

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI

ERGENLERİN DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ
İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şule ÇİMEN

İstanbul
Haziran-2022

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERİN DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ
İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şule ÇİMEN

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Esra TÖRE

İstanbul

Haziran-2022

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Esra TÖRE (Islak İmza)

Akademik Unvan, Adı-Soyadı

Üye Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ (Islak İmza)

Akademik Unvan, Adı-Soyadı

Üye Doç Dr. Durmuş ÜMMET (Islak İmza)

Akademik Unvan, Adı-Soyadı

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Islak İmza

Prof. Dr. Metin Toprak

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Şule ÇİMEN

ÖN SÖZ

Bu araştırmada ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bu konuda yapılacak araştırmalara yardımcı olması ve bilime katkı sunması amaçlanmıştır.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) benim için sadece bir meslek değil, yaşama tutkum ve beni hayata bağlayan önemli unsurlardan bir tanesi. Yaşamıma dokunan ve yaşamına dokunabildiğim her insan aynı zamanda benim de yoluma ışık tutmakta. O nedenle lisans ve lisansüstü eğitimimde bana destek olan, bir gülümsemesiyle, söylediği bir sözle, yaşamıma kattığı bir cümlesiyle yaşamıma ışık olan sevgili hocalarıma teşekkürü borç bilirim. Kıymetli hocalarımdan hepsinin ismini saymak kolay olmasa da benim için çok özel olan ve örnek aldığım değerli tez danışmanım Doç.Dr. Esra TÖRE hocamın adını bu yazıda geçirmek çok anlamlı. Canım Esra hocam, varlığınızla umut oldunuz. Umarım alanda sizin yolunuzdan yürüyebilirim. Varlığınız ve desteğiniz için çok teşekkür ederim. Canım üniversitem İZÜ, hayatımda yaptığım en doğru seçimlerden biri, bu ailenin bir parçası olmayı seçmekti.

Hayatım boyunca her zaman bana inanan canım ailem: annem Nurgül, babam Zihni, ablam Dilek ve abim Ferdi, sizler benim iyikilerimsiniz. şansızsınız. Desteğiniz ve varlığınız için çok teşekkür ederim. Her zaman yanımda olan canım dostlarım bana olan inancınız için teşekkür ederim.

Bu önsözü okuyan kişilere ithafen: yaşamı var eden şey umutlarımız. Tutunduğumuz her şey, bizi biz yapan her şey, yaşamı yaşamaya değer kılıyor. Her vazgeçişte bunu hatırlayıp inandıklarımız ve hayallerimiz için mücadele etmeye devam edelim. Son söz, İyi ki PDR, İyi ki Mesleğim. Daha çok yaşama dokunabilmek dileğiyle, sevgiyle kalın.

şule ÇİMEN
Haziran- 2022

ÖZET

ERGENLERİN DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Şule ÇİMEN

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Esra TÖRE

Haziran, 2022-130 Sayfa

Bu araştırmanın amacı ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca çalışmada ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluşlarının yaş, öğrenim düzeyi, sosyoekonomik düzey, cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ili Anadolu Yakasındaki Kadıköy ilçesinde bulunan kurs ve özel liselerde öğrenim gören 13-19 yaş aralığındaki 403 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında veri toplama aracı olarak Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖ) ve araştırmacı tarafından katılımcılarla ilgili farklı demografik değişkenlere dair bilgileri edinmek amacıyla geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin analizi aşamasında sosyal bilimler için istatistik programından faydalanılmıştır.

Araştırma sonucunda ergenlerin duygu düzenleme becerileri profilleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin analizi yapılmış ve düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca duygu düzenlemenin alt boyutlarıyla psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Araştırmanın birinci alt probleminde ergenlerin, duygu düzenlemenin alt boyutu olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının cinsiyet gruplarına, yaşlarına, sınıflarına, kardeş sayısına göre farklılaştığı bulunmuştur. Araştırmanın birinci alt probleminde ergenlerin duygu düzenleme puanlarının ailenin ekonomik gelirini algılamalarına göre farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Araştırmanın birinci alt probleminde ergenlerin duygu düzenlemenin alt boyutu olan içsel işlevsel duygu düzenleme puanlarının anne ve baba eğitim durumuna göre farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Araştırmanın ikinci alt probleminde ergenlerin psikolojik iyi oluş ölçek puanlarının cinsiyet gruplarına, yaşlarına, sınıflarına, aile gelirlerine, kardeş sayısı, kardeş sırası, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumuna göre farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Araştırmanın ikinci alt probleminde ergenlerin psikolojik iyi oluş ölçek puanlarının aile gelirlerini algılamalarına göre bir farklılaşma gösterdiği bulunmuştur

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme Becerileri, Psikolojik İyi Oluş, Ergen.

ABSTRACT

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
EMOTION REGULATION SKILLS AND PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING OF ADOLESCENTS**

Şule ÇİMEN

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Esra TÖRE

June, 2022 –130 pages

The aim of this study is to investigate the relationship between the emotion regulation skills and psychological well-being of adolescents. In addition, it was examined whether the emotion regulation skills and psychological well-being of adolescents differed according to age, level of education, socioeconomic level, gender, number of siblings, birth order variability. The research was conducted using relational screening model which is one of the quantitative research methods. The sample of the study consists of 403 students aged 13-19 who are studying at courses and private high schools located in Kadıköy, district on the Anatolian side of Istanbul province.

The survey method was used to collect the data of the study. As a data collection tool, Phillips and Power (2007) adolescents emotion regulation for the purpose of determination of the method developed and adapted Turkish, validity and reliability studies and Duy and Yıldız (2014), for adolescents editing conducted by the feeling scale (REQ), Diener, Scollon, and Lucas (2009) and Diener, WirtzTov, Kim-Prieto, Choi, Oishi, and Biswas (2010) developed by Turkish and adapt to by Telef (2011; 2013) made by psychological well-being scale (PWS) and different demographic variables developed by the researcher with the participants. In order to obtain information about "Personal Information Form" was used. At the stage of data analysis, the statistical program for social sciences was used. As a result of the research, Dec relationship between the emotion regulation skills profiles of adolescents and their psychological well-being was analyzed and a significant positive relationship was found at a low level. Decimals determined between them. However, a significant relationship has been found betwe In the first sub-problem of the study, it was found that the internal dysfunctional emotion regulation scores of adolescents,

which is the sub-dimension of emotion regulation, differ according to gender groups, age, class and number of siblings. In the first sub-problem of the study, it was found that the internal dysfunctional emotion regulation scores of adolescents, which is the sub-dimension of emotion regulation, differ according to gender groups, age, class and number of siblings. In the first sub-problem of the study, it was found that the emotional regulation scores of the adolescents did not differ according to their perceptions of the family's economic income. In the first sub-problem of the study, it was found that the internal functional emotion regulation scores of adolescents, which is the sub-dimension of emotion regulation, differ according to the educational status of their parents. In the second sub-problem of the study, it was found that the psychological well-being scale scores of adolescents did not differ according to gender groups, age, class, family income, number of siblings, sibling rank, mother's education level and father's education level. In the second sub-problem of the study, it was found that the psychological well-being scale scores of adolescents showed a differentiation according to their perceptions of family income.

Keywords: Adolescent, Emotion Regulation Skills, Pshychological Well-Being

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2.Araştırmanın Amacı	2
1.3.Araştırmanın Önemi	2
1.4.Araştırmanın Varsayımları	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.6.Tanımlar	4
İKİNCİ BÖLÜM	5
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	5
2.1.Duygu Düzenleme Becerileri	5
2.1.1.Duygular	5
2.1.2.Duygu Düzenleme Becerilerinin Tanımı ve Kapsamı.....	6
2.1.3.Duygu Düzenleme Süreçleri	8
2.1.4.Ergenlik	9

2.1.5.Ergenlik ve Duygu Düzenleme	11
2.1.6.Duygu Düzenleme Becerileri ve Kuramsal Yaklaşımlar	12
2.1.6.1. Klasik Psikanaliz ve Duygu Düzenleme Kavramı	12
2.1.6.2.Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımı ve Duygu Düzenleme Kavramı	13
2.1.6.3 Süreç- Gelişimsel Model	16
2.1.6.4. Sosyobiyolojik Kuram.....	17
2.1.6.5. Duygu Düzenleme Terapisi	18
2.1.7.Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	19
2.2.Psikolojik İyi Oluş.....	20
2.2.1.Ryff'ın Psikolojik İyi Olma Modeli	25
2.2.2.Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	27
2.2.3. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler.....	30
2.3.İlgili Araştırmalar	31
2.3.1. Duygu Düzenleme Becerilerine Yönelik Araştırmalar	31
2.3.1.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	31
2.3.1.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	33
2.3.2. Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Araştırmalar.....	35
2.3.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	35
2.3.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	37
2.3.3. Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Araştırmalar	39
2.3.3.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	39
2.3.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	40
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	42
YÖNTEM.....	42
3.1. Araştırma Modeli	42
3.2. Evren ve Örneklem.....	42

3.3. Veri Toplama Araçları.....	44
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	45
3.3.2. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)	45
3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	46
3.4. Verilerin Toplanması.....	47
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	49
BULGULAR	49
4.1. Birinci Alt Problem Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerine Yönelik Bulgular	49
4.2. İkinci Alt Problem Ergenlerin Psikolojik İyi Oluşlarına Yönelik Bulgular.....	66
4.3. Üçüncü Alt Problem Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	71
BEŞİNCİ BÖLÜM	76
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	76
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	76
5.1.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar ve Tartışma.....	76
5.1.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar ve Tartışma.....	79
5.1.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar ve Tartışma	80
5.2. Uygulamacılara Öneriler	82
5.3. Araştırmacılara Öneriler.....	83
KAYNAKÇA	84
EKLER.....	98
ÖZGEÇMİŞ.....	106

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Örneklem Grubundaki Ergenlerin Demografik Özelliklerine İlişkin Veriler.....	44
Tablo 3.2: Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Güvenirlik Analiz Sonuçları.....	47
Tablo 3.3: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Güvenirlik Analiz Sonuçları.....	48
Tablo 3.4: Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği Normallik Test Sonucuna İlişkin Veriler.....	48
Tablo 3.5: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Normallik Test Sonucuna İlişkin Veriler.....	49
Tablo 4.1: Birinci Alt Problem Duygu Düzenleme Becerileri Profillerine Yönelik Bulgular	50
Tablo 4.2: Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerinin (Genel) ve Alt Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumu.....	51-52
Tablo 4.3: Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerinin (Genel) ve Alt Boyutlarının Yaşlarına Göre Farklılaşma Durumunu Tespit Etmek İçin Yapılan t Testi Sonuçları.....	54
Tablo 4.4: Ergenlerin Duygu Düzenleme Profilleri (Genel) ve Alt Boyutlarının Sınıf Gruplarına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları.....	55
Tablo 4.5: Ergenlerin Duygu Düzenleme (Genel) Profilleri ve Ailenin Ekonomik Gelirine Yönelik ANOVA Test Sonuçları.....	58-59
Tablo 4.6: Ergenlerin Duygu Düzenleme (Genel) Profilleri ve Alt Boyutlarının Ailenin Ekonomik Gelirini Algılamalarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları.....	61
Tablo 4.7: Ergenlerin Duygu Düzenleme (Genel) Profilleri ve Alt Boyutlarının Kardeş Sayılarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları.....	63
Tablo 4.8: Ergenlerin Duygu Düzenleme (Genel) Profilleri ve Kardeş Sıralarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları.....	66
Tablo 4.9: Ergenlerin Duygu Düzenleme (Genel) ve Al Boyutlarının Profilleri ve Anne Eğitim Durumlarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları.....	69

Tablo 4.10: Ergenlerin Duygu Düzenleme (Genel) ve Alt Boyutlarının Profilleri ve Baba Eğitim Durumlarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları.....	72
Tablo 4.11: İkinci Alt Problem Ergenlerin Psikolojik İyi Oluşlarına Yönelik Bulgular.....	75
Tablo 4.12: Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profillerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumu.....	76
Tablo 4.13: Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profillerinin Yaşlarına Göre Farklılaşma Durumu.....	77
Tablo 4.14: Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profilleri ve Sınıf Gruplarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları.....	77
Tablo 4.15: Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profilleri ve Ailenin Ekonomik Gelirine Yönelik ANOVA Test Sonuçları.....	78
Tablo 4.16: Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profilleri ve Ailenin Ekonomik Gelirini Algılamalarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları.....	79
Tablo 4.17: Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profilleri ve Kardeş Sayılarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları.....	80
Tablo 4.18: Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profilleri ve Kardeş Sıralarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları.....	80
Tablo 4.19: Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profilleri ve Anne Eğitim Durumlarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları.....	80
Tablo 4.20: Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profilleri ve Baba Eğitim Durumlarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları.....	81
Tablo 4.21: Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik İyi Oluş İlişkin Korelasyon Analizi.....	82
Tablo 4.22: Duygu Düzenlemenin Psikolojik İyi Oluşun �zerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi.....	83
Tablo 4.23: İçsel İşlevsel Duygu Düzenlemenin Psikolojik İyi Oluşun �zerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi.....	83
Tablo 4.24: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin Psikolojik İyi Oluşun �zerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi.....	83

Tablo 4.25: Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlemenin Psikolojik İyi Oluşun Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi.....84

Tablo 4.26: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin Psikolojik İyi Oluşun Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi.....84



KISALTMALAR LİSTESİ

PIÖ: Psikolojik İyi Oluş

EİDDÖ: Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

Ed: Editör

SPSS: (Statistic Packets For Social Sciencens) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

P: Anlamlılık Düzeyi



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde çalışmanın konusu ile ilgili genel bilgilere yer verilmekte, problem durumu, amaç, alt amaçlar ve araştırmanın önemi üzerinde durulmakta, araştırma varsayımlarına, sınırlılıklarına ve üzerinde durulan konuyla ilgili ana tanımlara yer verilmektedir.

1.1.Problem Durumu

Ergenlik dönemi, bireylerin gelişim süreçlerinde çocukluk döneminin bitişiyle birlikte bu dönemin başından fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşıncaya kadar geçen bir gelişim dönemidir (Koç, 2004: 233). Bireyin kendi kimliğini oluşturduğu dönem olan ergenlik, bireyin yaşamı için bir amaç aradığı ve kendini ifade etme alanı yaratmaya çalıştığı bir dönemdir (Atak, 2011:163-165). Kişilerin içsel ve dışsal tepkilerini yönlendirmek için göstermiş olduğu çaba, duygu düzenleme olarak adlandırılmaktadır. Duygu düzenleme becerileri bireyin yoğun duygular yaşarken bile dengeli bir şekilde düşünebilmesidir. Duyguların doğru bir şekilde ifade edilmesidir (Thompson, 1994:37). Ergenlik döneminde meydana gelen fiziksel değişimler ve gelişimler gittikçe yavaşlar. Duygusal değişimlerse hız kazanır. Hormonal değişimlerin etkisiyle birlikte meydana gelen duygusal değişimlerle daha dengeli bir yaşam sürdüren bireyin yerini tedirgin, kaygılı ve uyum sorunlarıyla uğraşan bir ergene bırakmaktadır. Bu çalkantılı dönem ergen bireylerin duygusal açıdan çelişkileri yoğun olarak yaşadığı bir dönemdir (Köknel, 1999:29-30). Stresli ve çalkantılı olan ergenlik döneminde yaşanan yoğun duyguların düzenlenebilmesi ergen bireyler açısından önem arz edebilmektedir. Ergenlik döneminde sık karşılaşılan yoğun duygu geçişleri akran ve ebeveynlerle ilişkileri etkilemektedir. Ergenlik dönemini bir buhrana dönüştürmeden normal seyrinde atlatabilmek ve kimlik oluşumu esnasındaki çalkantılı dönemden geçerken ergenlerin duygularını tanıması, ifade etmesi ve düzenleyebilmesi

ile duygu düzenleme ihtiyaçlarının karşılanması önem arz etmektedir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmada şu sorulara yanıt aranacaktır:

- 1) Ergenlerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluşları hangi düzeydedir?
- 2) Ergenlerin duygu düzenleme becerileri cinsiyet, sosyoekonomik durum, kardeş sayısı, doğum sırasına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 3) Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet, sosyoekonomik durum, kardeş sayısı, doğum sırasına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 4) Ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 5) Ergenlerin duygu düzenleme becerileri, psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- 6) Ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları psikolojik iyi oluşu yordamakta mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Bireyler açısından çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ve yoğun duygusal durumların yaşandığı ergenlik döneminde bireylerin duygularını düzenleyebilmeleri, onların psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından önem arz edebilmektedir. Duygu düzenleme becerileri bireylerin yaşamlarını düzenlemesinde önemli bir yere sahiptir. Duygu düzenleme becerileri yaşamımızda tecrübe ettiğimiz durum ve olaylar esnasında sahip olduğumuz duygunun ne olduğunu ve o duyguyu nasıl yorumlayıp karşıımızdaki kişilere nasıl tepki vereceğimizi içeren süreçler bütünüdür (Gross, 1998). Duygu düzenleme becerileri kişinin kendi duygularını fark etmesi, doğru bir şekilde yorumlaması ve ifade etmesini sağlar. Duyguların algılanması, yorumlanması ve ifade edilmesi birçok araştırmaya konu olmuştur. Son zamanlarda Pozitif Psikoloji araştırmaları hız kazanmıştır. Pozitif Psikoloji kavramlarından olan psikolojik iyi oluş kişinin yaşamında mevcut potansiyelinin ve yaşama dair amaçlarının farkında olup

olmadığını ve yaşamdaki diğer kişilerle sağlıklı bir iletişim ve etkileşim kurabilmesi ile ilgili bir kavramdır (Ryff ve Keyes, 1995) Psikolojik iyi oluş kavramı bireyin yaşamsal birçok sorununun çözümünde temel olarak alınabilir. Son zamanlarda kullanımı ve araştırma alanı yaygınlaşan pozitif psikoloji kavramlarından olan psikolojik iyi oluşa dair yapılan çalışmalar yaygınlaşmaya ve dikkat çekmeye başlamıştır. Duygularını düzenleme becerisine sahip olan bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olabileceği düşünülmektedir. Duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle literatüre katkı sunması beklenmektedir.

