupları	n	\bar{x}	ss	F	p
Psikolojik Sağlamlık	Lise ve altı eğitim düzeyi	91	20,11	4,309	0,629	0,54
	Üniversite	224	20,09	4,550		
	Lisansüstü	95	20,69	4,745		

Araştırma yapılan grubun psikolojik sağlamlık puan ortalamaları ile eğitim durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407) = 0,629$; $p > 0,05$.

4.16. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Evlenme Şekli Grupları ile Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 16’da çalışmada yer alan evli bireylerin psikolojik sağlamlıklarının evlenme şekli grupları ile farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 16. Evli Bireylerde Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Evlenme Şekli Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları

	Evlenme Şekli Grupları	n	\bar{x}	ss	F	p
Psikolojik Sağlamlık	Severek-Flört ederek	335	20,42	4,582	1,516	0,22
	Görücü-isteyerek	71	19,42	4,258		
	Görücü-istemeyerek	4	19,25	5,315		

Araştırma yapılan grubun psikolojik sağlamlık puan ortalamaları ile evlenme şekli grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407) = 1,516$; $p > 0,05$.

4.17. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Evlilik Süresi Grupları ile Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 17'de çalışmada yer alan evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin evlilik süresi grupları açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 17. *Evli Bireylerde Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Evlilik Süresi Grupları Açısından Farklı Gruplar için t-Testi*

	Evlilik Süresi Grupları	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Psikolojik	10 yıl ve altı	258	20,07	4,658	-0,992	408	0,32
Sağlamlık	10 yıl üzeri	152	20,53	4,332			

Araştırma yapılan grubun psikolojik sağlamlık puan ortalamaları ile evlilik süresi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $t(408) = -0,992$; $p > 0,05$.

4.18. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Çocuk Sayısı Grupları ile Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 18'de çalışmada yer alan evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin çocuk sayısı grupları açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 18. *Evli Bireylerde Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Çocuk Sayısı Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları*

	Çocuk Sayısı Grupları	n	\bar{x}	ss	F	P
Psikolojik Sağlamlık	Çocuk yok	116	20,46	4,615	0,624	0,60
	1 çocuk	152	20,05	5,024		
	2 çocuk	113	20,48	4,069		
	3 ve üzeri	29	19,38	3,144		

Araştırma yapılan grubun psikolojik sağlamlık puan ortalamaları ile çocuk sayısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(3,406) = 0,624$; $p > 0,05$.

4.19. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Gelir Durumu Grupları Açısından Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 19'da çalışmada yer alan evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelir durumu grupları açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 19. *Evli Bireylerde Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Gelir Durumu Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları*

	Gelir Durumu Grupları	n	\bar{x}	ss	F	P
Psikolojik Sağlamlık	6000 ve altı	192	20,11	4,442	0,449	0,64
	6001-10000	101	20,08	4,365		
	10001 ve üzeri	117	20,57	4,857		

Araştırma yapılan grubun psikolojik sağlamlık puan ortalamaları ile gelir durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)=0,449$; $p>0,05$.

4.20. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Çalışma Durumu Grupları ile Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 20'de çalışmada yer alan evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin çalışma durumu grupları açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 20. *Evli Bireylerde Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Çalışma Durumu Grupları Açısından Farklı Gruplar için t-Testi*

	Çalışma Durumu Grupları	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Psikolojik	Çalışıyor	270	20,76	4,402	3,276	408	0,00
Sağlamlık	Çalışmıyor	140	19,23	4,646			

Araştırma yapılan grubun psikolojik sağlamlık puan ortalamaları ile çalışma durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $t(408) = 3,276$; $p<0,05$. Çalışan grubun psikolojik sağlamlık puan ortalaması çalışmayan grubun puan ortalamasından daha yüksektir.

4.21. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Yaşam Doymu Düzeylerinin Yaş Grupları ile Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 21'de çalışmada yer alan evli bireylerin yaşam doymu düzeylerinin yaş grupları açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 21. *Evli Bireylerde Yaşam Doymu Düzeyleri ile Yaş Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları*

	Yaş Grupları	n	\bar{x}	ss	F	p
Yaşam doymu	30 yaş ve altı	102	15,16	4,711	2,594	0,08
	31-45 yaş arası	242	16,28	4,665		
	45 yaş ve üzeri	66	15,26	5,106		

Araştırma yapılan grubun yaşam doymu puan ortalamaları ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,407)=2,594$; $p>0,05$.

4.22. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Yaşam Doymu Düzeylerinin Cinsiyet ile Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 22'de çalışmada yer alan evli bireylerin yaşam doymu düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 22. *Evli Bireylerde Yaşam Doymu Düzeyleri ile Cinsiyet Grupları Açısından Farklı Gruplar için t-Testi.*

	Cinsiyet Grupları	n	\bar{x}	ss	t	Sd	p
Yaşam doymu	Kadın	335	15,85	4,780	0,154	408	0,88
	Erkek	75	15,76	4,744			

Araştırma yapılan grubun yaşam doymu puan ortalamaları ile cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $t(408) = 0,154$; $p>0,05$.

4.23. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Yaşam Doymu Düzeylerinin Eğitim Düzeyleri Grupları ile Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 23'de çalışmada yer alan evli bireylerin yaşam doymu düzeylerinin eğitim düzeyleri açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 23. *Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Eğitim Düzeyleri Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları*

	Eğitim Durumu Grupları	n	\bar{x}	ss	F	p
Yaşam doyumunu	Lise ve altı eğitim düzeyi	91	13,05	4,829	24,625	0,00
	Üniversite	224	16,27	4,421		
	Lisansüstü	95	17,48	4,422		

Araştırma yapılan grubun yaşam doyumu puan ortalamaları ile eğitim durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(2,407) = 24,625$; $p < 0,05$. Farklılığın hangi grupta olduğunu anlamak amacıyla yapılan Post Hoc testi sonucunda; lise ve altı eğitim düzeyi grubunun yaşam doyumu düzeyi diğer gruplardan daha düşük bulunmuştur.

4.24. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Evlenme Şekli Grupları ile Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 24'de çalışmada yer alan evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin evlenme şekli açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 24. *Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Evlenme Şekli Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları*

	Evlenme Şekli Grupları	n	\bar{x}	ss	F	p
Yaşam doyumunu	Severek-Flört ederek	335	16,15	4,708	6,684	0,00
	Görücü-isteyerek	71	14,72	4,706		
	Görücü-istemeyerek	4	9,25	4,031		

Araştırma yapılan grubun yaşam doyumu puan ortalamaları ile evlenme şekli grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(2,407) = 6,684$; $p < 0,05$. Farklılığın hangi grupta olduğunu anlamak amacıyla yapılan Post Hoc testi sonucunda; görücü-istemeyerek evlilik yapan grubun yaşam doyumu düzeyleri diğer gruplardan daha düşük çıkmıştır.

