

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KADIN VE AİLE ARAŞTIRMALARI ANA BİLİM DALI

EVİLİ BİREYLERDE BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL DUYGU
DÜZENLEME BECERİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ,
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖZ ŞEFKAT VE UmutLA İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

MEHMET TAYYİP ERDOĞAN

AMASYA
Haziran – 2024

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KADIN VE AİLE ARAŞTIRMALARI ANA BİLİM DALI

EVLİ BİREYLERDE BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL DUYGU
DÜZENLEME BECERİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖZ ŞEFKAT VE UMUTLA İLİŞKİSİ

Hazırlayan
Mehmet Tayyip ERDOĞAN

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Ertuğrul ŞAHİN

AMASYA – 2024

Kıymetli Dostum Samet KAÇAR'ın aziz hatırasına...

TEZ ONAY SAYFASI

Mehmet Tayyip ERDOĞAN tarafından hazırlanan “EVLİ BİREYLERDE BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖZ ŞEFKAT VE UMUTLA İLİŞKİSİ” başlıklı çalışma aşağıdaki jüri tarafından 24/06/2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/oyçokluğu ile Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Kadın ve Aile Araştırmaları Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri

İmza

Danışman : Doç. Dr. Ertuğrul ŞAHİN

Üye : Prof. Dr. Nursel TOPKAYA

Üye : Doç. Dr. Nazan KAHRAMAN

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım. .../.../.....

.....

Doç. Dr. Hasan YERKAZAN

Sosyal Bilimler Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN SAYFASI

Tezimin içerdiki yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin ortaya çıkması durumunda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

24/06/2024

Mehmet Tayyip ERDOĞAN

İmza

ÖZET

EVLİ BİREYLERDE BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖZ ŞEFKAT VE UMUTLA İLİŞKİSİ

Mehmet Tayyip ERDOĞAN

Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Kadın ve Aile Araştırmaları Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans, Haziran/2024

Danışman: Doç. Dr. Ertuğrul ŞAHİN

Evlilik ilişkisi insan yaşamında oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar sağlıklı bir evlilik ilişkisi içerisinde olmanın bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamalarına, kendilerini güven içerisinde hissetmelerine, yakın çevreleri ve toplumla güvenli bağlar geliştirebilmelerine yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır. Evli bireylerin ilişkilerinde kullandıkları duygu düzenleme becerileri evlilik ilişkilerini etkilemenin yanı sıra psikolojik sağlıklarıyla da doğrudan ilişkilidir. Bu araştırmanın amacı evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umutla ilişkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu Orta Karadeniz Bölgesinde bir ilde ikamet etmekte olan 604 evli birey oluşturmuştur. Katılımcıların seçiminde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılar Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Sürekli Umut Ölçeği, Davranışsal Duygu Düzenleme Anketi ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinden oluşan bir veri toplama aracını cevaplandırmışlardır. Verilenin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve standart çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umutla ilişkili olduğu belirlenmiştir. İşlevsel bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini sıklıkla kullanan evli bireylerin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umut düzeylerinin daha yüksek olma eğiliminde olduğu bulunmuştur. Ruh sağlığı uzmanları, evli çiftlerin işlevsel bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olarak iyi oluşlarını belirgin bir şekilde artırabilir.

Anahtar Kelimeler: duygu düzenleme, psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat, umut, evli bireyler

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE AND BEHAVIORAL EMOTION REGULATION SKILLS WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PSYCHOLOGICAL RESILIENCE SELF-COMPASSION AND HOPE IN MARRIED INDIVIDUALS

Mehmet Tayyip ERDOĞAN

Amasya University, Institute of Social Science

Department of Women and Family Studies, M.A., June/2024

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ertuğrul ŞAHİN

Marital relationship plays a very important role in human life. Research shows that being in a healthy marriage relationship helps individuals meet their emotional needs, feel secure, and develop secure ties with their immediate environment and society. The emotion regulation skills used by married individuals in their relationships not only affect their marital relationships but are also directly related to their psychological health. The aim of this research is to examine the relationship between cognitive and behavioral emotion regulation skills and psychological well-being, psychological resilience, self-compassion and hope in married individuals. The study group of the research consists of 604 married individuals residing in a city in the Central Black Sea Region. Convenient sampling method was used to select the participants. Participants answered a data collection tool consisting of the Personal Information Form, Brief Psychological Resilience Scale, Self-Compassion Scale Short Form, Continuous Hope Scale, Behavioral Emotion Regulation Questionnaire and Cognitive Emotion Regulation Scale. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis and standard multiple regression analysis were used to analyze the data. As a result of the research, it was determined that cognitive and behavioral emotion regulation skills are related to psychological well-being, psychological resilience, self-compassion and hope. Individuals who frequently use adaptive cognitive and behavioral emotion regulation skills tend to have higher psychological well-being, psychological resilience, self-compassion and hope. Mental health professionals can markedly enhance the well-being of married couples by facilitating the development of adaptive cognitive and behavioral emotion regulation skills.

Keywords: emotion regulation, psychological well-being, psychological resilience, self-compassion, hope, married individuals

ÖNSÖZ

Son yıllarda, evliliklerin kalitesi ve bireysel mutluluk üzerine yapılan araştırmalar, evli çiftlerin duygularını yönetme becerilerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, tezimde evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umutla olan ilişkilerini inceledim. Bu tezin tamamlanmasında emeği geçenlere yürekten teşekkür etmek isterim. Bu tezin hazırlanma sürecinde bana rehberlik eden ve desteklerini esirgemeyen tez danışmanım Doç. Dr. Ertuğrul Şahin'e şükranlarımı sunarım. Eğitim hayatım boyunca her zaman kıymetli desteklerini yanımda hissettiğim annem Süheyla Erdoğan, babam Yaşar Erdoğan ve teyzem Mualla Coşkun'a da şükranlarımı sunarım. Yüksek lisans eğitimim süresince bana olan sonsuz desteğinden dolayı çok değerli eşim Eda Nur Erdoğan'a ise teşekkürü bir borç bilirim.

Mehmet Tayyip ERDOĞAN

24/06/2024

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN SAYFASI	i
ÖZET	ii
ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	x

I. BÖLÜM

1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	4
1.2. Alt Problemler	4
1.3. Araştırmanın Gereği ve Önemi	5
1.4. Sayıtlar	5
1.5. Sınırlılıklar.....	5
1.6. Tanımlar	6

II. BÖLÜM

2. LİTERATÜR TARAMASI	7
2.1. Psikolojik İyi Oluş	7
2.1.1. Öz-Kabul.....	9
2.1.2. Başkaları ile Olumlu İlişkiler.....	10
2.1.3. Özerklik	10
2.1.4. Çevresel Hâkimiyet.....	10
2.1.5. Yaşam Amaçları	10
2.1.6. Kişisel Gelişim.....	11
2.2. Psikolojik Sağlamlık.....	11
2.3. Öz şefkat.....	14
2.4. Umut	17
2.5. Duygu Düzenleme Becerileri	19
2.5.1. Duyguları Azaltmak-Artırmak.....	21
2.5.2. Açık ve Örtük Duygu Düzenleme	22
2.5.3. Kişisel ve Kişilerarası Duygu Düzenleme	23

2.5.4. Duygu düzenleme ve Stresle başa çıkma.....	23
2.6. Bilişsel Duygu Düzenleme	24
2.7. Davranışsal Duygu Düzenleme	25
2.8. Duygu Düzenleme Süreç Modeli	26
2.9. Duygu Düzenleme ve Evlilik	30
2.10. İlgili Araştırmalar	30

III. BÖLÜM

3. YÖNTEM	34
3.1. Araştırma Deseni	34
3.2. Evren Örneklem.....	34
3.3. Veri Toplama Araçları.....	34
3.1.1. Kişisel Bilgi Formu.....	35
3.1.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	35
3.1.3. Öz Şefkat Ölçeği	35
3.1.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	36
3.1.5. Sürekli Umut Ölçeği	36
3.1.6. Davranışsal Duygu Düzenleme Anketi.....	36
3.1.7. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	37
3.4. İşlem	37
3.5. Verilerin Analizi	38

IV. BÖLÜM

4. BULGULAR.....	40
4.1. Birinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	40
4.2. İkinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	42
4.3. Üçüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	45
4.4. Dördüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular	48

V. BÖLÜM

5. TARTIŞMA	52
SONUÇ ve ÖNERİLER	57
KAYNAKÇA.....	59
EKLER.....	74
Ek 1. Etik Kurul Onayı.....	75
Ek 2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kullanım İzni	77
Ek 3. Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni.....	78

Ek 4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni	79
Ek 5. Sürekli Umut Ölçeği Kullanım İzni	80
Ek 6. Davranışsal Duygu Düzenleme Anketi Kullanım İzni.....	81
Ek 7. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kullanım İzni.....	82



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Psikolojik İyi Oluş Korelasyon Analizi Sonuçları	40
Tablo 2. Psikolojik İyi Oluş Puanları Değişim İstatistikleri	41
Tablo 3. Psikolojik İyi Oluş Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	42
Tablo 4. Psikolojik Sağlamlık Korelasyon Analizi Sonuçları	43
Tablo 5. Psikolojik Sağlamlık Puanları Değişim İstatistikleri.....	44
Tablo 6. Psikolojik Sağlamlık Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	44
Tablo 7. Öz Şefkat Korelasyon Analizi Sonuçları.....	46
Tablo 8. Öz Şefkat Puanları Değişim İstatistikleri	47
Tablo 9. Öz Şefkat Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 10. Umut Korelasyon Analizi sonuçları	49
Tablo 11. Umut Puanları Değişim İstatistikleri	50
Tablo 12. Umut Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	50

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları ve Teorik Temelleri (Ryff ve Singer, 2008).....	9
Şekil 2. Psikolojik Sağlamlığın Bileşenleri (Işık vd., 2021).....	13
Şekil 3. Duygu Oluşumu (Gross, 2015).....	27
Şekil 4. Duygu Düzenleme Stratejileri (McRae ve Gross, 2020)	28
Şekil 5. Duygu Düzenleme Süreç Modeli (McRae ve Gross, 2020)	29



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltmalar	Açıklama
APA	Amerikan Psikoloji Derneği
BDDÖ	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
ÇBPİÖ	Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
DDDA	Davranışsal Duygu Düzenleme Anketi
KPSÖ	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
ÖŞÖ-KF	Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu
PİÖ	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
SUÖ	Sürekli Umut Ölçeği
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu

I. BÖLÜM

1. GİRİŞ

Aile, temelde evlilik çağına erişmiş kadın ve erkek bireylerin uzun süreli doyum sağladığı bir ilişkiye dayanmaktadır (Levinger ve Huston, 1990). Aile toplumun en küçük birimi olarak toplumsal mekanizmanın temelini oluşturmaktadır. Her toplum aile kurumu sayesinde varlıklarının devamını sağlamaktadır (Özgüven, 2001). Bununla birlikte aile ise evlilik ilişkisi üzerine temellenen bir yapıdır. Evlilik tanımlamaları ise kültürden kültüre değişmekle beraber iki bireyin karşılıklı olarak dayanışma içerisinde kurmuş olduğu cinsel doyumun meşru biçimde sağlandığı, birbirlerine karşı ortak sorumluluklarının bulunduğu ve bunları yerine getirmeye dair taahhütte bulundukları birbirlerine bağlı sistemlerden oluşan ayrıca neslin devamını hedefleyen evrensel bir yapı olarak görülmektedir (Yalçın, 2014). Bir diğer tanıma göre ise evlilik bireylerin mutlu olmasına yol açan ve kişilik gelişimlerinde önemli rolü bulunan bir birimdir (Glenn, 1991). Birbirlerinden farklı istek ve ihtiyaçları olan iki bireyin ortak yaşama ve yaşantılarını paylaşma, bir çocuğa sahip olarak onu büyütme gibi hedefler ile oluşturdukları bir ilişki sistemi olan evlilik, dayanışmaya dayalı ve içinde bulunulan toplumun onayı ile gerçekleştirilen bir sözleşme niteliği taşımakla beraber toplumun yasaklamalarının dışında cinsel gereksinimlerin meşru yol ile karşılıklı doyuma ulaştırıldığı ilişki türüdür (Şen, 2013).

Başka bir tanımda ise evliliği Tutarel-Kışlak (1997) resmi, duygusal, davranışsal ve biyolojik yönleri bulunan toplumsal bir sistem biçiminde açıklamıştır. Yapılan evlilik tanımlamaları birbirlerinden belirli noktalarda farklılaşmasına karşın iki bireyin hayatlarını birleştirerek ortak bir düzlemde karşılıklı bir yaşam inşa etmesi bağlamında benzeşmektedir. Bireylerin evlilik bağı ile birbirlerine bağlanmalarından itibaren uyumlu bir ilişki içinde yaşantılarını sürdürebilmeleri büyük önem taşımaktadır. Uyumlu, başarılı ve sağlıklı bir evlilik gerçekleştirebilmek için ise bireylerin evlilik esnasında karşılaşılan sıkıntı ve problemlerle başa çıkabilmeleri amacıyla etkili iletişim becerileri ve problem çözme yaklaşımlarını benimsemeleri gerekmektedir (Kumcağız ve Kınalı, 2020). Psikolojik anlamda dengeli, sağlıklı ve mutlu bireyler sağlıklı bir toplumun oluşması için de vazgeçilmezdir (Bırni, 2021)

Ailenin dayandığı temel olan evlilik ilişkisinde meydana gelen sorunlar ve bunun yol açtığı boşanmalar son dönemlerde ülkemizde ve dünya çapında önemli bir sorun haline gelmiştir (Canel, 2007). Eşler arasında kurulan evlilik bağı karşılıklı ilgi, sevgi, bağlılık,

saygı, güven ve yaşamları süresince mutluluk beklentileri üzerine inşa edilmektedir. Bu beklentilerin karşılanamaması durumunda ise evlilik birliğinin sona ermesi durumu olan boşanmalar gerçekleşmektedir (Tarhanacı, 2017). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yayımlanan demografik göstergeler incelendiğinde kaba boşanma hızının 2001 yılında binde 1,41 iken bu oranın 2022 yılına gelindiğinde binde 2,13'e yükseldiği görülmektedir. Yine boşanan çiftlerin sayısı 2001 yılında 91 bin 994 iken, 2022 yılında 180 bin 954 boşanmanın gerçekleştiği görülmektedir (TÜİK, 2023). Kurulan evlilik ilişkilerinde yaşanan problemler ve gerçekleşen boşanmalar evli bireylerin psikolojik durumları üzerine yapılan çalışmalarında artmasına sebebiyet vermiştir. Aile kurumunun siyasi ve dini otoriteler tarafından önemli görülmesi ve toplumun çekirdeğini oluşturması evlilik ve aile üzerine yurt dışında ve yurt içinde çok sayıda araştırma yapılmasına kaynak teşkil etmiştir. Evlilik ve aile üzerine yapılan çalışmalar genelde evlilik doyumu, aile içi iletişim ve etkileşim, uyum, duygusal atmosfer, evlilik ve aile rolleri, aile işlevselliği gibi temel öğelerin araştırma konusu yapıldığı ortalamayı yansıtan görece normal denilebilecek ailelerde ve aile kurumunun işleyişine ilişkin araştırmalardan oluşmaktadır (Söylemez, 2011).

Yurt dışında evlilik üzerine yapılan çalışmaların kökeni ülkemize kıyasla daha eskiye dayanmaktadır. Özellikle Amerika'da 1960 ve 1980'li yıllar arasında boşanma oranlarında meydana gelen hızlı artışa bağlı olarak toplumsal yaşantının bozulması ve çocukların gelişiminin olumsuz yönde etkilenmesi araştırmacıların dikkatini bireyler arası özel ilişkilere yöneltmiştir (O'Leary ve Smith, 1991). Ülkemizde evlilik üzerine yapılan çalışmalar yurt dışına kıyasla daha geç başlamıştır (Yılmaz, 2001). Ülkemizde evlilik üzerine gerçekleştirilen ilk çalışmalarda çiftler arasındaki ilişkiyi ölçmeye yönelik olarak batı alanyazında yer alan ölçeklerin Türk dili ve kültürüne uyarlama çalışmaları yapılmıştır (Bal, 2018). Kabakçı, Tuğrul ve Ertan (1993) tarafından Türkçe uyarlaması gerçekleştirilen Birtchnell Eş Değerlendirme Ölçeği, Fışıloğlu ve Demir (2000) tarafından uyarlanan Çift Uyum Ölçeği ve Tutarel-Kışlak (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Evlilikte Uyum Ölçeği örnek olarak gösterilebilir. Türkçe uyarlaması yapılan bu çalışmalardan daha sonra birçok bilimsel çalışmada da yararlanılmıştır (Yılmaz, 2001).

Kişiler arası yakın ilişkilerin en önemli türü olarak kabul edilebilecek olan evlilik ilişkisi birçok boyutuyla yurt içinde ve yurt dışında bilimsel çalışmaların konusunu oluşturduğu görülmektedir. İki farklı cinsin bir araya gelerek oluşturdukları bu yakın ilişki türünde çatışmaların ortaya çıkması ise doğaldır. Karı ile kocanın kendi aralarında tartışabiliyor oluşları önemlidir. Evli çiftler üzerine yaptıkları araştırmada Bach ve Wyden (1968) üç tip evlilik türünü saptadıklarını ifade eder. Bu evlilikler kartondan yapılmış

evlilikler, oyun oynayan evlilikler ve gerçekten birbirine yakın olan çiftlerin oluşturduğu evliliklerdir. Birbirleri ile gerçek anlamda yakın ilişkiler kuran evliliklerin özelliği ise çatışmayı doğal olarak görmeleri ve yapıcı tartışmalarda bulunmalarıdır. Çatışmanın doğallığı ve kaçınılmaz oluşu ilişkinin gelişimi için tartışmaların yapıcı yönüne daha fazla odaklanılması gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır (Cüceloğlu, 2021).

Bireylerin evlilik ilişkisinde karşılaştıkları çatışma durumlarını yönetebilmeleri ve yapıcı tartışmalar gerçekleştirebilmeleri içinse psikolojik anlamda sağlıklı olmaları gereklidir. Psikolojik sağlığın göstergelerinden biri olan duygu düzenleme becerileri ise pozitif ruh sağlığı ile yakından ilişkilidir (Kesen, 2014). Koole (2009) tarafından yapılan tanıtımda duygu düzenleme, bireylerin olumlu ya da olumsuz tüm duygu yüklü durumları düzenlenmesi olarak ifade edilmektedir. Gross (2002) ise duygu düzenlemeyi bireylerin vermiş olduğu tepkileri değiştirmesi olarak ele almaktadır. Arndt ve Fujiwara (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada duygu düzenleme becerilerinin ruh sağlığını etkilediği ortaya konulmuştur. Özbay vd. (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise bireylerin duygu düzenleme becerilerinin öznel iyi olma durumlarını yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca kişilerin duygu düzenleme becerilerini etkin biçimde kullanmaları öfke, bağımlılık, yeme bozuklukları, madde kullanımı gibi olumsuz davranış örüntülerini ortadan kaldırmalarını sağlamakta ve depresyon, kaygı, umutsuzluk gibi olumsuz duygularla da baş edebilmelerini kolaylaştırmaktadır (Gamsız-Tunç ve Dursun, 2021). Ruhsal bozuklukların tedavisinde ise bireylerin duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi önerilmektedir (Berking vd., 2008). Bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan olumlu yeniden değerlendirme ve plana tekrar odaklanma stratejilerini psikolojik anlamda sağlıklı olan bireylerin etkin biçimde kullandığı bulunurken ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama gibi olumsuz stratejileri sıklıkla kullanan bireylerin ise psikolojik iyilik hallerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Balzarotti vd., 2016). Duygusal açıdan tutarsız tepkiler sergileyen bireylerin ise ilişki kurma ve ilişkiyi sağlıklı biçimde yürütmede zorlandıkları bilinmektedir (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013). Evli bireylerin evlilik doyumları ile bilişsel duygu düzenleme becerilerinin ve psikolojik iyi oluşlarının incelendiği bir çalışmada bilişsel duygu düzenleme becerilerinin evlilik doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılrken, yeniden gözden geçirme, düşünceye odaklanma, bakış açısına yerleştirme, kendini ve diğerlerini suçlama, felaketleştirme ile evlilik doyumu arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Rıza, 2016). Kiye (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise bilişsel duygu düzenlemenin pozitif alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Duygu düzenleme becerilerinin evlilik ilişkisinde etkin kullanımının ise çiftlerin yaşamlarında

karşılaştıkları olumsuz olayların üstesinden daha kolay gelebilmelerini sağladığı bilinmektedir (Bloch vd., 2014). Yukarıda ifade edilen çalışmalar göz önüne alındığında evli bireylerin bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileri ile ruh sağlığının göstergelerinden olan psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umut arasında güçlü bir ilişkinin bulunabileceği düşünülmektedir. Duygular ve duygu düzenleme becerileri birçok farklı değişken ile ele alınarak incelenmiştir (Kuzucu vd., 2020). Evli bireylerde pozitif ruh sağlığının bileşenlerinden olan psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umut gibi değişkenlerle bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin açıklanması ise sağlıklı evlilik ilişkilerinin kurulmasının ve sürdürülmesinin altında yatan faktörlerin daha iyi anlaşılabilmesi ve böylelikle evlilik içerisindeki yıkıcı çatışmaların, boşanmaların önlenmesi ve aile kurumunun devamlılığının sağlanması açısından önemlidir. Ayrıca evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umutla ilişkisinin incelenmesi evlilik ilişkisinin pozitif ruh sağlığı bağlamında irdelenebilmesi açısından da önemli olacaktır. Bu bağlamda bu araştırmanın genel amacı evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umut ile ilişkisini incelemektir.

1.1. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın ana problem cümlesi aşağıdaki gibidir.

1. Evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileri psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umut ile anlamlı bir ilişkisi göstermekte midir?

1.2. Alt Problemler

Bu araştırmanın alt problem cümleleri aşağıdaki gibidir.

1. Evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileri psikolojik iyi oluş ile anlamlı bir ilişkisi göstermekte midir?
2. Evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileri psikolojik sağlamlık ile anlamlı bir ilişkisi göstermekte midir?
3. Evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileri öz şefkat ile anlamlı bir ilişkisi göstermekte midir?
4. Evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileri umut ile anlamlı bir ilişkisi göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Gereği ve Önemi

Evlilik ile ilgili olarak yapılan çalışmalar incelendiğinde daha çok evlilik ve sosyodemografik değişkenler (Jose ve Alfons, 2007), bağlanma (Özmen ve Atik, 2010), çatışma çözüm stilleri (Kurdek, 1995), evlilik çatışması (Şendil ve Korkut, 2008), evlilik uyumu (Demir ve Fıdıloğlu, 1999) gibi değişkenlere odaklandığı görülmektedir. Bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileri, psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umut kavramlarının her biri ile ayrı ayrı yapılan araştırmalara evli bireylerinde dahil olduğu görülmekle beraber değişkenlerin tümünü ele alan bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Bu araştırmanın önemi evli bireylerin bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umut ile olan ilişkisini ortaya koyacak olmasıdır. Alanyazında evli bireylere yönelik olarak ilgili değişkenlerle ilgili kısıtlı çalışmaların yapılmış olması nedeniyle bu tez çalışmasının Türk alanyazınına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Çalışmanın evli bireylerin bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umutla ilişkisinin anlaşılması ve yorumlanmasını sağlayarak alanyazındaki eksikliğin giderilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir ayrıca bu konuda yapılacak olan çalışmalara destek olabilir. Evli bireylerin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umut düzeylerini etkileyen faktörleri ile ilişkili faktörlerin anlaşılması, yorumlanması, evlilik içi çatışmaların çözümü aşamasında ruh sağlığı uzmanlarına yardımcı olabilir.