Duygusal değişimlerin hız kazandığı çalkantılı bir süreç olan ergenlik döneminde ergen bireylerin bu süreci atlatırken duygularını düzenleyebilmesinin süreci hem kendileri hem de ebeveynleri ve çevresindeki bireyler açısından süreci kolaylaştırabileceği düşünülmektedir. Ülkemiz ve dünya genelinde popülaritesi bulunan ergenlik sürecinin doğru yönetilebilmesinin ve bu sürecin bir krizden öte diğer süreçler gibi gelişim dönemlerinden biri olduğu noktasında destek sunabileceği düşünülmektedir. Ergenlik döneminin daha kolay atlatılabilmesi noktasında ve araştırma sonuçlarına binayen farklı sorular uyandırarak alana katkı sunacağı düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarının bireylerin gelişimi konusunda kritik bir öneme sahip olan ergenlik döneminde duygularını düzenleyebilen ve psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin yetişmesine ve bu kritik dönemin yetişkinliğe yansımalarının da olumlu yönde olanak sağlaması açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

1.4.Araştırmanın Varsayımları

- Araştırma için kullanılan ölçeklerin, ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluşlarını belirleyecek nitelikte ve yeterlilikte olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmada verilerin toplanması sürecinde yararlanılan ölçme araçlarını ergenlerin samimiyetle cevaplandığı varsayılmaktadır.
- Araştırmanın örnekleminin araştırma evrenini iyi seviyede yansıttığı ve araştırmanın istatistiksel yöntemlerine araştırmanın amacına uygun olarak karar verildiği varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul ili Kadıköy ilçesinde lise, özel eğitim kurslarında öğrenim görmekte olan ergenler ile sınırlıdır.
- Verilerin toplanması “Kişisel Bilgiler Formu”, “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDÖ)” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖ)” ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma, kullanılan veri toplama araçlarının ölçümü ve ergenlerin verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Duygu Düzenleme Becerileri: Bireyin yaşadığı çevre ve onu yetiştiren ebeveynlerinin de etkisiyle kazanmış olduğu kendi kendisinin duygularını fark etme, yönetme ve düzenleme becerileridir. Kişinin karşılaştığı bir olay ya da durum karşısında geliştirdiği bilişsel, sosyal, duygusal ihtiyaçlarına karşın davranışlarını ve duygularını düzenleyebilmesi duygu düzenleme becerisi olarak adlandırılmaktadır (Sille, 2016:14).

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş kişilerin yaşamları boyunca olumlu bir işlevde bulunmalarını sağlayan kavramların birleşimi olarak kabul edilebilir. Bireylerin olumlu ve olumsuz deneyimleriyle ortaya koydukları ideal bir psikolojik işlevsellik durumunu ifade eder. Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamına dair algısını ve tutumunu kapsamaktadır. Çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaktadır (Dündar ve Demirli, 2018:42).

Ergenlik: Ergenlik dönemi, çocukluk dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında yer alan bir geçiş dönemidir. Bilişsel, biyolojik ve sosyoduygusal alanlara ilişkin bir değişimin söz konusu olduğu gelişim dönemidir. Erinlikle başlar ve bireylerin bağımsızlıkları ile tamamlanır. Bireylerin 10 lu yaşlarının başı ile 20 li yaşlarına kadar olan dönemi kapsar (Soysal ve Arı, 2020:73).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın ikinci bölümünde duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluş kavramları açıklanacaktır.

2.1.Duygu Düzenleme Becerileri

2.1.1.Duygular

Duygu, bireyin diğer bireye ya da bir şeye doğru yönelttiği içsel dünyasında yer alan yoğun hisler olarak tanımlanabilir (Çakar ve Arbak, 2004: 25). Burada TDK ve etimolojik tanımlardan kısaca bahsetmekte fayda var. Duygular bireylerin iç dünyalarının dışa yansımaları olarak nitelendirilebilir. Duygulara dair farklı tanımlar yer almaktadır. Bilişsel bakış açısına göre duygular düşüncelerden ayrı düşünülmez. Duygular çevremizdeki olayları iyi ya da kötü olarak değerlendirmemizle ilgilidir (Sarıtaş Atalar, 2014:15). Duyguları bedende, zihinde oluşan değişimler ve onlara dair davranışlardan oluşan 3 boyut olarak incelenmektedir. (Soysal ve Öncel, 2020:3-4). Yani duygular, biyolojik, bilişsel ve davranışsal olarak tanımlanabilmektedir. Duygular düşünsel özellikleri ortaya çıkardığı için bilişsel; bedendeki yansımalarından dolayı biyolojik; bireyleri eyleme geçirmesinden ötürü davranışsal olarak tanımlanabilmektedir (Langelier, 2006:42).

Yaşanan her duygunun kendine has bir etkisi ve rolü vardır. Güçlü duygular, bedende gözlemlenen semptomları da ortaya çıkarır. Hissedilen bütün duygular eyleme geçmeye teşvik etmektedir (Goleman,1996:38). Temel duygular sevinç-neşe, korku, iğrenme, öfke, üzüntü, şaşkınlık, meraktır. Hayatta kalma içgüdüleri ile ilişkilidir. Otomatik olarak yaşandıklarından birincil duygular olarak nitelendirilirler. İkincil duygular ise bilincin devrede olduğu ve sosyal gruplarda yaşamamıza yardımcı olan utanç ve suçluluk gibi duygulardır. (Lewis, 2008:744-748). Bireylerin yaşamlarında işlevsel ve önemli bir etkiye sahip olan duygular bireylerin karar vermesinde, problem çözmelerinde, kişiler arası kurdukları ilişkilerde önemli etkilere sahiptir (Campos, Campos ve Barrett, 1989:397). Ancak duygular uygun olmadığı yer, zaman ve biçimde

ortaya çıktıklarında bireylerin yaşamlarında sorunlar meydana gelebilmektedir (Gross ve Thompson, 2006:17).

Ergenlik dönemine dair duygusal gelişimde ilk dikkati çeken nokta, duyguların yoğunluğunda yaşanan artış ve istikrarsızlıktır. Ergenlerde görülen duygusal dalgalanmalar, mahcubiyet hali, karşı cinse duyulan ilgi ve aşık olma, aşırı düzeyde hayal kurma, yalnız kalmaya dair istek, çabuk heyecanlanma hali gibi duygulanım durumları görülmektedir (Koç, 2004:235). Duyguların aşırı bir şekilde yaşanıyor olması, bastırılması ve yön değiştirmesi duyguları işlevsizleştirmektedir. Bu yaşam enerjisinin doğru yönetimi önem arz etmektedir (Soysal ve Arı, 2020:7). Kişilerin hayatlarını problemsiz bir şekilde devam ettirebilmeleri, daha sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurabilmeleri adına duygularını kontrol edebilmeleri önem arz etmektedir. Bu noktada da duygu düzenleme becerileri önemli bir rol oynamaktadır (Aka, 2011:11).

2.1.2.Duygu Düzenleme Becerilerinin Tanımı ve Kapsamı

Duygu düzenleme becerileri, bireyin doğduğu andan itibaren yaşamı boyunca kazandığı duygulara ilişkin becerilerdir. Bireyin yaşadığı çevre ve onu yetiştiren ebeveynlerinin de etkisiyle kazanmış olduğu kendi kendisinin duygularını fark etme, yönetme ve düzenleme becerileridir. Kişinin karşılaştığı bir olay ya da durum karşısında geliştirdiği bilişsel, sosyal, duygusal ihtiyaçlarına karşın davranışlarını ve duygularını düzenleyebilmesi duygu düzenleme becerisi olarak adlandırılmaktadır (Sille, 2016:14).

Bireylerin duygularını algılama ve dışa vurma şekilleri duygu düzenleme becerisi olarak nitelendirilir. (Gross ve Thompson, 2007:5). Duygu düzenleme kavramı bireylerin duygusal tepkilerinin incelenmesi, değerlendirilmesi ve düzenlenmesini kapsayan hem içsel hem de dışsal süreçlerden oluşmaktadır (Thompson, 1991:27-28). Duygu düzenleme, bireyin yetiştiği çevreyle ve bakım vereniyle kurduğu etkileşim sonucu ortaya çıkar. (Sezgin ve Bilge, 2020).

Bebek dünyaya geldiği andan itibaren çevresi ve özellikle bakım verenlerinden oldukça etkilenmektedir. Onların duygusal tepkilerini ve duygu düzenleme becerilerini rol model almaktadırlar. Bu durum bireylerin ergenlik döneminde dahi süregelmektedir. Annelerinin kendi olumsuz duyguları ile baş etme biçimleri ergenlerin geliştirdikleri duygu düzenleme becerileri ile yakından ilişkilidir (Atalar ve

Atalay, 2018:86-87). Çocukların duygu düzenleme becerileri, kalıtsal özellikleri, mizaç ve anne-baba tutumları gibi içsel ve dışsal süreçleri kapsamaktadır. Bebeklikte duygu düzenleme bakım veren kişi tarafından sağlanırken okulla birlikte başlayan süreçte ve ardından ergenlik döneminde bireyin kendi kontrolüne geçmektedir (Premo ve Kiel, 2014:785).

Yukarıda bahsedilen süreçler Thompson'ın (2013) bahsettiği dışsal süreçleri detaylandırmaktadır. Bireylerde yaş ilerledikçe içsel süreçler ön plana çıkmaktadır. Bireyler kendi duyguları ile kendi kendilerine baş etmeyi öğrenerek kendi duygularını düzenleme yoluna gitmektedirler. Duygu düzenleme aşamalarını ele alacak olursak ilk etapta duyguların fark edilmesi, ardından var olan dürtüsel davranışların kontrolü, olumsuz duygulanıma yönelik verilen tepkiler, gerektiği anlarda duygu düzenleme becerilerinin esnek bir biçimde uygulanması şeklinde sıralayabiliriz (Gratz ve Roemer, 2004:41-43).

Bireyler yaşamın ilk sekiz yılında duygusal gelişimleri adına 5 temel anlayış oluşturmaktadırlar. Bunlar: duygusal davranışlar ve tepkiler gösterilmesi; duyguların farklı durumlarda ortaya çıkması; duyguların diğer bireylerle iletişimin temeli olarak ifade edilmesi; duyguların farklı yollarla ifade edilmesi; duyguların zamanla değişebileceğinin fark edilmesi (Kandır, 2008:33-38). Duygu düzenleme becerileri kişinin kendi duygularını fark etmesi, doğru bir şekilde yorumlaması ve ifade etmesini sağlar. Duygu düzenleme becerileri gelişmiş olan bireyler var olan durum ve bağlama uygun hareket edebilirler. Olası duygusal tepkileri fark edebilirler ve uygun davranış biçimlerini gösterebilirler. Duygularını düzenleme becerisine sahip olan bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olabileceği düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluş, "Bireylerin kendisini iyi hissetmesi, etkili bir biçimde işlev görmesinin bir birleşimi" olarak ifade edilmektedir (Tekin, 2014:17).

Bireylerin duygularını yaşama ve ifade etme biçimlerini kontrol etme süreci olan duygu düzenleme becerileri bireylerin yaşamı açısından önem arz etmektedir. Bunlardan bazılarını detaylandırarak olursak: Bireylerin toplum içerisinde yaşamaları, arkadaşlık ilişkileri kurmaları ve bu ilişkileri sürdürmeleri bireylerin duygularını düzenlemeleri ile gerçekleşmektedir (Yıldız, 2014:37). Bireyler duygu düzenleme sayesinde olumlu ve olumsuz duygularla baş edebilirler. Ayrıca duygu düzenleme bireylerin karar verme süreçlerini de etkiler (Atakay, 2020:18). Bireyin psikolojik uyumu, sosyal alandaki konumu ve bilişsel işlevselliği ile ilişkilidir. O nedenle bireylerin en temel gelişimsel başarılarından (Thompson ve Goodman, 2010:40).

Bireylerin duygularını düzenlemesi için farklı sebepler sıralanabilir. Acıdan kaçınma, keyif veren duyguları tecrübe edinmek, başkalarını korumak ve kendini korumak gibi (Küçüker, 2016:15). Günlük yaşamda duyguların sözsüz ifadesi iletişimde önemli bir yer tutmaktadır. Kişilerin jest ve mimikleri, beden duruşları, göz teması kurup kurmama durumları duygularının karşı tarafa aktarımında önemli bir rol oynamaktadır (Cüceloğlu, 2007:75). Thompsona göre duygu düzenlemeyi amacı ve işlevi açısından ele alacak olursak: duygunun yoğunluğunu ve yaşanan olumsuz duygular için harcanan sürenin kısaltılmasıdır. Duygular arası geçişin daha kolay ve sağlıklı olmasını sağlamak, duygusal bir rahatlama oluşturmaktır (Demireğen, 2019:14). Duygularını düzenlemede sorun yaşayan kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri zarar görmekte ve ruhsal hastalıklara sebep olabilmektedir. Bireylerin duyguları negatif ve pozitif duygular arasında dengededir. Duygu düzenleme sürecinde kişi yaşadığı pozitif duyguları ve en üst seviyeye çıkarmaya çalışır ve negatif duyguları minimum seviyeye indirmeye çalışmaktadır. Bireyler negatif ve pozitif duygularını düzenleyerek ruhsal dengelerini düzene koymaktadırlar (Larsen ve Prizmic, 2004:51).

2.1.3.Duygu Düzenleme Süreçleri

Duygu düzenleme süreçleri açıklanırken 5 farklı durumdan söz edilmektedir.

- **Durum Seçme:** Bu süreçte ileriye dönük tahminde bulunma durumu hakimdir. Birey bu süreçte istediği veya istemediği olay ve durumlara karşı bir eylemde bulunma durumu vardır. Örnek olarak kötü bir gün geçirdikten sonra film izlemek; sevmediği birinden uzaklaşmak verilebilir. Birey durum seçerken o durumun kısa ve uzun süreli sonuçlarını dikkate almalıdır. Örneğin çekingen biri sosyal bir ortamdan uzak kalınca kısa süreli bir rahatlama sağlarken uzun süreli ele alındığında bireyi toplumdan uzaklaştırmakta olabilir (Gross ve Thompson, 2006:43-45).
- **Durum Değiştirme:** Dışsal ve fiziksel süreçlerle ilişkili bir süreçtir. Bireyin bulunduğu durumdan farklı bir duruma geçmesi sürecidir. Bireylerin dışsal etmenleri bu süreç ile açıklanmaktadır. Bireyin yeni bir durum bulmaya çalışmasıdır (Gross ve Thompson, 2006:43-45).
- **Dikkatte Yayılma:** Birey durumu değiştirmezse dikkatte yayılma süreci devreye girmektedir. Çünkü bireyler hayatlarının her döneminde içinde

bulunduğu çevreyi değiştiremeyebilirler. Böyle bir durumda bireyin duygularını odaklaması ve değiştirmesi önem arz etmektedir. Bu süreç durum değiştirmeden daha önce öğrenilmelidir ve birey çevresini değiştiremediği durumlarda kullanılmalıdır. Bu sürece ilişkin 2 farklı stratejiden bahsedebiliriz. Birey bulunduğu durum ve olaydan tamamen farklı bir olay ya duruma odaklanırsa dikkat dağıtma stratejisini kullanıyor demektir. Konsantrasyon stratejisi ise dikkat ve enerjinin bir durum veya olaya odaklanmasıdır (Borkovec, Roemer ve Kinyon, 1995:48).

- **Bilişsel Değişim:** Bu süreçte bireyden beklenen, duruma ilişkin yeni bir değerlendirme yapması ve o duruma dair duygularının önem derecesini değiştirmesidir. Birey durumu yeniden değerlendirdiğinde kendinde yarattığı duyguları da değiştirmelidir (Gross, 1998; 27).
- **Tepki Düzenleme:** Duyguların davranış ve fizyolojik süreçlere ilişkin doğrudan bir dahil olma sürecini içermektedir (Ataman, 2011:36).

2.1.4.Ergenlik

Kişilerin hayatları boyunca yaşadıkları her dönemde o döneme ait görev ve sorumlulukları vardır. Ergenlik dönemi de bunlardan bir tanesidir (Kulaksızoğlu, 2005:66). Ergenlik dönemi erinlik ile başlamaktadır. Erinlikten yetişkinliğe kadar geçen dönemi kapsamaktadır (Yazgan İnanç, Bilgin ve Kılıç Atıcı,2015:236). Ergenlik dönemi, çocukluk dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında yer alan bir geçiş dönemidir. Bilişsel, biyolojik ve sosyoduygusal alanlara ilişkin bir değişimin söz konusu olduğu gelişim dönemidir. Erinlikle başlar ve bireylerin bağımsızlıkları ile tamamlanır. Bireylerin 10 lu yaşlarının başı ile 20 li yaşlarına kadar olan dönemi kapsar (Cesur Soysal ve Arı, 2020:73).