4.25. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Yaşam Doymu Düzeylerinin Evlilik Süresi Grupları ile Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 25’de çalışmada yer alan evli bireylerin yaşam doymu düzeylerinin evlilik süresi açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 25. *Evli Bireylerde Yaşam Doymu Düzeyleri ile Evlilik Süresi Grupları Açısından Farklı Gruplar için t-Testi*

	Evlilik Süresi Grupları	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Yaşam doymu	10 yıl ve altı	258	16,21	4,600	2,092	408	0,04
	10 yıl üzeri	152	15,20	4,990			

Araştırma yapılan grubun yaşam doymu puan ortalamaları ile evlilik süresi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $t(408) = 2,092$; $p < 0,05$. Evlilik süresi 10 yıl ve altı olan grubun yaşam doymu düzeyleri, evlilik süresi 10 yıldan fazla olan grubundan daha yüksektir.

4.26. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Yaşam Doymu Düzeylerinin Çocuk Sayısı Grupları ile Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 26’da çalışmada yer alan evli bireylerin yaşam doymu düzeylerinin çocuk sayısı açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 26. *Evli Bireylerde Yaşam Doymu Düzeyleri ile Çocuk Sayısı Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları*

	Çocuk Sayısı Grupları	n	\bar{x}	ss	F	p
Yaşam doymu	Çocuk yok	116	16,03	4,765	1,069	0,36
	1 çocuk	152	16,09	4,672		
	2 çocuk	113	15,66	4,875		
	3 ve daha fazla çocuk	29	14,45	4,845		

Araştırma yapılan grubun yaşam doymu puan ortalamaları ile çocuk sayısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(3,406) = 1,069$; $p > 0,05$.

4.27. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Yaşam Doyumunu Düzeylerinin Gelir Durumu Grupları ile Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 26'da çalışmada yer alan evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin gelir durumu açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 27. *Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Gelir Durumu Grupları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırma Sonuçları*

	Gelir Durumu Grupları	n	\bar{x}	ss	F	P
Yaşam doyumu	6000 ve altı	192	14,93	5,146	7,945	0,00
	6001-10000	101	16,12	4,198		
	10001 ve üzeri	117	17,09	4,284		

Araştırma yapılan grubun yaşam doyumu puan ortalamaları ile gelir durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(2,407)=7,945$; $p<0,05$. Farklılığın hangi grupta olduğunu anlamak amacıyla yapılan Post Hoc testi sonucunda; 6000 TL ve altı gelir durumu grubunun yaşam doyumu düzeyi diğer gruplardan daha düşük çıkmıştır.

4.28. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Çalışma Durumu Grupları ile Farkının Değerlendirilmesi

Tablo 28'de çalışmada yer alan evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin çalışma durumu açısından farklılaşmasının bulguları yer almaktadır.

Tablo 28. *Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Çalışma Durumu Grupları Açısından Farklı Gruplar için t-Testi*

	Çalışma Durumu Grupları	n	\bar{x}	ss	t	sd	P
Yaşam doyumu	Çalışıyor	270	16,13	4,630	1,710	408	0,09
	Çalışmıyor	140	15,28	4,992			

Araştırma yapılan grubun yaşam doyumu puan ortalamaları ile çalışma durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $t(408) = 3,276$; $p>0,05$.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Çalışmanın bu bölümünde duygu düzenleme becerileri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen bulguların tartışması, sonucu ve önerileri yer almaktadır. Bu çalışmada, araştırmanın temel amacı olan duygu düzenleme becerileri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma değişkenleri doğrultusunda korelasyon hesaplamaları yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya 335 kadın ve 75 erkek olmak üzere toplam 410 kişi katılım sağlamıştır.

Bu çalışmada evli bireylerin yaşadıklarından dolayı kendini ve diğerlerini suçlama durumları arttıkça yaşam doyumlarının azaldığı görülmektedir. Evli bireylerin yaşadıklarını kabul etme düşünceleri arttıkça yaşam doyumları azalmaktadır. Evli bireyler yaşadıkları gerçek olay yerine memnuniyet verecek konuları düşünme eğilimi (pozitif tekrar odaklanma) gösterdikçe, olayla başa çıkmak üzere atmaları gereken adımları düşündükçe (plana tekrar odaklanma) ve yaşadıkları olayların olumsuzluklarını açıkça vurgulayan düşünceleri arttıkça (yıkım alt boyutu) yaşam doyumları düşük düzeyde artmaktadır. Evli bireylerin olumsuz olaylarla ilgili duygu ve düşünceler üzerine sürekli düşünme durumları yaşam doyumlarını etkilememektedir.

Literatürde evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme becerileri sıklıkla evlilik doyumları ile karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Bilişsel duygu düzenleme becerilerinin yaşam doyumları ile değerlendirildiği bir çalışmada örnekleme üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Buna göre yaşadıklarından dolayı kendini suçlama, başkalarını suçlama ve yaşadıklarını kabul etme durumu ile yaşam doyumları arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Örnekleme büyük ölçüde kadınların oluşturduğu bu çalışmayla benzer şekilde kadınlar arasında bireylerin olumsuz olaylarla ilgili duygu ve düşünceler üzerine sürekli düşünme durumları (ruminasyon) ile yaşam doyumları arasında ilişki bulunmamıştır.

Bu çalışmayla uyumlu olan bir başka bulgu olarak pozitif tekrar odaklanma ve plana tekrar odaklanmanın kadınlarda yaşam doyumları için daha az prediktif değeri olduğu görülmüştür. Farklı olarak ise yıkım durumu arttıkça yaşam doyumunun azaldığı

görülmüştür (Esmacilinasab, 2016). Mittal (2020) 'in araştırmasında ev hanımları arasında yapılan bir araştırmada bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirilmenin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğuna işaret etmektedir.

Araştırma bulguları ve literatür örneklerine göre bilişsel duygu düzenleme beceri ölçeği alt boyutları ile yaşam doyumları arasında düşünceye odaklanma ve bakış açısına yerleştirmek alt boyutları dışında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürle farklı olarak yıkım alt boyutu ile yaşam doyumu pozitif korelasyon göstermiştir. Bu fark, kadın bireylerin çoğunluğu oluşturduğu örnekleme, yaşanan olayların olumsuzlukları ile yüzleşmenin yaşamlarını iyileştirmek adına yapılan olumlu bir yaklaşım olabileceği yönünde açıklanabilir.

Evli bireylerin yaşadıklarından dolayı kendini ve diğerlerini suçlamaları, yaşadıkları olayları kabullenmeleri, olumsuz olaylara dair duygu ve düşünceler üzerine sürekli düşünmeleri arttıkça psikolojik sağlamlıkları düşük düzeyde azalmaktadır. Evli bireylerin yaşadıkları olayların risklerini açıkça vurgulayan düşünceleri arttıkça (yıkım alt boyutu) psikolojik sağlamlıkları orta düzeyde azalmaktadır. Ayrıca bulgulara göre pozitif tekrar gözden geçirme ve plana tekrar odaklanma durumu arttıkça psikolojik sağlamlık düşük düzeyde artış göstermektedir. Ancak diğer olaylarla karşılaştırıldığında yaşanan olayın ağırlığını hafifletmede etkili olan düşüncelerin varlığının psikolojik sağlamlık ile ilişkisi bulunmamıştır.

Min, Yu, Lee & Chae (2013) çalışmasında depresyon ve anksiyete bozukluğu olan toplam 230 ayakta tedavi hastası arasında, plana tekrar odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirme stratejilerinin daha fazla kullanılması ve daha az düşünceye odaklanmanın, evli kişilerde yüksek psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bu bağlamda depresyon ve anksiyete bir risk faktörü olmasıyla birlikte bireylerin evli olma durumlarının onlar için koruyucu bir kaynak sağladığı varsayılabilir.