1.4. Sayıtlar

Bu araştırmanın sayıtları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmaya katılan evli bireylerin öznel iyi oluş ölçeğini, kısa psikolojik sağlamlık ölçeğini, kısa öz şefkat ölçeğini, bilişsel duygu düzenleme ölçeğini, davranışsal duygu düzenleme ölçeğini, sürekli umut ölçeğini içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Bu araştırmada korelasyonel bir araştırma deseni kullanıldığından elde edilen sonuçlara ilişkin neden-sonuç ilişkisi kurulamaz.
2. Araştırma sonuçları öz bildirim tarzı ölçeklere karışan hataları içermektedir.
3. Araştırma Orta Karadeniz bölgesinde yer alan bir ilçede yaşayan sınırlı sayıda evli bireyle gerçekleştirileceğinden dış geçerliliği düşüktür.

1.6. Tanımlar

Bu araştırmada kullanılan temel kavramlar ve bu kavramlara ilişkin tanımlar aşağıdaki gibidir:

Bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileri: Bireyin yaşam içerisindeki amaçlarına ulaşabilmek amacıyla duygusal tepkilerini kontrol etme, değerlendirme ve değiştirme süreci olarak tanımlanabilir (Thompson, 1994).

Psikolojik iyi oluş: Bireylerin hayat içerisinde karşılaşılan varoluşsal meydan okumalara (diğer insanlarla nitelikli ilişkiler kurma, anlamlı amaçları sürdürme gibi) ve zorluklara karşın kendini gerçekleştirme, tam olarak fonksiyonda bulunarak anlamlı yaşam sürdürme olarak tanımlanmaktadır (Keyes vd., 2002).

Psikolojik sağlamlık: Psikolojik sağlamlığın stres, olumsuz yaşantılar, psikolojik sorunlar, hastalıklar gibi durumlardan hızlı kurtulabilme ve iyileşme gücü olarak tanımlanabilir (Doğan, 2015).

Öz şefkat: Bireyin acı, ıstırap, başarısızlık ve yetersizlik hislerine kapıldığı zor olarak nitelendirilebilecek zamanlarda kendisine karşı sevecen, nazik, olumsuz duyguların farkında olup bunları kabul etmesi ve yaşanılacak her türlü zorlayıcı yaşantının insan olmakla ilintili olduğunu bilmesi olarak tanımlanabilir (Yıldırım ve Sarı, 2018).

Umut: Bireyin temel ihtiyacı, özgürce seçtiği ve uğruna çaba göstermeye değer bulunduğu bir amacı olması ve bunu gerçekleştirmek için mücadele etmesidir (Frankl, 2021).

II. BÖLÜM

2. LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat, umut ve duygu düzenleme becerileri hakkında bilgi verilmiştir.

2.1. Psikolojik İyi Oluş

Ruh sağlığı üzerine yürütülen çalışmalar çoğunlukla depresyon ve anksiyete gibi sağlığın olumsuz yönüne odaklanmaktadır. Ancak gelinen süreçte ruh sağlığının olumsuz yönlerini incelemenin yanı sıra olumlu yönlerini incelemeye yönelikte artan bir eğilim bulunmaktadır. İyi oluş üzerine yapılan çalışmalarda iyi oluşu açıklamak için iki ana bakış açısından yararlanıldığı görülmektedir (Springer ve Hauser, 2006). Bu iki ana bakış açısı iyi oluşu, mutluluğu merkeze alan ve haz elde ederek acıdan kaçınma olarak tanımlayan hedonik yaklaşım ve iyi oluşu, anlam ve kendini gerçekleştirmeyle merkeze alarak bireyin tam olarak işlevselliği olarak tanımlayan “eudaimonik” yaklaşımdır (Ryan ve Deci, 2001). Ödomonik yaklaşım bireylerin gerçek benliklerini tanıması ve ona göre yaşaması biçiminde de kavramsallaştırılabilir (Waterman, 1993).

İyi oluş kavramına tarihsel süreç içerisinde bakıldığında ilk yaklaşımın M.Ö üç ve dördüncü yüzyıllarda ortaya çıkan hedonik veya öznel iyi oluş olarak adlandırılan hazcı yaklaşım olduğu görülmektedir. Hedonia terimi Yunanca “haz” anlamına gelen kelimedenden türetilmiş bulunmaktadır. Aristippus ve Epikür’ün felsefi görüşleri üzerine temellenen bu yaklaşım haz ve mutluluğun birey açısından birincil derecede önemli olduğu görüşünü savunan hedonik ilkelere dayanmaktadır (Burns, 2016).

İkinci yaklaşımı ise ödomonik veya psikolojik iyi oluş geleneği oluşturmaktadır. Ödomonik geleneğinde kökleri hedonik yaklaşıma benzer bir biçimde antik döneme kadar uzanmaktadır. Ödomonik kavramı, kelime kökeni olarak Antik Yunan dilindeki “eu” iyilik ve “daimon” ruh anlamlarının bir araya gelmesinden oluşmakta, iyi bir hayat veya iyi bir ruh ile yaşamaya odaklanmak biçiminde yorumlanmaktadır (Burns, 2016). Ödomonik terimi mutluluktan farklı olarak iyi oluş kavramını daha çok ifade etmektedir. Ödomonik yaklaşımı benimseyenler, bireyin yalnızca haz elde etmesi ile iyi oluşun gerçekleşmeyeceğini savunmaktadır. Bu bakış açısıyla hareket edenlere göre bireysel mutluluk, bireyin iyi oluşu ile eşit bir anlama gelmemektedir (Ryan ve Deci, 2001).

Genel olarak ifade edilecek olursa öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş biçiminde

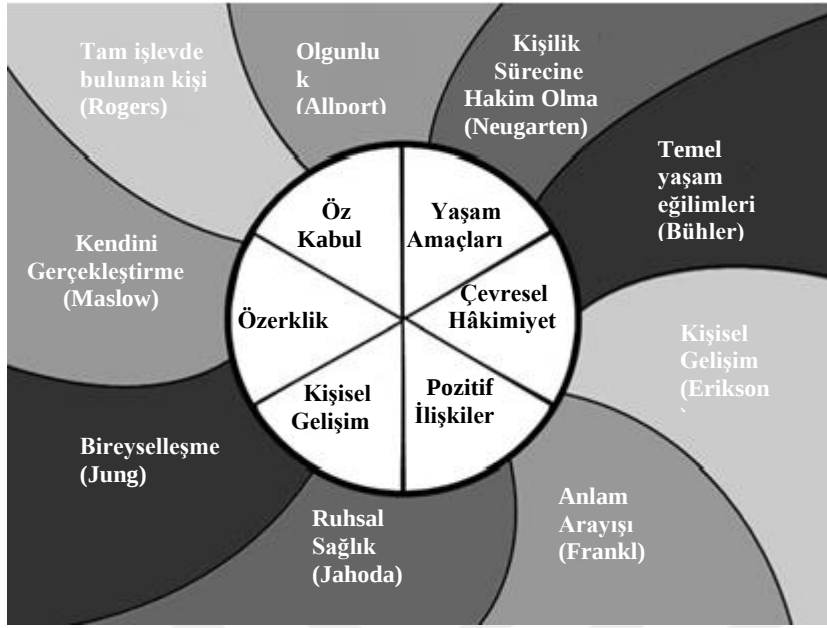
ayrılan bu iki araştırma geleneğinden öznel iyi oluş, iyi oluşu “mutluluk ve genel yaşam memnuniyeti” olarak tanımlamaktadır. Psikolojik iyi oluş geleneği ise iyi oluşu “yaşamın varoluşsal zorluklarına karşın insanın yaşam boyu fiziksel, bilişsel ve psikososyal açıdan insani gelişimi” şeklinde formüllendirmektedir (Keyes vd., 2002). Öznel iyi oluş bireylerin duygulanımları ve yaşam memnuniyetleri üzerinde değerlendirmede bulunurken; psikolojik iyi oluş ise bireylerin kendini gerçekleştirmeleri üzerinde etkili olan mekanizmaları ele almaktadır (Özdemir ve Çetinceli, 2023).

Psikolojik iyi oluş kavramsal olarak ilk defa 1960’lı yıllarda Bradburn tarafından tanımlanmıştır. Bradburn tarafından yapılan bu tanımlamada genel mutluluk arayışı ve ruhsal sağlık açısından iyi olma durumunu psikolojik iyi oluş kavramı adı altında bütünleştirmeye çalıştığı görülmektedir (Özmete, 2016). Bradburn (1969) mutluluğu pozitif ve negatif duygulanım arasındaki bir denge durumu olarak tarif etmektedir. Bu açıdan bakıldığında Bradburn’un psikolojik iyi oluş tanımlamasının günümüzdeki öznel iyi oluşa karşılık geldiği görülmektedir.

Günümüz psikoloji alanyazınında ise psikolojik iyi oluş kavramı Ryff (1989) tarafından kuramsallaştırılan biçimiyle kullanılmaktadır (Hamurcu, 2011). Ryff’un (1989) “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş” modeline göre temellendirdiği psikolojik iyi oluş kavramını ortaya koymuştur. Ryff, ÇBPİO modelini geliştirirken insan psikolojisi üzerine yapılan farklı kuramsal çalışmalardan yararlanarak sağlıklı, iyi ve tam işlevsel insan olmanın farklı yönlerini ele alan bütünlük bir model oluşturmuştur.

Ryff modelinde Rogers’ın tam işlevsel birey; Allport’un olgunlaşma, Erikson’un psikososyal gelişim aşamaları; Neugarten’ın kişilik değişim özellikleri, Jung’un bireyselleşme ile ilgili ortaya koymuş olduğu kavramları; Bühler’in temel yaşam eğilimleri, Frankl’ın anlam arayışı ve Jahoda’nın pozitif ruh sağlığı ile Maslow’un kendini gerçekleştirme kavramlarını merkeze alarak psikolojik iyi oluşun altı temel boyutunu aşağıda yer alan şekilde tanımlamıştır (Ryff ve Singer, 2008).

Şekil 1. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları ve Teorik Temelleri (Ryff ve Singer, 2008)



Ryff modelinde Rogers, Maslow ve Allport gibi insancıl bakış açısına sahip olan kuramcılardan, Mill ve Russel gibi faydacı felsefecilerden ve Erikson'un kuramından geniş bir biçimde yararlanmıştır (Henn vd., 2016). Şekil 1'de görüldüğü üzere modelde psikolojik iyi oluşun bileşenleri: Öz kabul, yaşam amaçları, özerklik, çevresel hâkimiyet, pozitif ilişkiler ve kişisel gelişim olarak tanımlanmıştır (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff ve Keyes (1995) psikolojik iyi oluşu altı farklı bileşen üzerinden çok boyutlu olarak açıklamışlardır. Altı boyutun yukarıda ifade edilen kavramsal temellerden yola çıkarak nasıl oluşturulduğu ise aşağıda ele alınmıştır.

2.1.1. Öz-Kabul

Öz-kabul öncelikli olarak bireyin gerçekçi benlik algısına sahip olması ve olumlu ya da olumsuz niteliklerini bütüncül bir biçimde kabul edebilmesi olarak ifade edilebilir (Henn vd., 2016). Öz-kabul aynı zamanda bireyin kendisiyle birlikte geçmişe ait olumlu ve olumsuz yaşantılarını kabul etmesini de ifade etmektedir. Bireyin kendisine ilişkin olarak iyi ve kötü niteliklerini bir bütün olarak tanıması ve kabul edebilmesi bireyde öz kabulün daha yüksek olduğunu göstermektedir. Böylece bireyin kendisine karşı olumlu bir tutum içerisinde bulunması pozitif psikolojik işleyişin önemli bir özelliği olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyin geçmiş yaşam sürecine ilişkin olumsuz tutumu, kendisine yönelik olumsuz duygular içerisinde olması ve olduğundan daha farklı biri olma isteği de bireyin öz kabulünün düşük olduğunu göstergesi konumundadır (Ryff ve Singer, 1996).

2.1.2. Başkaları ile Olumlu İlişkiler

Psikolojik iyi oluşun temel boyutlarından olan başkaları ile olumlu ilişkiler kurma; kişinin diğer bireylerle sıcak, şefkatli ilişkiler geliştirebilme yeteneğini ifade etmektedir. Bireyin başkalarıyla samimi, güvenilir, sevgi dolu ilişkiler oluşturması ve empati kurabilme gücü biçiminde de açıklanmaktadır (Henn vd., 2016). Başkalarıyla olumlu ilişkiler kuran bireyler kendilerinin psikolojik durumlarının yanı sıra diğer kişilerinde öznel ve psikolojik iyi oluşlarıyla ilgilenmektedir. Yakın ilişkilerinde gerektiğinde taviz vermekten kaçınmayan bu özellikteki bireyler, güvene dayalı ve tatmin edici ilişkiler kurmaktadır (Ryff ve Singer, 1996). Diğer bireylerle kurulan empatik ve şefkatli ilişkiler aynı zamanda kişinin sevmeye yeteneğinin, ruhsal sağlığının da bir göstergesi konumunda olması sebebiyle bireyin psikolojik iyi oluşunu yansıtmaktadır (Ryff ve Singer, 2008).

2.1.3. Özerklik

Bireylerin yaşamlarında almış oldukları kararları diğer kişilerin onayına dayanmadan alması olarak ifade edilmektedir (Henn vd., 2016). Kişinin kendi davranışlarını bağımsız olarak kendisinin düzenleyebilmesi ve yaşamı üzerinde kendisinin karar tayin edici konumunda olması olarak da değerlendirilmektedir. Özerklik kavramı kişinin kendi yaşantısını düzenlerken özgür olması olarak da ele alınmaktadır (Ryff ve Singer, 2008).

2.1.4. Çevresel Hâkimiyet

Bireylerin kendi ruhsal durumlarına uygun bir çevre seçebilmesi veya o çevreyi oluşturabilme yeteneği olarak ifade edilen çevresel hâkimiyet, bireylerin karmaşık çevresel ortamları kontrol edebilme kapasitesi olarak da bireylerin ruh sağlığının önemli bir göstergesi konumundadır (Ryff, 1989). Çevresel hâkimiyeti yüksek olan bireyler kendi ihtiyaçlarına ve değerlerine uygun ortamları seçerken çevresel fırsatları da iyi değerlendirme yeteneğine sahiptirler. Gündelik işlerin yönetiminde çevresel hâkimiyeti düşük bireylere göre daha az zorluk çeken bu bireyler dış dünya üzerinde de kontrol gücüne sahiptirler (Ryff ve Singer, 2008).

2.1.5. Yaşam Amaçları

Sağlıklı ruh hali yaşam içerisinde bir anlam olduğu ve yaşamın amaçlı olduğuna dair inançları da içermektedir (Ryff, 1989). Bireylerin yaşantılarında belirli hedeflere sahip

olmaları ve yaşantılarını anlamlı, amaçlı ve istedikleri biçimde sürdürmeleri psikolojik iyi oluşları ile ilgili bir diğer boyuttur (Henn vd., 2016). Yaşam amacı olan bireyler şimdiki yaşantılarında ve geçmiş yaşantılarında belirli bir anlam olduğu duygusuna sahiptirler ve hayata bir anlam yüklemektedirler (Ryff, 1989).

2.1.6. Kişisel Gelişim

Kişisel gelişim psikolojik iyi oluş kavramının bir boyutu olarak bireyin potansiyel gelişimini sürdürmesi, büyüme ve gelişmeye devam etmesi, yeni deneyimlere açık olması olarak ifade edilebilir (Ryff ve Singer, 1996). Bu tarz bireyler kendilerini, büyüyen, gelişen kişiler olarak gördüklerinden dolayı sürekli gelişme hissine sahip olmaktadır. Ayrıca kendi potansiyellerinin farkındadırlar ve günden güne olumlu yönde değişim gösterme eğilimindedirler (Ryff, 1989).

Pozitif psikoloji alanının gelişimi ile birlikte üzerinde daha fazla durulan bir kavram olarak psikolojik iyi oluş üzerine yapılan tanımlamalar incelendiğinde: Kavramın genel olarak bireylerin kendilerine dair olumlu bir bakış açısına sahip olmalarını, öz değerlendirme yaparken gerçekçi bir tutum içerisinde olmalarını ayrıca yaşamlarını özerk bireyler olarak sürdürebilmeleri gerekliliği gibi ölçütleri barındırdığı görülmektedir (Köksal vd., 2023).

Alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile ilgili olarak birçok araştırmanın yapıldığı görülmekle beraber evli bireyler üzerine yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak benlik saygısı ve evlilik doyumu bulunmuştur (Akdağ ve Çankaya, 2015). Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise psikolojik iyi oluşun negatif yordayıcısı olarak psikolojik kırılganlık, pozitif yordayıcısı olarak öz şefkat bulunmuştur. (Köksal vd., 2023). Bilişsel duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada ise psikolojik iyi oluş ile bilişsel duygu düzenlemenin uyumlu stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Kiye, 2023).

2.2. Psikolojik Sağlamlık

İnsan ruh sağlığı üzerinde yapılan çalışmaların önemi her geçen gün daha da artmaktadır. Bu bağlamda olumlu ruh sağlığının bir bileşeni olarak; insanların olumsuz yaşantılar karşısında güçlü durumda kalabilmeleri ve kendilerini hızlı biçimde toparlayarak normal yaşantılarına dönmeleri biçiminde değerlendirilebilecek olan psikolojik sağlamlık kavramı günümüzde daha da çok ön plana çıkmaktadır (Kararımak, 2006). Psikolojik

sağlamlık kavramı, 1970’li yıllarda bir grup psikolog ve psikiyatristin gelişim problemleri yaşayan ve psikopatoloji riski taşıyan çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmalar sırasında fark edilen bir olgu olarak ortaya çıkmıştır (Masten, 2001).

Psikolojik sağlamlık, İngilizce “resilience” kavramı ile ifade edilmekte ve zıplamak ya da geri sıçramak anlamında kullanılan Latince “resilire” kelimesinden türetilmiş bulunmaktadır. (Smith vd., 2008). Türkçe alanyazın incelendiğinde “resilience” kelimesine karşılık olarak farklı kullanımların olduğu görülmektedir. Ancak yaygın olarak psikolojik sağlamlık (Kararımak, 2006), yılmazlık ve kendini toparlama gücü (Işık, 2016) ayrıca dayanıklılık (Çaykuş ve Çaykuş, 2020) şeklinde yapılan çevirileri kullanılmaktadır. Yapılan bu çalışmada ise kelimenin psikolojik sağlamlık biçimindeki kullanımı tercih edilmiştir (Doğan, 2015).

Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin ortak bir tanımın bulunmadığı ve farklı tanımlamaların olduğu göze çarpmaktadır (Doğan, 2015). Rutter (2006) tarafından yapılan tanımda psikolojik sağlamlık, insanların yaşantılarındaki risk deneyimlerine karşı direnç göstermesi veya stres ya da olumsuzluğun üstesinden gelmesi biçiminde ifade edilmektedir. Connor (2006) tarafından yapılan tanımda ise psikolojik sağlamlık, kişilerin hayatlarında karşılaştıkları zorlu yaşam olaylarına bağlı olarak kişinin gelişmesine olanak hazırlayan, stresle başa çıkma yeteneğinin bir göstergesidir. Bonanno (2005) ise psikolojik sağlamlığı, bireylerin karşılaştıkları travmatik yaşantıdan sonra belirli bir süre psikolojik dengelerinin bozulması ancak yine de normal ya da normale yakın düzeyde işlevlerini sürdürmeleri olarak açıklamaktadır.

Bütün bu tanımlamalara ek olarak psikolojik sağlamlık, insanların yaşamış oldukları olumsuz deneyimler sonucunda ortaya çıkan stres verici durumlara rağmen uyum sağlayıcı örüntüler sergileme becerisi şeklinde de ifade edilmektedir. Bir başka deyişle psikolojik sağlamlık, bireylerin yaşadıkları bir olumsuzluk durumunda (aile içi huzursuzluk, taşınma, doğal afet, savaş vs.) koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimiyle oluşan dinamik süreç içinde bireyin hayatında gerçekleşen değişiklik durumuna uyum göstermesini içermektedir (Kararımak, 2006).

Masten ve Coatsworth (1998) da psikolojik sağlamlığı bireylerin yüz yüze geldikleri önemli zorluklara karşı uyum ve gelişim gösterme yetkinliği biçiminde açıklamışlar ve bireylerin psikolojik açıdan sağlam olmalarında iki ölçütün varlığından söz etmişlerdir. Birinci ölçüt bireyin önemli zorluklarla (risk, travma) karşı karşıya kalması ikinci ölçüt ise uyum ve gelişim göstermesidir. Yapılan tanımlamalar dikkate alındığında psikolojik sağlamlık kavramı açıklanırken kişinin stres durumundan sonra toparlanabilme becerisi;

stresli yaşam koşullarına uyum gösterip normal ya da normalin üzerinde işlevsel olması ve olumsuz koşullara rağmen hastalanmaması gibi kritik noktaların ön plana çıktığı görülmektedir (Carver, 1998; Tusaie ve Dyer, 2004; Smith vd., 2008). Psikolojik sağlık kavramında araştırmacılar ortak olarak, bireylerin olumsuz yaşantılar karşısında olumlu uyum göstermeleri gerekliliği üzerinde durmaktadır (Cicchetti, 2010). Şekil 2’de psikolojik sağlamlığın bileşenlerine yer verilmiştir (Işık vd., 2021).