Ergenlik döneminde meydana gelen fiziksel değişimler ve gelişimler gittikçe yavaşlar. Duygusal değişimlerse hız kazanır. Meydana gelen duygusal değişimlerle birlikte daha dengeli bir yaşam sürdüren bireyin yerini tedirgin, kaygılı ve uyum sorunlarıyla uğraşan bir ergene bırakmaktadır. Bu çalkantılı dönem ergen bireylerin duygusal açıdan çelişkileri yoğun olarak yaşadığı bir dönemdir (Köknel, 1999:29-30).

Ergenlik döneminde bireyler ebeveynlerinden bağımsız olarak karar almayı isterler. Bu durum anne babalarıyla çatışma yaşamalarına sebep olabilmektedir. Ergenlik

döneminde bireyler ebeveynlerinin tutum ve davranışlarına eleştiride bulunabilmektedirler. Ergenlik döneminde bireyler karar alabilme ve bu kararlarını yaşamlarına taşıyabilmeyi öğrenebilmektedirler. Bireyselleşme, ergen bireylerin ailelerinden bağımsızlaşmalarını ve bireyselleşme dönemine ilişkin olumlu duyguları içermektedir. Ergenler bu dönemde ebeveynlerinin desteğine ihtiyaç duymaktadırlar. Ergenin sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi için bu durum önem arz etmektedir. Bireyselleşme kavramı, kişinin kendine has düşüncelerinin olması; bu düşünceleri diğer kişilerle paylaşabilmesi; düşüncelerinin diğer kişilerle ayrılan taraflarını fark etmesi ve ifade etmesi olarak nitelendirilebilir. Bağımsızlaşma kavramı ise başka kişilerin düşüncelerine açık olabilmek; bu düşünceleri kabul edebilmek ve saygı duyacak düzeyde olgunlaşabilmektir (Yazgan İnanç, Bilgin ve Kılıç Atıcı, 2015:236-237).

Kendini uygun bir şekilde ifade edemeyen ergen birey anlaşılma duygusunun içerisinde sıkışıp kalmaktadır. Yaşadığı durum ve olaylar karşısında nasıl mücadele edeceği noktasında zorlanmaktadır. Bunun sonucunda ise uyma sorunları, saldırganca davranışlar, şiddet ve intihar gibi durumlarla karşı karşıya kalınmaktadır (Yılmaz, 2004:23). Ergen bireylerde yaşanan duygu değişimlerinin kontrol edilmemesi onlardaki gerilimi arttırmaktadır. Ergen bireyler, öfke duyguları ve şiddet eğilimlerinden dolayı yaşlıları tarafından dışlanabilmekte ve yalnızlıkla yüzleşmek zorunda kalabilmektedirler. Yaşadıkları yalnızlık duygusunun üstesinden gelemedikleri zaman da şiddet eğilimi gösterebilmektedirler (Avcı ve Yıldırım, 2014:159-160). Ergenlik döneminde bireyler yalnız kalma isteği duyabileceği, akranlarıyla sıklıkla küsme eğiliminde olabileceği, aile bireyleriyle faaliyetlerde bulunmaktan kaçınabileceği, içinde buldukları gruptan sıklıkla kopmalar yaşayabileceği ve sürekli kaygı durumu göstermektedir (Orhan ve Büyükkayıkçı, 2007:137-139). Stresli ve çalkantılı olan ergenlik döneminde yaşanan yoğun duyguların düzenlenebilmesi ergen bireyler açısından önem arz edebilmektedir. Burada duygu düzenleme becerisi ve risk alma davranışına vurgu yapılarak bu önemin niteliği açıklanabilir.

2.1.5.Ergenlik ve Duygu Düzenleme

Ergenlik döneminde bireylerin duygusal tepkileri ortaktır. Ergen bireyler duygularını genellikle çocukluktaki kadar rahat ifade edemeyebilirler. Duygularının bir kısmını bastırır, gizlerler. Kızlar erkeklere oranla daha erken bir şekilde duygusal olgunluğa erişirler. Ergen bireylerin yaşadığı bedensel değişiklikler bu dönemde yaşanan duyguları etkilemektedir. Ergen bireylerin duygu yoğunluklarında artış ve duygu durumlarında sık sık değişimler gözlenebilir. Ergen bireylerin duygusal tepkilerinde düzensizlik görülmektedir. Ergenlerin duyguları hızlı bir değişim gösterir ve istikrarsızlık hakimdir. Ergen içinde bulunduğu duygusal durumdan kısa süre sonra duygusal durumu tamamen farklılık gösterebilir. Ergenler yeni bir durumla karşı karşıya geldiklerinde alışagelmışin dışında bir durumsa heyecanlanıp korkabilir. Çünkü heyecan dengesi oluşmamış ve duygularını kontrol etmesi zordur. Heyecanlandıklarında kızarabilirler ve bu durumdan pek hoşlanmazlar. Kendilerini aciz gösterdiğini d ş n rl r. Heyecanın kontrolü öğrenme ile kazanılmaktadır (Kulaksızoğlu, 2005: 66-68).

Yapılan araştırmalarda duygu düzenleme becerisinin gelişiminde yaş faktörünün bir belirleyici olduğu anlaşılmaktadır. Ergenlikten yetişkinliğe geçişte duygu düzenleme ihtiyacının daha çok olduğu ve duygu düzenleme güçlüğünün daha az olduğu; daha ileri yaşlarda ise duyguları bastırmaya yönelik bir eğilimle daha pasif yöntemlerin kullanımının arttığı ve duygu düzenlemede güçlüğün daha az olduğu görülmektedir ( ren, 2017:13-15). Bebeklik döneminden yetişkinlik dönemine doğru sosyal duygu düzenlemeden bireysel duygu düzenlemeye doğru bir değişim olduğu görülmektedir (Gross ve Thompson, 2007:7).

Ergenlik dönemiyle birlikte sinir sisteminin gelişimi, psikososyal ve bilişsel değişimler duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Ergenlik döneminde beynin yapısı ile ilgili gelişimi duygu ve davranışların düzenlenmesinde önemli bir role sahip olan bölgelerde gerçekleşmektedir (Steinberg, 2005:67). Araştırmalar ocuk ve yetişkinlere göre, ergenlik dönemindeki bireylerin amigdala aktivasyonunun daha fazla olduğunu bu nedenle de duygularını daha yoğun bir şekilde yaşadıklarını göstermektedir (Soysal ve  ncel, 2020:74). Ergen bireylerin sevilme ihtiyacı ve başkalarına sevgi gösterme kapasitesi duygusal durumunu belirleyen en önemli etkidir. Sevgi ve ilgi ihtiyacı karşılanması ergenlerin ruhsal

açından sağlıklı olmalarının ön koşuludur. Ergenlerin üzülmeye ve kırıklığa uğradığı durumlar çeşitlendirilebilir. Ergenlerin karşı cins tarafından beğenilmesi, grup içinde kabul görmeme, reddedilme, aşk konusunda hayal kırıklığı yaşama, üzüntü ve kırıklığa neden olabilir (Jersild,1978; Kulaksızoğlu, 2005: 69-73). Ergenlik dönemi yoğun duyguların yaşandığı bir dönem olduğundan duygu düzenleme noktasında bireyin duyduğu ihtiyaç artabilmektedir. Bireyselleşme yolunda ergenler kendi ailelerinin stratejileri yerine kendi duygu düzenleme stratejilerini keşfetme yoluna gidebilmektedirler. Ergen bireylerin çevreleri tarafından kabul edilmeleri ve anlaşılması önem arz etmektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin yaşadıkları duyguları fark etmeleri, kontrol etmeleri, duygularını uygun yer, zaman ve biçimde ortaya koymaları, duygu düzenleme becerileri edinmeleri, kimlik noktasında sağlıklı bir gelişim göstermeleri, bireylerin sağlıklı duygusal süreçlerle birlikte ileriki yaşamlarına devam edebilmeleri açısından önem arz etmektedir (Kulaksızoğlu,2005; Steinberg, 2007; Yeni, 2010 ve Gültekin, 2011).

2.1.6.Duygu Düzenleme Becerileri ve Kuramsal Yaklaşımlar

Duygular bazen anlaşılması güç ve aşırı derecede yoğun olabilmektedir. Bu durum psikolojik bozuklukların zeminini hazırlayabilmektedir (Cesur Soysal ve Öncel Arı, 2020:163). Psikoterapi açısından duygu düzenleme kavramını şu şekilde ele alınmıştır:

2.1.6.1. Klasik Psikanaliz ve Duygu Düzenleme Kavramı

Psikanalitik yaklaşıma göre bizi harekete geçiren, bir işi yapma noktasında motive eden bir gerilim hali olan kaygı, önemli bir konu olarak ele alınmaktadır (Gross, 1999:557). Freud başlangıçta duyguları psişik bir enerji olarak nitelerken, ilerleyen zamanda bir boşalma süreci olarak düşünerek katarsis kavramının temelini atmıştır (Soysal ve Arı,2020:164). Bastırılmış duygular katarsisle bilinç seviyesine çıkarılarak bireyin sağlıklı olması sağlanabilmektedir (Corey,2005: Akt.Atakay,2020:12). Freud'a göre yalnızca ego kaygı oluşturabilir ve yaşayabilir. Ego baş edemediği aşırı taleplere karşı gerçekçi bir kaygı oluştururken id ve süperegonun ki daha hayali bir kaygıdır. Bu tür hayali canlandırmalar egonun kaygılarının baskılanmasına neden olabilmektedir (Gross, 1999:557).

Psikanalitik kurama göre 3 tür kaygıdan bahsedilmektedir. Birincisi gerçeklik kaygısıdır. Bireyin dış dünyadan gelebilecek tehlikelere yönelik duyduğu kaygıdır. Nevrotik ve ahlaki kaygı ise kişinin kendi içindeki güç dengesine yönelik tehditlere karşı harekete geçer. Bu kaygılar egoya uyarı gönderir. Nörotik kaygı kişinin kontrolsüz yaptığı davranışlardan ötürü bir ceza almaya ilişkin duyduğu korku iken ahlaki kaygı, kişinin vicdanına yönelik duyduğu korku ve suçluluk duygusudur. Eğer ego kaygıyı kontrol edemezse devreye ego savunma mekanizmaları girmektedir (Corey, 2009:83).

Duygu düzenleme olarak bakıldığında ise ego savunma mekanizmalarının işlevi ile karşılaşılmaktadır. Savunma mekanizmalarının işlevsiz kalması psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir (Soysal, 2020:164). Duygu düzenleme, Freud (1912-1955) e göre erken dönem ilişkileri temelinde gelişmektedir. Bu dönemde yaşanan deneyimlerin bilinç dışı bir şekilde tekrarlanma eğilimi vardır. Aktarım süreci olarak nitelendirilebilir. Bu tekrarlanma durumunun amacı, erken dönemde karşılaşılan zorlukların, çatışmaların üstesinden gelebilmektir (Cesur Soysal, 2020:166). Freuda göre psikoseksüel gelişim aşamalarında yaşanan çatışmanın çözülme tarzı kişinin temel özelliklerinin oluşumunu belirlemektedir. İlk basamak olan oral dönemde kişi kendine ve diğer bireylere karşı bir güven oluşturamazsa sevmekten kaçabilir ve yakın ilişki kurmaktan korkabilir. Sonraki basamak olan anal dönemde duyguların farkına varılamazsa özerklik eksikliği ile karşılaşılabılır. Üçüncü basamak olan fallik dönemdeki cinsellik ve cinsel duyguları kabul edememek, cinsel kimliğin getirdiği rolleri kabul edememe ve cinsellikten korkmayı getirebilir (Corey, 2009:86).

2.1.6.2.Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımı ve Duygu Düzenleme Kavramı

Bilişsel davranışçı terapiye göre bireyin düşünce tarzı ve içsel konuşmalarındaki cümlelerinin yeniden düzenlenmesi, bireyin davranışlarında da uygun bir düzenleme yaratabileceğini savunur (Corey, 2009:345). Tedavi her hastanın kavramsallaştırmasına yani kişilerin belirli inanç ve davranış şekillerine göre yapılmaktadır. Bilişsel davranış terapisinde temelde benimsenen teoriye göre, bireyler düşüncelerini daha gerçekçi ve daha uyarlayıcı bir şekilde değerlendirdiklerinde hem duygu durumlarında hem de davranışlarında belirgin bir iyileşme görülebilmektedir

inancı yatmaktadır. Örneğin bir bireyin depresif olduğu anda, aklındaki otomatik düşünce “şu an hiçbir şey yapamam” ise üzgün hissedebilir. Bu bireyin duygusunu ifade ederken; bireyin yatağına kıvrılması, bireyin davranışı ifade eder. İşte bu noktada Bilişsel davranışçı terapi, bireyin düşüncesinin gerçekliğini incelemesini söylemekte. Birey düşüncesini incelediğinde aşırı genelleme yaptığını ve gerçekte birçok iyi yaptığı şeyin var olduğunu fark edebilir. Böylece daha iyi hissedip daha işlevsel davranabilir (Beck, 2020:2-3). Beck’e (1976) göre Bilişsel davranışçı terapide temel amaç kişilerin onlara acı veren duygularını fark etmeleri tanınmaları ve kabul etmeleri noktalarında güçlü duygularıyla birlikte kendilerini ezmeden yaşamaya devam edebildiklerini fark etmelerini sağlamaktır. BDT, duygusal bir olayın veya rahatsızlığın sebebini anlama noktasında kişinin üzücü olaya veya düşünce akışına verdiği tepkisinin bilişsel içeriğine odaklanılması gerektiğini savunur (Corey, 2009:360).

Bilişsel davranışçı terapinin özelliklerini paylaşan, ancak kavramsallaştırma ve tedavi detayları açısından farklılıklar gösteren pek çok bilişsel davranış terapi yaklaşımı vardır (Beck, 2020:2). BDT yaklaşımlarını 3 kuşakta ele alabiliriz. Birinci kuşakta davranış ağırlıklı ilerlenirken, ikinci kuşakta davranış ve biliş ağırlıklı ilerlenmektedir. Üçüncü kuşağa baktığımızda ise duygular daha görünür bir hal almıştır (Vatan, 2016:192-194).

Bu yaklaşımlardan biri de akılcı duygusal davranış terapisi. ADDT, kişinin düşünce, duygu ve davranışlarının birbirlerini yadsınamayacak ölçüde etkilediklerini ve bir sebep sonuç ilişkisine dayandıklarını savunur (Ellis, 1994: Akt.Corey,2009:345). ADDT, birey kabul edilmediğinde sağlıklı bir üzüntü duymaya teşvik eder. Ayrıca ADDT bireyi nefret, depresyon, kaygı, benlik saygısının kaybı gibi sağlıksız duygularla baş etmeye yönelik yöntemler bulmaya da teşvik eder (Corey, 2009:348).

DDT, tez-antitez kavramını karşılayan diyalektiği kullanmaktadır. DDT’ye göre değişim bir karşıt güç diğerinden daha güçlü olduğu zaman olacağını savunur. DDT de temel amaç, kişinin stresle başa çıkabilmesi için ihtiyaç duyacağı becerileri öğretmektir (Bass, van Nevel ve Swart, 2014:2100). DDT, BDT den farklı olarak daha çok duygusal ve sosyal yönle odaklanır. Bilinçli farkındalık ve onaylama gibi kavramları ön plana alarak bireylerin düzensiz olan duyguları ve kendilerine zarar verme davranışları ile mücadele edebilmenin önünü açmıştır. DDT, danışanların kim

olduklarını kabul etmelerini, yaşadıkları deneyimlerin gerçek oluşuna odaklanmalarını öğretir. DDT de danışan, danışmana rahatlıkla ulaşabilir. Danışanlar başarılarını ve problemlerini her zaman danışmanla paylaşabileceği bir ilişki içindedirler (Canadian Mental Health Association [CMHA], t.y. Akt: Karaman, 2019-2100-2102). DDT, bireyin davranışının o andaki kabul ve geçerliliğine odaklanmaktadır. DDT, değişim ve kabulün belli bir dengede olması gerektiğini savunmaktadır. DDT, yüksek oranda riskli olan, çoklu tanı alan ve şiddetli duygu düzenleme problemleri yaşamakta olan hasta grupları için geliştirilmiştir (Linehan, 1993;2015: Akt. Arı, 2020:11-12). İntihar, kendine zarar verme, yeme bozukluğu, depresyon, madde kötüye kullanımı, depresyon gibi bozuklukların temelinde duygu düzenlemedeki eksikliklerin yattığı düşünülmektedir (Mckay ve Wood, 2007:31-33). Terapinin temelinde duygu düzenlemenin geliştirilmesi üzerine çalışılmaktadır (Vatan, 2016:33). Temelde 4 ana başlık üzerinden ilerlenir. Farkındalık kavramı, ön yargısız kabulü, dikkatli bir şekilde kontrolü içerir. Stres toleransı, bireyin strese dair toleransını iyileştirmeye yöneliktir. Duygu düzenleme, duyguların farkındalık ve kabul odaklı deneyimlenmesine olanak tanımaktadır. Kişilerarası etkililik, diğer alandaki üç becerinin kişiler arası ilişkilere taşınmasıdır (Dimidjian ve Linehan, 2003:166-171).