Bir başka çalışmada psikolojik iyi oluş ile yaşadıklarını kabul etme, plana tekrar odaklanma ve pozitif tekrar odaklanmanın pozitif korelasyon gösterirken kendini suçlama, başkalarını suçlama ve düşünceye odaklanma arasında negatif korelasyon olduğu gösterilmiştir (Akfırat, 2020). Bu çalışmada olumsuz deneyimleri olan ve yaşadıkları olayları kabullenen bireylerin psikolojik sağlamlıklarının düştüğü görülmüştür. Özellikle olumlu bilişsel stratejileri kullanan bireylerin psikolojik iyi oluşlarında ise artış görülmüştür. Singh, Singh & Kumar (2019), çalışmalarında psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık kavramlarının pozitif yönlü güçlü bir

korelasyon göstermekte olduğunu belirtilmiştir. Belirtilen çalışma tıp öğrencilerini içerirken bu çalışma evli bireyleri içermektedir. Bu araştırmayla uyumlu olarak bireyler tek başlarına yaşadıkları olayları daha kolay kabullenebilirken, evli bireyler eşlerine ve evliliğin gerektirdiklerine karşı duydukları sorumluluk dahilinde daha fazla yaşam stresörüne sahip oldukları için yaşanan olayları kabullenmede daha çok zorluk yaşıyor olabilirler.

Evli bireylerin yaşam doyumlarının arttıkça psikolojik sağlamlıklarının arttığı; yaşam doyumlarının azaldıkça psikolojik sağlamlıklarının azaldığı yönünde ilişki tespit edilmiştir. Yakıcı ve Traş 'ın çalışmasında (2018) üniversite öğrencilerinde yalnızlık ile yaşam doyumunun birbiriyle negatif yönlü bir korelasyon gösterdiği, yaşam doyumunun ise psikolojik sağlamlık ile pozitif yönlü korelasyon gösterdiği belirtilmiştir. Bir başka deyişle yalnızlık hissi azaldıkça yaşam doyumunu ve beraberinde psikolojik sağlamlık artmaktadır. Bu bulgu evli bireylerden, bir başka deyişle ilişki anlamında yalnız olmayan bireylerden oluşan örnekleme içeren bu çalışmayla uyumludur. Bireylerin yaşamda sosyal ve ikili ilişkilere sahip olması onların psikolojik sağlamlık düzeylerini arttıran koruyucu bir faktör olabilir. Bu durumda yaşamdan memnun olma halini pozitif olarak etkileyebilir.

Akbar, Akram, Ahmed, Hussain, Lal & Ijaz (2014), yetişkin 50 kadın ve 50 erkekten oluşan örnekleme yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlığın birbiriyle pozitif korelasyon gösterdiğini belirtmişlerdir. Koruyucu kaynaklar geliştirmek, psikolojik sağlamlığı artırıcı bir rol üstlenerek yaşam doyumunu da olumlu olarak etkileyebilmektedir.

Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutlarının sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi kapsamında elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Evli bireylerde yaşadıkları olaylar için kendini ve diğerlerini suçlama, yaşanan olayı kabullenme, olumsuz olaylarla ilişkili olarak duygu ve düşünceler hakkında sürekli düşünme (düşünceye odaklanma), pozitif tekrar odaklanma, diğer olaylarla karşılaştırıldığında yaşanan olayın ağırlığını hafifletmede rol oynayan düşüncelere yönelme (bakış açısına yerleştirme), yıkım yaklaşımları yaş ile fark göstermemiştir. Ancak 45 yaş ve üzeri evli bireylerin daha fazla plana tekrar odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirme yolları ile bilişsel duygu düzenlediği tespit edilmiştir. Bir başka deyişle 45 yaş ve üzeri evli bireyler olaylara kişisel gelişim bakımından daha fazla olumlu anlam yüklemekte ve başa çıkmak üzere hangi adımları atacağını daha fazla düşünmektedir.

Literatüre göre, insanlar yaşlandıkça, büyük geçmiş yaşam deneyimlerine başvurabilmekte, stresli, olumsuz olaylara karşı duygusal tepkileri yönetme becerilerinde daha fazla başarı göstermektedirler. Bazı araştırmalar, yaş faktörünün ilerledikçe bireylerin özellikle olumsuz durumlara karşı duygusal tepkileri yönetme becerilerinin geliştiğini gösteren sonuçlar ile bu önermeyi desteklemiştir (Lantrip & Huang, 2017; Charles & Piazza, 2009). Bu yönüyle bu çalışma literatürü desteklemektedir. Alt boyutlar açısından yorumlanırsa, ilerleyen yaş ile birlikte olaylar karşısında hangi adımların atılacağına dair plan yapabilirlik ve olaylara olumlu anlam yükleyebilirlik tecrübe ve farkındalığa dayalı olarak daha fazla görülebilir.

Evli bireylerin yaşadıkları olaylar için kendini ve diğerlerini suçlama, yaşanan olayı kabullenme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ve yıkım bilişsel duygu düzenleme becerileri cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Ancak kadınların bilişsel duygu düzenleme yaklaşımı olarak daha fazla olumsuz olaylara dair duygu ve düşüncelere hakkında sürekli olarak düşündüğü yani düşünceye odaklandığı (ruminasyon) bulunmuştur. Tamres ve arkadaşları (2002) tarafından yürütülen bir meta-analizde, başa çıkma mekanizmalarındaki cinsiyet farklılıklarını incelemiş ve düşünceye odaklanmada (ruminasyon) üzerine cinsiyet farklılıklarını bildiren 10 çalışmayı derlemişlerdir. Sonuçlar, düşünceye odaklanma üzerinde cinsiyetin küçük ama anlamlı bir etkisini ortaya çıkarmış ve buna göre kadınlar erkeklerden daha fazla düşünceye odaklanma ile duygu düzenleme yaklaşımı göstermektedir. Çalışma bulgusu literatürü desteklemektedir. Bununla beraber diğer alt boyutların cinsiyet ile anlamlı fark göstermemesi, örneklemdeki cinsiyet dağılımının kadın ağırlıklı olmasıyla ilişkili olduğu düşünülebilir.

Eğitim düzeyinin evli bireylerde yaşanan olaylara karşı bilişsel duygu düzenleme yaklaşımlarını nasıl etkilediği değerlendirildiğinde kendini ve diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme yaklaşımları bakımından fark göstermediği bulunmuştur. Ancak lisansüstü eğitim düzeyindeki bireylerin yaşanan olayı daha fazla kabullendiği; lise ve altı eğitim düzeyindekilerin yaşanan olay yerine memnuniyet verecek konulara dair daha fazla düşündüğü (pozitif tekrar odaklanma) ve yaşanan olay (lar)ın verdiği olumsuz duyguyu belirgin şekilde vurgulayan düşüncelere daha fazla odaklandığı tespit edilmiştir.