Şekil 2. Psikolojik Sağlamlığın Bileşenleri (Işık vd., 2021)



Psikolojik sağlık ile ilgili tanımlarda ortak olarak bireyde psikolojik sağlamlığın gelişmesinde bireyin çeşitli risklerle karşılaşması ve karşılaşılan risklerin azaltılması ya da yok edilmesinde koruyucu faktörlerin bulunuyor olması gerekliliği görülmektedir (Kararmak, 2006). Çünkü bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri risk ve koruyucu faktörlere göre değişiklik göstermektedir (Çaykuş ve Çaykuş, 2020)

Bu noktada risk faktörleri ve koruyucu faktörler önem kazanmaktadır (Garmezy, 1993). Risk faktörleri insanların sosyal ya da sağlık problemi yaşama ihtimalini artıran bireysel veya çevresel etkilerden oluşmaktadır (Richman ve Fraser, 2001). Bireysel risk faktörlerine alkol/ilaç kullanımı, doğum anomalileri, zekâ geriliği, hastalıklar, akademik başarısızlık, utangaçlık gibi kişisel özellikler örneklendirilebilirken ailesel risk faktörlerine; kalabalık aile üyesi olmak, ruhsal ya da süregen hastalığa sahip veya madde bağımlısı ya da suç işlemiş ebeveynlere sahip olmak, parçalanmış ailede yetişmek, ailede şiddete uğramak gibi faktörler; çevresel faktörlere ise düşük sosyo-ekonomik durum, ihmal veya istismara

maruz kalmak, beslenme yetersizliği, olumsuz akran desteği ile toplumsal şiddet gibi faktörler örnek olarak gösterilebilir (Öz ve Yılmaz, 2009).

Koruyucu faktörler ise kişisel, ailesel veya çevresel özelliklerden kaynaklanan; riskin, zorluğun etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran ve bireyin sağlıklı uyumunu sağlayarak yeterliliklerini geliştiren durumlar olarak tanımlanmaktadır (Gizir, 2007). Masten (2007) koruyucu faktörlere bireylerin stres yaşantısından sonra normal işlevselliğine dönmesini kolaylaştıran, bireylerin uyum kapasitelerini artıran bütünsel bir sistem olarak yaklaşmaktadır. Bireylerin karşılaştıkları risk faktörleri karşısında onları koruyan bireysel faktörler; yüksek benlik saygısı, iyimserlik, mizah duygusu, etkili problem çözme stratejilerini kullanma, empatik olma, zekânın iyi düzeyde olması ile iyi düzeyde bilişsel yeteneğe sahip olma, kendi yaşantısı üzerinde kontrol sahibi olma örnek olarak verilebilir. Ailesel faktörlere ise pozitif aile ilişkileri ve eğitilmiş aileye sahip olma, ailenin geleceğe dair olumlu bir beklenti içerisinde olması ve bütünlük içerisinde sıcak aile ikliminde yaşamaları örnek gösterilebilir. Çevresel koruyucu faktörler olarak ise bireyin olumlu sosyal desteğe sahip olması, pozitif okul ve akran ilişkileri ile olumlu bir rol modeline sahip olarak bir yetişkinle iyi ilişkiler kurması örneklendirilebilir (Öz ve Yılmaz, 2009).

Bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerin olumlu oluşu kişilerin psikolojik sağlık düzeylerini artırırken olumsuz olması ise azaltan veya yok eden etmenler olarak kişilerin ruhsal sağlıklarını etkilemektedir (Öz ve Yılmaz, 2009). Özellikle küresel çapta gerçekleşen salgınlar, bölgesel ölçekli afetler, savaş ve yıkımlar veya bireysel yaşanan kaza, yaralanma, hastalık, ihmal, istismar gibi olumsuz ve travmatik yaşam olayları tıp ve davranış bilimlerinin psikolojik sağlık kavramına daha fazla odaklanmasına neden olmuştur (Masten, 2001). Günümüzde ise psikolojik sağlık üzerine yürütülen çalışmalar bireyin zor durumlarda ayakta kalmasını sağlayan koruyucu faktörlere yoğunlaşmış bulunmaktadır (Kararımak, 2006). İşören ve Kolay (2022) tarafından ergenler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada psikolojik sağlık ve duygu düzenleme becerileri arasında ilişki olduğu ve duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlık düzeylerini pozitif ve anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir. Bu bakımdan bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde etkili bir koruyucu faktör olan duygu düzenleme becerileri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bilimsel çalışmalar daha fazla önem kazanmaktadır.

2.3. Öz şefkat

Öz şefkatin tanımı, kavramsal olarak şefkat ile yakından ilişkilidir. Alanyazında

kullanılan anlamıyla şefkat, Latince birlikte acı çekmek anlamına gelen “compati” kelimesinden gelmektedir. Şefkat, bir diğer kişinin acısına tanık olunduğu durumda ortaya çıkan ve ardından bireyde diğer kişiye yardım etme isteği oluşturan duygudur (Strauss vd., 2016). Şefkat duygusunda bireyin karşısındaki kişinin acısını dindirme isteği yatmaktadır. Bununla birlikte şefkat duygusu diğer insanlara karşı sabırlı, aynı zamanda nazik olmayı; yargılama içeren bir tavra bürünmeden anlayış göstermeyi ve hayat içerisinde herkesin hatalar yapabileceğini bilerek; aslında tüm insanların kusurlu olduğunu ve kişilerin yetersizliklerini, başarısızlıklarını kabul edebilmeyi içermektedir (Neff, 2003a). Şefkatin tanımına ilişkin bir başka yön ise şefkat duygusunun acı çeken kişinin hissetmiş olduğu duyguyu fark edebilmeyi, anlamlandırmayı ve acısını hafifletmeye yönelik olarak harekete geçmeyi içeren kişilerarası bir süreç olduğudur (Dutton vd., 2014).

Evrimsel bakış açısına göre şefkat duygusu, savunmasız yavrulara bakım verme, onları büyütme içgüdüleri doğrultusunda daha şefkatli bireyleri eş olarak seçme eğiliminin bir parçası olarak gelişmiştir. Ayrıca şefkat duygusu kişinin kan bağı olmayan insanlarla da iş birliği yapabilmesine olanak tanıyan bir özellik olarak görülmektedir (Goetz vd., 2010). Öz şefkat kavramı ise Budizm felsefesinden doğan bir yapı olup; bireyin kendi doğasını anlama çabasının bir ürünü olarak karşımıza çıkmaktadır (Neff, 2003a). Neff (2003b) öz şefkati, bireyin kendi acı durumuna duyarlı olması ve acı durumundan kaçınmayarak onu hafifletip iyileştirme arzusu olarak tanımlamaktadır. Öz şefkat kavramı aynı zamanda bireyin kendi acı ve yetersizliklerine, başarısızlık durumlarına karşı daha kucaklayıcı olmasını içermektedir. Kişinin kendi yetersizliklerini insan olma durumunun bir parçası olarak görüp kabul etmesi ve bununla birlikte kendisi de dâhil olmak üzere tüm insanlığın şefkat duygusuna ihtiyaç duyduğunu bilmesidir (Neff, 2003b). Öz şefkat aynı zamanda bireylerin zorlu yaşantılarla başa çıkmasının bir yolu olarak da kabul görmektedir (Neff, 2003a).

Öz şefkat, kişilerin acı veya başarısızlık durumlarını tecrübe etmeleri karşısında ortaya çıkan olumlu ve olumsuz boyutları bulunan üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bunlar; kişinin kendisine eleştirel ve yargılayıcı yaklaşmak (self-judgment) yerine sevecenlik göstermesi (self-kindness), kendi deneyimlediği, zorluk ve acıların, başarısızlıkların insan olma ile ilgili olduğunu bilmesi; kendini benmerkezci bir tutumla acı, zorluk ve başarısızlık durumlarını tek başına yaşayan (isolation) olarak görmemesi ve ortak insan paylaşımlarının bilincinde olmasıdır (common humanity). Sonuncu bileşen ise kişinin yaşantısı içinde karşılaştığı acı ve başarısızlık deneyimleri sonucunda ortaya çıkan duygularla aşırı özdeşim kurmak ve yargılamak yerine (over-identification) onların fakında olup duygularını dengeleyerek yaşamasını içermektedir (mindfulness) (Neff, 2003a). Öz şefkat görüldüğü

üzere üç bileşenden ve her bileşenin kendi içerisinde olumlu ve olumsuz boyutlarının olduğu bir yapı olarak tanımlanmıştır (Neff, 2003b). Aşağıda öz şefkat bileşenlerinin olumlu ve olumsuz boyutları açıklanmıştır.

Öz yargılama (self-judgment): Bireyin kendisinde bulunan eksikliklerden dolayı kendisine dönük olarak sert yargılamalarda bulunmasıdır (Germer ve Neff, 2013). Bireyin yetersizlik duyguları karşısında kendisine kabul edici olarak yaklaşmaması aksine saldırganlık sergilemesi ve kendisini azarlaması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2009)

Öz sevecenlik (self-kindness): Kişinin kendisine karşı sevecen, destekleyici ve anlayışlı olmasını çeşitli eksikliklerden dolayı bireyin kendisini yargılaması yerine kendisine dönük olarak sıcaklık göstermesini ve kendini bütün olarak kabul etmesini bununla birlikte zorlu yaşantılar esnasında kişinin kendisini teskin edebilmesini içermektedir (Neff, 2009).

İzolasyon (isolation): Bireyin yaşamış olduğu zorluk, başarısızlık ve acı duyguları karşısında kendini yalnız ve diğer insanlardan kopuk hissetmesi ayrıca zorlu yaşantılarla sadece kendisinin başa çıkmaya çalıştığı duygusuna kapılmasıdır (Neff, 2009).

Ortak insanlık (common humanity): tüm insanların eksiklikleri olduğunu ve insanların yaşantılarını aslında kusurlu bir biçimde sürdürdüklerini anlamaktır. Kişinin kendi eksiklikleri ve kusurları nedeni ile kendini izole edilmiş hissetmesi yerine daha geniş bir bakış açısıyla duruma yaklaşmasını içermektedir (Neff, 2009).

Aşırı Özdeşleşme (over-identification): Bireyin yaşamış olduğu acı duygusunun etkisi ile kendisine ilişkin olarak geliştirdiği olumsuz duygu ve düşünceler üzerinde aşırı olarak düşünmesi ve sadece olumsuzluğa odaklanmasıdır (Neff, 2009).

Farkındalık (mindfulness): Bireyin kendi acı durumunu efsaneleştirmeden yaşamış olduğu acı durumu ve zorlu yaşantıyı gerçekçi ve dengeli biçimde görmesidir (Neff, 2009).

Bireyler yaşam içerisinde acı, zorluk, yetersizlik hislerine kapılmalarına neden olan durumlarda kendilerine dönük olarak kabul edici, yumuşak ve nazik davrandıklarında yaşamış oldukları duygulardan kaçınmak yerine içinde bulundukları sıkıntılı yaşantının aslında diğer insanların başına gelebilecek bir deneyim olduğunu fark ederek acılarına odaklanmaz ve olumsuzluk hislerini azaltarak daha olumlu duygular yaratırlar. Bu durumun bireylerin duygularını düzenlemelerine yönelik etkili bir strateji oluşturduğu da kabul görmektedir (Akın, 2010). Çünkü bireyler olumsuz bir yaşam olayı karşısında duygularını düzenlemekte güçlük çekebilmektedirler ve zorluk esnasında bireylerin göstermiş olduğu öz şefkat, duygu düzenleme becerileri ve ruhsal iyilik hallerini pozitif olarak etkilemektedir (Vatan, 2020).

Öz şefkat bireylerin içerisinde bulundukları durum hakkında yalnızca daha olumlu düşünceleri olarak algılanmamalıdır (Neff, 2009). Öz şefkat, bireylerin yaşamış oldukları duruma ait olumsuz yönleri bastırmaları veya inkâr etmeleri yerine daha az yargılayıcı biçimde kabul edebilme becerisi olarak görülmelidir (Neff vd., 2007). Bu açıdan öz şefkatin duygusal başa çıkma becerileri ile de ilişkili bir kavram olduğu görülmektedir (Neff, 2003a). Öz şefkatli bireyler yaşamış oldukları başarısızlık durumlarında kendilerine dönük olarak sert eleştirilerde bulunmadıkları için karşılaşabilecekleri yeni zorluk durumlarıyla daha kolay baş edebilmektedirler (Neff, 2009). Öz şefkate yönelik olan yapılan çalışmalarda öz şefkatin psikolojik sağlığın bir göstergesi olduğu belirlenmiştir (Neff ve Vonk, 2009). Öz şefkatin bireylerde psikolojik iyi oluşla (Neff ve diğerleri, 2007); bireyde benlik saygısı ve kendini kabul etme, ihtiyaç doyumu ile arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğu (Neff, 2003b). Aynı zamanda psikolojik sağlamlıkla da ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Neff ve McGehee, 2010). Duygu düzenleme becerileri ile öz şefkat arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada ise duygu düzenlemenin alt boyutları ile öz şefkatin alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişkinin bulunduğu ve bireylerde öz şefkatin duygu düzenleme düzeyini anlamlı yordadığı belirlenmiştir (Gün vd., 2020). Bu bakımdan evli bireylerde öz şefkat ile bilişsel davranışsal duygu düzenleme becerileri arasında ne tür bir ilişkinin bulunduğu belirlenmesinin de alanyazına katkı sağlayıcı bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

2.4. Umut

Umut kavramsal olarak 1950’li ve 1960’lı yıllarda tıp ve psikoloji alanlarında ilgi görmeye başlamış ve birçok araştırmaya konu olmuştur. Umuda ilişkin olumlu ve olumsuz yaklaşımların bulunmasına karşın pozitif psikoloji alanındaki gelişmelerle birlikte umudun birey üzerinde olumlu etkisi olduğuna ilişkin hâkim bir anlayış bulunmaktadır (Senger ve Gallagher, 2023). Umut, klasik tanımıyla bireyin belirli bir sonucu arzu etmesi ve arzu edilen sonucun gerçekleşme olasılığına yönelik inancından oluşan bileşik bir tutumdur (Bloeser ve Stahl, 2017). Amerikan Psikoloji Derneği ([APA], 2015) umudu, bireylerin olumlu yaşantılar deneyimleyeceği veya olumsuz ya da tehdit içeren bir durumla karşılaşmayacaklarına dair beklentileri olarak açıklamaktadır. APA’nın tanımı ile günümüz psikoloji alanyazınında umut kavramına yönelik olarak ortaya konulan en etkili yaklaşımın Charles Snyder tarafından öne sürülen umut teorisi olduğu kabul görmektedir (Bloeser ve Stahl, 2017). Snyder umudu, bireylerin arzu ettikleri hedefleri gerçekleştirmeye yönelik olarak yollar arama ve bu yolları kullanma motivasyonu olarak tanımlamaktadır (Snyder, 2002).

Synder tarafından yapılan tanımlamada umut, duygusal ve davranışsal açıdan çeşitli sonuçlara sahip bir bilişsel mekanizma olarak görülmektedir (Corn vd., 2020). Umudun bilişsel bileşeninde kişinin gerçekleşme ihtimali bulunan bir olaya karşı beklentisi; duygusal bileşeninde ise kişinin umut edilen şeylerin iyi sonuçlar doğurması vardır (Staats, 1987). Zaman içerisinde Synder bilişsel ve duygusal iki bileşenli umut tanımını üç bileşenli olarak değiştirmiştir (Dursun, 2012). Yapmış olduğu tanımlamada umut kavramının bileşenleri olarak: Hedef, hedefe giden yollar ve hedefe ulaşmadaki motivasyonu göstermektedir (Ataman, 2021). Synder (2002) tarafından ortaya konulan modele göre umut, bir duygu değil etkin bir bilişsel motivasyon sistemidir. Buna göre umut daha çok bilişsel bir yapı içerisinde açıklanmaktadır (Snyder vd., 2006). Synder (2002) açısından umudun içerisinde barındırdığı en önemli kavram, bireylerin hedeflerine ulaşma yollarını bulmaları ve karşılaştıkları güçlükleri aşmada çözüm sağlayabilecek düşünceleri üretmeleridir. İnsan davranışları belirli bir hedefe yöneliktir ve istenilen hedefler bireylerin bilişsel yönelimlerini oluşturmaktadır (Kepir, 2011).

Synder'ın kuramında yer alan umudun üç bilişsel boyutu bireylerin istedikleri hedeflere yönelik olarak güdülenmeleri; bireylerin istedikleri hedefleri gerçekleştirmeye yönelik yolları kullanabilme potansiyellerine dönük algıları ve hedeflerine ulaşmak için daha fonksiyonel yollar bulabileceğine yönelik sezgilerinden oluşmaktadır (Snyder vd., 2002). Bu teoriye göre hedefler, uzun veya kısa vadeli olabilir ancak önemli olan unsur hedeflerin kişinin üzerinde düşünmesini gerektirecek kadar değerli olmasıdır. Bununla birlikte hedeflerin ulaşılabilir olması; belirli bir ölçüde de belirsizlik içeriyor olması gereklidir. Kişinin hedeflerine yönelik yollar bulması ve bu yolları takip edecek potansiyeli kendisinde görmesi ise yol düşüncesi olarak adlandırılmaktadır. Yol düşüncesinde birey hedefine dönük olarak en az bir kullanılabilir yola sahip olmalıdır. Umut teorisinde motivasyonu oluşturan şey ise bireyin gerçekleşmesini istediği hedeflere yönelik olarak ortaya koyduğu yolları kullanma kapasitesi olan eylemliliktir. Eylemsel düşünme kişinin bir yolda ilerlemeye başlaması ve bu ilerlemeyi sürdürmeye yönelik olarak kendisine dayandırdığı düşüncelerinden oluşmaktadır (Snyder vd., 2002).

Umut teorisinde kendisine ulaşmayı istediği, deneyimlemeyi arzuladığı herhangi bir şey hedef olarak tanımlanabilmektedir. Bu sebeple hedefler kısa (işe bisikletle gitmek) veya uzun vadeli (kitap yazmak) olabilmektedir (Snyder vd., 2003). Umut düzeyi yüksek olan kişiler hedeflerine ulaşma konusunda umut düzeyi düşük olan kişilere göre daha fazla alternatif yol üretebilmektedirler (Snyder vd., 1991). Aynı zamanda zor durumlarla karşılaştıklarında daha fazla ayakta kalabilmektedirler (Snyder, 1994). Çünkü alanyazında

yapılan çalışmalar göstermektedir ki umut düzeyinin yüksek olması bireylerde olumlu duyguları artırarak psikolojik iyi oluşlarını ve psikolojik sağlamlıklarını desteklemektedir (Özer ve Tezer, 2008).

Bireylerde umut düzeyinin yüksek olmasının travma yaratan durumlar ile baş edebilme becerisini de olumlu etkilediği bilinmektedir (Çelik, 2023). Umutlu bireyler hedefleri yolunda karşılarına çıkan engelleri (stres faktörleri) başa çıkılması gereken bir durum olarak algılamakta ve stres faktörlerinin üstesinden gelmek için çeşitli stratejiler üretmektedirler (Ataman, 2021). Synder'e göre (2002) hedeflerine ulaşma yolunda daha fazla yola/stratejiye sahip olan bireylerin daha umutlu olduğu saptanmıştır. Ayrıca bireylerin hedeflerine ulaşma yolunda engellerle karşılaştıklarında motivasyonlarını yitirmemeleri ve inançlarını korumaya devam etmeleri de gereklidir. Hedeflerine ulaşan bireyler ise bir sonraki hedeflerinde karşılarına çıkacak güçlükleri aşmada daha motive hale gelmektedirler. Bu açıdan bakıldığında umudun bireylerde var olması, yaşamda stres yaratan faktörlere karşı kişiyi koruyucu bir özellik olarak ortaya çıkmaktadır (Ataman, 2021).

Bireylerin hedefe ulaşma süreçleri duygusal ve bilişsel süreçleri de birlikte içeren ve bu süreçlerin birbirlerini döngüsel biçimde etkilediği karmaşık bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır (Synder, 2002). Umudun bilişsel ve duygusal süreçleri içeren bir yapı olması ayrıca hedeflenen davranışlara ulaşma yolunda kişinin karşılarına çıkan stres yaratan faktörlerle de baş edebilmesi gerekliliği umudun bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileriyle de yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Bireylerin medeni durumları ile umut düzeyleri ve psikolojik iyi oluşları arasında da ilişki bulunmaktadır (Dilmaç ve Kocaman, 2019). Bu açıdan evli bireylerde bilişsel davranışsal duygu düzenleme becerileri ile umut arasındaki ilişkinin ortaya konulmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.5. Duygu Düzenleme Becerileri

İnsan duyguları ile ilgili olarak yapılan ilk kuramsal değerlendirmeler Darwin, Bard, Lange gibi kuramcıların görüşleri doğrultusunda şekillenmiştir. Duygulara yönelik olarak erken kuramsal yaklaşımların duyguların işlevleri ile birey üzerinde yarattığı etkilere odaklandığı görülmektedir. VandenBos'a (2015) göre duygu, bireylerin yaşantılarında karşılaştıkları bir olay veya durum ile baş etmeye çalıştıkları sırada gösterdikleri; içerisinde davranışsal, fizyolojik ve deneyimsel unsurları barındıran karmaşık bir tepki biçimi olarak adlandırılmaktadır. Goleman tarafından yapılan duygu tanımında ise duygunun bir his ve bu

hissin barındırdığı psikolojik ve biyolojik durumlar, düşünceler ve hareket eğilimi olduğu belirtilmiştir (Goleman, 2011). Duygular genel olarak kişiye özgü, biyolojik ve belirli bir amaca yönelik çok boyutlu yapılar olarak görülmektedir (Dirimeşe, 2022). Koole (2009) ise duygunun, bireylerin davranışlarını etkileyen ve engellenmesi zor güçler olarak görüldüğünü ifade etmiştir.

Ekman ve Cordaro (2011) tarafından yapılan duygu tanımında ise duyguların, insanlar tarafından evrensel olarak paylaşıldığı aktarılmış ayrıca duyguların insanların kültürel ve bireysel farklılıklarına göre olaylar ve durumlar karşısında göstermiş oldukları otomatik tepkiler olduğu ifade edilmiştir. Klasik duygu yaklaşımında bireylerin duygularını doğuştan getirdiği ve evrensel olduğu anlayışı hâkimken bu görüşten farklı olarak bazı araştırmacılar, insan duygularının doğuştan gelmediği ayrıca duyguların belirli bir bağlam içerisinde şekillendiği görüşünü savunmaktadırlar.

Bu güncel görüşe göre bebeklerin doğumlarından sonra kendilerine bakım veren kişi ile kurmuş oldukları ilişki bağlamında duyguları adlandırmayı ve kategorize etmeyi öğrendikleri var sayılmaktadır. Bu görüşü savunan araştırmacılara göre bebekler duyguları da tıpkı kavramlar gibi etkileşim yoluyla sonradan kazanmaktadırlar (Hoemann vd., 2019). Güncel duygu yaklaşımına göre bireylerin duygu gelişimlerinde çevre büyük rol oynamaktadır. Bireylerin içinde bulundukları sosyal atmosferin, doğdukları andan itibaren çevre ile kurdukları etkileşimin ve ebeveyn tepkilerinin insanların duygu gelişiminde önemi oldukça büyüktür (Morris vd., 2007). Bireyler bebeklik dönemlerinde 9. aydan itibaren kendisine bakım verenin duygusal tepkilerini algılayarak karşıt tepki geliştirmeye başlamaktadır. Bebeklerin diğer insanlarla girmiş oldukları etkileşimler yoluyla bulundukları gelişim dönemine uygun olarak öncelikle temel duyguları ardından ise sosyal duyguları öğrendikleri görülmektedir (Saarni vd., 2006). Bireylerin bebekliklerinden itibaren diğer insanlarla girmiş oldukları etkileşimlerde aynı duygusal uyarıma maruz kalmalarına karşın bu durumdan farklı düzeylerde etkilenmeleri ve aynı duyguların bireyler için ifade ettiği anlamın farklılık göstermesi duygu kavramıyla bağlantılı olarak yeni bir kavramın yani duygu düzenleme kavramının ilgi uyandırmasına neden olmuştur (Kelek, 2020). Bireylerin duygu durumlarını sağlıklı biçimde algılamakta ve anlamlandırmakta ayrıca kabul etmekte ve düzenlemekte yaşadıkları güçlükler, duygu düzenleme kavramına yönelik olarak artan ilginin en önemli etkenlerini oluşturmaktadır (Vatan, 2020).