Bilinçli farkındalık egzersizlerine bir koltukta oturup nefes alışverişine odaklanılmasıyla başlanılır. Birey nefes alıp verme sırasında o anda olma durumunu hissetmeye çalışır. Birey nefes alışverişini odak noktası yapmaya çalışır. Nefese odaklanılması durumu, farkındalık temelli terapilerin zemininde yer almaktadır. Kişilerin bireysel farkındalığını ve öz denetimini arttırıp, stres faktörlerini azaltmak amacıyla yapılmaktadır (Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010:50). Duygu düzenleme müdahalelerinde amaç, bireyin olumlu duygularla birlikte olumsuz duygularını da kabul etmesini sağlamaktır (Gratz ve Tull, 2010; Safer, Telch ve Chen, 2009). Danışanların farkındalık düzeylerini arttırmaya yönelik terapi yaklaşımlarıdır. Standardize becerilerden oluşan bir eğitimidir. BDT ilkeleriyle şimdi ve burada ilkesinin bütünleştirildiğini bir tür farkındalık meditasyonu olarak nitelendirilir. Depresyona ilişkin çalışmalarda, kaygı bozukluğu, yeme bozukluğu ve madde bağımlılığı gibi psikolojik sorunlarda kullanılmaktadır (Hunot, 2013:53). Farkındalığın bireylerin duygu düzenlemeleri açısından pozitif yönde etkilerinin olduğu ve duygu düzenleme konusunda iyileşme sağladığı düşünülmektedir (Lynch ve Bronner 2006, Hayes ve Feldman 2004, Coffey ve Hartman 2008, Roemer ve ark.

2008, Mitmans-gruber ve ark. 2009: Akt. Çatak ve Ögel:87). Farkındalık temelli terapilerde, duygu düzenleme, üstbiliş, maruz bırakma ve dikkat düzenleme gibi değişim mekanizmaları kullanılmaktadır. Bu mekanizmalar BDT yaklaşımlarıyla benzerlik gösterdiği için davranışçı terapilerin “üçüncü dalgası” olarak nitelendirilmektedir (Ögel ve Çatak, 2012).

Kabul ve kararlılık terapisi, kişilerin kontrolünde gerçekleşmeyen durumları ve olayları kabul etmesini, anlamlı, dolu ve zengin bir yaşam sürmelerini sağlamayı amaçlamaktadır. Zorlayıcı düşünceler ve duyguların ilişkisinin yeni bir düzen kazanmasıdır (Harris, 2006:11-13). Maksat psikolojik esneklik kazandırmaktır. Birinci aşama bilişsel defüzyon: düşünce, duygu ve olayları algılama şeklinden çok ne olduklarıyla ilgilidir. İkinci aşama kabul: duygu, düşünce ve davranışlara müdahale etmeden tecrübe etmektir. Üçüncü aşama An'a odaklanma: şimdi ve burada olan bitene odaklanmak ve bizzat deneyimlemektir. Dördüncü aşama gözlemleyen kendilikten faydalanma: duygu düşünce ve olayların kendi deneyimlerinden öz farkındalık adına yararlanmaktır. Kişisel değerler: ideal benliğin keşfi olarak nitelenmektedir. 6. Aşama vaat edilen eylemler: hedef belirleyip o hedefe doğru ilerlemektir (Hayes ve ark. 1999: Akt.Vatan, 2016:194-195). Danışman, bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, an ile temasın kaybolması-geçmiş ve geleceğe bağlanma, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma, kaçınma-kaçma ve dürtüsellik alt boyutları kullanılarak yapılabilecek vaka ve davranış formülasyonu ile ACT sürecini yürütebilir. Terapist, kabul, anda olma, ayrışma, bağlamsal benlik müdahaleleriyle kabul ve kendinelik sürecine odaklanırken; bağlamsal benlik, anda olma, değerler ve değerlerle ilişkili davranış müdahaleleriyle davranışsal süreçlere odaklanabilir (Yavuz, 2015:22-26). ACT, diğer terapilerden farklı olarak olumsuz ruhsal durumları açıklamanın ötesine geçerek düşünme, planlama, sınıflama ve analiz etme gibi süreçlerin “deneyim üzerinden biçimlenen analitik dilin kullanılmasının” olumsuz ruhsal sonuçlara yol açabileceğini öne sürmektedir (Yektaş, 2020:1231).

2.1.6.3 Süreç- Gelişimsel Model

Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinde bu kuram baz alınmıştır. Gross ve Thompson'a (2002) göre duygu düzenleme 5 kategoride ele alınmıştır. İlk kategoride duygu seçimi, bireylerin birden fazla olası durumla karşılaştıklarında olumlu duyguları

arttıracak, var olan olumsuz duyguları azaltacak olan durumu seçmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Ancak bu uzun süreli devam ederse olumsuz sonuçları olabilmektedir. Örneğin reddedilme korkusu olan bir birey sürekli bu durumda kaçınırsa reddedilmeyle başa çıkma becerisi edinemeyebilir. İkinci kategori olarak ise durumsal uyarlamayı ele alabiliriz. İçinde bulunulan durumu değiştirmekle ilgili stratejilerdir. Örneğin reddedilmekten korkan kişi durumdan kaçmak yerine sıkı bir hazırlık yapıp reddedilme olasılığını en aza indirmeye çalışabilir. Üçüncü kategoride dikkat konuşlanması yer almaktadır. Yoğun duygular içinde bulunulan durumun belli bir noktasına odaklanma, dikkat bölünmesi ya da konudan kopmayı içermektedir. Reddedilme korkusu yaşayan bireylerin reddedilme korkusuna dair bir şey duyduğunda dikkatini başka noktaya verirse bu kategoriye örnek teşkil edebilir. Dördüncü kategoride bilişsel değişimler yer almaktadır. Bireylerin bir durumun öncesinde, sırasında ya da sonrasında duygularını düzenlemek için kullandığı stratejilerdir. Örneğin reddedilme korkusu olan bir birey reddedilmediği bir anı düşünerek motive olabilir. Ancak olumsuz bir bilişsel değerlendirme yaparak tam tersini de düşünebilir. Beşinci kategori olarak yanıt motivasyonu ele alınmaktadır. Bu kategoride ise durum gerçekleştikten sonra verilecek tepkilerin değiştirilmesine yönelik stratejilerdir. Örneğin ağlayarak oyuncak isteyen bir çocuk, oyuncuğu aldırılmayı başaramazsa öfkeyle bağırma tepkisi verebilir (Küçükler, 2016:15-18; Gross ve Thompson:2007).

2.1.6.4. Sosyobiyojik Kuram

Bu kurama göre kişilerin sosyal davranışları doğal bir seçim sürecinden geçer ve o şekilde kazanılarak şu andaki halini alır. Duygular bireyin çevreye uyum sağlaması noktasında yardımcıdır. Mutluluk, haz, neşe gibi duygular bireyleri birbirlerine yaklaştırırken; öfke, kızgınlık bireyleri saldırganlık karşısında korur. Hüzün ve keder ortaya çıkardığı ağlama davranışıyla bireylere diğer kişilerin yardımcı olmasını sağlar. Bu kuramda da daha çok duyguların işlevsel yönü ele alınmaktadır (Cüceloğlu, 2007:96). Kişinin kendisinde duyguyu oluşturan olayları, durumları ve buna eşlik etmekte olan duyguları başka biri veya birileriyle açık bir şekilde paylaşması duyguların ifade edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Rime, Finkenauer, Luminet, Zech ve Philippot, 1998: Akt. Demireğen, 2019:11).

Bireylerin verdiği duygusal tepkiler farklılık gösterebilir. Duygularımız yüz ifadelerimiz ve sözel ifadelerimizle açığa vurulsa da bazen duygularımızı kontrol altında tutmak isteriz. Duyguların uzun süre kontrol edilmesi, duyguların çarpıtılmış olarak dışa yansımaya neden olabilir. Bu durumda sağlıklı bir ifade biçimini içeriyor olabilir (Köknel, 1986: Akt. Demireğen, 2019:12).

2.1.6.5. Duygu Düzenleme Terapisi

Berking (2014), duygu düzenleme terapisinde, bireyleri gösterdiği psikolojik belirtiler duygu düzenlemeye ilişkin yaşanan sıkıntılarla ilişkilendirmektedir. Psikoeğitim, problem çözme, duygu düzenleme becerileri ve gelecek planından oluşan 4 bölüm şeklinde bir tedavi süreci yürütülmektedir. Grup çalışmaları şeklinde kullanılmaya başlanmış. Ancak şu an bireysel yaklaşımlar içinde geçerli olduğu görülebilir (Vatan, 2016:196). Çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde aile ve ebeveynlerin önemli bir çevresel etken olduğu görülmektedir. Bebeklik döneminde başlayan duygu düzenleme süreçleri ergenlik dönemi sonuna kadar hızlı, sonraki dönemlerde de uygun bir biçimde devam eder. Kişiler, hayatlarının her döneminde farklı stresörlere karşı uyum göstermeye çabalarlar (Yiğit Demir,2018:15). Duygu düzenleme süreçleri çocuklarda ana-baba tutumları, ilişkilerin gözlemlenmesi, sosyal referanslar ile adım adım öğrenilir (Thomson ve Meyer, 2007:252). Ergenlik döneminde bireyler, bireysel stratejiler belirleyerek duygularını düzenlemek ve ifade etmek için farklı stratejiler geliştirmeye başlarlar (İzçınar, 2018:28).

Duygular bazen bilinç seviyesine ulaşmadan oluşabilir. Bu durumda bilinç seviyesinde duyguların düzenlenmesini etkileyebilmektedir (Mauss, Cook ve Gross, 2007:702).

Gross ve John (2003), duygu düzenleme becerilerinin istenilen düzeyde gelişme gösterdiğinde iyilik halinin pozitif biçimde etkilenecek yükseldiğini savunmaktadır. Aksi yöndeki durumda ise fiziksel sorunlarla karşılaşılabilir ve iyilik durumunda azalma görülebileceğini belirtmişlerdir (Rıza, 2016:7). Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik rahatsızlıklarla daha fazla ilişkili olduğu görülmektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010:7).

2.1.7.Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, uyumlu ve uyumsuz stratejiler şeklinde ele alınmaktadır. “Kabul etme, plana yeniden odaklanma, olumlu tekrar odaklanma, olumlu tekrar değerlendirme, olayın değerini azaltma” uyumlu stratejiler olarak ele alınmaktadır. “Kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon; felaketleştirme” olarak uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ele alınmaktadır (Garnefsk, 2001:1313).

- **Kendini Suçlama:** Bireyin olumsuz olaylar karşısında kendi sorumlu tutması ve kendini suçlaması olarak nitelendirilir (Öztürk, 2019:20).
- **Kabul:** Yaşanılan negatif bir olayı kabullenmeyi, yaşanılan olaydan bağımsız bir şekilde bireyin kendi kendisi hakkında düşünebilme becerisinin varlığını göstermektedir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989: Akt. 2019:20).
- **Ruminasyon:** Kişinin yaşadığı ve negatif olarak değerlendirdiği bir durum sonrası yinelenen zihnin duygu ve düşünce içerisinde olmalıdır (Ataman-Temizel ve Dağ, 2014:7).
- **Olumlu Yeniden Odaklanma:** Bireyin yaşadığı olumsuz bir durum karşısında sürekli onu düşünmek yerine o olayın olumlu yönlerine odaklanmasıdır (Garnefski, 2001:1313)
- **Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma:** Kişinin yaşadığı olumsuz olaylara ilişkin alabileceği önlemlere dair düşüncelerdir (Öztürk, 2019:20).
- **Olumlu Yeniden Odaklanma:** Kişinin yaşadığı olumsuz olayın olumlu yönlerine odaklanmaya çalışması olarak değerlendirilebilir (Öztürk, 2019:20).
- **Olayın Değerini Azaltma:** Birey negatif bir olay yaşadığında yaşamış olduğu benzer başka olaylarla karşılaştırır ve yaşadığı olayın önem derecesine düşürür. Bu durum olayın kabullenilmesi açısından önemli bir strateji olarak görülebilir (Garnefski, 2001:1313).
- **Felaketleştirme:** Kişi yaşadığı olayı sanki başına gelen en kötü senaryoymuş gibi algılar. Baş edemeyeceğini düşünür ve çeşitli doğruluğu söz konusu olmayan varsayımlara kapılır (Öztürk, 2019:21).
- **Diğerlerini Suçlama:** Bireyin yaşadığı olumsuz olay karşısında kendisi yerine başkalarını sorumlu tutması diğerlerini suçlama stratejisi olarak ele alınmaktadır (Onat, Otrar, 2010).

2.2.Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş pozitif psikoloji kavramlarından biridir. İlk olarak pozitif psikoloji detaylıca anlatılıp ardından psikolojik ve öznel iyi oluş diye ikiye ayrılan iyi oluş kavramı açıklanmıştır. Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ayırımına yer verecek şekliyle psikolojik iyi oluş detaylandırılmıştır. İnsanı anlamaya yönelik çabaların bütünü olan, ruh bilimi olarak tanımlanan psikoloji bilimi, son iki yüz yıldır gelişerek, dönüşüm göstermiştir. Başlarda insanı bir organizma olarak ele alan psikoloji bilimi zamanla değişim göstererek; insanı bağımsız, özgür ve mantıklı davranışlar sergileyen bir varlık olarak ele almaya başlamıştır. Bu dönüşümle birlikte pozitif odaklı görüş ortaya çıkmıştır. Bu görüşün bir uzantısı olarak da pozitif psikoloji yaklaşımı, günümüzde gelişerek varlığını güçlendirmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001; Eryılmaz 2013:1). Değişen hayat şartlarıyla birlikte insanların yalnızca problemleri davranışlarına odaklanmak yerine; onları güçlü kılan yönleri ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Pozitif psikoloji; “iyi oluş kavramı, mutluluk, akış, kişisel güçlü yanlar, bilgelik, yaratıcılık, hayal gücü ile grup ve kuruluşların özelliklerine” odaklanır. Mutluluk ve mutluluğun grup düzeyinde geliştirilmesine yoğunlaşır (Hefferon ve Boniwell, 2011;2). Pozitif psikoloji insanlar, gruplar ve bireylerin en uygun şekilde var olması ve gelişmesine katkıda bulunan koşulları inceleyen bilim dalı olarak tanımlanabilir (Gable ve Haidt, 2005; Ergüner, 2016:4). Pozitif psikolojinin varlığı ilk defa Maslow’ un “motivasyon ve kişilik” adlı kitabının “pozitif psikolojiye doğru” adlı bölümünde geçmiştir. Maslow psikoloji bilimini negatif olayları düzeltmeye odaklandığını belirterek bu haliyle psikoloji biliminin henüz işin sadece yarısıyla ilgilendiğini ifade etmiştir. Buna ilişkin olarak psikoloji biliminin, gelişim, fedakârlık, sevgi, iyimserlik, cesaret, memnuniyet, potansiyelini gerçekleştirme gibi yeni temel kavramlara ihtiyacı olduğunu belirtmiştir (Wright, 2003, Akt. Kutanis ve Oruç, 2014: 1). Pozitif psikoloji kavramı daha sonra psikolog Seligman tarafından ilk kez kapsamlı bir şekilde ele alınıp tanımlanmıştır. Seligman ve arkadaşları sağlıklı insanların, daha mutlu, daha üretken olmaları ve kendi potansiyellerini gerçekleştirmeleri için pozitif psikoloji yaklaşımına ihtiyaç olduğunu vurgulamışlardır (Kutanis ve Oruç, 2014: 2).

Psikoloji bilimi, yalnızca hastalık, bozukluk, normal olmayan ve yıkıcı davranışlar gibi

olumsuz durumlarla ilgilenmez. Aynı zamanda insanın güçlü ve olumlu yanlarıyla da ilgilenir. Tedeavi, yalnızca yanlışın üzerine gidilip düzeltilmesi değil; aynı zamanda doğrulanın da ortaya çıkarılarak desteklenmesidir. Binevi var olan potansiyelin farkına varılıp değerlendirilmesidir. Psikolojiyi sadece hastalık veya sağlık ile ilişkilendirmek bütünü görmeye engel olur. Psikoloji birçok alanda vardır. Psikoloji: iş, eğitim, içgörü, sevgi, gelişim ve oyun ile de ilgilidir. Pozitif psikoloji en iyinin arayışında, hüsünkuruntuya, kendi kendini aldatmaya bel bağlamaz; bunun yerine insan davranışının tüm karmaşıklığıyla sunduğu kendine özgün sorunlara bilimsel yöntemdeki en iyiyi uyarlamaya çalışır (Seligman, 2002; Hefferon ve Boniwell, 2011: 6). Pozitif psikolojinin temel aldığı bazı düşünceler bulunmaktadır. Bu düşüncelerden biri, bireylerin kendi gelişimlerine yön verebilecek düzeyde olan aktif varlıklar olmalarıdır. İkincisi ise bireylerin davranışlarını değiştirebilmek için gerekli olan içsel güce sahip olmalarıdır. Üçüncüsü pozitif psikolojiye dayalı davranış değiştirme bireylerde, yaşama bağlanmaya yönelik motivasyon oluşturmaktadır (Akın-Little ve Little, 2004, Akt. Eryılmaz, 2013:2).

Pozitif psikoloji özellikle 1990'lı yılların sonlarında başlamış bir akımdır ve günümüze gelindikçe önem kazanan bir araştırma alanı haline gelmiştir. Sheldon ve King tarafından yapılan tanıma göre pozitif psikoloji, “insana özgü olağan güç ve erdemlerin bilimsel olarak incelenmesi” dir (Sheldon ve King, 2001:216; Çınar, 2011:18). Bu tanıma göre pozitif psikoloji akımı, psikologların dikkatlerini patalojik birey yerine sağlıklı bireylere çekme amacını taşır. Cesaret, psikolojik sağamlık, umut, esneklik azim, dayanıklılık gibi yetkinlikleri güçlü yanlar olarak inşa eden pozitif psikolojinin, bu yolla iyilik halini geliştirebileceği ve akıl hastalıklarını ortaya çıkmadan önleyebileceği savunulmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000:7).