Literatürde eğitim düzeyi ile bilişsel duygu düzenlenme ilişkisine dair çalışmalar genellikle çocukluk çağındaki ya da adolesan öğrencilerden oluşan örneklemi içermektedir. Ancak yetişkinleri içeren bir çalışmada eğitimin bilişsel yeniden gözden geçirme ve algılanan stres ile pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur (Kalia, 2020). Bu bağlamda lise ve altı eğitim düzeyindeki bireylerin, bir başka deyişle daha düşük eğitim düzeyindeki bireylerin kültürel ve farkındalık düzeyleri değişkenlik gösterebileceği için kabullenme süreçlerinin zorlayıcı olabileceği fakat yaşadıkları olumsuz deneyimden her ne kadar yıkım yaşasalar da hızlı bir şekilde o duygudan çıkabilmek adına pozitif tekrar gözden geçirme (neşeli düşüncelere odaklanma) stratejisini daha çok kullandıkları söylenebilir.

Bu çalışmada severek ya da flört ederek, görücü usülü, isteyerek ve görücü usülü, istemeyerek evlenme şekillerine göre bireylerin bilişsel duygu düzenleme yaklaşımları açısından hiçbir alt boyut anlamlı bir fark göstermemiştir. Evlilik şekli ile fark tespit edilememiş olsa da evlilik süresi 10 yıl ve altı olan bireylerin gerçekleşen olaylara dair kendilerini 10 yıl üzeri evli bireylere göre daha fazla suçladığı bulunmuştur. Bu durum daha kısa süreli evliliklerde eşlerin karşılaşılan olaylar karşısında yetiştirme tarzları nedeniyle suçlu hissettikleri ve kendilerine karşı suçlayıcı ve sorgulayıcı yaklaşımda buldukları varsayılabilir. Bununla beraber evlilik süresi 10 yıl ve altı olan bireylerin memnuniyet verici konular üzerine daha fazla düşündüğü yani daha fazla pozitif tekrar odaklanma gösterdiği belirlenmiştir. Bu durum kendini suçlama durumunda olduğu gibi kısa süreli evliliklerde tahammül ve toleransın daha yüksek olması, daha yapıcı tutum ve davranış içerisinde olunması ve olayların daha “iyi tarafından bakılarak” olumlama yaklaşımı içerisinde değerlendiriliyor olması ile açıklanabilir. Gerçekleşen olayı kabullenme, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerlerini suçlama tutumları açısından evlilik süresine göre fark bulunmamıştır. Literatürde de bu konuyla ilişkili yeterli bilgiye ulaşamadığı için gelecekte yapılacak çalışmalarda seçilen örneklem grubunun genişletilmesi gerekmektedir.

Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme becerileri ile sahip oldukları çocuk sayısının ilişkisi değerlendirildiğinde gerçekleşen olaylar karşısında kendilerini ve diğerlerini en çok suçlayanların 1 çocuk sahibi olanlar olduğu, 2 çocuk sahibi olanların ise kendilerini ve diğerlerini en az suçlayanlar olduğu görülmüştür.

Olayları en fazla kabullenenler 3 ve daha fazla çocuk sahibi olan evli bireyler iken 2 çocuk sahibi olanlar ise en az kabullenenlerdir. Aynı zamanda 3 ve daha fazla çocuğu olanların daha fazla memnuniyet verici konuları düşünerek pozitif tekrar odaklanma gösterdiği görülmektedir. Çocuk sayısı ile düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ve yıkım alt boyutları fark göstermemiştir. Bir ebeveynin duygularını düzenleme kapasitesi çoklu bilişsel işlevlerle ilgilidir. Yönetici işlevlerin hem ebeveyn olmayanlarda hem de ebeveynlerde duygu düzenlemeyi destekleyip desteklemediğini araştırmak için bir dizi deneysel çalışma başlatılmıştır. Kritik olarak, bu yürütme işlevlerinin bütünlüğü, duygu düzenleme ve ebeveynlerin kendilerinin ve çocuklarının değişen duygusal durumlarının farkındalığını sürdürmelerine izin veren, bu duygusal durumların altında yatan anlamı ve bu duygusal durumların davranışla nasıl ilişkili olduğunu yorumlayan ilgili bilişsel bileşenler için önemli olabilir. Buradan yola çıkarak çalışma bulgularında da yer aldığı üzere çocuk sayısı arttıkça bilişsel duygu düzenleme becerilerinin iyileşmesi beklenen ve olması gereken bir durumdur (Rutherford, Wallace, Laurent & Mayes, 2015).

Aylık geliri 6000 TL ve altı olan evli bireylerin gerçekleşen olayları en fazla kabullenme, pozitif tekrar odaklanma ve plana tekrar odaklanma bilişsel duygu düzenleme davranışları gösterdiği bulunmuştur. Literatüre göre sosyo-ekonomik durum, daha az olumsuz yaklaşım ve daha az düşmanlık ve şiddet içerikli davranışlar gibi etkili duygu düzenlemesinin birkaç göstergesi ile ilişkili bulunmuştur (Cote, Gyurak & Levenson, 2010). Buna dayanarak gelir düzeyi kategorilerinden en düşük olan 6000 TL ve altı olan evli bireylerde yaşanan olaylara karşı atılacak adımları planlamaya yönelik düşünce ve memnuniyet verici düşüncelere odaklanma yaklaşımı olumlu bilişsel duygu düzenlemeleri olarak literatür ile uyumludur. Ancak gelir düzeyine göre evli bireylerin kendini ve diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme, bakış açısı yerleştirme ve yıkım becerileri fark göstermemektedir.

Çalışan evli bireyler çalışmayanlara göre yaşadıkları olayları daha az kabullenebilmekte, daha az pozitif tekrar odaklanma göstermekte ve yaşadıkları olayların dehşet verici yanını (daha az yıkım) daha az vurgulamaktadır. Ancak çalışma durumuna göre kendini ve diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutları anlamlı fark göstermemiştir.

Çalışan bireylerin aldığı sosyal desteğin derecesi, kişinin işyerinde yaşayabileceği stres düzeyiyle yakından ilgilidir. Bir başka deyişle çalışan bireyler iş yerinde çalışma ortamı ile ilişkili olarak strese maruz kalabilmektedir (Özdevecioğlu ve Capar, 2015). Çalışan evli bireylerin hem çalışma ortamı hem de evliliğin getirdiği sorumluluk ve stresle ilişkili faktörler nedeniyle yaşanan olaylar karşısında kabullenememe ve pozitif tekrar odaklanma yaklaşımı gösterememe davranışları beklenen durumlardır.

45 yaş ve üzeri evli bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri 30 yaş ve altı, 31-45 yaş arası bireylere kıyasla en yüksek bulunmuştur. Gooding, Hurst, Johnson ve Tarrier (2012) çalışmalarında, 64 yaş üzeri yetişkinler ile 26 yaş altı gençlerde psikolojik sağlık durumlarını karşılaştırdıklarında yaşlı yetişkinlerin, özellikle duygusal düzenleme yeteneği ve problem çözme açısından daha fazla psikolojik sağlık gösterdiğini bulunmuşlardır. Gençler ise sosyal desteğe bağlı olarak daha fazla psikolojik sağlık göstermiştir. Psikolojik sağlık düzeyleri daha düşük olan ileri yaştaki yetişkinlerde, sağlık kaygısı ve yaşlılığın getirdiği enerji düşüşünün etkili olduğu öngörülmüştür. Araştırmalar, psikolojik sağlıkla ilişkili ortak zihinsel, sosyal ve fiziksel özellikleri belirlemiştir. Yüksek sağlık, başarılı yaşlanma da dahil olmak üzere olumlu sonuçlarla önemli ölçüde ilişkilendirilmiştir (MacLeod, Musich, Hawkins, Alsgaard & Wicker, 2016). Bu bağlamda çalışma ileri yaştaki bireylerin daha fazla psikolojik sağlık göstermesi bakımından literatürle uyumludur.