Thompson (1994) tarafından yapılan tanımda duygu düzenleme kavramı; bireylerin hedef davranışlarını gerçekleştirmek için ortaya koymuş olduğu duygu tepkilerini gözlemlene, değerlendirme ve düzenleme süreci olarak açıklanmaktadır. Duygu düzenleme

kişinin olumlu duygularını artırmak veya olumsuz duygularını azaltmak gibi kendi duygularını etkilemek amacıyla giriştiği bilinçli veya bilinçsiz çaba olarak nitelendirilmektedir (Gross, 1998). Koole (2009) duygu düzenleme kavramını bireylerin duygu akışlarını kendi çabaları yoluyla yeniden yönlendirmeye çalıştığı bir dizi süreç olarak görmektedir.

Duygu düzenleme hissedilen duygusal tepkinin büyüklüğünü veya bu hissi deneyimleme süresini yukarı veya aşağı yönlü olarak düzenleyen bir hedefin etkin hale getirilmesi olarak tanımlanabilmektedir. Hedefin kişinin kendisinde etkin hale gelmesi içsel duygu düzenleme (Ali'nin duyguları Ali tarafından düzenlenir); bir başkasında etkin hale gelmesi ise dışsal duygu düzenleme (Ali'nin duyguları Fatma tarafından düzenlenir) olarak açıklanmaktadır. Duygu düzenleme süreçleri kişinin amaçları doğrultusunda hissedilen duygunun azaltılması (down-regulation) ya da artırılması (up-regulation) içermektedir. Kişinin duygu düzenleme sürecinin farkında olması açık (explicit) sürecin farkında olmaması ise örtük (implicit) duygu düzenleme olarak açıklanmaktadır (Gross, 2013). Devam eden bölümde duygu düzenleme süreçlerinin özelliklerine yer verilmiştir.

2.5.1. Duyguları Azaltmak-Artırmak

Duygu düzenleme, kişinin duygularına yönelik olarak gerçekleştirmek istediği amaca göre şekillenmektedir. Genellikle bireyler duygu düzenleme sürecinde öfke, kaygı gibi olumsuz duyguları azaltmayı; sevgi ve mutluluk gibi olumlu duyguları artırmayı hedeflemektedir. İşe giren bir kimsenin bu durumu dostlarıyla paylaşması ve kutlaması olumlu duyguların artırılmasına; iş arayan birinin ise bu sürecin sonunda iş bulup rahatlayacağını düşünerek kaygı düzeyini azaltması ise olumsuz duyguların azaltılmasına örnek olarak verilebilir. Ancak olumlu duyguların azaltılması ve olumsuz duyguların artırılması da kişinin duygu düzenleme hedefi olabilmektedir (Gross, 2015). Örneğin bir kişinin borcunu tahsil etmeye gittiğini varsayalım bu durumda kişi kendisine yönelik olarak sakin kalması gerektiğini, anlaşma yoluyla bu durumun halledilebileceğini telkin ederse öfke duygusunu azaltmış olmaktadır ya da tam tersi kişi sakin kalmamayı isteyebilir ve öfke duygusunu artırarak alacaklı olduğu kişiden borcunu isteyebilir. Bu durumda kişi olumsuz duyguları artırmış olacaktır (Gross, 2013). Görüldüğü üzere insanlar belirli bir amaca yönelik olarak duygularını düzenleyebilmektedirler.

2.5.2. Açık ve Örtük Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, bireylerin farkında olmadan ve çaba harcamadan gerçekleştirdiği otomatik, örtük, süreçleri (Gross ve Thompson, 2007) veya bilinçli bir biçimde çaba gösterdiği, açık, duygu düzenleme süreçlerini içerebilmektedir (Berkman ve Lieberman, 2009). Duygu düzenleme üzerine yapılan çalışmaların büyük bir bölümünü açık duygu düzenleme süreçlerine ilişkin olarak yürütülen çalışmalar oluşturmaktadır. Çünkü kişinin duygu düzenleme sürecinin farkında olmaması ve geri bildirimde bulunamaması örtük duygu düzenleme üzerine yapılan çalışmaları zorlaştırmaktadır ancak nörogörüntülemenin gelişmesi ile bu alanda yapılan çalışmalarda kişinin farkındalık ve geri bildirim süreçlerine ihtiyaç duyulmadan bilimsel çalışmaların yürütülebilmesi olanaklı hale gelmiştir (Berkman ve Lieberman, 2009).

Bireylerin bilinçli bir biçimde duyguları üzerinde değişiklik yapma çabaları olarak değerlendirilebilecek olan açık duygu düzenleme stratejilerinde, kişilerin duygu düzenleme sürecini başlatabilmeleri ve izleyebilmeleri için; kişide duygu düzenleme sürecine ilişkin olarak belirli bir ölçüde içgörü ve farkındalığa ihtiyaç duyulmaktadır. Ancak örtük duygu düzenlemede ise sürecin bir uyaran tarafından otomatik olarak başlatılması ve izlenilememesi nedeniyle duygu düzenleme sürecine içgörü ve farkındalık eşlik etmemektedir (Gyurak vd., 2011).

Braunstein vd. (2017) tarafından ortaya konulan çok boyutlu duygu düzenleme modeline göre; duygu düzenleme açık hedeflerden örtük hedeflere ve otomatik süreçlerden kontrollü süreçlere doğru uzanmaktadır. Bu boyutların ortaya çıkarmış olduğu dört duygu düzenleme sınıfı bulunmaktadır. Birincisi açık bir duygu düzenleme hedefine kontrollü bir değişim sürecinin eşlik ettiği açık kontrollü duygu düzenleme, ikincisi örtülü bir duygu düzenleme hedefinin bulunduğu ve otomatik değişim sürecinin eşlik ettiği örtük otomatik duygu düzenlemedir. Diğer iki sınıf ise açık duygu düzenleme hedefine otomatik süreçlerin eşlik ettiği açık otomatik duygu düzenleme ve örtülü duygu düzenleme hedefine kontrollü süreçlerin eşlik ettiği örtülü kontrollü duygu düzenlemedir. Açık duygu düzenleme hedefleri bireylerin duygularını değiştirmeye yönelik bilinçli bir isteği içerirken örtük duygu düzenleme hedefleri bireyin duygularını değiştirmeye yönelik olarak bilinçli bir isteği içermemektedir. Duygu değişim sürecinin otomatikliği sürecin işleyişindeki bilinçliliği de etkilemektedir. Süreç ne kadar otomatik olursa sürecin işleyişinde kontrol süreçleri daha az devreye girmekte veya hiç girmemektedir bu nedenle işleyiş bilinçsiz olarak gerçekleşmektedir (Braunstein vd., 2017).

Sonuç olarak duygu düzenleme kişinin duygu üretim süreci üzerinde etkili olmak amacıyla örtülü ya da açık bir hedefi harekete geçirmesi ile gerçekleşmektedir (Gross vd., 2011). Bunun yanı sıra duygu düzenleme süreci, bağlama bağlı olarak farklı biçimlerde örneğin kişisel (içsel) veya kişilerarası (dışsal) olarak gerçekleşebilmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014).

2.5.3. Kişisel ve Kişilerarası Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme kişinin kendi duygularını düzenlediği içsel süreçleri ya da başkaları tarafından duygularının düzenlendiği dışsal duygu düzenleme süreçlerini içerebilmektedir (Gross, 2013). Bununla birlikte kişilerarası duygu düzenleme süreci hedefin içsel ya da dışsal olma durumuna göre ayrımlanmaktadır (Gross vd., 2011). Kişilerarası içsel duygu düzenleme sürecinde bireyler kendi duygularını düzenlemek amacıyla diğer insanlarla sosyal etkileşim kurmaktadır; kişiler arası dışsal duygu düzenleme sürecinde ise bir kişi diğer kişinin duygularını düzenlemeye çalışmaktadır (Zaki ve Williams, 2013). Örneğin Ali'nin stres yaratan bir durum karşısında duygularını paylaşmak ve yardım istemek amacıyla Mehmet'i aradığını varsayalım bu durumda Ali kendi duygularını düzenlemeye yönelik olarak kişilerarası içsel duygu düzenlemeyle ilgilenirken, Mehmet bir başkasının duygularını düzenlemeye yönelik dışsal duygu düzenleme süreçleriyle ilgilenmektedir.

2.5.4. Duygu düzenleme ve Stresle başa çıkma

Duygu düzenleme kavramı üzerine yürütülen çalışmaların gelişiminde stres ve stresle başa çıkma ile ilgili yapılan araştırmalar öncü rol oynamıştır (Gross, 1998). Stres, insanların yaşam süreci içerisinde karşılarına çıkan ve onları fiziksel, psikolojik olarak güç durumda bırakan olaylar karşısında yeniden uyum sağlama sürecine girmeleri olarak tanımlanmaktadır (Bingöl, 2013) Stres kavramı başa çıkma becerileri ile yakından ilişkilidir. Başa çıkma becerileri insanın stres yaratıcı durum ve olaylar karşısında direnmesi, dayanıklılığını sürdürmesi amacıyla kullandığı bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkiler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Ulaşlı, 2020). Stresle başa çıkma duygu düzenlemeden daha geniş kapsamlı bir kavramdır.

Baş çıkma stratejilerini, bireylerin karşı karşıya oldukları sorunla aktif biçimde uğraştıkları aktif başa çıkma stratejileri ve sorunu görmezden geldikleri kaçınmacı başa çıkma stratejileri olarak iki gruba ayırmak mümkündür. Aktif başa çıkma stratejilerinde bireyler durumu düzeltmek amacıyla bir eylemde bulunurken kaçınmacı stratejilerde birey,

bilincini stres kaynağı ortamdaki uzak tutmaya çalışır. İkincil olarak başa çıkma stratejileri problem odaklı ve duygu odaklı stratejiler olmak üzere iki grupta da incelenebilmektedir.

Problem odaklı stratejilerde bireyler herhangi bir sorun yokmuş gibi davranmak yerine, belirli bir plana uyarak sorunu çözmeye çalışmaktadırlar. Duygu odaklı stratejiler ise bireylerin karşı karşıya olduğu soruna eşlik eden duygusal gerginlikleri azaltmak üzere oluşturulmuştur. (Gün, 2012). Duygusal başa çıkmada bireyler yaşamış oldukları sıkıntıyı azaltmaya odaklanmaktadır. Başa çıkmada bireyler durumu veya hissedilen duygu ya da düşünceyi değiştirerek kişi ile çevrenin kurmuş olduğu ilişkiyi değiştirmektedirler. Bu tarz değişiklikler bireyde yeni başa çıkma çabalarına dolayısıyla yeniden değerlendirmelere yol açmaktadır. Bu nedenle bilişsel değerlendirme süreci başa çıkmada önemli bir rol oynamaktadır (Coyne vd., 1981).

2.6. Bilişsel Duygu Düzenleme

Bilişsel duygu düzenleme kişinin duygularını değerlendirebilmesini, yönetebilmesini ayrıca kendisine rahatsızlık veren durumlar ve duygularla bilişsel süreçleri kullanarak başa çıkabilmesini ifade etmektedir (Kocabıyık vd., 2017). Bilişsel duygu düzenleme, kişiyi duygusal açıdan uyaran bilgilerin alınımının düzenlenmesi olarak açıklanmaktadır (Thompson, 1991). Bilişsel süreçler kişinin duygularını düzenleyebilmesini ve yönetebilmesini böylelikle kişinin duygu deneyimi sırasında hissedilen duygular üzerinde kontrol sahibi olabilmesini sağlamaktadır (Garnefski vd., 2001). Bireylerin başa çıkmak zorunda kaldıkları problem durumları, kaygı ve zorlukları yönetebilmeleri için bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmaları gerekmektedir (Thompson, 1994).

İnsanlar kendilerini tehdit altında hissettikleri durumlar karşısında veya stresli yaşam olayları ile karşılaştıklarında bir yanıt olarak bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmaktadırlar (Garnefski vd., 2001). Bireylerin duygu düzenlemek amacıyla bilişsel stratejileri sürekli olarak kullanmaktadırlar ve kullanmış oldukları bu stratejiler bireyler arasında farklılık göstermektedir (Garnefski ve Kraaij, 2007). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri işlevsel ve daha az işlevsel stratejiler biçiminde gruplanmaktadır (Garnefski vd., 2001). İşlevsel bilişsel süreçler; kabullenme, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve bakış açısına yerleştirmek şeklinde tanımlanırken daha az işlevsel süreçlerin; kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme olduğu ifade edilmiştir (Garnefski vd., 2001). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin içeriklerine ise aşağıda yer verilmiştir.

Kabul etme: Kişilerin, bedensel ve duygusal duyularını, düşüncelerini değiştirmeye ya da kontrol etmeye çalışmadan deneyimlemeleri olarak açıklanmaktadır (Wolgast vd., 2011).

Olumlu yeniden odaklanma: Bireyin yaşadığı olay yerine kendisini daha iyi hissettirecek, hoşuna gidecek olaylar ve durumlar hakkında düşünmesidir (Garnefski ve Kraaik, 2007).

Plana yeniden odaklanma: Bireyin karşı karşıya kaldığı durumla nasıl başa çıkacağını ve başa çıkmak amacıyla hangi adımları atacağını düşünmesidir (Garnefski ve Kraaik, 2007).

Olumlu yeniden değerlendirme: Bireyin yaşamış olduğu olaya kendi gelişimini sağlamak amacıyla olumlu bir anlam yüklemesidir (Garnefski ve Kraaik, 2007).

Bakış açısına yerleştirmek: Bireyin yaşamış olduğu olayı diğer olaylar ile karşılaştırarak kendi yaşamış olduğu olayın ciddiyetini azaltıp basite indirgemesine neden olan düşüncelerdir (Garnefski ve Kraaik, 2007).

Kendini suçlama: Bireyin yaşamış olduğu olaylardaki olumsuz durumların nedeni olarak kendini görmesidir (Garnefski ve Kraaik, 2007).

Başkalarını suçlama: Bireyin olumsuz yaşantılarının nedenini başkalarına yüklemesi ve çevreyi suçlamasıdır (Garnefski ve Kraaik, 2007).

Ruminasyon: Bireyin yaşadığı olumsuz olaylar üzerinde tekrarlayıcı düşüncelerde bulunmasıdır (Garnefski ve Kraaik, 2007).

Felaketleştirme: Deneyimlenen olayın olumsuz taraflarına odaklanarak bu durumu vurgulamayı ifade etmektedir (Garnefski ve Kraaik, 2007).

Bireylerin yaşam olayları karşısında duygularını düzenlemeleri hem bilişsel hem de davranışsal öğeleri içermektedir (Aldao vd., 2010). Bu açıdan duygu düzenleme kavramını daha iyi açıklayabilmek amacıyla duygu düzenlemenin davranışsal boyutuna başka bir deyişle davranışsal duygu düzenlemeye aşağıda yer verilmiştir.

2.7. Davranışsal Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme stratejileri içerisinde hem bilişsel hem de davranışsal süreçleri barındırmaktadır ancak duygu düzenleme stratejilerinin ölçülmesine yönelik hazırlanan ölçme araçlarına, davranışsal duygu düzenleme ayrı bir boyut olarak dahil edilmemiştir (Tuna, 2021). Ancak bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme tek bir boyutta ele alınmamalıdır çünkü duygu düzenlemede bilişsel ve davranışsal süreçler farklı zamanlarda

kullanılan farklı süreçlerden oluşmaktadır (Garnefski vd., 2001). Bununla birlikte bilişsel ve davranışsal stratejilerin tanımlanması ve ayırt edilmesi psikolojik bozuklukların daha iyi anlaşılabilmesi için oldukça önemlidir (Kraaij ve Garnefski, 2019). Bu amaçla bireylerin olumsuz yaşam olayları veya stres yaşantılarından sonra hangi davranışsal duygu düzenleme stratejilerini kullandığını saptamak amacıyla Kraaij ve Garnefski (2019) tarafından davranışsal duygu düzenleme anketi geliştirilmiştir (BERQ). Duygu düzenlemenin davranışsal boyutunu ölçen ilk öz bildirim tarzı ölçek Davranışsal Duygu Düzenleme Anketi'dir ve dikkat dağıtma arayışı, geri çekilme, aktif yaklaşma, sosyal destek arama, görmezden gelme alt boyutlarından oluşmaktadır (Tuna, 2020). Aşağıda ölçeğin alt boyutları maddeler halinde açıklanmıştır.

Dikkat dağıtma arayışı: Bireyin olumsuz duygulardan uzaklaşması ve stres ile başa çıkabilmesi amacıyla farklı eylemlerde bulunması olarak tanımlanmaktadır (Kraaij ve Garnefski, 2019).

Geri çekilme: Bireyin stres yaşantısı ile başa çıkabilmesi amacıyla stres ile ilişkili gördüğü durumlardan uzaklaşması ve sosyal temastan kaçınmasıdır (Kraaij ve Garnefski, 2019).

Aktif yaklaşma: Bireyin stres yaşantısı ile başa çıkmadaki eylemselliğini ifade etmektedir (Kraaij ve Garnefski, 2019).

Sosyal destek arama: Bireyin stres yaşantısı karşısında diğer insanların desteğini istemesi ve onlarla duygusal paylaşımında bulunmasıdır (Kraaij ve Garnefski, 2019).

Görmezden gelme: Bireyin stres yaratan durum veya olayı görmezden gelmesi ve olumsuz bir herhangi bir şey yaşanmamış gibi davranmasıdır (Kraaij ve Garnefski, 2019).

Stres yaşantıları ile başa çıkmanın daha uyumlu yolları olarak aktif olarak yaklaşmak, sosyal destek aramak ve dikkat dağıtmak görülürken geri çekilme ve görmezden gelme daha az uyum sağlayıcı yolları olarak görülmektedir (Kraaij ve Garnefski, 2019).

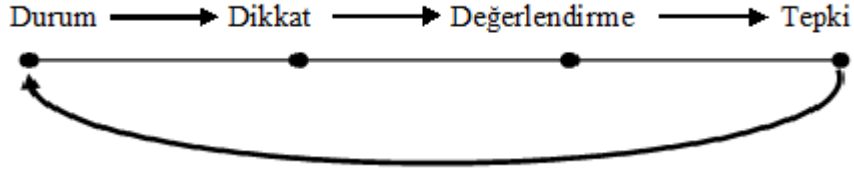
Duygu düzenlemeyle ilişkili olarak farklı süreçlerin daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla Gross (2015) tarafından geliştirilen duygu düzenleme süreç modeli aşağıda açıklanmıştır.

2.8. Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Gross (1998) tarafından geliştirilen ve duygu düzenlemeyi açıklamak için oluşturulan duygu düzenleme süreç modeli üç farklı aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar ilk olarak duyguların oluşumunu, duygu düzenleme stratejilerini ve duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı sırasında bireyin geçirdiği süreçleri açıklamaktadır. Şekil 3'te duyguların

oluşumuna yer verilmiştir.

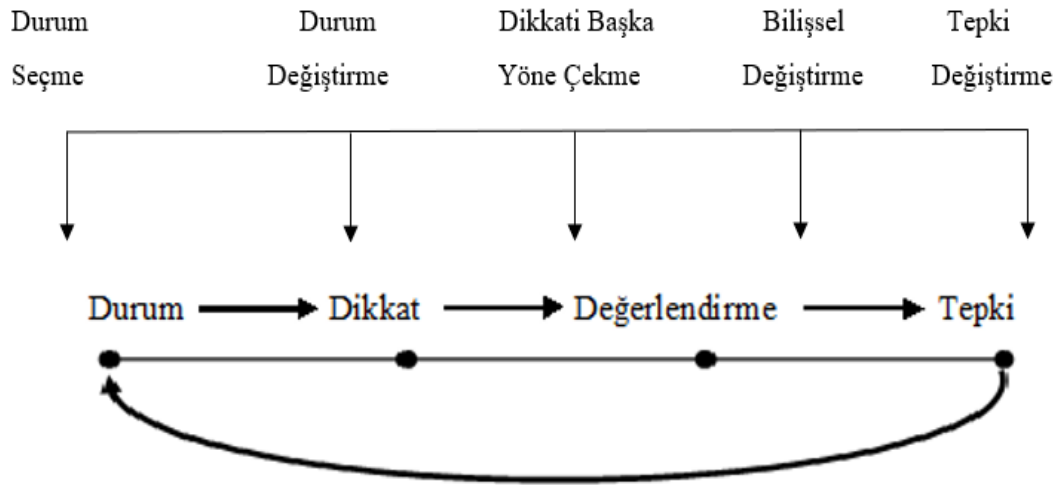
Şekil 3. Duygu Oluşumu (Gross, 2015).



Gross'a (2014) göre duyguların oluşumu bireyin dışsal veya içsel bir durumla karşı karşıya gelmesi ile başlamaktadır. Daha sonra birey duruma dikkatini yöneltmekte ve kendi hedefleri doğrultusunda durum üzerinde bir değerlendirmede bulunarak deneyimsel ve davranışsal bir tepki üretmektedir (Gross, 2015). Duygu oluşumu döngüsel bir nitelik taşımaktadır çünkü bireyin üretmiş olduğu tepkiler sonucunda duruma ilişkin olarak yeni bir özellik ortaya çıkarak durum, dikkat, değerlendirme ve tepki süreci tekrar aktif hale gelmektedir (Gross, 2014). Örneğin, Kamu Personeli Seçme Sınavına hazırlanan evli bir adayın sınava ilişkin çalışma yapmak yerine ev işleri ile uğraşması eşi tarafından eleştirilir (durum). Aday eşinin eleştirilerini dinler (duruma dikkatini yöneltme). Yapılan eleştirilerde kişinin kamu personeli olarak atanmasının güç olduğu ve sınavda başarısız olacağına yönelik ifadeler kullanıldığında aday eleştirilerden dolayı kaygılanıp öfke duyar (kişi durumu değerlendirmesi yapar ve yaşantısına müdahale edildiği hissiyle eşini suçlar). Daha sonra eşine kendisine karışmaması gerektiğini bağırarak ifade eder (tepki). Öfke tepkisi karşısında duruma şaşırان ve öfkelenen adayın eşi de bağırmaya başlar (yeni durum). Aday eşinin tepkisi karşısında korkarak sessiz kalır (kişi yeni duruma dikkatini vermiş ve durumu değerlendirerek yeni bir tepki üretmiştir). Verilen örnekten anlaşılabacağı üzere durumlar duyguların üzerinde etkili olduğu gibi duygular da durumlar üzerinde değişiklikler yaratabilmektedir.