Pozitif psikoloji “Daha iyi bir yaşam nedir?” sorusuna cevap olarak öznel iyi olma hali ve psikolojik iyi olma halidi demiştir (Ryan ve Deci, 2001, s. 141; Akın, 2015:17-18). Yani pozitif psikolojide iyi olma hali iki kavramla açıklanmaktadır. Bunlar öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarıdır. Öznel iyi oluş kavramı hazzı temel alırken psikolojik iyi oluş, psikolojik bir işlevselliği temel almaktadır. Hazcılık, pozitif duygulanımın olup negatif duygulanımın olmamasından, mutluluktan köken alır. Psikolojik işlevsellikse kişinin tam manada işlevli olmasını içerir (Deci ve Ryan, 2008:3-10). Öznel iyi oluş mutluluk, doyum ve yaşamın problem içermemesini konu edinmektedir. Psikolojik iyi oluş hali ise kişisel manada gelişimi, baş edebilme becerisini ve çaba göstermeyi konu almaktadır (Hamur, 2011:12). İyi oluş, akıl, ruh ve

bedenin oluşturduğu bütüncül bir yapıdan oluşur. Kişilerin bu bütüncül yapıyla sağlıklı zihinsel, ruhsal ve bedensel yaşam şeklidir (Timur, 2008: 24).

Literatürü ele alacak olursak iyi oluş kavramına ilişkin 3 farklı bakışın göze çarptığını görebiliriz. Bunlar, iyi oluşu bireyin yaşamı boyunca süregelen gelişiminin ilerlemesi olarak açıklayan gelişim psikolojisi; bireyin işlevsel oluş, kendini tam manasıyla gerçekleştirmesi ve bireyin iyi oluşu olarak tanımlayan klinik psikoloji; hastalığın olmaması ve olumlu işlevsellik olarak tanımlayan zihinsel sağlık literatürü karşımıza çıkmaktadır (Hidalgo vd., 2010: 77).

Psikolojik iyi oluş kişilerin yaşamları boyunca olumlu bir işlevde bulunmalarını sağlayan kavramların birleşimi olarak kabul edilebilir. Bireylerin olumlu ve olumsuz deneyimleriyle ortaya koydukları ideal bir psikolojik işlevsellik durumunu ifade eder. Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamına dair algısını ve tutumunu kapsamaktadır. Çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaktadır (Dündar ve Demirli, 2018:42). Kişiler yaşamları boyunca olumlu ve olumsuz durum ve olaylarla karşılaşabilir. Cinsiyet faktörü, yaş, medeni durum, iş hayatı gibi faktörler kişinin iyi oluşunu ve yaşama ilişkin bakışını etkilemektedir. Bireyin duyduğu kaygılar, ilişkiler, olumlu veya olumsuz karşılaştığı durumlar, baş etmesindeki zorluklar, geleceğe dair umudu ve iyi oluşunun süreceğine dair inancı psikolojik sağlık için önemli bir detaydır (Davis, 2005: 263; Kocaman, 2019).

Psikolojik iyi oluşa ilişkin temelde 2 yaklaşım söz konusudur. İlki hazcı yaklaşımdır. Haz elde etme noktasını ve acıdan kaçınmayı içerir. Psikolojik iyi oluş, bireyin öznel mutluluğunu baz alır. İkinci yaklaşım ise eudaimonik yaklaşımdır. Bu yaklaşım mutluluk kavramını, bireyin potansiyelini gerçekleştirmesi, anlamlı, erdemli ve amaçlı bir yaşam sürdürmesi olarak ele almaktadır (Karlı, 2019:31). Mutluluk kavramı, yaşamın bilişsel ve duygusal olarak değerlendirilmesini içerir (Doğan, Sapmaz ve Çötök, 2013). Temelde iki tür mutluluk anlayışından bahsedilmektedir. Aristo ve Orta Çağda başlayan; İbni Sina ve Gazaliye kadar uzanan bir anlayış hakimdir. İkincisi ise Batı tarihinde görünen modern anlayıştır. Platon, mutluluk kavramını ruhun üç parçası olan akıl, can, istek arasındaki denge ve işlevlerinin yerine getirilmesi olarak tanımlamaktadır (Birlik, 2013:24). Aristo, insanın ulaşabileceği en iyi sorusunun cevabı olarak mutluluğu görmektedir. Kişi mutluluğu arar ve asıl mutluluğun mükemmel olana ulaşmaya dair istek olduğunu savunur (Büyükdüvenci, 1993:41; Timur, 2008:26).

Psikolojik iyi oluş kavramına ilişkin Maslow'dan Frankl'e kadar pek çok farklı kişinin

görüşü bulunmaktadır. Bu görüşlerin ortak noktası ise kişilerin gelişimci yönlerine odaklanarak ruhsal sağlıklarını esas almalarıdır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2006). Öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş için yeterli bir şart olarak kabul edilmemektedir. İyi oluş kavramı; öznel iyi oluş, yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve duygulara verilen tepkileri kapsamaktadır. Psikolojik iyi oluş kavramı ise kişinin kendini kabul etmesi, bireysel gelişimi, yaşamına ilişkin amacı, olumlu ilişkiler kurması, çevresel hakimiyeti ve özerklik alt boyutlarından oluşan işlevselliği baz alan pozitif psikoloji kavramıdır (Ryff ve Keyes, 1995; Yetim, 2001).

Pozitif psikoloji, kişilerin algıladıkları eksiklikleri gidermek yerine bireyin iyi oluşunu ve mutluluğu arttırmayı amaçlamaktadır (Carr, 2016:12). Seligman (2012) iyi oluşu olumlu duygular, olumlu ilişkiler, bağlanma, başarı ve anlam unsurlarının hepsiyle bağlantılı olarak yorumlamıştır. Olumlu duygular bireyin düşündüğü ve hissettiği şeyle tanımlanmakta olan öznel bir değişken olarak nitelendirilir. Anlam, bağlanma, ilişkiler ve başarı kavramları bireyin çevresine ilişkin detayları içerdiğinden hem öznel hem de nesnel bileşenleri içermektedir (Sekizkardeş, 2021:17). İyi oluşu ele alacak olursak, bireylerin yaşam doyumu ve mutluluk merkezli olmaları öznel iyi oluş kavramını yansıtırken; bireylerin kendini gerçekleştirme potansiyeline sahip olmaları psikolojik iyi oluşu yansıtmaktadır. Öznel iyi oluş kavramı hayatın olumlu ve olumsuz etkilerini memnuniyet açısından ve denge açısından değerlendirmeyi içerirken psikolojik iyi oluş kavramı karşılaşılan varoluşsal zorluklar noktasında sorumluluk almayı içerir (Akça Koca, Yukay Yüksel, 2017:12; Keyes ve ark., 2002:23). Bireyin mutluluğu iyi hissetmek olarak algılamasının ötesinde kendini gerçekleştirmek için erdeme uygun bir biçimde eylemde bulunma olarak tanımlanabilir (Hefferon ve Boniwell, 2011:77).

Psikolojik iyi oluş kişinin ruhen iyi olmasıdır. Bireylerin ihtiyaçları ne derece karşılanırsa psikolojik iyi oluşları da o derece iyi olmaktadır. Bireyin gelişim dönemine göre ihtiyaç analizi yapıp karşılanmalıdır (Savaş, 2019; Akt. Yapıcı, 2007, 20). Psikolojik iyi oluş kavramı kişinin tüm psikolojik potansiyelinin başarılmasını ifade etmektedir (Carr, 2016:56).

Psikolojik iyi oluşun duygusal, fiziksel, bilişsel, ruhsal, kişisel ve sosyal süreçlere ilişkin kavramsallaştırılabileceğini ifade etmişlerdir (Telef, 2013:375). Kişinin kendini pozitif algılaması, sınırlılıklarını fark etmesi ve bu durumda bile kendisinden memnun olması gerektiğini fark etmesi; başka kişilerle güvenli ilişkiler kurması, bağımsız hareket edebilmesi, yaşama dair bir amacının olması, anlamının olması, kapasitesini

fark etmesi ve geliştirmeye yönelik uğraş vermesi psikolojik iyi oluş kavramını tanımlamaktadır (Keyes ve diğerleri, 2002).

Psikolojik iyi oluş kavramı bireylerin yaşamlarını pozitif yönde katkı sunmaktadır. Bunlardan bazıları şu şekilde sıralanabilir: daha sağlıklı ve daha uzun bir yaşam, sosyal ilişkilerin gelişmişliği, iş ve hayattaki başarı ve performansın artması, gelir düzeyinde artış sayılabilir (Diener ve Chan, 2011:19). Psikolojik iyi oluş kavramı kişilerin her an mutlu olmalarını ve sürekli olumlu duygular yaşamasını gerektirmemektedir. Yaşamın normal akışında karşılaşılan hayal kırıklığı, üzüntü, başarısızlık gibi olumsuz duygularla mücadele edilmesine odaklanılmaktadır. Uzun bir zaman dilimine yayılan iyi olma durumunun yaşanmasına odaklanır (Tekin, 2014: 17). Pozitif psikolojide birey zorluklara karşı olumlu yönlerini geliştirme düşüncesine sahiptir. Birey olumsuzlukları tek çözüm noktası olarak ele almaz (Altunel, Koçak ve Çankır, 2015:39). Kişiler yapabileceklerine dair potansiyelinin farkında olması, bunu geliştirmeye yönelik eğilime sahip olması, yaşama dair amaçlarının olması, kendine dair pozitif bir tutuma sahip olması, ihtiyaçlarını karşılayabilmesi, diğer bireylerle güvenli ve samimi ilişkiler kurabilmesi psikolojik iyi oluş olarak tanımlanmaktadır (Özen, 2010; Günay ve Çelik, 2019). Kişinin psikolojik iyi oluşunu belirleyen şey öznel değerlendirmeleri değildir. Bireyin standart sağlıklı davranış kriterleridir (Ryff, 1995;16). Kişilerin her isteklerinin yerine getirilmesi gelecekte onlar için olumlu sonuçlar doğurmayabilir. Psikolojik manada işlevsel etkinlikler, bireylerin potansiyellerinin gerçekleşmesi için olanak tanır. Daha kalıcı bir iyi oluş sağlar (Ryan ve Deci, 2001; Steger vd., 2008).

Kuramlar açısından bakıldığında Ewen (1988), psikanalitik kurama göre iyi oluş, id, ego ve süperegonun uyumlu bir şekilde çalışmasıdır. Freud, bireylerin yaşamlarında mutsuzluk, üzüntü, olumsuz durumlar ile karşılaşabileceklerini ifade eder. Bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında ayakta durabilmesi psikolojik sağlığı, çalışması ve sevmesine ilişkin çabasıyla mümkündür (Cenkseven,2004:16). Roger, kişiler işlevlerini tam anlamıyla gerçekleştirdiklerinde psikolojik sağlıklı denilebilmektedir. Jung, bireyin iyi oluş durumu yaşamında karşısına çıkan görevleri yerine getirmesi, kendini tanıması ve tanımlaması olarak nitelendirmektedir (Cenkseven, 2004:17).

2.2.1.Ryff'ın Psikolojik İyi Olma Modeli

Ryff'e (1995) göre iyi oluşun temelinde "iyi bir hayat mutluluğu getirir" düşüncesi vardır.

Carol Ryff psikolojik iyi oluşun altı alt boyutu olduğunu vurgulamıştır. Özerklik, çevresel ustalık, kişisel gelişim, başkalarıyla pozitif ilişkiler, hayat amacı ve kendini kabul (Ryff, 1989; Ryff& Keyes, 1995; Ryff& Singer, 2008, Akt.Carr, 2016:56).

- **Özerklik (Otonomi):** Ryff (1989) a göre, bireyin kendini yönetmeye dair duygusudur. Bireyin sosyal çevresinin baskısına direnç gösterebilmesidir. Özerkliği yüksek olan kişiler, bağımsız bir şekilde hareket edebilmektedirler. Toplumsal baskıya direnç göstermektedirler. Özerkliği düşük olan kişilere çevresindekilerin kendilerine dair değerlendirmelere karşı endişelidirler ve sosyal baskıya uyma durumu gösterirler (Savaş, 2019, 20). Kültürel farklılıklar söz konusu olduğundan toplumların kültürlerine göre çıkarımda bulunulmalıdır (Christopher, 1999;147). Özerklik düzeyi yüksek olan bireyler, kararlarını verme noktasında bağımsızdır. Düşünce ve davranışlarına dair sosyal baskılara dirençlidirler. Davranışlarını kendi isteklerini göre ayarlarlar. Kendi kişisel standartlarına uygun olarak hareket ederler. Özerklik düzeyi düşük olan bireyler, kendilerinden çok başkalarının beklentileriyle ilgilenirler. Karar vermede başkalarından etkilenirler. Düşünce ve davranışlarına ilişkin sosyal baskılara uyum gösterirler (Ryff ve Singer, 2008: 20-22).
- **Çevresel Hakimiyet:** Kişinin kendisine uygun bir çevre yaratmaya dair becerisidir (Ryff, 1989). Aktif katılım ve çevreye egemen olmanın bütünlüğü olarak açıklanmaktadır (Özbek, 2016;23). Çevresel hakimiyet düzeyi yüksek olan bireyler, çevrelerini yönetmeye dair yeteneğe sahiptir. Sosyal etkinlikleri düzenleyebilirler. Kendi ihtiyaçlarına uygun ortamı seçebilirler. Karşılarna çıkan fırsatları etkili bir biçimde kullanabilirler. Çevresel hakimiyet düzeyi yüksek olan bireyler ise günlük işlerini idare etme noktasında zorlanabilirler. Buldukları çevredeki koşulları değiştirmenin pek mümkün olmadığını düşünürler. Karşılarna çıkan fırsatları farkedemeyebilirler (Ryff ve Singer, 2008: 20-22).
- **Bireysel Gelişim:** Kişinin kendi öz benliğinin olgunlaşması için var olan kapasitesini geliştirmesine yönelik becerisi olarak açıklanmıştır. Kişinin var

olan potansiyelini ve eğilimlerini tam manasıyla geliştirmesi ile alakalıdır (Keyes, Shmotkin, Ryff, 2002: 1007-1022). Kişisel gelişim düzeyi yüksek olan bireyler, kendilerini geliştirme arzusu duymaktadırlar. Yeni deneyimlere açıktırlar. Kendi potansiyellerinin ne olduğuna ilişkin düşünceleri vardır. Gelişebilmeleri ve ilerleyebilmeleri için gayret göstermektedirler. Kişisel gelişim düzeyi düşük olan bireyler ise gelişime dair istek konusunda zayıftırlar. Hayata ilişkin sıkılgan ve ilgisiz bir tutumları vardır. Yeni deneyimleri ve tutumları pek mümkün görmezler (Ryff ve Singer, 2008: 20-22).

- **Diğerleriyle Olumlu İlişkiler:** Olgunluğun bir göstergesi olarak görülmektedir. Bireylerin diğer kişilerle ilişkilerinde içten, samimi, pozitif ve güven veren tutumlar sergilemesidir. Diğer kişilere karşı empatik davranışlar göstermesi ve sorumluluklarının farkında olmasıdır (Keyes, Shmotkin, Ryff, 2002: 1007-1022). Diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi yüksek olan bireyler, diğeri insanlarla daha samimi, güvenilir ve doyum veren ilişkiler kurabilirler. Güçlü bir empati yetenekleri vardır. Diğer kişilerle ilişkilerindeki denge unsurunun farkındadırlar. Diğer kişilerle bir aradayken huzurlu hissederler. Diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi düşük olan bireyler ise diğer kişilere karşı daha uzak ve mesafelidirler. Daha soğuk bir tavır ve tutumları vardır. Diğer kişilerle ilişkilerinde ilgisiz ve iletişime kapalıdırlar. Problemlerle karşılaşılırlarsa ilişkilerini aniden sonlandırabilirler (Ryff ve Singer, 2008: 20-22).
- **Yaşam Amaçları:** Ryff (1994) e göre kişinin yaşam amacı bir yön duygusu belirleyip olumlu hedeflerden oluşmuş olan duygulara sahip olmaktır (İşgör, 2011,36). Yaşam amacı düzeyi yüksek olan bireylerin, yaşama ilişkin amaçları vardır. Buna yönelik davranmaktadırlar. Bulunduğu anı da geçmişini de anlamlı olarak algırlar. Belirli düzeyde yaşama ilişkim amaç ve istekleri vardır. Buna kaynaklık eden inançlara da sahip çıkmaya çalışırlar. Yaşam amacı düzeyi düşük olan bireyler ise hayatlarında anlamsal açıdan eksiklik duymaktadırlar. Az düzeyde amaç ve isteğe sahiptirler. Geçmiş yaşamlarına ve geleceklerine ilişkin belirgin bir amaçları yoktur (Ryff ve Singer, 2008: 20-22).
- **Kendini Kabul:** Birey kendini olumlu ve olumsuz yönleri ile kabul ederse iyi oluş düzeyi de yüksek olabilmektedir. Bireyin kendini gerçekleştirilmesi, benliğini ve geçmiş yaşamını kabul etmesidir (Ryff ve Singer, 2008: 13-39). Kendini kabul edebilen bireylerin iyi oluşlarının kabul etmeyen bireylere oranla daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Maslowa göre bu alt boyut bireyin

kendini, diğerlerini ve doğayı kabulü ve sevebilmesiyle alakalıdır. Eriksonsa bireyin kendini kabul etmesinin tek başına yeterli olmadığını savunur. Ona göre geçmiş yaşantıların olumlu ve olumsuz yanları da kabul edilmelidir (Ryff, 1989;51). Kendini kabul düzeyi yüksek olan bireyler kendileri hakkında olumlu düşüncelere sahiptirler. Artı ve eksi yönleriyle kendilerini tanırlar. Kendilerini kabul ederler. Bu bireylerin kendi geçmişlerini ilişkin düşünceleri olumludur. Kendini kabul düzeyi düşük olan bireylerde ise genel bir memnuniyetsizlik hali vardır. Bu bireyler geçmişlerini ilişkin bir hayal kırıklığı duyarlar. Kişisel yönleri ve özelliklerine ilişkin rahatsızlık hisleri vardır. Şu an oldukları hallerinden daha farklı biri olmaya dair istekleri vardır (Ryff ve Singer, 2008: 20-22).