Çalışma bulgularına göre evli bireyler arasında kadınların erkeklere kıyasla psikolojik sağlık düzeylerinin daha fazla olduğu bulgulanmıştır. Cinsiyet ve psikolojik sağlık ile ilişkili araştırmaların meta-analizine göre kadın ve erkeklerin eşitlik gösterdiği bulunmuştur (Arı ve Çarkıt, 2020). Bir başka çalışmada ise günlük travmatik olmayan stresörlere karşı kadınların erkeklere göre daha fazla psikolojik sağlık gösterdiği belirtilmiştir (Harris, 2016).

Psikolojik sağlık, dinamik bir sistemin kararlılığını ve gelişimini tehdit eden önemli zorluklara dayanma veya bunlardan kurtulma yeteneğidir (Anghel, 2015). Belirtilen dinamik sistem evli bireylerde evlenme biçimi, evlilik süresinin yanı sıra sosyo ekonomik düzey ve çalışma durumu gibi faktörlerin kombinasyonu halinde yer almaktadır. Ancak çalışma bulgularına göre evli bireylerin psikolojik sağlık durumları eğitim düzeyine, evlenme biçimlerine (severek-flört ederek, görücü-isteyerek, görücü-istemeyerek), evlilik sürelerine, çocuk sayısına ve sahip olunan gelir düzeyine (6000 TL

ve altı, 6001-10000 TL, 10001 ve üzeri TL) göre farklılık göstermemektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlık literatürde zaman zaman azalıp artan bir kavram olarak ele alındığı için araştırmaya katılanların o an vermiş olduğu cevaplarla sınırlı kalmış olabileceği varsayılmaktadır. Bunun yanında psikolojik sağlık kavramı risk olmadan oluşamayacağı için yukarıdaki kavramlarda bireylerin vermiş olduğu cevaplara göre kişisel alanda bir risk faktörü görülmemiş olabileceği varsayılmaktadır. Bu nedenle bir sonraki çalışma planlanırken evli bireylerin sağlık, olumsuz travmatik yaşantılar, bağlanma biçimleri ya da diğer değişkenlere göre alt gruplara ayrılması önemli olacaktır.

Araştırmaya psikolojik sağlık ile anlamlı fark gösteren sosyodemografik bir parametre çalışma durumudur. Çalışma durumuna göre evli bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri değerlendirildiğinde çalışan bireylerin en yüksek düzeyde tespit edilmiştir. Psikolojik sağlığa sahip olduğu tespit edilen bireylerin, zor durumlara dirençli doğalarına katkıda bulunan bir şekilde yaklaşma yeteneklerine katkıda bulunan ve kişisel ve psikolojik güçlerini sürekli olarak genişletmeye hizmet eden bir dizi özel kişisel niteliğe sahip oldukları düşünülmektedir (Akgemci, Demirsel ve Kara, 2013). Bu kişisel özellikler bireylerin kişisel ya da sosyal kaynakları olabilir. Buna dayanarak çalışan evli bireylerin evlilik nedeniyle süregelen psikolojik dayanıklarını etkileyen faktörlerin yanı sıra çalışma ortamı beraberinde de ortaya çıkan etkenler ile daha fazla psikolojik sağlık göstermesi beklenen bir durumdur.

Evli bireylerin yaşam doyumu düzeyleri yaş gruplarına (30 yaş ve altı, 31-45 yaş arası ve 45 yaş ve üzeri) göre farklılık göstermemektedir. Ortalama yaşam doyumu seviyeleri, ömür boyunca düşebilir, artabilir veya nispeten sabit kalabilir.

Prenda ve Lachman (2001) 25 ile 75 yaşları arasındaki yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada, yaşın yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Hamarat, Thompson, Steele, Matheny ve Simons (2002) ise 45 ila 89 yaş arası yetişkinler arasında yaşam doyumu skorlarının farklılık göstermediğini belirtmişlerdir. Bu çalışmayla benzerlik ya da farklılık gösteren literatür örnekleri mevcuttur. Bu durum bireylerin yaşamlarının dinamik bir süreç olması ve yaşam doyumlarının da bu süreçlere bağlı değişkenlik gösterebilmesinden kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Evli bireylerin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyete göre ise farklılık göstermemiştir. Literatür örneğinde yaşam doyumundaki cinsiyet farklılıkları açısından önemli ancak küçük etkisi olduğu bulunmuştur.

Kadınlar tüm gelir, eğitim ve istihdam gruplarında erkeklerden daha yüksek düzeyde yaşam doyumu belirtmiştir (Joshnloo & Jovanovic, 2020). Bu çalışmada cinsiyet dağılımlarının homojen olmaması çalışmanın bu değişkenini kısıtlamış olabileceği gibi anket süreçlerinde genellikle kadınların daha istekli katılma arzusunun da önemli bir durum olduğu gözden kaçırılmamalıdır.

Lise ve altı eğitim düzeyi olan evli bireylerin yaşam doyumu en düşüktür. Bu durum eğitim düzeyi daha düşük olan bireylerin çalışma imkânı ve aylık gelir düzeyi açısından daha elverişsiz şartlarda yaşamak durumunda kalabildiğini düşündürmektedir. Bu perspektif ile yaklaşıldığında evli bireylerin gelir durumuna göre yaşam doyumları değerlendirildiğinde gruplar arasında en düşük gelir düzeyini ifade eden 6000 TL ve altı gelir düzeyindeki bireylerin yaşam doyumu da en düşük bulunmuştur. Ancak çalışmaya göre evli bireylerin çalışıyor olup olmaması yaşam doyumu düzeylerini etkilememektedir. Graham ve Chattopadhyay (2013), çalışmalarında yaşam doyumunun cinsiyet farklılıklarına, yaşa, gelire, eğitime, evlilik durumuna ve ulusal gelişim düzeylerine bağlı olduğunu belirtmişlerdir.

Tüm bunların yanısıra görücü usulü ve istemeyerek evlendirilen bireylerin yaşam doyumu en düşüktür. Bu durum ömür boyu birliktelik, aile kurma ve hayatı paylaşma gibi düşüncelerle kurulan evlilik müessesesinin öz-irade ve aşk duygularını barındırmadığı durumlarda beklendiği üzere daha düşük yaşam doyumu görülmesini açıklamaktadır. Evlilik süresi 10 yıldan fazla olan bireylerin de yaşam doyumunun 10 yıl ve altı süresince evli olan bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca evli bireylerin sahip oldukları çocuk sayısı yaşam doyumu düzeylerini etkilememektedir.

5.2. Öneriler

Bu çalışmada evli bireylerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, evlenme biçimi, evlilik süresi, çocuk sayısı ve gelir durumu gibi değişkenler bağlamında karşılaştırmalar yapılmıştır.