İnsanlar duygularını düzenlemek amacıyla çok sayıda strateji kullanmaktadır. Kullanılan bu çok sayıda stratejiyi düzenlemek ve ortaya çıkardığı sonuçların birbirleri ile olan ilişkisini ortaya koymak duygu düzenlemenin odak noktasını oluşturur (Gross, 2015). Bireyler duygularını düzenlemek amacıyla birbirinden farklı beş duygu düzenleme stratejisinden yararlanmaktadır. Bunlar Şekil 4'te yer aldığı gibi durum seçimi, durumu değiştirme, dikkati başka yöne çekme, bilişsel değiştirme ve tepki değiştirmedir (McRae ve Gross, 2020).

Şekil 4. Duygu Düzenleme Stratejileri (McRae ve Gross, 2020)



Durum seçme: bireyin duygularını düzenlemek amacıyla kişinin belirli insanlardan, yerlerden veya nesnelerden uzaklaşması ya da bunlara yaklaşması demektir (Gross, 1998). Trafik kazası geçiren bir kişinin kendisine rahatsızlık vereceği, kaygı düzeyini artıracak bilinci ile televizyonda karşısına çıkan kaza haberlerini izlememesi bu duruma örnek olarak verilebilir. Durum seçme stratejisinin duygu düzenleme hedefine ulaşabilmesi için karmaşık ve çok katmanlı duygu durumları hakkında kişinin belirli bir düzeyde farkındalığa sahip olması gereklidir (Gross, 1998).

Durum değiştirme: Gross (2014) durum değiştirmeyi kişinin fiziki çevresini değiştirme çabası olarak açıklamaktadır. Durum değiştirme kişinin duyguları üzerinde değişikliğe yol açabilmek amacıyla çevreden aktif biçimde talepte bulunarak değişiklikler yaratmasıdır. Başka bir deyişle bireyin durum karşısında maruz kaldığı duygusal etkiyi değiştirebilmesi amacıyla aktif bir çaba göstermesidir (Gross, 1998).

Dikkati başka yöne çekme: Kişinin dikkatini karşı karşıya kaldığı durumun duygusal olmayan yönlerine odaklaması ya da dikkatini mevcut durumdan uzaklaştırmasıdır. Ayrıca dikkatini başka yöne çekme kişinin içsel durumuyla da ilişkilidir. Birey kendi içsel hedeflerinden herhangi birine ya da bir duruma, duyguya dikkatini daha fazla odaklayabilir (Gross, 1998).

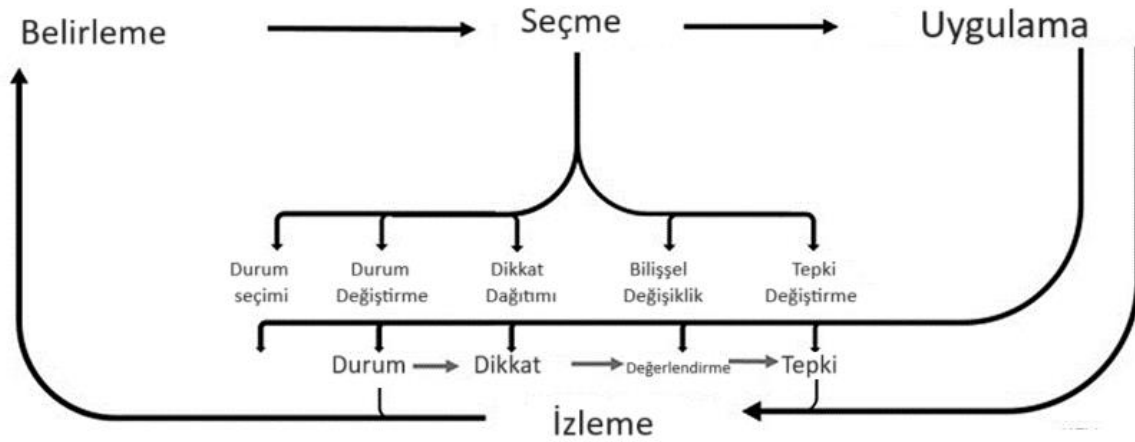
Bilişsel değiştirme: Bireylerin yaşadıkları duygu durumu algılayış biçimlerini değiştirme çabaları olarak görülmektedir. Kişinin algıladığı duygu durumunu idare edebilme potansiyeline dönük olarak gerçekleştirdiği değerlendirmeler bu strateji kapsamındadır (Gross, 1998).

Tepki değiştirme: Bu strateji duygu düzenleme sürecinin ilerleyen aşamalarında oluşan tepki eğilimlerini değiştirme çabasıdır. Kişinin deneyimsel, fizyolojik veya davranışsal tepkileri üzerinde değişiklikler yaratarak duygularını düzenlemeye çalışmasıdır. İlaç kullanımı, gevşeme egzersizleri bu duruma örnek olarak gösterilebilir (Gross, 1998).

Gross (2015) duygu düzenleme süreç modeline duygu düzenleme sürecini başlatan, durduran ve strateji seçimini yönlendiren unsurları açıklamak amacıyla değerlendirme kavramını eklemiştir. Genişletilmiş süreç modeli duyguların değerlendirilmesiyle başlamaktadır. Kişinin duygularını kendisine göre olumlu ya da olumsuz olarak sınıflandırması duygu düzenleme sürecinin başlamasına neden olmaktadır. şekil 5'te görüldüğü üzere değerlendirme süreci sonucunda kişi kendi arzusuna uygun bir duygu deneyimlemek amacıyla duygu düzenleme stratejilerini belirlemekte ve kişi belirlediği duygu düzenleme stratejisini hedef duygu durumunu ulaşabilmek amacıyla kullanmaktadır (Gross,

şekil 5. Duygu Düzenleme Süreç Modeli (McRae ve Gross, 2020)

2015).



2.9. Duygu Düzenleme ve Evlilik

Duygu düzenleme bireylerin ilişki tatminini etkileyen önemli potansiyel bir faktördür (Rick vd., 2017). Bireylerin ikili ilişkilerinde duygularını düzenleyebilmeleri çatışma riskini azaltarak sağlıklı bir ilişki sürdürülebilmesi açısından önemlidir. Bireyler toplumsal ilişkileri ve ikili ilişkilerinde istenilen doyuma ulaşmak için duygu düzenleme becerilerini etkin biçimde kullanmaya gereksinim duymaktadır (English vd., 2013). Evli bireylerde duygu düzenleme becerilerinin etkin kullanımı çiftlerin olumsuz yaşam durumları ile daha kolay baş edebilmelerini sağlamaktadır (Bloch vd., 2014). Çiftlerin bilişsel duygu düzenleme becerilerini kullanmaları evlilik doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir (şentürk, 2018). Gottman ve Notarius (2000) tarafından yürütülen çalışmada evliliklerinde duygu düzenleme becerilerini aktif kullanan kadınların ilişkilerinden daha fazla doyum sağladığı belirlenmiştir. Bireylerin evlilik ilişkilerinde duygusal farkındalığa sahip olmaları ve duygularını bu doğrultuda kontrol edebilmeleri evlilik ilişkisinde ortaya çıkabilecek problemler ve stres yaratan durumlar karşısında evliliklerin daha az zarar görmesini sağlamaktadır (Sönmez ve Tastan, 2023) Duygu düzenlemede yaşanılan güçlükler bireylerin yakın ilişkilerinde, ilişki kalitesi açısından bir risk faktörü olarak ortaya çıkmaktadır (Tani vd., 2015). Bireylerin evlilik ilişkisinde çatışma yaşamaları onları duygusal açıdan zorlayabilmekte ve hissedilen olumsuz duygular ilişkideki çatışmayı artırabilmektedir (Kılıç, 2023).

Bu açıdan bakıldığında bireylerin duygu düzenleme becerilerini etkin ve doğru bir biçimde evlilik ilişkilerinden kaynaklanan zorlayıcı yaşam olaylarını yönetebilmek amacıyla kullanmaları, evlilik ilişkisinin daha sağlıklı bir şekilde yürütülmesine olanak tanımaktadır. Çünkü insan ruh sağlığının önemli bir göstergesi de duygu düzenlemesidir (Gross ve Mu oz, 1995). Ayrıca bireylerin evlilik ilişkileri ve sosyal etkileşimlerinde duygularını etkili biçimde düzenleyebilmeleri, psikolojik açıdan sağlıklı ve iyi olma hallerini de kolaylaştırmaktadır (Reed vd., 2015).

2.10. İlgili Araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umutla ilişkisini doğrudan inceleyen bir çalışma bulunamamıştır. Bununla birlikte bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umut değişkenleri ile ilişkisini bütüncül biçimde ele alan bir çalışmaya da rastlanılmamıştır. Bu nedenle bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin diğer değişkenlerle ilişkisini

ayrı ayrı konu edinen çalışmalar bu bölümde ele alınmıştır.

Bireylerin olumlu duygular üretmeleri psikolojik iyi oluşları ile ilgilidir (Tugade ve Fredrickson, 2007). Kiye (2023) tarafından bilişsel duygu düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada psikolojik iyi oluş ile bilişsel duygu düzenlemenin pozitif alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir düzeyde ilişkinin bulunduğu saptanmıştır Rıza (2016) tarafından evli bireylerin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumlari arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Yaray, 2023) tarafından yürütülen çalışmada ise psikolojik iyi oluş ile bilişsel duygu düzenleme becerilerinin pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; kendini suçlama ve yıkım alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Akyıl (2019) tarafından yürütülen çalışmada ise bilişsel duygu düzenleme becerilerinin uyumlu stratejileri ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler saptanmıştır. (Koçak, 2023) tarafından yapılan çalışmada ise duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. (Ayan, 2019) tarafından yapılan araştırmada ise duygu düzenlemede yaşanan güçlüğün psikolojik iyi oluş ile olumsuz yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Özbay vd. (2012) tarafından yürütülen çalışmada duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluşu açıklamada en önemli değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Balzarotti vd. (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise olumlu yeniden değerlendirmenin ve plana tekrar odaklanmanın psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Altınel (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yeme bozukluğu yaşayan kadınlarda duygu düzenleme güçlüğünün farkındalık, açıklık ve stratejiler alt boyutlarının psikolojik iyi oluş düzeyiyle anlamlı ilişkilere sahip olduğu saptanmıştır. (Kuyumcu, 2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise duygularını ifade etmenin ve duygusal farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kuzucu (2006) yürütmüş olduğu psikoeğitim çalışması sonucunda duygusal farkındalık düzeyinin kişilerin iyi oluş düzeylerini etkilediği sonucuna varmıştır. Barrett vd. (2001) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise duygularını fark eden ve duygularını ifade eden bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ulaşılan bulgular ışığında bilişsel davranışsal duygu düzenleme becerilerinin uyumlu stratejilerinin kullanılmasının psikolojik iyi oluş düzeyini artırdığı söylenebilir.

Öztürk (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri ile

psikolojik sağamlıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağamlık düzeyleri ile bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Çalışmaya göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağamlıkları ile bilişsel duygu düzenleme becerilerinin kendini suçlama, kabul etme, yıkım ve diğerlerini suçlama alt boyutları arasında negatif yönde bir ilişki bulunurken pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca kendini suçlama, kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve yıkım puanları psikolojik sağamlık puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Caston ve Mauss (2011) bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağamlık üzerindeki koruyucu faktörlerden olduğunu belirtmişlerdir. Seçim (2020) tarafından yapılan araştırmada ise psikolojik danışman adaylarının duygu düzenleme özellikleri ile psikolojik sağamlıkları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Olgun (2021) yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında ise bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağamlık ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Fırat (2021) evli bireyler üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin olumsuz alt boyutları ile psikolojik sağamlık arasında negatif yönde bir ilişki bulmuştur.

Yiğit (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olumlu yeniden değerlendirme ve plana yeniden odaklanmanın psikolojik sağamlığı artırdığı buna karşın kendini suçlama, felaketleştirme ve kabullenmenin ise psikolojik sağamlığı azalttığı bulunmuştur. Verilerin bilgilere göre bilişsel davranışsal duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağamlık arasında güçlü bir ilişkinin varlığından söz edilebilir.

Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile öz şefkat arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutunun öz şefkatin alt boyutlarından öz sevecenlik ve bilinçlilik düzeyleri ile orta düzeyde pozitif yönlü, paylaşımların bilincinde olma alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Duygu düzenlemenin gizleme alt boyutunun öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeyleri ile orta düzeyde pozitif yönlü, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri ile de düşük düzeyde negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Öz şefkatin; öz sevecenlik, öz-yargılama ve bilinçlilik alt boyutları yeniden değerlendirme alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Gün vd., 2020).

Sayın (2023) tarafından yapılan çalışmada ise öz şefkat ölçeğinden alınan olumlu puanlarla bakış açısına yerleştirmek arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu ayrıca öz şefkat ölçeği olumsuz puanları ile yıkım arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bilişsel davranışsal duygu düzenleme becerilerinin doğrudan umutla ilişkisini açıklayan Türkçe alanyazında bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Yurtdışında yapılan çalışmalarda Peh vd. (2016) yeni kanser tanısı alan hastalarda umut, duygu düzenleme ve psikososyal iyilik halini incelemişler ve umut ve yeniden değerlendirmenin psikososyal iyi oluşu etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Akfırat (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada umut düzeyinin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Halperin ve Gross (2011) tarafından gruplar arası çatışmayı konu edinen çalışmada bilişsel duygu düzenleme becerilerinin artan umut düzeyiyle birlikte grup dışı üyelere insani yardım sağlamada destekleyici rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır Doorley vd. (2022) tarafından yürütülen çalışmada ise spora özgü umudun yaşanan olumsuz olaylar karşısında bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin daha fazla kullanılmasını öngördüğünü belirlemişlerdir. Leite vd. (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise umudun psikolojik sağlık açısından koruyucu bir faktör olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca umut çocukların psikolojik sağlamlıkları üzerinde de aracı bir role sahiptir Lu vd. (2023). Majd ve Momeni (2023) tarafından hasta kadınlar üzerinde yürütülen çalışmada duygu düzenleme eğitiminin umudu önemli ölçüde artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Cohen-Chen vd. (2017) gerçekleştirdiği çalışmada umudun çatışma çözmede, uzlaştırıcı tutumları teşvik ederek önemli bir rol oynadığı ortaya konmuştur.

III. BÖLÜM

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma evli bireylerde bilişsel davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umutla ilişkisinin incelendiği korelasyonel bir araştırmadır (Büyüköztürk vd., 2017). Korelasyonel araştırmalar belli bir zaman dilimi içerisindeki değişkenler arasındaki geçici ilişkileri herhangi bir müdahalede bulunmadan araştırmanın gerçekleştirildiği zaman dilimi içerisinde incelemeyi amaçlayan araştırma desenleridir. Bu araştırmada da benzer biçimde evli bireylerde bilişsel davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umutla ilişkisi araştırmanın gerçekleştirildiği zaman diliminde herhangi bir müdahalede bulunulmadan incelenmiştir.

3.2. Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini Çorum ilinde yaşayan tüm evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Çorum ilinin Alaca ilçesinde yaşayan ve uygun örnekleme yoluyla seçilen 568 evli birey oluşturmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi olasılığa dayalı olmayan bir örnekleme türüdür (Büyüköztürk vd., 2017). Bu örnekleme yönteminde araştırmacı maliyet, zaman, çalışma yapılacak gruba kolay erişilebilirlik gibi etmenleri göz önünde bulundurarak çalışma yapacağı grubu belirlemektedir. Evli bireylerin 285'i (%50,2) kadın ve 283'ü (%49,8) erkektir. Evli bireylerin yaş aralığı 19 ila 70 arasında değişmekte olup, ortalama yaşı 38,03'tür ($SS = 10,39$). Araştırmanın örneklemini oluşturan evli bireyler çoğunlukla üniversite mezunudur ($n = 234$; %41,2). Araştırmanın örneklemini oluşturan evli bireylerin evlilik süreleri 1 ila 50 yıl arasında değişmekte olup, ortalama evlilik süresi 12,88 yıldır ($SS = 10,95$).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada araştırma verilerinin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu, Sürekli Umut Ölçeği, Davranışsal Duygu Düzenleme Anketi, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır.

3.1.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen bu formda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi ve evlilik süresi hakkında bilgi edinmeyi amaçlanmıştır.

3.1.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), Smith vd. (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. KPSÖ Türkçe uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 6 maddeden oluşmakta olup, maddelerin cevaplandırılmasında beşli bir derecelendirme (1 = Hiç uygun değil, 5 = Tamamen uygun) kullanılmaktadır. KPSÖ de tersten puanlanan üç madde bulunmaktadır. Ölçekten minimum 6 maksimum 30 puan alınabilmektedir. Puanların artması psikolojik sağlamlığın arttığı şeklinde yorumlanmaktadır. Doğan'ın (2015) çalışmasında KPSÖ'nün Cronbach alfa güvenirliğini 0,83 olarak hesaplamıştır. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,79 olarak hesaplanmıştır.

3.1.3. Öz Şefkat Ölçeği

Raes vd. (2011) tarafından geliştirilen Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)'nin Türkçe uyarlamaları Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek Türkçe uyarlaması tek faktörlü bir yapıda ve 11 maddeye sahiptir. Katılımcılar her bir ölçek maddesini beşli bir derecelendirme ölçeği kullanarak cevaplamaktadır. Ölçekte altı madde tersten kodlanmaktadır. Ölçekten en yüksek 55, en düşük 11 puan alınabilmektedir. Ölçeğin geçerlilik çalışmaları için açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlilik analizi yapılmıştır. Yıldırım ve Sarı (2018) gerçekleştirdiği açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçekte bulunan olumlu maddelerin bir faktör altında, olumsuz maddelerin ise diğer bir faktör altında toplandığını belirlemiştir. Bununla birlikte ölçek maddelerinin tümünün bir faktör altında da toplandığı belirlenmiştir. Yıldırım ve Sarı (2018) ölçüt bağıntılı geçerlilik çalışmasında ölçek puanlarının şefkat korkusu ile orta düzeyde negatif yönde iyi oluş ile orta düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. ÖŞÖ-KF'nin Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından bildirilen iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,75'tir. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,82 olarak hesaplanmıştır.

3.1.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener vd. (2009) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) Türkçe uyarlaması Telef (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Telef (2013) açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansın %42'sini açıkladığını ve tek faktörlü olduğunu bulmuştur. Ölçek maddelerinin faktör yük değerleri ise 0,54 ile 0,76 arasında değiştiği bildirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi ise ölçeğin tek faktörlü yapısını doğrulamıştır. Benzer ölçek geçerliği çalışması sonucunda ölçeğin psikolojik iyi oluş ölçeği alt boyutları ve tamamıyla düşük ile yüksek düzey arasında değişen, ihtiyaç doyumu alt boyutları ve tamamıyla orta ile yüksek düzeyde değişen pozitif yönlü anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. PİÖÖ 7'li Likert tipi bir ölçek olup, 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 56'dır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Telef (2013) tarafından ölçeğin iç tutarlılık güvenirliği 0,80 olarak bildirilmiştir. Ölçeğin bu araştırmada hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,90'dır.

3.1.5. Sürekli Umut Ölçeği

Snyder vd. (1991) tarafından geliştirilen Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) Türkçe uyarlama çalışması Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Tarhan ve Bacanlı (2015) gerçekleştirdiği açımlayıcı faktör analizinde ölçeğin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ve yaklaşık olarak toplam varyansın %61'inin açıkladığını belirlemiştir. Ayrıca ölçeğin iki faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analiziyle doğrulanmıştır. Ölçek 12 maddeden oluşan sekizli Likert tipi bir ölçektir. Ancak dört madde dolgu maddesi olduğundan puanlamada kullanılmamaktadır. Bu araştırmada evli bireylerin genel umut düzeylerinin ölçülmesi amaçlandığından toplam puan kullanılmıştır. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 64'tür. Ölçeğin tamamı için Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından bildirilen iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,86'dır. Ölçeğin bu araştırmada hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,93'tür.

3.1.6. Davranışsal Duygu Düzenleme Anketi

Kraaij ve Garnefski (2019) tarafından geliştirilen davranışsal duygu düzenleme anketi bireyin olumsuz durumlarla başa çıkmak için kullandığı davranışsal duygu düzenleme stratejilerini değerlendiren 20 sorudan oluşmaktadır. Davranışsal Duygu Düzenleme Anketi

(DDDA) Türkçe uyarlaması Tuna (2021) tarafından yapılmıştır. Uygulanan açımlayıcı faktör analiz sonuçlarına göre ölçek toplam varyansın %68,41'ini açıklamaktadır. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları 0,72 ile 0,88 arasında değişmektedir ve ölçeğin test-tekrar test güvenirliği 0,51 ile 0,70 arasında değiştiği bildirilmiştir (Tuna, 2021). Anket her biri dörder maddeden oluşan beş alt boyuttan (oyalanma/dikkatini dağıtma, geri çekilme, sorunun üzerine gitme, sosyal destek arama, görmezden gelme) oluşmaktadır. Katılımcıların ankette yer alan soruları 1 (neredeyse hiçbir zaman) ile 5 (neredeyse her zaman) arasında değerlendirebildiği beşli Likert tipi bir ölçektir. Ankette tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Anket alt boyutlarından alınabilecek puanlar 4 ile 20 arasında değişmektedir. Alınan yüksek puanlar ilgili davranışsal duygu düzenleme stratejisi kullanma düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçek alt boyutlarının bu araştırma için hesaplanan Cronbach alfa güvenirlik katsayıları oyalanma için 0,61, geri çekilme için 0,69, sorunun üzerine gitme için 0,78, sosyal destek arama için 0,80 ve görmezden gelme için 0,71'dir.

3.1.7. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Garnefski vd. (2001) tarafından geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) 36 maddeden oluşan beşli Likert tipi (1 = Bana hiç uygun değil, 2 = Bana birazcık uygun, 3 = Bana kısmen uygun, 4 = Bana çok uygun, 5 = Bana tamamıyla uygun) bir derecelendirme ölçeğidir. Ölçeğin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Onat ve Otrar (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, yıkım, diğerlerini suçlama olmak üzere dokuz alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Garnefski vd. (2001) tarafından bildirilen Cronbach alfa değerleri 0,67 ile 0,81 arasında değişmektedir. Ölçeğin geçerlilik çalışmaları için ölçüt bağımlı geçerlik yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin, Türkçe versiyonun faktör yapısı orijinal ölçekle aynıdır. Ölçek alt boyutlarından alınabilecek puanlar 4 ile 20 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar ilgili bilişsel duygu düzenleme becerisini yüksek düzeyde kullandığını göstermektedir. Ölçek alt boyutlarının bu çalışmada hesaplanan Cronbach alfa güvenirlikleri 0,56 (kendini suçlama) ile 0,85 (plana tekrar odaklanma) arasında değişmektedir.