2.2.2.Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Seligman psikolojik iyi oluşu temelde iki kuram üzerinden açıklamıştır. İlki “Otantik mutluluk kuramı”dır. Bu kuramda mutluluğu olumlu duygulanım, anlam ve bağlılık şeklinde ele almıştır. Mutluluk kavramının bu 3 bileşenle açıklanabileceğini söylemiştir. Seligman böylece pozitif psikolojinin konusunun mutluluk olduğunu savunmuş ve amaç olarak yaşamın kişilerin doyumunun artması noktasını öne sürmüştür. Daha sonra ise ikinci bir kuram geliştirmiş ve bu kurama göre pozitif psikolojinin konusunun kişinin iyi oluşu olduğunu savunmuştur. Kişinin iyi oluşu ancak onun gelişimi (flourishing) ile gerçekleşmektedir (Seligman, 2011:14- 15). Psikolojik iyi oluş kavramı hem psikolojik iyi oluşu hem de öznel iyi oluşu içeren çok boyutlu bir kavramdır. Araştırmacılar bu duruma son yıllarda flourishing demektedirler. Flourishing, öznel ve psikolojik iyi oluşun temel kaynağı olan hazcılık ve işlevselci yaklaşımların birleşimi şeklinde düşünülmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011:3). Bahsedilen boyutlar aşağıda açıklanmıştır:

Olumlu Duygular: Bireyin düşünce eylem dağarcığını genişletir ve birey memnuniyet, keşfetme ve ilgi duyma yönlerine dair istek duyar. Yaratıcı fikirlerin gelişimi noktası ile sosyal bağların gelişimi hususlarına katkı sağlamaktadır. Mutluluk, neşe, haz gibi duyguları içerir (Demirci ve ark., 2017). Olumlu duygular bireyi başarılı bir kariyer, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve sağlıklı bir yaşama yönlendirmektedir. Bireyin yaşamına ilişkin amacını bulmasında ve yaşam doyumunda artış olmasında

etkilidir. Bireylerin dayanıklılığının artmasını sağlamaktadır (Lyubomirsky vd., 2005; King, vd., 2006; Cohn, vd., 2009; Ong, vd., 2006).

Bağlanma: Bağlanma, akış kelimesiyle anlatılmaktadır. Akış, “Fiziksel ya da bilişsel bir aktivitenin içinde saniyesi saniyesine yoğun bir şekilde yer almak” olarak tanımlanmaktadır. Dikkatin yapı yerine getirilen göreve odaklanmasıdır. Olumlu duyguların artırılması, olumsuz düşüncelerin çıkartılması akışa ulaşmaktır. Akışı sağlayan aktiviteler arasında spor yapmak, yaratıcı sanatla uğraşmak, toplumsallaşmak, müzik dinlemek, kitap okumak, işte çalışmak vb. gibi aktiviteler sayılabilir (Csikszentmihalyi, 2009:394). Bireyin bir etkinliğe zamanın geçişini fark etmeyecek kadar kapılması olarak nitelendirilebilir. Bireyin yaşamla kurduğu bağı, hedeflerini kendisinin seçmesi ve bu kadar net olması noktasında önemlidir. Yaşama dair bağı güçlü olan bireyler hedeflerine ulaşmak için daha yüksek motivasyon ve konsantrasyon göstermektedir (Demirci ve ark., 2017:37).

Olumlu İlişkiler: Sosyal bağlar, sosyal ağlar, destek, algılanmakta olan sosyal destek, destekten sağlanan memnun olma ve diğerlerine destek vermek gibi alt alanları içermektedir (Butler ve Kern, 2016). Ryff (2014), diğerleriyle olumlu ilişkiler iyi oluşa olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Deci ve Ryan (2000), diğerleriyle kurulan ilişki ve bağlantı bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç, bireyler için önemlidir.

Anlam: Seligman (2012), Bireyin kendisinden daha büyük olduğuna inandığı bir şeye ait hissetmesi ve ona hizmette bulunması olarak tanımlanabilir. Bireyin yaşamında kontrol sahibi olması, yaşamından değerli olduğunu hissetmesi ve yaptığı şeylerde bir amacının olması, anlam duygusunu tanımlamaktadır. Kişinin iyi oluşuna katkı sağlar. Olumlu duygulardan ve bağlanmadan bağımsızdır. Başka bir amaca hizmet etmese de var olmaya devam etmektedir (Seligman, 2011).

Başarı: Seligman (2012), Bireye anlam, olumlu ilişki veya olumlu bir duygu kazandırmaya bile sürdürülebilir bir duygudur. Bireyler öğrenmek, problem çözmek; bağlamak, olumlu duygular yaşamak; kazanmak için sürdürülebilmektedir. Yani başarı kavramı sonucu olumsuz olsa dahi yaşanan kazanımlar açısından olumlu hissettirebilecek bir kavramdır.

2.2.3. Deci ve Ryan'ın Öz Belirleme Kuramı

Kişinin gelişimini kolaylaştıran ve engelleyen durumların sosyal koşullarla bağlantılı olduğunu savunmaktadır. Sosyal, kültürel ve biyolojik şartlar, psikolojik iyi oluş ve sağlıklı yaşam için bireylerin yaşam potansiyellerini nasıl etkilediğini incelemektedir

(Ryan ve Deci, 2017:3). Deci ve Ryan'a göre, iyi oluş özerklik, yeterlik ve bağlantılılık faktörlerinden kaynaklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2017:10; Huppert, 2014: 5). Öz belirleme kuramına göre bireyde doğuştan gelen bir psikolojik gelişme eğilimi vardır. Kurama göre, sosyal çevre ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması gelişim açısından önem arz etmektedir. Bireyin temel psikolojik gereksinimleri karşılanırsa içsel motivasyonunun arttığı, bilişsel sağlığının olumlu yönde etkilendiği düşünülmektedir. Eğer psikolojik gereksinimler karşılanmazsa içsel motivasyon ve iyi oluşun azaldığı düşünülmektedir. Kurama göre kişinin sosyal ve bilişsel gelişimi için içsel motivasyon ile eylemde bulunması gerekmektedir. Ayrıca bireyin eylemlerinin kendi kararların sonucunda oluşması gerektiği vurgulanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2002; Cihangir Çankaya, 2005).

Özerklik: temel psikolojik bir ihtiyaçtır. Bireyin deneyimlerini ve davranışlarını kendisinin düzenlemesine dair duyduğu ihtiyaçtır (Andersen, Chen ve Carter, 2000:269). Özerklik kavramı bireyin başkalarının etkisinde kalmadan, kendi eylemlerini kendisinin düzenleyerek davranışta bulunma arzusu olarak tanımlanabilir (Ryan ve Martela, 2016:112). Kişi özerk olduğunda ödül veya ceza gibi dışsal baskıların etkisinde kalmadan kendi kararlarını vererek seçimi yapması ve eylemde bulunmasıdır. Yani birey içsel motivasyonu ile davranış ve seçimlerini yönlendirmektedir. Bireyin eylemlerini ve karar vermesini içeren davranışsal özerklik; kişinin sosyal çevresini değerleriyle değil, kendi bireysel değerleriyle hareket etmesi değerlerde özerklik; bireyin ailesinin duygusal baskısından uzak karar alması duygusal özerklik kavramını oluşturmaktadır (Ryan ve Lynch,1989; Ryan ve Deci, 2000).

Yeterlilik: Kişilerin çevreleri ile etkili ve yetkin olarak etkileşim kurma arzularıdır (Khaw ve Kern, 2015:358). Bireyler hayatlarında etkin bir biçimde davranabilme yetkinliğine sahip olduklarını hissetmelidirler (Ryan ve Deci, 2017:11). Birey, kendi güç ve potansiyeline inanırsa ve bunu karşılayacak sosyal çevresi varsa yetkinlik-yeterlilik gereksinimlerini karşılayabilecekleri düşünülmektedir. Kişiler çocukluklarından itibaren kendilerini yeterli hissederlerse yaşama dair hedeflerine ulaşma düzeyleri yüksek olabilmektedir (Ryan ve Deci, 2002; Cihangir Çankaya, 2005).

Bağlantılılık: Kişilerin diğerleriyle bağlantıda hissetmeleri ve sosyal manada aidiyet duygusunu yaşama istekleridir (Khaw ve Kern, 2015:358). Bağlantılılık ihtiyacı kişinin saygı, özen ve diğerlerine güvenme ihtiyacını gerekli kılmaktadır (Andersen vd., 2000:271). Birey yakın ilişkilerinde başarılıysa ve çevresiyle kaliteli ilişkiler

kurabiliyorsa psikolojik iyi oluşunun yüksek olacağı düşünülmektedir. Bağlantılılık ihtiyacını diğer iki psikolojik ihtiyaç olan yetkinlik ve özerklikten ayrı düşünemeyiz. Üç ihtiyaçta birbirini tamamlar nitelikte düşünülmektedir (Deci, 1992; Deci ve Ryan, 2000).

Modeli inceleyecek olursak: kalıtım, psikolojik iyi oluş ve psikolojik gelişim süreci aşamalıdır. İçsel, özerk ve yansıtıcı şekilde düzenlemeyle ilgili aktivitelerle başlamaktadır. Bu faaliyetler daha sonrasında özerklik, yeterlilik ve bağlantılılık duygularını oluşturmaktadır. Bunların sonucunda da yaşam doyumu, mutluluk, anlam, derinlik gibi deneyimler oluşmaktadır Bireyler yukarıda bahsedilen 3 temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmek için daha yetkin olduklarında, eylemlerini düzenlerken seçim, irade ve özerklik ile bağlantılı olacak ve psikolojik iyi oluşu daha da artacaktır (Ryan ve Martela, 2016:112; Deci ve Ryan, 2000:243).

2.2.4 Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Psikolojik iyi oluş, çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Kişinin iyi oluşu bu faktörlerin etkisiyle değişime uğrayabilir. Alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş farklılıklarını açıklamak adına yaş, eğitim, medeni durum, ebeveynlik durumu, deneyimler, mesleki başarılar, sosyodemografik özellikler ve sağlık sorunları gibi faktörler üzerinde durulmuştur (Ryff, 1995; Austin, vd. 2005).

Medeni durum, kişinin evli olduğu ya da birlikte olduğu bireyle ilişkisinin kalitesi, onun verdiği ya da vermediği sosyal destek gibi faktörler yaşamında doyurucu ilişkisi olan kişiler psikolojik iyi oluş noktasında daha sağlıklı olabilmektedirler. Evli kişilerin, eşleriyle duygusal desteği ve ekonomik kaynakları paylaşımları olumlu etkiye yol açmakta ve evlenmişlerin evlenmemiş bireylere oranla daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluşa sahip olduğu düşünülmektedir. Evliliğin bireylerin iyi oluşunu olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Evlilikten alınan doyum düşükse bireyin psikolojik iyi oluş seviyesini düşürebilmektedir. Boşanmış bireylerin iyi oluşlarının olumsuz etkilenebileceği düşünülmektedir (Birsell, 2010; Yeşiltepe ve Çelik, 2014; Soulsby ve Bennett, 2015; Proulx, vd. 2007; Hawkins ve Booth 2005).

Psikolojik iyi oluşu etkileyen bir diğer etmen olarak yaş faktörü söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde yaş faktörünün bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileme durumu hakkında tutarsızlıklarla karşılaşılabilmektedir. Gençlik ve iyi oluş arasındaki

ilişki incelendiğinde pozitif bir ilişkinin varlığı gözlemlenirken; tam tersi yönde araştırma sonuçlarının varlığı da görülmektedir (Tangör ve Curun, 2016: 10). Bireyin yaşı ilerledikçe iyi oluşun azaldığı fakat yaşam doyumunun arttığı gözlenmektedir (Diener ve Suh, 1980: 307: Akt. Kocaman, 2019:32).

Psikolojik iyi oluşu etkileyen diğer bir faktör olarak cinsiyet faktörü söylenebilir.

Sosyal ilişkilerdeki kalite, erkeklerdeki iyi oluş halini kadınlardakine nazaran daha az etkilemektedir (Edwards, vd., 2004: 367).

2.3.İlgili Araştırmalar

2.3.1. Duygu Düzenleme Becerilerine Yönelik Araştırmalar

2.3.1.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Kuyucu ve Tepeli (2013), 60-72 ay aralığında 339 çocuğun akran ilişkileriyle duygu anlama becerileri araştırılmıştır. Duygu anlama becerileri açısından çocuklar arasında duygusal ve davranışsal örüntü açısından farklılıklar gözlenmiştir. Araştırmanın sonucunda okul öncesi eğitime devam süresi yaş, kardeş sayısı annenin eğitim durumuna göre çocukların sosyal becerilerinin çeşitlilik gösterdiği görülmüştür. Ayrıca ailenin aylık toplam geliri, cinsiyet, babanın eğitim durumu da çocukların sosyal anlama becerilerine etkisinin varlığı görülmüştür (Kuyucu, ve Tepeli, 2013).

Eroğlu (2019), 909 ergen üzerinde yapılan bir çalışmada ebeveynlerin duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü araştırılmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenleme becerilerinin, anne ve babaya duygusal erişilebilirliğiyle psikolojik sağlık arasında aracı etkisinin varlığı saptanmıştır.

Demireğen (2019), 969 lise öğrencisi üzerinde yapılan duygu düzenlemeleri ile akademik güdülenme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, ergen bireylerin duygu düzenleme becerisinin akademik güdülenmeyle pozitif yönde olumlu bir ilişkisinin varlığını saptamıştır.

Aktaş (2017), duygu düzenleme narsistik özellikler ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada narsisizm ile duygu düzenleme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Duygu düzenleme ile öz şefkat arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bilgiz ve Peker, (2018), 423 üniversite 1.sınıf öğrencisinin üzerinde yapılan bir çalışma sonucuna göre duygularını düzenleyebilen bireylerin psikolojik yardım alma ihtiyaçlarının duygularını bastıran kişilere oranla daha az olabileceği söylenebilir. Ayrıca duygularını bastırma eğilimi fazla olan kişilerin, psikolojik yardıma almaya duydukları ihtiyaç artabilir.

Sarıcı ve Tagay (2019), üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmaya 652 kişi katılım göstermiş. Araştırma esnasında bilişsel duygu düzenleme ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda yaş değişkeni dışındaki demografik değişkenlerle ilgili anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Erel (2016), tarafından okul öncesi dönemdeki 4-6 yaş aralığında yer alan 123 çocuk ve anneleri ile yapılan çalışmada katılımcılara duygu düzenleme ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda ise çocukların ise çocukların duygu düzenleme becerilerinin dışsallaştırma ve içselleştirme sorunlarını ters yönde ve anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır.

Köymen (2019), yaptığı çalışmasında uyumsuz olan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kırılğan narsisizm ile anlamlı yönde ilişkisi bulunmuştur. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden biri olan kabul ve büyüklenmeci narsisizm negatif yönde ilişkili çıkmıştır. Diğer bir bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan suçlama ve pozitif tekrar ise büyüklenmeci narsisizmle pozitif yönde ilişki saptanmıştır.

Önder (2019), ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında duygu düzenleme stratejileri ile erken dönem uyumsuz şemaları incelenmiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenleme yöntemlerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Ayrıca uyumsuz şemalar ile duygu düzenlemenin uyumsuz alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır.

Uyar (2019) tarafından yapılan çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünü incelenmiştir. Araştırmanın değişkenlerinden olan psikolojik iyi oluş durumu cinsiyetler açısından farklılık göstermektedir. Kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme becerilerinden düşünceye odaklanma cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Ayrıca beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde cinsiyet, bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu sonucu bulunmuştur (Uyar, 2019:93).

Çocukların duygu düzenleme becerileri ile ilgili yapılan çalışmada mizaç ve anne

sosyalizasyonunun etkisi araştırıldığında yüksek sosyoekonomik düzeydeki ailelerin çocuklarında istenilen bir nesneyi bekleme süresinde hayal kırıklıklarını daha iyi kontrol ederek duygularını düzenlemede daha iyi olduklarını ortaya konulmuştur (Altan, 2006:281).