Bu çalışmada, araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun kadınlardan oluştuğu görülmektedir. Bu sebeple yapılacak gelecek çalışmalarda, örneklem seçiminde kadın erkek eşitliğine önem verilerek çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri literatürde yeni giren bir kavram olduğu için, bu araştırmayla benzer olan sosyodemografik özelliklere sahip yeni çalışmaların

yapılması alanyazın için anlamlı olacaktır.

Evli bireylerin duygu düzenleme becerileri edinmeleri, evliliklerindeki çatışmaları çözebilmeleri, bireysel farkındalıklarını geliştirebilmeleri amacıyla duygular ile alakalı psiko eğitimlerin düzenlenmesi evli bireyler için faydalı olacaktır. Böylece psikolojik sağlık düzeyleri ve yaşam doyumları da bu süreçten olumlu anlamda etkilenebilir.

Bu çalışma evli bireyleri bilişsel duygu düzenleme yaklaşımları, psikolojik sağlık ve yaşam doyumunu açısından birlikte ele alan ilk çalışma olarak literatüre katkı sağlamaktadır. Elde edilen bulgular çoğunlukla literatürle uyum göstermektedir. Ancak belirtilen faktörlerin sağlık, yerleşim yeri, çocukluk çağındaki travmalar ve yetiştirilme koşulları gibi farklı unsurlara bağlı olarak değişkenlik göstermesi nedeniyle alt gruplar halinde değerlendirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, S. C. (2019). *Depresyon, panik bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğunun psikolojik sağlamlık/dayanıklılık ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akbağ, M. ve Ümmet, D. (2018). Ana-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş Arasındaki İlişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 59-85.
- Akbar, M., Akram, M., Ahmed, M., Hussain, S., Lal, V., & Ijaz, V. (2014). Relationship between resilience and life satisfaction among nomadic. *International Journal of Innovation and Applied Studies*. 6,(3), 515-529.
- Akçadağ, P. (2018). *Evli bireylerde evlilik uyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akçay, C. ve Çoruk, A. (2012). Çalışma yaşamında duygular ve yönetimi: Kavramsal bir inceleme. *Eğitimde Politika Analizi Dergisi*, 1(1), 3-25.
- Akdağ, F. G. ve Çankaya, C. Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662.
- Akdemir, H. (2019). *Duygu düzenleme becerileri psikoeğitim programının ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü ve reaktif-proaktif saldırganlıklarına etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Akfirat, N. (2020). Investigation of relationship between psychological well-being, self esteem, perceived general self-efficacy, level of hope and cognitive emotion regulation strategies. *European Journal of Educational Studies*, 7(9), 286-307.
- Akgemci, T., Demirsel, M.T. ve Kara, Ö. (2013). The effect of psychological resilience on employees burnout level. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 2(11), 122-129.
- Akgün, E. (2015). *Lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Akın, A. ve Akın, Ü. (2015). *Psikolojide güncel kavramlar*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Alkan, E. (2020). *70-78 aylık çocukların duygu düzenleme becerileri ile okula hazır bulunuşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Altan, Ö. (2006). *The effects of maternal socialization and temperament on children's emotion regulation*. (Unpublished Master's Thesis). Koc University, İstanbul.
- Altuntaş, S. ve Genç, H. (2020). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: Öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936-948.
- Arık, S. H. (2020). *Fark'andalık (Mindfulness) temelli duygu düzenleme programının ergenlerde fark'andalık ve duygu düzenleme becerilerine etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Anghel, E.R. (2015). Psychological and educational resilience in high vs. low-risk romanian adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 203(2015), 153-157.
- Arı, A. ve Çarkıt, E. (2020). Investigation of resilience in terms of gender: A meta-analysis study. *Research on Education and Psychology*, 4, 34-52.
- Arslan, A. (2020). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yakın ilişki şiddeti algılarının baş etme stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Arslan, Y. (2017). *Çocukluk döneminde ebeveyn kaybı yaşayan bireylerde duygusal zekanın sosyal uyum ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi/Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Ata, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve egzersiz algılarının egzersiz davranışlarına göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Namık Kemal Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness*. İstanbul: İnkılap.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baran, Z. (2011). *Genç , sağlıklı yaşlı ve alzheimer tipi demanslı grupların duygusal bellek performansları açısından karşılaştırılması*. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Beksaçi, I. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Bektaş, M. (2018). *Evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordanması*. (Yayınlanmış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Bektaş, M. ve Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 216-240.
- Cengiz, F. (2019). *Romatoid artrit hastalarında bilişsel duygu düzenlemenin belirsizliğe tahammülsüzlük ve yorgunluk şiddeti ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ordu Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ordu.
- Charles, S.T., & Piazza, J. R. (2009). Age differences in affective well-being: Context matters. *Soc Personal Psychol Compass*, 3(5), 711–724
- Côté, S., Gyurak, A., & Levenson, R. W. (2010). The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income and socioeconomic status. *Emotion (Washington, D.C.)*, 10(6), 923–933.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çalışkan, Ü. (2020). *Üniversite öğrencilerinde anne baba tutumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çelik, H. (2020). *Öğretmenlerde örgütsel sinizmin demografik değişkenler, kişil değerler, sosyal mesafe ve yaşam doyumuna göre yordanması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Pamukkale.
- Çelik, H. K. ve Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Çelik, S. N. (2020). *Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çevik, N. ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doyumunu ve iş doyumunu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *İİBF Dergisi*, 1(7), 126-145.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, L. J., & Griffen, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-77.
- Dinç, M. (2019). *Sağlık çalışanlarında depresyon riski ile yaşam doyumunun ilişkisi*. (Uzmanlık tezi). Adnan Menderes Üniversitesi /Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı, Aydın.

- Doğan, B. (2020). *Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerinin) psikolojik sağlamlık, öz yeterlilik ve iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi/Eğitim Bilimleri AnaBilim Dalı, Kocaeli.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dursun, Ö. A. (2020). *Aile yaşam döngüsüne göre değişen hanehalkı harcamalarında tüketici iyi oluşu ve tüketici harcama öz kontrolünün yaşam doyumunu üzerindeki etkisi*. (Doktora tezi). Atatürk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Esmailinasab, M., Khosk, A. A., & Makhmali, A. (2016). Emotion regulation and life satisfaction in university students: Gender differences. *The European Proceedings of Social & Behavioral Sciences EpSBS*, 7, 798- 809.
- Ehring, T. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and ptsd symptom severity. *Behavior Therapy*, 41(4), 58-598.
- Elsel, D. (2019). *Yetişkin bireylerin özgüvenleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Erbay, L. (2015). *Çalışmanın evli kadınlarda depresyon, anksiyete ve yaşam doyumunu üzerindeki etkilerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erdinç, İ. (2018). *Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ergün, B. (2016). *İş doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki: Öğretmenler üzerine bir araştırma*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fraser, M., & Jenson, J. M. (2008). *A risk and resilience framework for child, youth and family policy*. Eylül 21, 2020 tarihinde www.sagepub.com/upmdata/5975_Chapter_1_Jenson_Fraser_I_Proof.pdf adresinden erişildi.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gooding, P.A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *Int J Geriatr Psychiatry*. 27(3), 262-70.