3.4. İşlem

Araştırmaya konu olan verilerin toplanması ve değerlendirilmesinin Şubat 2023-Temmuz 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Uygulamanın gerçekleştirilmeden önce

Amasya Üniversitesinden Sosyal Bilimler Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Gerekli iznin alınmasını takiben uygulama gerçekleştirilecektir. Uygulamalar araştırmacı tarafından gürültüsüz ve sakin bir ortamda bireysel veya toplu olarak gerçekleştirilmiştir. Evli bireylere, araştırmaya katılmanın gönüllü olduğu, verilen cevapların gizli kalacağı, verilerin araştırma amacı dışında kullanılmayacağı ve araştırmadan istedikleri zaman herhangi bir yaptırıma uğramadan çekilebilecekleri hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. Katılımcılar veri toplama aracını yaklaşık olarak 25 dakika içerisinde cevaplamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Tüm istatistiksel işlemler SPSS 23 veri analizi programında gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi gerçekleştirilmeden önce verilerin doğruluğunu kayıp ve aykırı değerleri ve kullanılan istatistiksel analizlerin varsayımlarını incelemek amacıyla ölçme ve değerlendirme uzmanlarının önerileri doğrultusunda incelenmiştir (Can, 2014; George ve Mallery, 2022; Pallant, 2020; Tabachnick ve Fidell, 2019). Verilerin doğruluğunu incelemek amacıyla kategorik ve sürekli değişkenlerin en küçük ve en büyük değerleri aynı zamanda frekans dağılımları incelenmiştir. Tüm değişkenlerin en küçük ve en büyük değerlerinin beklenen değerlere sahip olduğu bulunmuştur. Veri setindeki çok sınırlı sayıdaki kayıp değere ilgili değişken sınıflama türünde bir değişken olması durumunda madde mod değeri ilgili değişken sıralama, eşit aralık ya da eşit oranlı bir ölçek türünde toplanan bir veri olması durumunda ise madde medyan değeri atanmıştır (George ve Mallery, 2022; Tabachnick ve Fidell, 2019).

Veri setindeki tek değişkenli aykırı değerleri tespit edebilmek amacıyla psikolojik sağlık, öz şefkat, iyi oluş, umut, davranışsal duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları olan oyalanma, geri çekilme, sorunun üzerine gitme, sosyal destek arama, görmezden gelme ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları olan kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrara odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama toplam puanları standardize edilmiş z değerlerine dönüştürülmüş ve herhangi bir katılımcının standardize edilmiş z değerini $\pm 3,29$ değer aralığının dışında olması durumunda tek değişkenli aykırı değer kabul edilerek veri setinden çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2019). Psikolojik iyi oluş ölçeğinden 1 tek değişkenli aykırı değer tespit edilerek veri setinden çıkarılmıştır. Çok değişkenli aykırı değerleri tespit edebilmek amacıyla Mahalanobis uzaklıkları, Cook değerleri ve Leverage değerleri kullanılmıştır. Herhangi bir katılımcı bu üç farklı çok değişkenli aykırı değer belirleme yönteminde en az birinde aykırı değer olarak tespit edilmesi durumunda çok

değişkenli aykırı değer olarak kabul edilerek veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak veriler ilk olarak 604 evli bireyden toplanmasına rağmen 1 tek değişkenli, 35 çok değişkenli aykırı değer tespit edilerek veri setinden çıkarılmış ve analizler 568 katılımcının verisiyle gerçekleştirilmiştir.

Evli bireylerin cinsiyeti, yaşı, öğrenim durumu, algılanan gelir düzeyi, bir işte çalışıp çalışmama durumu, evlilik süresi hakkında bilgi vermek amacıyla ortalama standart sapma, yüzde, frekans değerlerini içeren betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Evli bireylerde psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umudun davranışsal duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları olan oyalanma, geri çekilme, sorunun üzerine gitme, sosyal destek arama, görmezden gelme ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları olan kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrara odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlama ile ilişkisini belirleyebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi kullanılmıştır.

Evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme becerileri ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinden hangilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umudu yordadığını belirleyebilmek amacıyla standart çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi ve standart çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmeden önce normallik, doğrusallık, eş varyanslılık, çoklu doğrusallık varsayımları uygun olan analizlerde incelenmiş ve karşılandığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2019). Analizler etki büyüklüğü tahminleriyle rapor edilmiştir. Korelasyon katsayısı ve açıklanan varyans oranları değerlerini yorumlanmasında Cohen (1992) etki büyüklüğü sınıflandırması kullanılmıştır.

Bu sınıflandırmaya göre mutlak korelasyon katsayısı değerinin 0,00-0,29 aralığında yer alan değerlerden birine sahip olması düşük düzeyde etki büyüklüğünü 0,30-0,49 aralığında değerlerden birine sahip olması orta düzeyde etki büyüklüğünü ve 0,50 ve üzerinde değerlerden birine sahip olması yüksek düzeyde etki büyüklüğünü ifade etmektedir. Açıklanan varyans oranı değerinde ise regresyon modelinin 0,00-0,12 aralığında bir açıklanan varyans oranı değerine sahip olması düşük düzeyde bir etki büyüklüğünü, 0,13-0,25 aralığında bir açıklanan varyans oranı değerine sahip olması orta düzeyde bir etki büyüklüğünü ve son olarak 0,26 ve üzeri açıklanan varyans oranı değerine sahip olması yüksek düzeyde etki büyüklüğünü ifade etmektedir. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kullanılmıştır.

IV. BÖLÜM

4. BULGULAR

4.1. Birinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemek amacıyla ilk olarak bilişsel ve duygusal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi ile incelenmiş sonrasında ise hangi bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluşu yordadığını belirleyebilmek amacıyla standart çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 1’de gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi sonuçları görülmektedir.

Tablo 1. Psikolojik İyi Oluş Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Min.	Maks.	Ort.	SS	<i>r</i>
1. Psikolojik İyi Oluş	14	56	41,21	9,57	
2. Kendini Suçlama	4	18	11,05	2,81	0,15***
3. Kabul Etme	4	20	11,95	3,14	0,29***
4. Düşünceye Odaklanma	4	20	12,90	3,44	0,44***
5. Pozitif Tekrar Odaklanma	4	20	12,14	3,02	0,37***
6. Plana Tekrar Odaklanma	4	20	13,76	3,87	0,61***
7. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	5	20	13,70	3,82	0,59***
8. Bakış Açısına Yerleştirmek	4	20	12,14	3,03	0,32***
9. Yıkım	4	20	9,80	3,45	-0,18***
10. Diğerlerini Suçlama	4	20	10,40	3,17	-0,11**
11. Oyalanma	4	19	11,54	3,08	0,16***
12. Geri Çekilme	4	19	9,61	3,10	-0,19***
13. Sorunun Üzerine Gitme	5	20	13,57	3,43	0,51***
14. Sosyal Destek Arama	4	20	13,06	3,52	0,40***
15. Görmezden Gelme	4	20	10,14	3,24	-0,09*

Not. $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$.

Tablo 1’de görüldüğü gibi evli bireylerde görmezden gelme ($r = -0,09$), geri çekilme ($r = -0,19$), davranışsal duygu düzenleme becerileri ve diğerlerini suçlama ($r = -0,11$) ve

yıkım ($r = -0,18$) bilişsel duygu düzenleme becerileri psikolojik iyi oluş puanları ile düşük düzeyde negatif yönde ilişkilidir. Diğer taraftan kendini suçlama ($r = 0,15$), kabul etme ($r = 0,29$) bilişsel duygu düzenleme becerileri ve oyalanma ($r = 0,16$), davranışsal duygu düzenleme becerisi psikolojik iyi oluş puanları ile düşük düzeyde pozitif yönde ilişkiliyken düşünceye odaklanma ($r = 0,44$), pozitif tekrar odaklanma ($r = 0,37$), bakış açısına yerleştirmek ($r = 0,32$) bilişsel duygu düzenleme becerileri ve sosyal destek arama ($r = 0,40$) davranışsal duygu düzenleme becerisi psikolojik iyi oluş puanlarıyla orta düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Son olarak plana tekrar odaklanma ($r = 0,61$), pozitif yeniden gözden geçirme ($r = 0,59$) bilişsel duygu düzenleme becerileri ve sorunun üzerine gitme ($r = 0,51$) davranışsal duygu düzenleme becerisi psikolojik iyi oluş puanlarıyla yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkilidir.

Tablo 2’de psikolojik iyi oluşu yordayan bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini belirleyebilmek amacıyla gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi değişim istatistikleri ve Tablo 3’te standart çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 2. Psikolojik İyi Oluş Puanları Değişim İstatistikleri

Model	R	R ²	Düz R ²	SH	ΔR^2	ΔF	sd ₁	sd ₂	p
Psikolojik İyi Oluş	0,66	0,43	0,42	7,31	0,43	29,86	14	553	0,001***

Not. $p < 0,001$ ***.

Tablo 2’de görüldüğü gibi psikolojik iyi oluş puanlarını yordamak amacıyla bilişsel duygu düzenleme ve davranışsal duygu düzenleme becerileri bağımsız değişken olarak kullanılarak oluşturulan çoklu doğrusal regresyon modelinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(14, 553) = 29,86$, $p < 0,001$, $\Delta R^2 = 0,43$). Bu model evli bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişimi yaklaşık olarak %43’ünü açıklamakta olup yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 3’te görüldüğü gibi evli bireylerde plana tekrar odaklanma ($\beta = 0,29$, $t(553) = 4,34$, $p < 0,001$), pozitif yeniden gözden geçirme ($\beta = 0,20$, $t(553) = 2,90$, $p < 0,01$) bilişsel duygu düzenleme becerileri ve sorunun üzerine gitme ($\beta = 0,11$, $t(553) = 2,14$, $p < 0,05$) davranışsal duygu düzenleme becerisi psikolojik iyi oluş puanlarının pozitif anlamlı bir yordayıcısıdır. Ancak kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirmek, yıkım, diğerlerini suçlama bilişsel duygu düzenleme becerileri ve oyalanma, geri çekilme, sosyal destek arama, görmezden gelme davranışsal duygu düzenleme becerileri evli bireylerde psikolojik iyi oluşu anlamlı bir

yordayıcısı değildir. Başka bir ifadeyle bu örneklemede plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme bilişsel ve sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerilerini sıklıkla kullanan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksektir.

Tablo 3. Psikolojik İyi Oluş Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	<i>B</i>	<i>Sh</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>sr</i>
Sabit	23,65	1,82		12,96	0,001***	
Kendini Suçlama	-0,24	0,17	-0,07	-1,40	0,164	-0,05
Kabul Etme	-0,09	0,15	-0,03	-0,58	0,566	-0,02
Düşünceye Odaklanma	0,04	0,16	0,02	0,25	0,80	0,01
Pozitif Tekrar Odaklanma	0,24	0,17	0,08	1,45	0,147	0,05
Plana Tekrar Odaklanma	0,73	0,17	0,29	4,34	0,001***	0,14
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,50	0,17	0,20	2,90	0,004**	0,09
Bakış Açısına Yerleştirmek	0,23	0,15	0,07	1,53	0,126	0,05
Yıkım	-0,20	0,14	-0,07	-1,39	0,164	-0,05
Diğerlerini Suçlama	-0,19	0,15	-0,06	-1,29	0,196	-0,04
Oyalanma	-0,25	0,14	-0,08	-1,85	0,066	0,155
Geri Çekilme	-0,07	0,14	-0,02	-0,47	0,642	-0,02
Sorunun Üzerine Gitme	0,31	0,15	0,11	2,14	0,032*	0,07
Sosyal Destek Arama	0,18	0,12	0,06	1,42	0,156	0,05
Görmezden Gelme	-0,09	0,13	-0,03	-0,71	0,481	-0,02

Not. $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$.

4.2. İkinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlık ile ilişkisini incelemek amacıyla ilk olarak bilişsel ve duygusal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlık ile ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi ile incelenmiş sonrasında ise hangi bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlığı yordadığını belirleyebilmek amacıyla standart çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 4'te gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi sonuçları görülmektedir.

Tablo 4. Psikolojik Sağlamlık Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Min.	Maks.	Ort.	SS	<i>r</i>
1. Psikolojik Sağlamlık	7	30	19,77	4,55	
2. Kendini Suçlama	4	18	11,05	2,81	0,02
3. Kabul Etme	4	20	11,95	3,14	0,17***
4. Düşünceye Odaklanma	4	20	12,90	3,44	0,28***
5. Pozitif Tekrar Odaklanma	4	20	12,14	3,02	0,15***
6. Plana Tekrar Odaklanma	4	20	13,76	3,87	0,46***
7. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	5	20	13,70	3,82	0,42***
8. Bakış Açısına Yerleştirmek	4	20	12,14	3,03	0,02
9. Yıkım	4	20	9,80	3,45	-0,36***
10. Diğerlerini Suçlama	4	20	10,40	3,17	-0,28***
11. Oyalanma	4	19	11,54	3,08	0,03
12. Geri Çekilme	4	19	9,61	3,10	-0,26***
13. Sorunun Üzerine Gitme	5	20	13,57	3,43	0,39***
14. Sosyal Destek Arama	4	20	13,06	3,52	0,29***
15. Görmezden Gelme	4	20	10,14	3,24	-0,12**

Not. $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$.

Tablo 4'te görüldüğü gibi evli bireylerde kendini suçlama ($r = 0,02$), bakış açısına yerleştirmek ($r = 0,02$), bilişsel duygu düzenleme becerileri ve oyalanma ($r = 0,03$) ve davranışsal duygu düzenleme becerileri psikolojik sağlamlık puanları ile ilişkili değilken görmezden gelme ($r = -0,12$), geri çekilme ($r = -0,26$) davranışsal duygu düzenleme becerileri ve diğerlerini suçlama ($r = -0,28$) bilişsel duygu düzenleme becerileri psikolojik sağlamlık puanlarıyla düşük düzeyde negatif yönde ilişkilirken yıkım bilişsel duygu düzenleme becerisi ($r = -0,36$) psikolojik sağlamlık ile orta düzeyde negatif yönde ilişkilidir. Evli bireylerde kabul etme ($r = 0,17$) düşünceye odaklanma ($r = 0,28$) pozitif tekrar odaklanma ($r = 0,15$) Bilişsel duygu düzenleme becerileri ve sosyal destek arama davranışsal duygu düzenleme becerisi ($r = 0,29$) psikolojik sağlamlık puanlarıyla düşük düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Son olarak evli bireylerde plana tekrar odaklanma ($r = 0,46$), pozitif yeniden gözden geçirme ($r = 0,42$) bilişsel duygu düzenleme becerileri ve sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerisi ($r = 0,39$) psikolojik sağlamlık puanları ile orta düzeyde pozitif yönde ilişkilidir.

Tablo 5'te psikolojik sağlamlığı yordayan bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini belirleyebilmek amacıyla gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi değişim istatistikleri ve Tablo 6'da standart çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 5. Psikolojik Sağlamlık Puanları Değişim İstatistikleri

Model	R	R ²	Düz R ²	SH	ΔR^2	ΔF	sd ₁	sd ₂	p
Psikolojik Sağlamlık	0,60	0,36	0,35	3,68	0,36	22,40	14	553	0,001***

Not. $p < 0,001$ ***.

Tablo 6. Psikolojik Sağlamlık Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Sh	β	t	p	sr
Sabit	16,63	0,92		18,09	0,001***	
Kendini Suçlama	-0,09	0,09	-0,06	-1,03	0,302	-0,04
Kabul Etme	0,09	0,08	0,06	1,18	0,239	0,04
Düşünceye Odaklanma	-0,05	0,08	-0,04	-0,59	0,558	-0,02
Pozitif Tekrar Odaklanma	-0,07	0,08	-0,05	-0,87	0,387	-0,03
Plana Tekrar Odaklanma	0,34	0,08	0,29	4,00	0,001***	0,14
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,23	0,09	0,19	2,65	,008**	0,09
Bakış Açısına Yerleştirmek	-0,27	0,08	-0,18	-3,58	,001***	-0,12
Yıkım	-0,23	,07	-0,18	-3,29	,001**	-0,11
Diğerlerini Suçlama	-0,11	0,07	-0,08	-1,51	0,132	-0,05
Oyalanma	-0,09	0,07	-0,06	-1,27	0,206	-0,04
Geri Çekilme	-0,05	0,07	-0,04	-0,75	0,454	-0,03
Sorunun Üzerine Gitme	0,22	0,07	0,17	3,00	0,003**	0,10
Sosyal Destek Arama	0,07	0,06	0,05	1,04	0,297	0,04
Görmezden Gelme	0,12	0,06	0,08	1,81	0,066	0,06

Not. $p < 0,05$ *, $p < 0,01$ **, $p < 0,001$ ***.

Tablo 5'te görüldüğü gibi psikolojik sağlamlık puanlarını yordamak amacıyla bilişsel duygu düzenleme ve davranışsal duygu düzenleme becerileri bağımsız değişken olarak kullanılarak oluşturulan çoklu doğrusal regresyon modelinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(14, 553) = 22,40$, $p < 0,001$, $\Delta R^2 = 0,36$). Bu model evli bireylerin psikolojik sağlamlık

puanlarındaki değişimi yaklaşık olarak %36'sını açıklamakta olup yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 6'da görüldüğü gibi evli bireylerde plana tekrar odaklanma ($\beta = 0,29$, $t(553) = 4,00$, $p < 0,001$), pozitif yeniden gözden geçirme ($\beta = 0,19$, $t(553) = 2,65$, $p < 0,01$) bilişsel duygu düzenleme becerileri psikolojik sağlamlığın pozitif anlamlı bir yordayıcısı iken bakış açısına yerleştirmek ($\beta = -0,18$, $t(553) = -3,58$, $p < 0,001$) ve yıkım ($\beta = -0,18$, $t(553) = -3,29$, $p < 0,01$) bilişsel duygu düzenleme becerileri psikolojik sağlamlığın negatif anlamlı bir yordayıcısıdır diğer taraftan evli bireylerde, sorunun üzerine gitme ($\beta = 0,17$, $t(553) = 3,00$, $p < 0,05$) davranışsal duygu düzenleme becerisi psikolojik sağlamlık puanlarının pozitif anlamlı bir yordayıcısıdır. Ancak kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, diğerlerini suçlama, bilişsel duygu düzenleme becerileri ve oyalanma, geri çekilme, sosyal destek arama, görmezden gelme davranışsal duygu düzenleme becerileri psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı değildir. Diğer bir ifadeyle bu örnekte pozitif yeniden gözden geçirme ve plana odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerilerini ve sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerilerini sıklıkla kullanan aynı zamanda yıkım ve bakış açısına yerleştirmek duygu düzenleme becerilerini çok az kullanan evli bireylerin psikolojik sağlamlığı yüksektir.

4.3. Üçüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin öz şefkat ile ilişkisini incelemek amacıyla ilk olarak bilişsel ve duygusal duygu düzenleme becerilerinin öz şefkat ile ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi ile incelenmiş sonrasında ise hangi bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlığı yordadığını belirleyebilmek amacıyla standart çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 7'de gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi sonuçları görülmektedir.

Tablo 7. Öz Şefkat Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Min.	Maks.	Ort.	SS	r
1. Öz şefkat	18	55	36,72	7,14	
2. Kendini Suçlama	4	18	11,05	2,81	0,02
3. Kabul Etme	4	20	11,95	3,14	0,20***
4. Düşünceye Odaklanma	4	20	12,90	3,44	0,32***
5. Pozitif Tekrar Odaklanma	4	20	12,14	3,02	0,19***
6. Plana Tekrar Odaklanma	4	20	13,76	3,87	0,51***
7. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	5	20	13,70	3,82	0,51***
8. Bakış Açısına Yerleştirmek	4	20	12,14	3,03	0,08
9. Yıkım	4	20	9,80	3,45	0,48***
10. Diğerlerini Suçlama	4	20	10,40	3,17	-0,38***
11. Oyalanma	4	19	11,54	3,08	0,01
12. Geri Çekilme	4	19	9,61	3,10	-0,38***
13. Sorunun Üzerine Gitme	5	20	13,57	3,43	0,43***
14. Sosyal Destek Arama	4	20	13,06	3,52	0,31***
15. Görmezden Gelme	4	20	10,14	3,24	-0,18***

Not. $p < 0,05$, $p < 0,01$, $p < 0,001$ ***.

Tablo 7’de görüldüğü gibi evli bireylerde kendini suçlama ($r = 0,02$), bakış açısına yerleştirmek ($r = 0,08$), bilişsel duygu düzenleme becerileri ve oyalanma ($r = 0,01$) davranışsal duygu düzenleme becerileri öz şefkat puanları ile ilişkili değildir. Evli bireylerde görmezden gelme ($r = -0,18$) davranışsal duygu düzenleme becerisi öz şefkat puanlarıyla düşük düzeyde ilişkiliyken, geri çekilme ($r = -0,38$) davranışsal duygu düzenleme becerileri, diğerlerini suçlama ($r = -0,38$) ve yıkım ($r = -0,48$) bilişsel duygu düzenleme becerileri öz şefkat puanlarıyla orta düzeyde negatif yönde ilişkilidir. Bilişsel duygu düzenleme becerilerinden kabul etme($r = 0,20$), pozitif tekrar odaklanma ($r = 0,19$) öz şefkat puanlarıyla düşük düzeyde pozitif yönde ilişkiliyken, düşünceye odaklanma ($r = 0,32$) bilişsel duygu düzenleme becerisiyle orta düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Aynı zamanda evli bireylerde sorunun üzerine gitme($r = 0,43$) ve sosyal destek arama ($r = 0,31$) öz şefkat puanlarıyla orta düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Son olarak evli bireylerde plana tekrar odaklanma ($r = 0,51$) ve pozitif yeniden gözden geçirme ($r = 0,51$) bilişsel duygu düzenleme becerileri öz şefkat puanlarıyla yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkilidir.

Tablo 8’de öz şefkati yordayan bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini

belirleyebilmek amacıyla gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi değişim istatistikleri ve Tablo 9’da standart çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 8. Öz Şefkat Puanları Değişim İstatistikleri

Model	R	R ²	Düz R ²	SH	ΔR^2	ΔF	sd ₁	sd ₂	p
Öz şefkat	0,72	0,52	0,51	4,99	0,52	43,40	14	553	0,001***

Not. $p < 0,001$ ***.