Berkin (2013), Sakarya ve Boluda 334 okul öncesi öğretmeni ve okul öncesi çocuklarla yaptığı çalışmada “Duygu Düzenleme Ölçeği”, “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Kısa Formu” ve Kişisel Bilgi Formunu” kullanmıştır. Araştırmada öğretmenlerin duygu düzenleme stratejileri ile çocukların duygularına verdikleri tepkiler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya dahil olmuştur. Araştırma sonucunda duygularını düzenlerken sağlıklı stratejiler kullanan öğretmenlerin çocukların duygularına kabul edici ve yardım edici tepkiler verdiği saptanmıştır. Duygularını düzenlemede sağlıklı stratejiler kullanan okul öncesi öğretmenleri ile çocukların duygularına karşılık olarak ceza ya da ihmal edici tepkiler vermiştir.

Şahin (2019), 321 normal gelişim geliştiren çocuk üzerinde yapılan çalışmada duygu düzenleme becerileri ile davranış sorunları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda duygu düzenleme becerileriyle davranış sorunları arasında negatif bir ilişkinin varlığı ve duygu düzenleme becerileri geliştikçe davranış bozukluklarının azaldığı saptanmıştır. Ayrıca çocukların duygu düzenleme becerilerinin çocuğun cinsiyetine, öğretmenin yaşına göre değiştiği, davranış sorunlarının ise çocuğun cinsiyetinin, babasının mezuniyetine ve sosyoekonomik düzeylerine göre farklılaştığı bulunmuştur.

Seçer (2017), 160 çocuk ve annesi üzerinde yaptığı araştırmasında sosyal olarak yetkin okul öncesi çocuklar duygu düzenleme becerileriyle annelerinin duygu sosyalleştirme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, araştırmaya katılan çocukların duygu düzenleme becerilerinin sosyal yetkinlik düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Yiğit vd. (2014), tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada duygusal düzenlemenin alt boyutlarından yeniden değerlendirme becerisinin öğrencilerin yaşam doyumunu yordadığı saptanmıştır.

2.3.1.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Monaco ve diğerleri (2019) yaptıkları ergenle yürütülen bir çalışmada ergenlerin

ebeveynlerine bağlanmalarıyla iyi oluşları arasındaki ilişkide duyguları düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda bağlanma ve iyi oluşun arasındaki ilişkide duygusal yetkinliğin kısmi aracı olduğu bulunmuştur.

Mestre ve diğerleri (2017), ergen bireylerle yapılan bir çalışma duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık ilişkisine bakılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre olumlu yeniden değerlendirme gibi bilişsel duygu düzenleme stratejileri öğrencilerin arasında algılanan psikolojik sağlamlığı yordamıştır.

Sille (2016), çocuk ve anneleri üzerinde duygu düzenlemeye ilişkin bir çalışma yürütülmüştür. Anneleri tarafından hayal kırıklığına uğratılan çocukların jest ve mimikleriyle duygu düzenleme stratejilerinin kaydı tutulmuştur. Büyük çocukların bilişsel duygu düzenlemeleri ön plana çıkmakta ve annelerinkine de olumlu bir katkı sağlamaktadırlar. Küçük çocuklar ise daha çok üzüntü duymaktadırlar.

Depresif belirtiler gösteren anne ve onların yürüme döneminin başında olan bebeklerinin üzerinde yapılan bir araştırmada bebeklerin duygu odaklı olan bakım vereni seçtiği görülmektedir (Premo, J.E. ve Kiel, 2014).

Bramariu ve diğerleri (2012), ergenlerle yapılan hikaye analizlerini içeren araştırmada anksiyete ile anne-çocuk bağlanmasının ilişkisine duygu düzenlemenin aracılık edip etmeme durumu incelenmiştir. Araştırma sonucunda güvensiz bağlanan ergen bireylerin anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Anksiyetesi düşük olan ergen bireylerin ise duygularını tanımlamada daha az zorlandıkları görülmüştür.

Conway (2005), çalışmasında duygusal düzenleme ile ilişkisel saldırganlık ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, duygu düzenleme stratejileri ile saldırganlık arasında doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca olumsuz duygu sergileyen ve duygularını düzenlemede zorluk çeken çocukların daha fazla öfke ve saldırganlık davranışları gösterdikleri tespit edilmiştir.

Hanish vd. (2004), çocuk ve ebeveyni üzerinde yaptıkları araştırmalarında kısa süreli boylamsal bir tasarım kullanmışlardır. Erken çocukluk döneminde akranları tarafından mağdur edilme risk faktörleri ile duyguları içselleştirme ve dışsallaştırma arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda erkek çocuklarının daha fazla olumsuz duygu, saldırgan davranış ve problemleri davranış sergileyerek, akran mağduriyetini daha çok yaşadıklarını saptanmıştır. Kız çocuklarının erkek çocuklara oranla duygu düzenleme becerilerinin daha gelişmiş olduğu bulunmuştur.

Kim ve Cicchetti (2010), çocuklar üzerinde yaptığı araştırmada duygu dzenleme ile akran ilişkileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda ikisi arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Ayrıca duygu dzenleme becerisi dūřuk olanların dışa ddnuk problem davranışlarının daha yksek olduğunu ve bu durumun da akran reddine yol aadığını saptamışlardır.

Ataman (2011), niversite oğrencileri üzerinde yaptığı alışmasında stres veren olay ve durumlar karşısında bilişsel duygu dzenleme yntemlerini ve başa ıkma becerilerini kullanmalarıyla kaygı ve depresyon dzeyleleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda kadınların erkeklere kıyasla ruminasyon ve bakış aadışına yerleştirme yntemlerini daha sıklıkla kullandıkları gornmüştür.

Murphy (2015), araştırmasında dūřuk dzeyyde depresyon yaşayan kişilerin benzer duygu dzenleme yntemlerini kullandıklarını ve benzer bilişsel esneklik dzeyyinde olduklarını saptamıştır. Yksek dzeyyde depresyon geuiren kişilerin ise duygu dzenleme ve bilişsel esneklikte benzer olduklarını saptamıştır.

2.3.2. Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Araştırmalar

2.3.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Berber ve elik (2018), oğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal gvende hissetme arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda gvnenli bağlanma ile psikolojik iyi oluşun pozitif ynde anlamlı bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca saplantılı bağlanma ile psikolojik iyi oluşun negatif ynde anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur.

Demirci ve şar (2017), niversite oğrencileri üzerinde yaptıkları alışmada kendini bilme ve psikolojik iyi oluş ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda psikolojik iyi oluş ve kendini bilmenin pozitif ynde bir ilişkisinin varlığı saptanmıştır.

Geçgin ve Sahran (2017), niversite oğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarında belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluř arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda ikisi arasında negatif ynde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Belirsizliėe tahammülsüzlüğü yksek olan kişilerin psikolojik iyi oluř dzeylelerinin dūřuk olduğu saptanmıştır. Kadınlarda erkeklere oranla daha yksek olduğunu

bulunmuştur. Ayrıca gelir seviyesini iyi olarak algılayan bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin, gelirlerini yetersiz olarak algılayanlara oranla daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Cenkseven ve Akbaş (2007), psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş seviyelerinin kişilik özellikleri bakımından incelenmişlerdir. Çalışmalarında nevrozizm, dışa dönüklük ve öğrenilmiş kişilik özelliklerinin; boş zaman etkinlikleri ve sosyal ilişkilerde hoşnut olmanın iki iyi oluşla da ilişkili olduğu bulunmuştur. Dışsal kontrole odaklı kişilerin iki iyi oluşun da düşük olduğu görülmüştür.

Kuyumcu ve Güven (2012), yaptıkları araştırmalarında duyguları fark etme ve ifade etmenin psikolojik iyi oluşu yordadığını saptamışlardır. Hamurcu (2011) ergenlerle yürüttüğü çalışmasında, ergen bireylerin psikolojik ihtiyaçları, yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kayserideki 3 farklı tür lisede okuyan ergen bireyler ile yürütülen araştırmada, ‘Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin cinsiyetleri ile yaşam amacı ve öz kabul düzeyleri; okul türleri ile çevresel hâkimiyet ve diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyleri; sınıf seviyeleri ile yaşam amacı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ergen bireylerin ebeveyn eğitim düzeyleri ve psikolojik iyi oluş boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Akademik, duygusal ve sosyal yetkinlik inançları ile tüm psikolojik iyi oluş boyutları arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. (Hamurcu, 2011:186).

Telef, Uzman ve Ergün (2013), katılımcıların üzerinde yaptıkları çalışmalarında öğretmen adaylarının değerleri psikolojik iyi oluş ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda geleneksellik, güç, uyarılım ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını söylemiştir. Ancak hazcılık, başarı, özyönelim, iyilik severlik, uyma, güvenilirlik ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif anlamlı bir ilişkinin varlığını saptamıştır.

Erdem ve Kabasakal (2015), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmalarında katılımcıların arkadaş ilişkileri ile romantik ilişkilerde sahip olduğu bağlanma tarzlarının psikolojik iyi oluşla ilişkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda arkadaşlık ilişkilerinde de romantik ilişkilerde de bireyin sahip olduğu bağlanma tarzının bireylerin iyi oluşlarıyla ilişkisi olduğu

saptanmıştır. Kaygı ve kaçınmanın yüksek olması psikolojik iyi oluşun düşüklüğü ile ilgilidir.

Alan yazında psikolojik iyi oluş ve bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin Rızanın (2016), çalışması yer almaktadır. Araştırmasını evli bireyler üzerinde yürütmüş. Bireylerin kullandıkları duygu düzenleme yönteminin evlilik doyumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Olumlu stratejiler olarak pozitif yeniden gözden geçirme, pozitif tekrar odaklanma, bakış açısına yerleştirme ve planla tekrar odaklamayı ele almıştır. Olumsuz olarak kabul etmeyi, kendini ve diğerlerini suçlamayı ele almıştır. Araştırmanın sonucunda olumlu bilişsel duygu düzenleme yöntemleriyle psikolojik iyi oluşun alt boyutlarıyla olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz yöntemlerde ise psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarıyla olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Karabeyeser (2013), araştırmasında ebeveyn tutumları ile stresli yaşam olayları ve çeşitli demografik değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını incelemiştir. Çalışma sonucunda erkeklerin diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarında kadınlardan daha düşük bir psikolojik iyi oluş seviyesine sahip oldukları bulunmuştur. Anne babaları demokratik tutuma sahip bireylerin yaşam amacı ve bireysel gelişim seviyelerinin otoriter ebeveyn tutumuyla yetişmiş bireylere oranla daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür.

Ateş (2016), psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak algılanan sosyal destek ve atılganlığı, psikolojik danışmanlar üzerinde yaptığı çalışmada incelemiştir. Çalışma sonucunda, atılganlığın ve sosyal desteğin, psikolojik iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordadığı saptanmıştır. Ayrıca çalışmanın sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyinin en önemli yordayıcıları sırasıyla: aileden algılanan sosyal destek, arkadaştan algılanan sosyal destek, diğerlerinden algılanan sosyaldestek, atılganlık şeklindedir.

2.3.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Kokko vd. (2013), boylamsal olarak yürüttükleri çalışmalarında, katılımcıların 33-50 yaşları boyunca psikolojik iyi oluş ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda nörositizmin düşük başlangıç düzeyi ile yüksek düzeyde dışadönüklüğün yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşla güçlü bir ilişkisinin varlığı bulunmuştur. Ayrıca deneyime açıklılık, sorumluluk ve uyumluluk

yüksek düzeylerinin psikolojik iyi oluşla anlamlı ilişkilerinin varlığı saptanmıştır. 414 tıp öğrencisi ile yapılan araştırmada kendini toparlama gücü (resilience), iyimserlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelemiştir. Çalışmanın sonucunda kendini toparlama gücünün psikolojik iyi oluşu yordadığı ve iyimserliğin kendini toparlama gücü ve psikolojik iyi oluş arasında aracı rol oynadığı sonucu elde edilmiştir (Hasanirad, 2011:1541-1544).

Keyes, Smothkin ve Ryff (2002), öznel ve psikolojik iyi oluşu, eğitim seviyesi, nevrotiklik, yaş, dürüstlük ve dışadönüklük açısından 25-74 yaş aralığındaki 3032 kişi üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın sonucunda psikolojik ve öznel iyi oluşun ilişkili olduğu ancak farklı iyi oluş biçimleri olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca eğitim, yaş, dürüstlük ve dışadönüklük düzeylerindeki artışın iki iyi oluşu da olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Nevrotiklik düzeyinin artması ise iki iyi oluşu da olumsuz yönde etkilemektedir.

Mellor vd. (2009), gönüllü yardım etme ile iyi oluş ilişkisini inceledikleri çalışmalarında iyi oluş faktörünü bireysel ve çevresel mutluluk şeklinde incelemişlerdir. Araştırma sonucunda yaş farketmeksizin katılımcılardan gönüllü yardım eden kişilerin çevresel ve kişisel iyi oluş düzeyleri diğer katılımcılardan çok daha yüksek bulunmuştur.

Godin (2010), ergenler üzerinde yaptığı çalışmasında enneagramın psikolojik iyi oluşa ve ergenlerin kendini başarısız kabul etmelerine etkisini araştırmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmasında “Kendini Kabul ve Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Oluş” ölçeği kullanmıştır. Araştırma sonucunda enneagramın psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır.

Segrin ve Taylor (2007), genç-orta yaşlı-yaşlı kişiler üzerinde yaptıkları çalışmalarında sosyal beceriler, olumlu kişilerarası ilişkiler ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda diğerleriyle olumlu ilişkiler, sosyal beceriler ve psikolojik iyi oluşu çevresel idare, mutluluk, yaşam kalitesini tamamlayıcı nitelikte olduğu görülmüştür. Ayrıca sosyal becerilerin psikolojik iyi oluşun tüm boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin varlığı görülmüştür (Akt, Gülaçtı,2009).

Kahn, Hessling ve Russel (2003), toplum merkezine gelen yaşlılar üzerinde yaptığı çalışmasında olumsuz duygulanımın algılanan sosyal destek, psikolojik iyi olma ve beden sağlığı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda olumsuz

duygulanımın, algılanan sosyal destek, psikolojik iyi olma ve bedensel sağlık arasındaki ilişkiyi açıkladığı bulunmuştur. Olumsuz duygulanım kontrol edildiğinde psikolojik iyi olma ile algılanan sosyal destek ilişkisi anlamlı bulunmuştur.

Coino vd. (2019), çalışmalarında kaçınma ve inkar etme gibi stresle ilişkisiz başa çıkma biçimlerini kullanan öğrencilerin kişilerarası stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Stres veren durumu ya da olayı değiştirmeye veya uyum sağlamaya yönelik başa çıkma biçimlerini kullanan öğrencilerde ise kişilerarası stres, kaygı, depresyon ve psikosomatik belirti seviyelerinin daha düşük düzeyde olduğunu saptamışlardır. Çalışma sonucunda inkar, kaçınma, bastırma gibi işlevsel olmayan stratejilerin kullanımının ruh sağlığı üzerinde olumsuz bir etkisinin varlığı görülmüştür.

Kahn vd. (2003), katılımcılar üzerinde yaptıkları araştırmalarında olumsuz duygulanımın algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda psikolojik iyi oluşun (depresyon, yalnızlık, yaşam doyumu) üç ölçümüyle algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı saptanmıştır. Ayrıca bu ilişkinin, olumsuz duygulanımın kontrolü sağlansa bile anlamlı olmaya devam ettiği görülmüştür.

2.3.3. Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik İyi Oluşa Yönelik Araştırmalar

2.3.3.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bilgiz ve Peker (2018) tarafından Atatürk Üniversitesi Eğitim Fakültesinde üniversite birinci sınıfta öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada duygu düzenleme becerilerinin psikolojik yardım ihtiyaçları üzerindeki yordayıcı etkisini incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda, duyguları düzenleme ölçeğinin yeniden düzenleyebilme alt boyutunun üniversite birinci sınıf öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarını negatif yönde ve orta düzeyde yordadığı görülmüştür. Ayrıca duyguları düzenleme ölçeğinin bastırma alt boyutu ve psikolojik yardım ihtiyaçları arasında pozitif yönde- düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Akfirat (2020), Kocaeli üniversitesinde pedagojik formasyon eğitimi alan katılımcılar üzerinde yaptığı çalışmasında öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeyleri ile benlik saygısı, algılanan genel özyeterlik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve umut değişkenleri arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin öğretmen adaylarını nasıl yordadığı

araştırılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (kısa form), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Genel Öz Yeterlik Ölçeği, Bilişsel Duyguları Düzenleme Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bulgulara göre benlik saygısı, genel özyeterlik, umut düzeyi, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olumlu yeniden değerlendirme, başkalarını suçlama ve kabul etme psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

2.3.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Kraiss ve vd (2020), duygu düzenleme ve iyi oluş arasındaki ilişkiye ilişkin kapsamlı ilişkiyle ilgili kanıtları sentezlemek ve meta-analiz etmek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Çalışmalar arasında klinik örneklerde duygu düzenleme ve iyilik hali arasında duygu düzenlemede ve sonuç olarak refahı içerir. Sonuçlar, tabakalar için iyilik hali ile küçükten orta dereceye kadar anlamlı negatif ilişkiler gösterdi. Egies kaçınma ($r = -0,31$) ve ruminasyon ($r = -0,19$) ve yeniden değerlendirme ile olumlu ilişkiler ($r = 0,19$) ve kabul ($r = 0,42$). Varsayılan uyarlanabilir ve uyumsuz stratejileri birlikte gruplamak, benzerleri ortaya çıkardı. Refah ile beklenen yönde boyutlu ilişkiler. Duygu düzenlemedeki genel eksiklikler, iyilik hali ile negatif orta düzeyde korelasyon ($r = -0,47$) ilişkilerde önemli bir fark yoktu. Araştırmaları hedonik ve eudaimonik refah olarak gruplandırırken bulundu. Sonuç duygu düzenlemenin sadece psikopatoloji ile ilgili olmadığını, aynı zamanda genel olarak esenliğin yanı sıra hedonik ve eudaimonik esenlik ile ilgili olduğu yönünde. Bu nedenle, zihinsel bozukluğu olan kişilerde refahı iyileştirmeyi amaçlarken duygu düzenlemeyi iyileştirmek kavramı önem arz etmektedir.