- Graham, C., & Chattopadhyay, S. (2013) Gender and well-being around the world. *Int J Happiness Dev*, 1(2), 212–232.
- Gross, J. J., & Muftoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gunderson, L., & Folke, C. (2005). Resilience-now more than ever. *Ecology and Society*, 10(2), 22.
- Gül, A. ve Özen, Y. (2007). Sosyal ve eğitim bilimi araştırmalarında evren ve örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0(15), 394-422.
- Gündüz, S. (2020). *Çalışan çalışmayan evli kadınlarda yaşam doyumu, başa çıkma tutumları ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi/Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Güngör, Z. Y. (2019). *Evli bireylerde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak evlilik doyumu ve bağlanma boyutları*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova.
- Hamarat, E., Thompson, D., Steele, D., Matheny, K., & Simons, C. (2002). Age differences in coping resources and satisfaction with life among middle-aged, young-old, and oldest-old adults. *Journal of Genetic Psychology*, 163(3), 360–367.
- Harris, L. (2016). *Effects of gender and spirituality on adults resilience to daily non-traumatic stressors*. (Doctoral thesis). Walden University College of Social and Behavioral Sciences.
- Hetherington, E. M., & Stanley, M. (1999). The adjustment of children with divorced parents: A risk and resiliency perspective. *Child Psychol Psychiat*, 40,129-140.
- Howard, S., & Johnson, B. (2008). *Young adolescents displaying resilient and non-resilient behaviour: Insights from a qualitative study-can schools make a difference?*. Temmuz 21, 2020 tarihinde www.aare.edu.au/00pap/how00387.htm adresinden erişildi.
- İlmen, Z. (2020). *Evli bireylerin psikolojik doğum sırası, evlilik uyumu ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- İnik, A. (2020). *Çocukluk çağı travmatik yaşantıların, yetişkinlik dönemi özgüven ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi/Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.

- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(10), 1718-1809.
- Joshanloo, M., & Jovanovic, V. (2020). The relationship between gender and life satisfaction: Analysis across demographic groups and global regions. *Archives of Women's Mental Health*, 23(3), 201-216
- Kalia, V., & Knauff, K. (2020). Emotion regulation strategies modulate the effect of adverse childhood experiences on perceived chronic stress with implications for cognitive flexibility. *PloS One*, 15(6), 235-412.
- Kandemir, A. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Kansız, M. ve Arkar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, (12), 24-29.
- Kararımk, Ö. (2007). Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study. (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kararımk, Ö. (2016). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-139.
- Karakuş, S. (2020). *Otantiklik ve yaşam doyumunun aleksitimi ile açıklanmasında psikolojik esnekliğin aracı rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Karasar, N. (2007). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Karataş, U. Y. (2020). *Affetmemenin yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları ve bilişsel duygu düzenlemenin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Pamukkale.
- Kelek, Ş. (2020). *Duygu düzenlemenin yordayıcıları: Üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Keser, A. (2011). Çalışma yaşamı ile yaşam doyumu ilişkisine teorik bakış. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası*, 55(1), 89-913.
- Kıral, K. (2011). *Demans hasta yakınlarında depresyon ve yaşam doyumu: Bilişsel duygu ayarlama sosyal destek ve adil dünya inancı ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). *Emotion regulation and psychopathology*. P. Philippot., R. S. Feldman (Ed.), *The regulation of emotion*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lantrip, C., & Huang, J. H. (2017). Cognitive control of emotion in older adults: A review. *Clinical psychiatry (Wilmington, Del.)*, 3(1), 9.
- Lewis, R. A., & Spanier, G. B. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and Family*, 42(4), 825-839.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 7(3), 543-562.
- Macleod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K. & Wicker, E.R. (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing*, 37(4), 266-272.
- Makas, S. (2019). *Yaşam doyumunun duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Masten, A. S., & Obradovic, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society*, 13(1), 9-24.
- Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7-16.
- Min, J.A., Yu, J.J., Lee, C.U., & Chae, J.H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and anxiety disorders. *Compr Psychiatry*, 54(8), 1190-1197.
- Mittal, R. (2020). Emotional regulation and life satisfaction among housewives. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 402-412.
- Mutlu, G. (2018). *Kadın sığınma evinde kalan kadınların öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Narlı, M. (2019). *Duygu düzenleme güçlüğü ile sınav kaygısı arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve obsesif kompulsif belirtilerin aracı rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., & Boker, S. M. (2009). Resilience comes of age: Defining features in later adulthood. *Journal of Personality*. (77), 1777-1804.
- Öz, F. ve Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özbay, Y. ve Aydoğan, A. G. (2013). Aile yılmazlığı: Bir engele rağmen birlikte güçlenen aile. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(31), 129-146.

- Özdemir, S. (2020). *Çocukluk çağı travması, duygu düzenleme becerileri, ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri örnekleme*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Medipol Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdevecioğlu, M. ve Capar, N. (2015). Relationship between cognitive emotion regulation and job stress: Moderating role of social support. *Asian Social Science*, 11(2), 168-175.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pienaar, A. (2008). *Exploring psychological resilience among pre-adolescents orphaned by AIDS: A case study*. Şubat 21, 2021 tarihinde etd.uovs.ac.za/ETD-db//theses/submitted/etd-12112007-141614/unrestricted/PienaarA.pdf adresinden erişildi.
- Prenda, K. M., & Lachman, M.E. (2001). Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and Aging*, 16, 206–216.
- Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Rutherford, H. J., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review: DR*, 36, 1–14.
- Safrancı, B. (2015). *Psikolojik semptomların duygusal boyutu: Algılanan ebeveyn tutumları ve duygu düzenleme problemlerinin rolü*. (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Schroevs, M., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2008). How do cancer patients manage unattainable personal goals and regulate their emotions? An examination of the relations between goal adjustment, cognitive emotion-regulation strategies, and positive and negative affect. *Journal of Health Psychology*, 13, 551-62.
- Seligman, M. P. (2007). *Gerçek mutluluk*. Ankara: Hyb Yayınları.
- Şimşek, K. Y. (2020). *Erişkinlerde romantik ilişki durumu ile bağlanma, kişilik özellikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi/Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Singh, S., Singh, S., & Kumar, R. (2019). Resilience, psychological well-being, and coping strategies in medical students. *Indian Journal of Psychiatric Nursing*, 16(2), 92

- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V.S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 2–30.
- Tayfur, C. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tekin, G. (2019). *Evli kadınlarda toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tekin, N. İ. (2017). *Boşanmış kadınların yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tekmil, G. (2019). *Ebeveyn tutumları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, anksiyete duyarlılığı ve anksiyete duyarlılığında nöropsikolojik performans arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutar, T. N. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel değerlendirme ve duygu düzenlemeleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Uçay, İ. (2019). *Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve çocukluk çağı ebeveyn tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik düzeyindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ünal, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Ünüvar, S., Avşaroğlu, S. ve Uslu, M. (2012). An evaluation of optimism and life satisfaction of undergraduate students in the school of tourism and hotel management. *Asian Social Science*, 8(12), 140-147.