Tablo 9. Öz Şefkat Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Sh	β	t	p	sr
Sabit	33,37	1,25		26,80	,001***	
Kendini Suçlama	0,02	0,12	0,01	0,17	0,863	0,01
Kabul Etme	0,13	0,11	0,06	1,27	0,205	0,04
Düşünceye Odaklanma	-0,04	0,11	-0,02	-0,32	0,748	-0,01
Pozitif Tekrar Odaklanma	0,05	0,11	0,02	0,41	0,680	0,012
Plana Tekrar Odaklanma	0,31	0,11	0,17	2,71	0,007**	0,08
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,48	0,12	0,26	4,10	0,001***	0,12
Bakış Açısına Yerleştirmek	-0,12	0,10	-0,05	-1,22	0,225	-0,04
Yıkım	-0,64	0,10	-0,31	-6,64	0,001***	-0,20
Diğerlerini Suçlama	-0,31	0,10	-0,14	-3,09	0,002**	-0,09
Oyalanma	-0,16	0,09	-0,07	-1,76	0,079	-0,05
Geri Çekilme	-0,36	0,10	-0,16	-3,77	0,001***	-0,11
Sorunun Üzerine Gitme	0,23	0,10	0,11	2,34	0,019*	0,07
Sosyal Destek Arama	0,09	0,08	0,05	1,08	0,280	0,03
Görmezden Gelme	0,25	0,09	0,11	2,90	0,004**	0,09

Not. $p < 0,05$ *, $p < 0,01$ **, $p < 0,001$ ***.

Tablo 8’de görüldüğü gibi öz şefkat puanlarını yordamak amacıyla bilişsel duygu düzenleme ve davranışsal duygu düzenleme becerileri bağımsız değişken olarak kullanılarak oluşturulan çoklu doğrusal regresyon modelinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(14, 553) = 43,40$, $p < 0,001$, $\Delta R^2 = 0,52$). Bu model evli bireylerin öz şefkat puanlarındaki değişimi yaklaşık olarak %52’sini açıklamakta olup yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 9’da görüldüğü gibi evli bireylerde plana tekrar odaklanma ($\beta = 0,17$, $t(553) = 2,71$,

$p < 0,01$), pozitif yeniden gözden geçirme ($\beta = 0,26$, $t(553) = 4,10$, $p < 0,01$) bilişsel duygu düzenleme becerileri öz şefkatin pozitif anlamlı bir yordayıcısı iken yıkım ($\beta = -0,31$, $t(553) = -6,64$, $p < 0,001$) ve diğerlerini suçlama ($\beta = -0,14$, $t(553) = -3,09$, $p < 0,01$) bilişsel duygu düzenleme becerileri öz şefkatin negatif anlamlı bir yordayıcısıdır. Diğer taraftan evli bireylerde, sorunun üzerine gitme ($\beta = 0,11$, $t(553) = 2,34$, $p < 0,05$) ve görmezden gelme ($\beta = 0,11$, $t(553) = 2,90$, $p < 0,01$) davranışsal duygu düzenleme becerisi öz şefkat puanlarının pozitif anlamlı bir yordayıcısıyken geri çekilme ($\beta = -0,16$, $t(553) = -3,77$, $p < 0,001$) davranışsal duygu düzenleme becerisi öz şefkatin negatif anlamlı bir yordayıcısıdır. Ancak kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirmek, oyalanma, sosyal destek arama davranışsal duygu düzenleme becerileri öz şefkatin anlamlı bir yordayıcısı değildir. Diğer bir ifadeyle bu örneklemede plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme bilişsel duygu düzenleme becerilerini sıklıkla kullanan ve yıkım ve diğerlerini suçlama bilişsel duygu düzenleme becerilerini çok az kullanan evli bireylerin öz şefkat düzeyleri yüksek olma eğilimindedir. Ayrıca sorunun üzerine gitme ve görmezden gelme davranışsal duygu düzenlemelerini sıklıkla kullanan ve geri çekilme davranışsal duygu düzenleme becerisini çok az kullanan evli bireylerin öz şefkat düzeyleri yüksek olma eğilimindedir.

4.4. Dördüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular

Evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin umut ile ilişkisini incelemek amacıyla ilk olarak bilişsel ve duygusal duygu düzenleme becerilerinin umut ile ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi ile incelenmiş sonrasında ise hangi bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin umudu yordadığını belirleyebilmek amacıyla standart çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 10'da gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi sonuçları görülmektedir.

Tablo 10. Umut Korelasyon Analizi sonuçları

Değişkenler	Min.	Maks.	Ort.	SS	<i>r</i>
1. Umut	13,00	64,00	44,55	11,39	
2. Kendini Suçlama	4,00	18,00	11,05	2,81	0,28***
3. Kabul Etme	4,00	20,00	11,95	3,14	0,41***
4. Düşünceye Odaklanma	4,00	20,00	12,90	3,44	0,52***
5. Pozitif Tekrar Odaklanma	4,00	20,00	12,14	3,02	0,53***
6. Plana Tekrar Odaklanma	4,00	20,00	13,76	3,87	0,73***
7. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	5,00	20,00	13,70	3,82	0,71***
8. Bakış Açısına Yerleştirmek	4,00	20,00	12,14	3,03	0,48***
9. Yıkım	4,00	20,00	9,80	3,45	-0,05*
10. Diğerlerini Suçlama	4,00	20,00	10,40	3,17	0,02
11. Oyalanma	4,00	19,00	11,54	3,08	0,33***
12. Geri Çekilme	4,00	19,00	9,61	3,10	-0,08*
13. Sorunun Üzerine Gitme	5,00	20,00	13,57	3,43	0,64***
14. Sosyal Destek Arama	4,00	20,00	13,06	3,52	0,47***
15. Görmezden Gelme	4,00	20,00	10,14	3,24	0,02

Not. $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$.

Tablo 10’da görüldüğü gibi evli bireylerde diğerlerini suçlama ($r = 0,02$) bilişsel duygu düzenleme becerileri ve görmezden gelme ($r = 0,02$) davranışsal duygu düzenleme becerileri umut puanları ile ilişkili değildir. Yıkım ($r = -0,05$) bilişsel duygu düzenleme becerileri ve geri çekilme ($r = -0,08$) davranışsal duygu düzenleme becerileri umut puanları ile düşük düzeyde negatif yönde ilişkilirken kendini suçlama ($r = 0,28$) bilişsel duygu düzenleme becerileri düşük düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Kabul etme ($r = 0,41$) bilişsel duygu düzenleme becerileri ve oyalanma ($r = 0,33$), sosyal destek arama ($r = 0,47$) davranışsal duygu düzenleme becerileri umut puanlarıyla orta düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Evli bireylerde düşünceye odaklanma ($r = 0,52$) pozitif tekrar odaklanma ($r = 0,53$) plana tekrar odaklanma ($r = 0,73$) pozitif yeniden gözden geçirme ($r = 0,71$) bilişsel duygu düzenleme becerileri ile sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerisi ($r = 0,64$) umut puanları ile yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkilidir.

Tablo 11’de umudu yordayan bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini belirleyebilmek amacıyla gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi değişim istatistikleri ve Tablo 12’de standart çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları yer

almaktadır.

Tablo 11. Umut Puanları Değişim İstatistikleri

Model	R	R ²	Düz R ²	SH	ΔR ²	ΔF	sd ₁	sd ₂	p
Umut	0,77	0,59	0,58	7,36	0,59	57,60	14	553	0,001***

Not. $p < 0,001$ ***.

Tablo 12. Umut Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Sh	β	t	p	sr
Sabit	10,51	1,83		5,72	0,001***	
Kendini Suçlama	-0,07	0,17	-0,01	-0,42	0,671	-0,01
Kabul Etme	-0,09	0,15	-0,02	-0,62	0,534	0,04
Düşünceye Odaklanma	-0,22	0,16	-0,06	-1,38	0,166	-0,03
Pozitif Tekrar Odaklanma	0,20	0,16	0,05	1,24	0,214	0,03
Plana Tekrar Odaklanma	1,07	0,16	0,36	6,40	0,001***	0,17
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,75	0,17	0,25	4,35	0,001***	0,11
Bakış Açısına Yerleştirmek	0,41	0,15	0,11	2,75	0,006**	0,07
Yıkım	-0,07	0,14	-0,02	-0,55	0,583	-0,01
Diğerlerini Suçlama	-0,09	0,14	-0,02	-0,66	0,508	-0,01
Oyalanma	0,02	0,13	0,00	0,15	0,876	0,00
Geri Çekilme	0,00	0,14	0,00	0,03	0,974	0,00
Sorunun Üzerine Gitme	0,54	0,14	0,16	3,74	0,001***	0,10
Sosyal Destek Arama	0,05	0,12	0,01	0,47	0,635	0,01
Görmezden Gelme	0,04	0,12	-0,01	-0,355	0,722	-0,01

Not. $p < 0,05$ *, $p < 0,01$ **, $p < 0,001$ ***.

Tablo 12’de görüldüğü gibi umut puanlarını yordamak amacıyla bilişsel duygu düzenleme ve davranışsal duygu düzenleme becerileri bağımsız değişken olarak kullanılarak oluşturulan çoklu doğrusal regresyon modelinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(14, 553) = 57,60$, $p < 0,001$, $\Delta R^2 = 0,59$). Bu model evli bireylerin umut puanlarındaki değişimi yaklaşık olarak %59’unu açıklamakta olup yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir. Tablo 12’de görüldüğü gibi evli bireylerde plana tekrar odaklanma ($\beta = 0,36$, $t(553) = 6,40$, $p < 0,001$), pozitif yeniden gözden geçirme ($\beta = 0,25$, $t(553) = 4,35$, $p < 0,001$), bakış açısına

yerleştirmek ($\beta = 0,11$, $t(553) = 2,75$, $p < 0,01$) bilişsel duygu düzenleme becerileri ve sorunun üzerine gitme ($\beta = 0,16$, $t(553) = 3,74$, $p < 0,001$) davranışsal duygu düzenleme becerisi umudun pozitif anlamda yordayıcısıyken kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, yıkım, diğ rlerini suçlama bilişsel duygu düzenleme becerileri ve oyalanma, geri çekilme, sosyal destek arama, görmezden gelme davranışsal duygu düzenleme becerileri umudun anlamlı bir yordayıcısı değıldir. Diğ r bir ifadeyle bu örneklemde plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek bilişsel duygu düzenleme becerilerini ve sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerilerini sıklıkla kullanan evli bireylerin umudu yüksek olma eğılimindedir.



V. BÖLÜM

5. TARTIŞMA

Birey ve toplum açısından evlilik ilişkisi hiç şüphesiz en önemli ilişki türlerinden birini oluşturmaktadır. Bu açıdan evlilik ilişkileri birçok farklı çalışmanın da konusunu oluşturmuştur. Ancak alanyazında evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umutla ilişkisini ortaya koyan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışmada evli bireylerde bilişsel davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umutla ilişkisi incelenmiştir.

Araştırma sonucunda evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bilişsel duygu düzenleme becerileri ve sorunun üzerine gitme, davranışsal duygu düzenleme becerisi psikolojik iyi oluş puanlarıyla yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu bireylerin psikolojik iyi oluşları ile bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme stratejileri arasında güçlü bir bağlantının bulunduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca evli bireylerde plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme bilişsel duygu düzenleme becerileri ve sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerisi psikolojik iyi oluş puanlarının pozitif anlamlı bir yordayıcısıdır. Bir diğer ifade ile plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme bilişsel ve sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerilerini sıklıkla kullanan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Evli bireylerin olumsuz yaşantı durumu ile nasıl başa çıkacaklarını düşünmeleri ve özellikle kendi gelişimleri için olumsuz yaşantı durumuna olumlu bir anlam yüklemeleri psikolojik iyi oluşlarını destekleyici olabilir. Kiye (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttıkça bilişsel duygu düzenlemenin pozitif boyutlarının düzeylerinin yükseldiği bulunmuştur. Rıza (2016) evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında pozitif yeniden gözden geçirme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve bakış açısına yerleştirme stratejilerinin psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutları ile pozitif ve anlamlı şekilde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen bulgular ışığında psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek olan evli bireylerin bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini daha sık

kullanma eğiliminde olduğu veya bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin kullanımının evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığı ifade edilebilir. Bireylerin evlilik ilişkilerinde duygularını etkili biçimde düzenleyebilmeleri psikolojik açıdan sağlıklı ve iyi olma hallerini kolaylaştırdığı bilinmektedir (Reed vd., 2015). Bu açıdan psikolojik iyi oluşları yüksek olan bireylerin olumsuz yaşantı ve çatışma durumlarını yönetebilmeleri ve bu gibi durumlardan daha az zarar görmeleri bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini etkin biçimde kullanmaları ile ilgilidir (Sönmez ve Tastan, 2023). Elde edilen bulgular evlilik ilişkisi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin anlaşılması için oldukça önemlidir. Çalışmamızdan elde edilen bulgular bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin bireylerin psikolojik iyi oluşları ile ilişkili olduğunu gösteren önceki araştırma sonuçlarıyla da tutarlılık göstermektedir (Akyıl, 2019; Altınel, 2018; Ayan, 2019; Balzarotti vd., 2016; Barret vd., 2001; Koçak, 2023; Kuyumcu, 2011; Kuzucu, 2006; Özbay vd., 2012; Yaray, 2023). Özetle yapılan alanyazın taraması ışığında ve bu araştırma çerçevesinde evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin olumlu stratejilerini kullanmanın bireylerin sorunların üstesinden gelebilmelerini kolaylaştırdığı ve psikolojik iyi oluş düzeylerini pozitif anlamda etkilediği ifade edilebilir.

Evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda elde edilen bulgulara göre ise evli bireylerde plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bilişsel duygu düzenleme becerileri psikolojik sağlamlığın pozitif anlamlı bir yordayıcısıyken bakış açısına yerleştirmek ve yıkım bilişsel duygu düzenleme becerileri psikolojik sağlamlığın negatif anlamlı bir yordayıcısıdır. Bununla birlikte evli bireylerde, sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerisi psikolojik sağlamlık puanlarının pozitif anlamlı bir yordayıcısıdır. Ancak kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, diğerlerini suçlama, bilişsel duygu düzenleme becerileri ve oyalanma, geri çekilme, sosyal destek arama, görmezden gelme davranışsal duygu düzenleme becerileri psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı değildir. Başka bir ifade ile pozitif yeniden gözden geçirme ve plana odaklanma bilişsel duygu düzenleme becerilerini ve sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerilerini daha çok kullanan aynı zamanda yıkım ve bakış açısına yerleştirmek duygu düzenleme becerilerini daha az kullanan evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir. Evli bireylerin olumsuz yaşantı deneyimlerini çözümlmeye çalışmaları ve soruna ılımlı yaklaşımları bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde olumlu bir etki yarattığı söylenebilir. Ayrıca bireylerin yaşamış oldukları olumsuzluğu bir felaket gibi görmeleri ya da aksine hafife almaları bireylerin

psikolojik sağamlık düzeyleri üzerinde olumsuz etkiye yol açtığı ifade edilebilir. Caston ve Mauss (2011) bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağamlık üzerindeki koruyucu faktörlerden olduğunu belirtmişlerdir. Bireylerin psikolojik sağamlık düzeyleri ise risk ve koruyucu faktörlerin varlığına göre değişkenlik göstermektedir (Çaykuş ve Çaykuş, 2020). Masten (2007) koruyucu faktörleri bireylerin stres yaşantılarından sonra normal işlevselliklerine dönebilmelerini kolaylaştıran bütüncül bir sistem olarak görmektedir. İşözen ve Kolay (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bireylerin psikolojik sağamlık düzeyleri ile anlamlı düzeyde bir ilişkinin bulunduğunu duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağamlık düzeylerini pozitif ve anlamlı biçimde yordadığını belirlemişlerdir. Buradan hareketle elde ettiğimiz bulgular ışığında evli bireylerdeki psikolojik sağamlık düzeylerinin korunması ve artırılmasında bireylerin bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme stratejilerini etkin bir biçimde kullanmalarının etkili olduğu ve bireylerin duygu düzenleme becerilerini kullanmalarının kendi psikolojik sağlıkları üzerinde koruyucu bir faktör olduğu söylenebilir. Bireylerin evlilik ilişkilerinde karşılaştıkları olumsuz yaşantılar karşısında bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini kullanarak psikolojik sağamlık düzeylerini korudukları ifade edilebilir.

Yiğit (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olumlu yeniden değerlendirme ve plana yeniden odaklanmanın psikolojik sağamlığı artırdığı buna karşın kendini suçlama, felaketleştirme ve kabullenmenin ise psikolojik sağamlığı azalttığı bulunmuştur. Seçim (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da benzer bulgulara ulaşılmış, psikolojik danışmanların duygu düzenleme becerileri ile psikolojik sağamlık düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Olgun (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise benzer sonuçla ulaşılmıştır. Ayrıca Fırat (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da bilişsel duygu düzenleme becerilerinin olumsuz alt boyutları ile psikolojik sağamlık arasında negatif yönlü bir ilişkinin var olduğu bulunmuştur. Özetle çalışmamızdan elde edilen bulgular literatürdeki diğer çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Alanyazın taramasından ve çalışmamızdan elde edilen bulgular ışığında evli bireylerin bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini etkin bir biçimde kullanmalarının psikolojik sağamlık düzeyleri üzerinde koruyucu bir faktör olarak önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Evli bireylerin bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerileri ile öz şefkatleri arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda elde edilen bulgulara göre plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme bilişsel duygu düzenleme becerileri öz şefkatin anlamlı bir yordayıcısıdır. Yıkım ve diğerlerini suçlama ise öz şefkatin negatif anlamlı bir

yordayıcısıdır. Öte yandan sorunun üzerine gitme ve görmezden gelme davranışsal duygu düzenleme becerileri öz şefkatin pozitif anlamlı yordayıcısıyken geri çekilme negatif anlamlı yordayıcısıdır. Örneklemden elde edilen bulgulara göre plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme bilişsel duygu düzenleme becerilerini daha çok kullanan ve yıkım ve diğerlerini suçlama bilişsel duygu düzenleme becerilerini daha az kullanan evli bireylerin öz şefkat düzeyleri yüksek olma eğilimindedir. Sorunun üzerine gitme ve görmezden gelme davranışsal duygu düzenlemelerini daha sık kullanan ve geri çekilme davranışsal duygu düzenleme becerisini çok az kullanan evli bireylerin öz şefkat düzeyleri yüksek olma eğilimindedir. Elde edilen bu bulgulara göre bireylerin kişisel gelişimleri için olaylara olumlu anlamlar yüklemeleri ve olumsuz yaşantılarla nasıl başa çıkacaklarını ele almaları kendilerine karşı duydukları öz sevecenlik ve öz yargılama hisleri ile ilişkili olabilir. Ayrıca bireylerin karşılaştıkları olumsuz yaşantılar karşısında başkalarını suçlamak ve olayı felaketleştirmek yerine sorunun üstesinden gelmeye çalışmaları bireylerin acı durumu karşısında acılarını hafifletmeye yönelik olarak harekete geçmeleri ile ilişkili olabilir (Dutton vd., 2014). Neff'e (2003a) göre öz şefkat bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorluklar ile başa çıkabilmelerinin bir yoludur. Bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini kullanmaları öz şefkat düzeylerini artırıcı ve bireyin kendisine karşı daha kucaklayıcı olabilmesini sağladığı ifade edilebilir. Bireylerin yaşamış oldukları deneyimlerin olumsuz sonuçlarından kaçınmak yerine içinde bulundukları durumun herkesin başına gelebilecek bir tecrübe olduğunu fark etmeleri duygu düzenlemelerini kolaylaştırmaktadır (Akın, 2010). Öz şefkat kişilerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyilik hallerini olumlu olarak etkilemektedir (Vatan, 2020). Gün vd. (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada duygu düzenlemenin alt boyutları ile öz şefkatin alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişkinin bulunduğu belirlenmiş ayrıca öz şefkatin duygu düzenleme düzeyini anlamlı biçimde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel davranışsal duygu düzenleme becerileri ile öz şefkat arasındaki ilişki sınırlı sayıda araştırmaya konu olmuş olup elde edilen bulgular diğer araştırma sonuçlarını desteklemektedir. (Gün vd., 2020; Sayın, 2023).

Alan yazın incelendiğinde bilişsel davranışsal duygu düzenleme becerilerinin umutla ilişkisini doğrudan inceleyen bir araştırma bulunamamıştır. Çalışmamızdan elde edilen bulgulara göre plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmek bilişsel duygu düzenleme becerilerini ve sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerilerini sıklıkla kullanan evli bireylerin umudunun yüksek olma eğiliminde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evli bireylerin ilişkilerinde bilişsel ve davranışsal

duygu düzenleme becerilerinin olumlu stratejilerini kullanmaları kendileri ve ilişkilerine yönelik umudu artırıcı bir faktör olduğu söylenebilir. Doorley vd. (2022) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada spora özgü umudun olumsuz olaylar karşısında bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin daha fazla kullanılmasını öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Peh vd. (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmaya göre bireylerin olumsuz yaşantılar karşısında bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini kullanmaları umut ile psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir. Majd ve Momeni (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada duygu düzenleme eğitiminin umudu önemli ölçüde artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Cohen-Chen vd. (2017) tarafından yapılan araştırmada umudun çatışma çözmede, uzlaştırıcı tutumları teşvik ettiği ve bireylerin sorunların üstesinden gelmesini kolaylaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular ışığında umudu yüksek olan bireylerin ilişkilerinde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini kullanarak sorunların üstesinden gelme eğiliminde oldukları ifade edilebilir.

Özetle evli bireylerden psikolojik iyi oluşları, psikolojik sağlamlıkları, öz şefkat ve umut düzeyleri yüksek olanların bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme stratejilerinden bazılarını çeşitli düzeylerde kullandıkları belirlenmiştir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular önceki araştırmalarla tutarlılık göstermekte ve önceki araştırmaları desteklemektedir. Sağlıklı evlilik ilişkisi kurmak ve sürdürmek için ruh sağlığının göstergelerinden olan psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umut düzeyinin bireylerde yüksek olması olumsuz yaşantılar karşısında bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini kullandıklarını göstermektedir. Alanyazın ve bu çalışmadan elde edilen bulgular ışığında sağlıklı evlilik ilişkileri kurma ve sürdürmenin altında yatan faktörlerden birinin de bireylerin bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini yaşamlarında etkin biçimde kullanmaları olduğu ifade edilebilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırma evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umut düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca işlevsel bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini daha sık kullanan evli bireylerin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umut düzeylerinin yüksek olma eğiliminde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sınırlılıkları ve sonuçları dikkate alınarak aşağıdaki ruh sağlığı uzmanlarına, araştırmacılara ve politika yapıcılara aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. İyi oluş düzeyleri düşük evli bireylere ruh sağlığı uzmanları işlevsel bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini öğreterek iyi oluş düzeylerini arttırmalarına yardımcı olabilir.
2. Evli bireylerin iyi oluş düzeylerini artırmaya yönelik ruh sağlığı müdahalelerine işlevsel bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin öğretimi eklenerek müdahale programlarının etkililiği artırılabilir.
3. Plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme gibi bilişsel duygu düzenleme becerileri tüm pozitif psikolojik değişkenler için ortak yordayıcılar olarak öne çıktığından evlilik terapisi ve çift danışmanlığında, bu becerilerin geliştirilmesine odaklanılabilir.
4. Sorunun üzerine gitme davranışsal duygu düzenleme becerisi, evli bireylerin psikolojik sağlığını artırmada önemli bir rol oynayabilir. Bu becerinin geliştirilmesi için problem çözme ve iletişim becerileri eğitimleri verilebilir.
5. Evlilik öncesi eğitim programlarında, işlevsel bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin öğretilmesi ve uygulanması yer alabilir. Bu, çiftlerin gelecekteki psikolojik sağlıklarına korumalarına yardımcı olabilir.
6. Evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umutla ilişkisinin kültürden kültüre değişkenlik gösterip göstermediğini belirleyebilmek için farklı kültürlerde çalışma tekrarlanabilir.
7. Akıllı telefon uygulamaları veya giyilebilir teknolojiler kullanılarak, evli bireylerin günlük yaşamda işlevsel bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerini izlemelerine ve geliştirmelerine yardımcı olacak araçlar tasarlanabilir. Bu, terapide öğrenilen becerilerin günlük yaşama aktarılmasını kolaylaştırabilir.

8. Ruh sağlığı uzmanları evli danışanlarının olumsuz düşünce kalıplarını fark etme ve değiştirmeleri konusunda yardımcı olarak iyi oluşlarını artırmalarına yardımcı olabilir.
9. Evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umut düzeylerine uzun süreli etkilerini incelemek amacıyla boylamsal araştırmalar gerçekleştirilebilir.



KAYNAKÇA

- Akdağ, F. G., ve Çankaya, Z. C. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662. <https://doi.org/10.17860/efd.67613>
- Akfirat, O. 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 Education Studies*, 7(9), 286-306. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i9.3267>
- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 721-750.
- Akın, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Akyıl, A. (2019). *Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Diyarbakır ve Mardin örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Altınel, Ş. (2018). *Kadınlarda yeme bozuklukları belirtilerinin algılanan ebeveynlik biçimi, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik iyi oluş ve yeme tutumları ile ilişkileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Arndt, J. ve Fujiwara, E. (2014). Interactions between emotion regulation and mental health. *Austin Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 1(5), 1-8.
- Ataman, A. (2021). *Umut temelli müdahale programının Suriyeli mülteci çocukların umut ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İbn Haldun Üniversitesi.
- Ayan, B. E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Bach, G. ve Wyden, P. (1968). *The intimate enemy*. Avon Books.
- Bal, H. (2018). *Bağlanma stilleri, cinsiyet rolleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.

- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A. ve Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(1), 125-143. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C. ve Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713-724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A. ve Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46(11), 1230-1237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>
- Berkman, E. T. ve Lieberman, M. D. (2009). The neuroscience of goal pursuit: Bridging gaps between theory and data. G. B. Moskowitz ve H. Grant (Ed.), *The psychology of goals* içinde (ss. 98–126). Guilford Press.
- Birni, G. (2021). *Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Bingöl, G. (2013). *Stres ve stres yönetimi yaklaşımları: Kırklareli Devlet Hastanesi hemşireleri örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Bloch, L., Haase, C. M. ve Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-144. <https://doi.org/10.1037/a0034272>
- Bloeser, C. ve Stahl, T. (2017). Fundamental hope and practical identity. *Philosophical Papers*, 46(3), 345-371. <https://doi.org/10.1080/05568641.2017.1400918>
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135-138. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Braunstein, L. M., Gross, J. J., ve Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: A multi-level framework. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(10), 1545-1557. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx096>
- Burns, R. (2016). Psychosocial well-being. N. A. Pachana (Ed.), *Encyclopedia of geropsychology* içinde (ss. 1-8). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-287-080-3_251-1

- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem A Yayıncılık.
- Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Pegem Akademi.
- Canel, N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 245-266. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.641998064>
- Caston, A. ve Mauss, I. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511994791.004>
- Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: A multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9(3), 145-154.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Cohen-Chen, S., Crisp, R. J. ve Halperin, E. (2017). A new appraisal-based framework underlying hope in conflict resolution. *Emotion Review*, 9(3), 208-214. <https://doi.org/10.1177/1754073916670023>
- Connor, K. M. (2006). Assessment of resilience in the aftermath of trauma. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67 (Suppl 2), 46-49.
- Corn, B. W., Feldman, D. B. ve Wexler, I. (2020). The science of hope. *The Lancet Oncology*, 21(9), e452-e459. [https://doi.org/10.1016/S1470-2045\(20\)30210-2](https://doi.org/10.1016/S1470-2045(20)30210-2)
- Coyne, J. C., Aldwin, C., ve Lazarus, R. S. (1981). Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 90(5), 439-447. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.90.5.439>
- Cüceloğlu, D. (2021). *İnsan insana* (64. bs.). Kronik Kitap.
- Çaykuş, E. T. ve Çaykuş, T. M. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde çocukların psikolojik dayanıklılığını güçlendirme yolları: Ailelere, öğretmenlere ve ruh sağlığı uzmanlarına öneriler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 95-113.
- Çelik, A. K. (2023). Deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TRT Akademi*, 8(18), 574-591. <https://doi.org/10.37679/trta.1275268>
- Demir, A. ve Fışıloğlu, H. (1999). Loneliness and marital adjustment of Turkish couples. *The Journal of Psychology*, 133(2), 230-240. <https://doi.org/10.1080/00223989909599736>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. ve Oishi, S. (2009). New measures of well-being. E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The*

- collected works of Ed Diener* içinde (ss. 247-266). Springer Netherlands.
https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Dilmaç, B. ve Kocaman, E. (2019). Investigation of the relationship between hope and the psychological well-being in a group of adults in terms of different variables. *Social Sciences and Education Research Review*, 6(1), 6-29.
- Dirimeşe, E. (2022). Duygu ve zekâ kavramlarına sosyolojik bakmak. *Avrasya Terim Dergisi*, 10(2), 51-65. <https://doi.org/10.31451/ejatd.1154775>
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doorley, J. D., Kashdan, T. B., Weppner, C. H. ve Glass, C. R. (2022). The effects of self-compassion on daily emotion regulation and performance rebound among college athletes: Comparisons with confidence, grit, and hope. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 102081. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102081>
- Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope and coping styles in subjective well-being* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Dutton, J. E., Workman, K. M. ve Hardin, A. E. (2014). Compassion at work. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1, 277-304. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091221>
- Ekman, P. ve Cordaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion Review*, 3(4), 364-370. <https://doi.org/10.1177/1754073911410740>
- English, T., John, O. P. ve Gross, J. J. (2013). Emotion regulation in close relationships. J. A. Simpson ve L. Campbell (Ed.), *The oxford handbook of close relationships* içinde (ss. 500–513). Oxford University Press.
- Fırat, B. (2021). Evli bireylerde duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 4(1), 111-130.
- Fışıloğlu, H. and Demir, A. (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214-218.
- Frankl, V. E. (2021). *İnsanın anlam arayışı* (Ö. Yılmaz, Çev.). Okuyan Us. (Orijinal eserin basım tarihi 1959).
- Gamsız-Tunç, Ö. ve Dursun, A. (2021). Genç yetişkinlere yönelik duygu düzenleme müdahaleleri: sistematik gözden geçirme. *İhlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 191-212. <https://doi.org/10.47479/ihead.928033>

- Garnezy, N. (1993). Vulnerability and resilience. D. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey ve K. Widaman (Ed.), *Studying lives through time: Personality and development* içinde (ss. 377-398). American Psychological Association.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- George, D. ve Mallery, P. (2022). *IBM SPSS Statistics 27 step by step: A simple guide and reference* (17. bs.). Routledge.
- Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Glenn, N. D. (1991). The recent trend in marital success in the United States. *Journal of Marriage and the Family*, 53(2), 261-270.
- Goetz, J. L., Keltner, D. ve Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Goleman, D. (2011). *Duygusal zeka* (B. S. Yüksel, Çev.). Varlık Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1995).
- Gottman, J. M. ve Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 927-947. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00927.x>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359-365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. J. J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation* içinde (2. bs., ss. 3-20). The Guilford Press.

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation* içinde (ss. 3-24). The Guilford Press.
- Gross, J. J. ve Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J., Sheppes, G. ve Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25(5), 765-781. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.555753>
- Gün, E. (2012). *Stresle başa çıkma bilişsel süreçler ve dindarlık üzerine bir inceleme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Gün, S., Türkmen, O. O. ve Yalçın, S. B. (2020). Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-180.
- Gyurak, A., Gross, J. J. ve Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25(3), 400-412. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.544160>
- Halperin, E. ve Gross, J. J. (2011). Emotion regulation in violent conflict: Reappraisal, hope, and support for humanitarian aid to the opponent in wartime. *Cognition and Emotion*, 25(7), 1228-1236. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.536081>
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Henn, C. M., Hill, C. ve Jorgensen, L. I. (2016). An investigation into the factor structure of the Ryff Scales of Psychological Well-Being. *SA Journal of Industrial Psychology*, 42(1), 1-12. <https://doi.org/10.4102/sajip.v42i1.1275>
- Hoemann, K., Xu, F. ve Barrett, L. F. (2019). Emotion words, emotion concepts, and emotional development in children: A constructionist hypothesis. *Developmental Psychology*, 55(9), 1830-1849. <https://doi.org/10.1037/dev0000686>
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65-76.

- Işık, Ş., Kararımak, Ö., Aydoğan, D., Üzbe Atalay, N., Mutlu Çaykuş, T., Demir, Ö. O. ve Yaşar, S. M. (2021). *Psikolojik sağlamlık*. M. Ağar ve E. Aydın (Ed.) *Psikolojik sağlamlık: Psikolojik danışman/rehber öğretmenler için içinde* (1. bs., ss. 4-29). T.C. Millî Eğitim Bakanlığı.
- İşözen, H. ve Kolay, İ. (2022). 15-17 yaş arası ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of Social Sciences*, 56, 412-426. <https://doi.org/10.29228/SOBIDER.55784>
- Jose, O. ve Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex ve Marital Therapy*, 33(1), 73-85. <https://doi.org/10.1080/00926230600998573>
- Kabakçı, E., Tuğrul, C. ve Öztan, N. (1993). Birtchnell Eş Değerlendirme Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 8(29), 31-37.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kelek, Ş. (2020). *Duygu düzenlemenin yordayıcıları: Üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Kepir, D. D. (2011). *Üniversite adaylarında meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançlar, mesleki olgunluk ve umut düzeyleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Kesen, N. F. (2014). *Üniversite öğrencilerinin duygu stillerinin beş faktör kişilik özellikleri depresyon, anksiyete ve strese göre incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kılıç, K. N. (2023). *Evlilikte duygu düzenleme: Kadınların duygu düzenlemelerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kışlak, T. Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Kiye, S. (2023). Bilişsel duygu düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. G. Gürçay (Ed.), *Balkan 9th. International Conference on Social Sciences Proceeding Book içinde* (ss. 595-608). Academy Global Publishing House.
- Kocabıyık, O. O., Çelik, H. ve Dünder, Ş. (2017). Genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının ilişkisel bağımlı benlik kurgusu ve cinsiyet açısından

- incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45(45), 79-92. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.279969>
- Koçak, F. G. (2023). *Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Köksal, Z., Topkaya, N. ve Şahin, E. (2023). Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, psikolojik kırılganlık ve öz şefkatin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 1309-1324. <https://doi.org/10.17755/esosder.1223885>
- Kraaij, V. ve Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56-61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.036>
- Kumcağız, H. ve Kınalı, B. (2020). Evli bireylerin evlilik uyumu ile stresle baş etme biçimleri ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiler. *The Journal of Social Sciences*, 6(39), 59-71. <https://doi.org/10.16990/SOBIDER.5119>
- Kurdek, L. A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage and the Family*, 57(1), 153-164. <https://doi.org/10.2307/353824>
- Kuyumcu, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık duyguları ifade etme benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1(2), 104-113.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Kuzucu, Y., Gökalp, F. ve Koruklu, N. (2020). Kişilik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki: Temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü. *The Journal of Social Sciences*, 4(8), 671-688. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.751596>
- Leite, A. C. A. B., Garcia-Vivar, C., Neris, R. R., Alvarenga, W. D. A. ve Nascimento, L. C. (2019). The experience of hope in families of children and adolescents living with chronic illness: A thematic synthesis of qualitative studies. *Journal of Advanced Nursing*, 75(12), 3246-3262. <https://doi.org/10.1111/jan.14129>

- Levinger, G. ve Huston, T. L. (1990). The social psychology of marriage. F. D. Fincham ve T. N. Bradbury (Ed.), *The psychology of marriage: Basic issues and applications* içinde (ss. 19-58). The Guilford Press.
- Lu, Y., Wu, W. ve Zhao, S. (2023). How does parental emotion regulation influence Chinese migrant children's resilience? The chain mediating role of self-efficacy and hope. *Current Psychology*, 43(6), 5117-5127. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04454-y>
- Majd, V. K. ve Momeni, S. (2023). Studying the effectiveness of emotion regulation training on illness perception, resilience, and hope for life in patients with osteoporosis. *International Journal of Medical Investigation*, 12(2), 28-33.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921-930. <https://doi.org/10.1017/S0954579407000442>
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- McRae, K. ve Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Neff, K. (2009). Self-compassion. M. R. Leary ve R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of individual differences in social behavior* içinde (ss. 561-573). The Guilford Press.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>

- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- O'Leary, K. D. ve Smith, D. A. (1991). Marital interactions. *Annual Review of Psychology*, 42, 191-212. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.42.020191.001203>
- Olgun, A. N. (2021). *Yetişkin bireylerde üstbilişsel inançlar ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine etkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.
- Öz, F. ve Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özdemir, M. ve Çetinceli, K. (2023). Psikolojik iyi oluş ve öz-anlayış: Sosyal çalışmacı örnekleminde bir araştırma. *The Journal of International Scientific Researches*, 8(3), 416-435. <https://doi.org/10.23834/isrjournal.1345928>
- Özer, B. U. ve Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 81-86.
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. Pdrem Yayınları.
- Özmen, O. ve Atik, G. (2010). Attachment styles and marital adjustment of Turkish married individuals. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 367-371. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.106>
- Özmete, E. (2016). Evli kadınlar ve erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Bilig*, 78, 361-391.
- Öztürk, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM*

SPSS (7. bs.). A&U Academic.

- Peh, C. X., Kua, E. H. ve Mahendran, R. (2016). Hope, emotion regulation, and psychosocial well-being in patients newly diagnosed with cancer. *Supportive Care in Cancer*, 24(5), 1955-1962. <https://doi.org/10.1007/s00520-015-2989-x>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D. ve Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Reed, R. G., Barnard, K. ve Butler, E. A. (2015). Distinguishing emotional coregulation from codysregulation: An investigation of emotional dynamics and body weight in romantic couples. *Emotion*, 15(1), 45-60. <https://doi.org/10.1037/a0038561>
- Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Richman, J. ve Fraser, M. W. (2001). *The context of youth violence: Resilience, risk, and protection*. Bloomsbury Academic.
- Rick, J. L., Falconier, M. K. ve Wittenborn, A. K. (2017). Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Personal Relationships*, 24(4), 790-803. <https://doi.org/10.1111/pere.12213>
- Rutter, M. (2006). The promotion of resilience in the face of adversity. A. Clarke-Stewart ve J. Dunn (Ed.), *Families count: Effects on child and adolescent development* içinde (ss. 26-52). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511616259.003>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>

- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saarni, C., Campos, J. J., Camras, L. A. ve Witherington, D. (2006). Emotional development: Action, communication, and understanding. N. Eisenberg, W. Damon ve R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* içinde (6.bs., ss. 226-299). John Wiley ve Sons, Inc.
- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2087-2104.
- Sayın, M. (2023). *Özgül öğrenme güçlüğü olan ve olmayan çocukların öz şefkat becerileri ile annelerinin bilişsel duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524. <https://doi.org/10.37217/tebd.716151>
- Senger, A. R. ve Gallagher, M. W. (2023). The unique effects of hope and gratitude on psychological distress and well-being in trauma-exposed Hispanic/Latino adults. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 16(3), 488-495. <https://doi.org/10.1037/tra0001550>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. and Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. Free Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. ve Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L. ve Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 122-139. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.122.21854>

- Snyder, C. R., Rand, K. L. ve Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (ss. 257-276). Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Ritschel, L. A., Rand, K. L. ve Berg, C. J. (2006). Balancing psychological assessments: Including strengths and hope in client reports. *Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 33-46. <https://doi.org/10.1002/jclp.20198>
- Sönmez, Ş. K. ve Tastan, N. (2023). Duygu düzenleme becerileri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide öz şefkat duygusunun aracı rolü. *Akademik Hassasiyetler*, 10(22), 489-517. <https://doi.org/10.58884/akademik-hassasiyetler.1286123>
- Söylemez, İ. (2011). *Evlilik uyum ve aile işlevleri ölçeği geliştirme: Güvenirlik ve geçerlik çalışması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Springer, K. W. ve Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35(4), 1080-1102. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2005.07.004>
- Staats, S. (1987). Hope: Expected positive affect in an adult sample. *The Journal of Genetic Psychology*, 148(3), 357-364. <https://doi.org/10.1080/00221325.1987.9914565>
- Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Şen, B. (2013). *Boşanma süreci ve arabuluculuğu* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Şendil, G. ve Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28, 15-34.
- Şentürk, E. (2018). *Evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7. bs.). Pearson.
- Tani, F., Pascuzzi, D. ve Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *Applied Psychology Bulletin*, 272(63), 3-15.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.

- Tarhanacı, M. (2017). Boşanma avukatlarının anlatisıyla Trabzon'da aile ve boşanma olgusu. *İmgelem*, 1(1), 89-120.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Tugade, M. M. ve Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311-333. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>
- Tuna, E. (2021). Psychometric properties of the Turkish version of the Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ). *The Journal of General Psychology*, 148(4), 414-430. <https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1752137>
- Tusaie, K. ve Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-10. <https://doi.org/10.1097/00004650-200401000-00002>
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1997). Evlilik uyumu ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(40), 55-64.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). *Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2022*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2022-49437> adresinden 10 Ocak 2024 tarihinde alınmıştır.
- Ulaşlı, S. (2020). *Boşanmış kadınların umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- VandenBos, G. R. (2015). *APA dictionary of psychology* (2. bs.). Amerikan Psikoloji Derneği. <https://doi.org/10.1037/14646-000>
- Vatan, S. (2020). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 396-402. <https://doi.org/10.5455/apd.68943>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

- Wolgast, M., Lundh, L.-G. ve Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 49(12), 858-866. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.09.011>
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Yaray, N. (2023). *Üniversite öğrencilerinin olumlu çocukluk yaşantıları ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İbn Haldun Üniversitesi.
- Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum, anne-baba tutumu ve benlik algısı arasındaki ilişkilerin gelişimsel olarak incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(47), 1-24.
- Yiğit, N. S. (2023). *Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Zaki, J. ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803-810. <https://doi.org/10.1037/a003338>



EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 06.02.2023-115733



T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
Bilim Etik Kurulu
Sosyal Bilimler Etik Kurulu

Sayı : E-30640013-108.01-115733
Konu : Etik Kurul İzni

06.02.2023

REKTÖRLÜK MAKAMINA
Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ertuğrul ŞAHİN
Dr. Öğretim Üyesi

İlgi : 30.01.2023 tarihli ve 3534 sayılı yazı.

"Evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umutla ilişkisi" adlı araştırmanız Sosyal Bilimler Etik Kurulu tarafından bilimsel araştırma etiği yönünden incelendi ve değerlendirildi. Konu ile ilgili kurul görüşü ektedir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Songül KEÇECİ KURT
Etik Kurul Başkanı

Ek:Başvuru Değerlendirme (2 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS4BH43LEC Pin Kodu :81752

<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5544&eD=BS4BH43LEC&eS=115733>

Adres:Akbilek Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No:7 Merkez/Amasya
Telefon:2600060 Faks:2600059
e-Posta:genelsekreterlik@amasya.edu.tr Web:http://www.amasya.edu.tr/idari/etik-kurul/bilim-etik-kurulu.aspx
Kep Adresi:amasyauniversitesi@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi :
Bilgi için: Kürşat EFE
Unvanı: Etik Kurul Üyesi
Tel No: 1



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

Araştırmanın Başlığı : “Evli bireylerde bilişsel ve davranışsal duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve umutla ilişkisi”

Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih 30.01.2023

Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih 01.02.2023

Karar tarihi 01.02.2023

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad,soyad ve imzaları.

(Başkan)
Prof. Dr. Songül KEÇECİ
KURT

(Üye-Bşk Yardımcısı)
Doç. Dr. Fatih CAN

(Üye- raportör)
Doç. Dr. Melike BAŞ

(Üye)
Doç. Dr. Kürşat EFE

(Üye)
Doç.Dr. Davut AĞBAL

(Üye)
Doç.Dr. Burcu KARAŞAR

KYT-FRM-126/00

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 2. Kısa Psikolojik Sağlamlık leği Kullanım İzni

Psikolojik leme Araçları

Uyarlamasını yaptığımız aşığıdaki leme araçlarını akademik araştırmalarınızda dilediğiniz gibi kullanabilirsiniz. Ayrıca izin almanıza gerek yoktur. Aşığıdaki bağlantılara tıklayarak leği indirebilirsiniz. Telif hakları nedeniyle ölçeklerin makalelerini buraya koyamıyorum. Onları da, yayınlanan dergilerin sayfalarından temin edebilirsiniz. Anlamadığınız bir nokta olursa, iletişim sayfamızdan sorularınızı iletebilirsiniz. (Psikolojik lekler)

İyi alışmalar dilerim.

1. OXFORD MUTLULUK LEğİ – Doğan, T., ve Sapmaz, F. (2012). "Oxford Mutluluk leği Türkçe Formunun Psikometrik zelliklerinin niversite ğrencilerinde İncelenmesi" Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 25, 297-304. [Oxfordturke](#)
2. OXFORD MUTLULUK LEğİ-KISA FORMU – Doğan, T., ve tok, N. A. (2011). "Oxford [Mutluluk](#) leği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik alışması" Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (36), 165-172. [kısa oxford \(1\)](#)
3. ÖZNEL MUTLULUK LEğİ – Doğan, T., ve Totan, T. (2013). Psychometric properties of Turkish version of the Subjective Happiness Scale. The Journal of Happiness & Well-Being, 1(1), 23-31. [znel Mutluluk leği](#)
4. KISA PSİKOLOJİK SAğLAMLIK LEğİ – Doğan, T. (2015) [Kısa Psikolojik Sağlamlık leği](#)'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik alışması. The Journal of Happiness & Well-Being. 3(1), 93-102. [PsikolojikSağlamlıkleği](#)
5. İKİ BOYUTLU BENLİK SAYGISI LEğİ – Doğan, T. (2011). Two-Dimensional Self-Esteem: Adaptation of the Self-Liking/Self-Competence Scale into Turkish, a Validity and Reliability Study. Education and Science, 36 (162), 126-137. [benlik \(1\)](#)

Ek 3. Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni

Ek 4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni

Ek 5. Sürekli Umut Ölçeği Kullanım İzni

Ek 6. Davranışsal Duygu Düzenleme Anketi Kullanım İzni

Ek 7. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kullanım İzni