- Vance, E., & Sanchez, H. (1998). *Creating a service system that builds resiliency. The curriculum in action*. Temmuz 14, 2020 tarihinde <https://telability.org/handouts/risk-resiliency-vance.pdf> adresinden erişildi.
- Varıcıer, Ş. E. (2019). *Yetişkin psikolojik sağlamlığı üzerine bir inceleme: Algılanan ebeven tutumu, kontrol odağı, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İbn Haldun Üniversitesi: Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Vatan, S. (2019). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 21(4), 396-402.
- Yakıcı, E. ve Traş, Z. (2018). Life satisfaction and loneliness as predictive variables in psychological resilience levels of emerging adults. *Research on Education and Psychology*, 2(2), 176-184.
- Yardımcı, N. (2020). *Evli bireylerde yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet faktörüne ve evlilik süresine göre yordanması çorum örneği*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi: Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80.
- Yılmaz, P. T. (2019). *Risk grubu altındaki ergenlere yönelik psikolojik sağlamlık psikoeğitim programının etkililiğinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi/Eğitim Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Zaferoğlu, M. (2018). *Ergenlerde duygusal tepkisellik ile obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

EKLER

EK.1 Bilgilendirilme Onam Formu

Bu çalışma, İstanbul Ticaret Üniversite Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Burcu Fırat tarafından Doç. Dr. Hanifi Parlar danışmanlığında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı, evli bireylerin duygu düzenleme becerileri, psikolojik sağlamlık düzeyleri ve yaşam doyumlarını incelemektir.

Çalışma esnasında kimliğinizi belirleyecek hiçbir bilgi sizden talep edilmeyecektir. Verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Elde edilen bilgiler yalnızca bilimsel amaç doğrultusunda ele alınacağından soruları eksiksiz ve samimi bir şekilde yanıtlamanız önemlidir.

İMZA:

.....

EK.2 Kişisel Bilgi Formu

1- Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2- Yaşınız: ...

3- Medeni Durumunuz: () Evli () Bekar

4- Eğitim durumunuz: () Okur-Yazar () İlkokul Mezun () Ortaokul Mezun
() Lise Mezun () Üniversite ve üstü

5- Çalışma durumunuz nedir: () Tam zamanlı çalışıyorum () Yarı zamanlı
çalışıyorum

() Çalışmıyorum () Emekliyim () Öğrenciyim

6- Evin toplam aylık geliri: () 0-2000TL () 2001-4000TL () 4001-6000 TL
() 6001-10.000TL () 10.001-20.000TL () 20.001-50.000TL () 50.000TL ve
üzeri

7- Kaç yıldır evlisiniz? () 0-4 () 5-9 () 10-14 () 15-19 () 20-24
() 25-29 () 30-34 () 35-39 () 40-44 () 45-49 () 50 ve üzeri

8- Eşiniz ile nasıl evlendiniz: () Severek-Flört Ederek () Görücü usulü-İsteyerek
() Görücü usulü-İstemeyerek

9- Kaç çocuğunuz var: () Çocuğum yok () 1 () 2 () 3 ve fazlası

EK.3 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ?	Hemen Hemen	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen
Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.					
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olumsuz olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımdan dolayı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5

22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

EK.4 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

EK.5 Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Aşağıda beş cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 5'e kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde beş cümlenin sadece birine (X) işareti koyarak cevaplarınızı veriniz.

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

EK.6 Ölçek Kullanım İzinleri

Burcu Fırat <burcucopur1@gmail.com>

26 Ekim Pzt 16:49 (17 saat önce)



Alıcı: dagli ▾

Merhabalar,

Ben Burcu Fırat. İstanbul Ticaret Üniversitesinde Aile Danışmanlığı ve Eğitimi üzerine yüksek lisans yapıyorum. Evli Bireylerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi konusundaki tez çalışmam için Yaşam Doyumu Ölçeği'nin kullanımı adına sizden izin istemek için size ulaşıyorum.

Saygılarımla,

Burcu Fırat

abidin dagli

26 Ekim Pzt 17:06 (16 saat önce)



Alıcı: ben ▾

Sevgili Burcu FIRAT,

Tarafımızdan Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda kullanmanızda bir sakınca yoktur. İyi çalışmalar diliyorum. Sevgilerimle...

Doç. Dr. Abidin DAĞLI

26 Eki 2020 Pzt 16:49 tarihinde Burcu Fırat <burcucopur1@gmail.com> şunu yazdı:

...

Burcu Fırat <burcucopur1@gmail.com>

26 Ekim Pzt 16:48 (17 saat önce)



Alıcı: tayfun ▾

Merhabalar,

Ben Burcu Fırat. İstanbul Ticaret Üniversitesinde Aile Danışmanlığı ve Eğitimi üzerine yüksek lisans yapıyorum. Evli Bireylerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi konusundaki tez çalışmam için Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin kullanımı adına sizden izin istemek için size ulaşıyorum.

Saygılarımla,

Burcu Fırat

Tayfun Dogan

26 Ekim Pzt 17:18 (16 saat önce)



Alıcı: ben ▾

Merhaba,

Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.

Kolay gelsin.

26.10.2020, 16:48, "Burcu Fırat" <burcucopur1@gmail.com>:

...

Doç. Dr. Tayfun Doğan

Üsküdar Üniversitesi

Psikoloji Bölümü

Windows'u Etkinleştir

Burcu Fırat <burcucopur1@gmail.com>

26 Eki 2020 18:33 (7 gün önce) ☆

Alıcı: okocabiyik ▾

Merhaba Oya Hocam,

Ben Psikolojik Danışman Burcu Fırat. İstanbul Ticaret Üniversitesinde Aile Danışmanlığı ve Eğitimi üzerine tezli yüksek lisans yapıyorum. Evli bireylerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi konusundaki tez çalışmam için BDDÖ' nin kullanımına adına sizden izin istemek için size ulaşıyorum.

Saygılarımla,
Burcu Fırat

Oya Onat Kocabiyik

27 Eki 2020 14:57 (6 gün önce) ☆

Alıcı: ben ▾

Merhaba Burcu hanım,
ölçek ve psikometrik özellikleri ekte yer almaktadır. İyi çalışmalar dilerim.

Burcu Fırat <burcucopur1@gmail.com>, 26 Eki 2020 Pzt, 18:33 tarihinde şunu yazdı:

EK.7 Etik Kurul İzni



İSTANBUL TİCARET
ÜNİVERSİTESİ

İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

HİZMETE ÖZEL

T.C.

Tarih: 24/03/2021
Sayı: E-65836846-044-205865



Sayı : E-65836846-044-205865
Konu : Etik Onayı

24.3.2021

Sayın Doç. Dr. Hanifi PARLAR

İlgi : 02.03.2021 tarihli dilekçeniz.

İlgi yazınız ile "Evli Bireylerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli çalışmanız için önerdiğiniz anket sorularına Etik Kurul onayı talep edilmektedir.

Adı geçen ve ekte yer alan anket soruları, Üniversitemiz Etik Kurulunca incelenerek etik tanım, değer ve ilkelere aykırı bir düzenleme tespit edilmediği, önerilen anket sorularının etik kurallara uygun olduğu ve etik onayının verildiği ifade edilmiştir.

Konuya ilişkin bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Elçin AYKAÇ ALP
Rektör Yardımcısı V.