Panahi vd (2016), bilişsel duygu düzenlemenin psikolojik etkisi üzerine yaptıkları çalışmalarında duygu düzenlemenin kendini suçlama, başkasını suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, planlama ve kabul, alt boyutlarını Malezya'daki yaş ortalamaları 27 olan 155 erkek ve 379 kız olmak üzere toplam 534 lisansüstü öğrencinin katılımı ile gerçekleştirmişlerdir. Analiz, olumlu yeniden değerlendirmenin etkisinin yanıtlayıcılar arasında yüksek olduğunu göstermiştir. Diğerlerini suçlama ve felaketleştirmede yüzdeler daha düşüktü. Araştırmada elde edilen bulgudan hareketle lisansüstü öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının planlamadan etkilendiği yorumu yapılmıştır. Hedefler için planlamanın refahla güçlü bir şekilde bağlantılı olduğuna dair bulgular elde edilmiştir. Yüksek refah

seviyelerine sahip kişisel hedefler için yüksek düzeyde planlama ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ma ve Fang (2019), ergenlerde farkındalık ve psikolojik sıkıntı: duygu düzenlemenin aracı rolünü inceledikleri çalışmalarında, farkındalık genel popülasyonda psikolojik iyi oluş ile geniş çapta ilişkilendirilmiştir. Bu çalışma, ergenlerin eğilimsel bilinçli farkındalıkları ile depresyon, kaygı ve stresin psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Aracı değişkenler, Duygu Düzenlemedeki Zorluklar Ölçeği (DERS) ve Duygu Düzenleme Anketi (ERQ) aracılığıyla ölçülen iki yaygın duygu düzenleme teorisi perspektifinde de araştırılmıştır. DERS, duygu düzenleme güçlüklerinin kapsamlı bir değerlendirmesi olarak kullanılmıştır. ERQ, bilişsel yeniden değerlendirme ve dışavurumcu bastırma boyutları da dahil olmak üzere duygu düzenleme sürecini ölçmek için de yaygın olarak kabul edilmektedir. Anakara Çin'de 1067 ergene farkındalık, duygu düzenleme ve psikolojik sıkıntıyı değerlendiren önlemler uygulanmıştır. Sonuçlar, ergenlerin eğilimsel farkındalığının depresyon, kaygı ve stres ile olumsuz bir şekilde ilişkili olduğunu doğruladı. DERS, özellikle Kabul ve Stratejiler alt boyutları, bilinçli farkındalık ile depresyon, kaygı ve stres belirtileri arasındaki ilişkiye anlamlı düzeyde aracılık etmiştir. Oysa bilişsel yeniden değerlendirme ve dışavurumcu bastırma alt ölçeklerini içeren ERQ, sınırlı aracılık etkisi yapmıştır. Bu bulgular, ergenlerin farkındalık ve psikolojik sıkıntıları arasındaki potansiyel altta yatan mekanizma için içgörü sağlamıştır. DERS'in ERQ'dan daha yaygın olabileceğini gösterdiği yorumu yapılmıştır.

Guerra ve vd. (2019), çalışmalarında ergenlerde duygusal zekanın boyutları (dikkat, netlik ve onarım) ile farklı algılanan mutluluk düzeyleri (düşük, orta ve yüksek) arasındaki ilişkiyi analiz etmeyi amaçladıkları çalışmalarında örnekleme, ortaöğretim birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflarda öğrenim gören, öğrenciler oluşturmaktadır. Kullanılan araçlar, algılanan duygusal zekayı ölçmek için Özellik Meta Mood Ölçeği-24 Anketinin İspanyolca versiyonu ve Oxford Mutluluk Anketi idir. Sonuçlar, duygusal zekayı anlama ve düzenleme kapasitesi arttıkça mutluluğun da arttığını göstermektedir. Ergenlik, bireylerin daha fazla mutluluğuna katkıda bulunan duygusal kapasitelerin gelişimini teşvik etmek için yaşamda ideal bir zaman olarak görülmektedir. Bu şekilde, bu çalışma, ergenlerin duygusal zekalarında gelişme sağlayan ve dolayısıyla mutluluklarını ve duygusal iyiliklerini artıran uygulamaların yapılması gerektiğini vurgulamaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama süreci, verilerin analizi ve yorumlanmasına yönelik bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, birden çok değişken arasındaki değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2011). İlişkisel incelemeler, değişkenlerin birbiriyle olan ilişkilerinin ortaya konulmasında, değişkenlerin arasındaki ilişkilerin oranlarının tespit edilmesinde etkili olan ve bu ilişkilerle ilgili yüksek derecede araştırmalara yol gösterecek bilgileri içeren çalışmalar olarak nitelendirilebilir (Büyüköztürk, vd, 2013: 15).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 Eğitim ve Öğretim yılında İstanbul ili Kadıköy ilçesinde yer alan lise, özel eğitim kurslarında öğrenim görmekte olan 403 ergen oluşturmuştur.

Çalışma grubu içerisinde bulunan katılımcıların kişisel bilgilerini içeren tabloya aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 3.1: Örneklem Çalışam Grubundaki Ergenlerin Demografik Özelliklerine İlişkin Veriler

Demografik Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kız	232	57,52
	Erkek	171	42,48
Yaş	13-15 yaş	132	32,75
	16-19 yaş	271	67,245
Sınıf	9	105	26,05
	10	39	9,67
	11	83	20,59
	12	129	32
	Mezun	47	11,66
Kardeş sırası	İlk çocuk	215	53,34
	Ortanca çocuk	74	18,36
	Son çocuk	114	28,28
Aile Geliri	5000 ve altı	63	15,65
	5001-7000	83	20,59
	7001-9000	84	20,84
	9001 ve üstü	173	42,92
Aile Sosyo-ekonomik Düzey	Düşük	18	4,46
	Orta	306	90,81
	Yüksek	79	19,60
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar-ilkokul	34	8,43
	Ortaokul	58	14,39
	Lise	150	37,22
	Üniversite	132	32,75
	Y. Lisans ve üzeri	29	7,19
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar-ilkokul	20	4,96
		51	12,65

	Ortaokul	145	35,98
	Lise	136	33,74
	Üniversite	51	12,65
	Y. Lisans ve üzeri		
Kardeş Sayısı	kardeşim yok	67	16,62
	2-3 kardeş	303	75,18
	4 ve üzeri	33	8,18

Tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan ergenlerin %57.52'si kız, %42.48'i erkektir. Ergenlerin % 32.75'si 13-15 yaş, % 67.245'i 16-19 yaş grubundadır. Ergenlerin %26.05'i 9.sınıf, %9.67'si 10.sınıf, %20.59'u 11.sınıf, %32'si 12.sınıf ve %11.66'sı mezun grubundandır. Ergenlerin kardeş sayıları incelendiğinde %75.18'inin 2 ve 3 kardeşi vardır. Kardeş sırası ele alındığında %53.34'i ilk çocuktur. Aile geliri açısından bakıldığında %42.92'si 9001 ve üstü grupta yer almaktadır. Ergenler ailelerinin sosyo-ekonomik düzeylerini %90.81'i orta olarak algılamaktadır. Ergenlerin anne eğitim durumu incelendiğinde %37.2'i lise, %32.75'i üniversite eğitimi almıştır. Ergenlerin baba eğitim durumu incelendiğinde %35.98'i lise, %33.74'i üniversite eğitimi almıştır. Örneklem grubunda kızların erkeklerden sayıca fazla olduğu görülmektedir. 16-19 yaşlarındaki ergenlerin sayıca daha fazla ve 13-15 yaş ve aralığındaki ergenlerin ise sayıca daha az olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın problemine yönelik verilerin toplanması amacıyla “Kişisel Bilgi Formu,” “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” uygulanmıştır.

Öğrencilerin demografik bilgilerinden oluşan kişisel bilgi formu, veri toplama aracının ilk bölümünü; “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği” ölçeği veri toplama aracının ikinci bölümünü ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” veri toplama aracının son bölümünü oluşturmaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada öğrencilerin demografik bilgilerini tespit etme amacına yönelik olarak araştırmacı tarafından “Kişisel Bilgi Formu” geliştirilmiştir. Formun giriş kısmında araştırmanın amacı ile uygulama sırasında dikkat edilmesi gerekenlerle ilgili kısa bir açıklama metni yazılmıştır. Öğrencilerin demografik bilgilerini tespit edebilmek için öğrencilere cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, kardeş sayısı ve sırası sorulmuştur.

3.3.2. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği, Phillips ve Power (2007) tarafından ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerinin belirlenmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama ve geçerlik güvenirlik çalışmaları Duy ve Yıldız (2014) tarafından yapılmıştır. Duy ve Yıldız (2014) çalışmalarında açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ile ölçeğin özgün formundaki gibi dört boyutlu bir yapı sergilediğini (dışsal işlevsel olmayan, içsel işlevsel olmayan, içsel işlevsel ve dışsal işlevsel) göstermişlerdir. Ölçeğin iç tutarlık katsayılarını sırasıyla, içsel işlevsel duygu düzenleme için .74, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme için .76, içsel işlevsel olmayan için .68 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme için .59 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin iki hafta ara ile 175 öğrenciye uygulanması sonucu elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .51, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .70, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .56 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .52 olarak bulunmuştur. Analizler sonucunda ölçeğin yeterli düzeyde geçerlik ve güvenirlik değerlerine sahip olduğunu bildirmişlerdir. Ölçek, beşli likert tipinde ve 18 sorudan oluşmaktadır. Sorular hiçbir zaman=1, nadiren=2, bazen=3, çoğu zaman=4, her zaman =5 şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin sorularının alt boyutlara göre dağılımı şekildedir: içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu soruları, 1, 2, 3, 4; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyut soruları 10, 11, 12, 13, 14; dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu soruları, 15, 16, 17, 18; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu soruları 5, 6, 7, 8, 9 numaralı sorulardan oluşmaktadır.

Tablo 3.2: Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği’nin Güvenirlik Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	Madde Numarası	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha (Duy, 2010)
İçsel İşlevsel	1,2,3,4	4	0.83	0.51
İçsel İşlevsel Olmayan	10,11,12,13,14	5	0.657	0.56
Dışsal İşlevsel	15,16,17,18	4	0.592	0.52
Dışsal İşlevsel Olmayan	5,6,7,8,9	5	0.719	0.70

Ölçeğin güvenilirlik sonuçları analizinde, içsel işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme değerlerin alanyazında kabul gören 0.70 ve üzeri değerinden (Büyüköztürk, 2011) yüksek olduğu görülmekte iken içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel duygu düzenleme değerlerinin bu değer altında kaldığı görülmüştür. Phillips ve Power, 2007 araştırmalarında iç tutarlık katsayılarının .66 ile .76 arasında değiştiği görülmektedir. Her iki araştırmada da orta düzeyde değerlerin elde edilmesi, bu durumun ergenler bireylerin gelişimsel özellikleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuçlar, ergenlik döneminde benlik ve kimlik gelişiminin halen devam etmesi ile ilişkili olabileceği gibi ergenler bireylerin kendileriyle alakalı duygularının günden güne düzensiz değişmesi (Steinberg, 2007) ile de açıklanabilir.

3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Veri toplama aracının üçüncü bölümünde, Diener, Scollon ve Lucas (2009) ve Diener, WirtzTov Kim-Prieto, Choi, Oishi ve Biswas (2010) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Telef (2011; 2013) tarafından yapılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIÖ) kullanılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 8 maddeden oluşmaktadır.

Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR=0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI=0.95 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin orijinalinde açıklanan varyansın %53 olduğu ve ölçek faktör yüklerinin .61 ile .77 arasında değiştiği belirtilmiştir (Diener ve diğerleri., 2010). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1)

ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçek iyi oluşun yönleri ile ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamasa da, o önemli olduğuna inandığımız farklı alanlarda olumlu işlevler ile ilgili genel bir bakış sağlamaktadır (Diener ve arkadaşları, 2010).

Ölçek maddeleri çeşitli iyi oluş teorilerinin ortaya koyduğu temel bileşenler dikkate alınarak oluşturulmuştur.

Tablo 3.3: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Güvenirlik Analiz Sonuçları

	Madde numarası	Madde sayısı	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha (Telef, 2013).
PİÖ	1-8	8	0.736	0.80

Ölçeğin güvenirlilik sonuçları incelendiğinde, değerler alanyazında kabul gören 0.70 ve üzeri değerinden (Büyüköztürk, 2011) yüksektir. Bu değerlere göre ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının analizinde tercih edilen ve uygulanan psikolojik iyi oluş ölçeğinin güvenilir olduğu ifade edilebilir.

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖ)” kullanılmıştır (Ek.1: Ek.2: Ek.3). Veri toplama aracı olarak karar verilen ölçekleri düzenleyen kişilere (Duy ve Yıldız, 2014; Telef, 2013) ve İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne ölçeklerin uygulanabilmesi adına gerekli izinler için başvurulmuş ve onay alınmıştır (Ek.4; Ek.5; Ek.6). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik kurul izni alınmıştır (Ek.7). Daha sonra ölçekler ile birlikte örneklem olarak seçilen İstanbulun Kadıköy ilçesindeki özel öğretim kursu ve okullara gidilerek idareleri ile görüşülmüş ve uygulama izni alındıktan sonra gerekli açıklama yapılarak anketler öğrencilere uygulanmıştır. Gönüllülük esasına göre tamamlanan 430 anket toplanmış ve cevaplanan anketlerden 27'si ölçekleri eksik doldurduğu için değerlendirmeye alınmamıştır. Toplanan ölçeklerden 403'ü istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur.

3.5.Verilerin Analizi

Verilerin analizine geçilmeden önce anketler araştırmacı tarafından kontrol edilmiş ve bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Kayıp veri olmadığı araştırmacı tarafından tespit edilmiş ve analizlere geçilmiştir. Araştırmada ergenlerin demografik bilgilerini tespit edebilmek için yüzde ve frekans analizleri yapılmıştır. Aritmetik ortalama ile standart sapma hesaplanarak ergenlerin uygulanan ölçeklere göre duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluşları tespit edilmiştir. Daha sonra tanımlayıcı istatistik teknikleri, (min. maks. puan, yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır.

Normal dağılım varsayımlarını karşılayan verilerin ikili karşılaştırmalarında t-Testi, çoklu karşılaştırmalarda ANOVA testi; ilişki testleri için korelasyon testi yapılmıştır. Değişkenlerin etkisini incelemek üzere ise regresyon testleri yapılmıştır. Araştırmada uygulanacak analizlere karar verilmesi için normallik testi yapılmıştır. Tablo 3.4'te ölçeğinin, Tablo 3.5'te ise ergenler için duygu düzenleme psikolojik iyi oluş ölçeğinin normallik testi sonuçları bulunmaktadır:

Tablo 3.4: Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Normallik Test Sonucuna İlişkin Değerler

	N	Kurtosis(Basıklık)	Skewness(Çarpıklık)
İçsel İşlevsel	403	0.581	-0.642
İçsel İşlevsel Olmayan	403	-0.393	0.404
Dışsal İşlevsel	403	-0.320	1.13
Dışsal İşlevsel Olmayan	403	1.25	-0.469
EİDDÖ Toplam	403	0.076	-0.411
PIÖ	403	-0.209	-0.469

p<0.05

Ölçek puanlarının normallik ölçümünde çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarından faydalanılmıştır. Araştırma verilerinin çarpıklık ve basıklık değerleri +1.5 -1.5 arasında olduğu için verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır (Tabachnick and Fidell, 2013). Verilerin dağılımını normal dağılım gösterdiği için parametrik testler ile analizler yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde alt problemler için uygulanan analizler ile tespit edilen sonuçlar yer almaktadır. Ergenlerin duygu düzenleme profilleri nicel boyuttaki verilerin analizi ile ortaya konmuştur. Ergenlerin duygu düzenleme profilleri genel ve alt boyutlarda (içsel işlevsel, içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme) demografik değişkenler açısından (cinsiyet, yaş, sınıf, aile geliri, aile gelirini algılama düzeyi ve anne-baba öğrenim düzeyi,) incelenmiştir.

4.1. Birinci Alt Problem Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerine Yönelik Bulgular

Araştırmanın örneklemini oluşturan ergenlerin duygu düzenleme profillerini belirlemeye ilişkin veriler ve alt boyutları Tablo 4.1’ de yer almaktadır.

Tablo 4.1: Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Alt Boyut Değerleri

Alt Boyut	N	Ort	Ss
Toplam	403	2.84	0.410
İçsel İşlevsel	403	3.76	0.814
İçsel İşlevsel Olmayan	403	2.86	0.815
Dışsal İşlevsel	403	2.95	0.850
Dışsal İşlevsel Olmayan	403	2.00	0.789
EİDDÖ Toplam	403	3.35	0.637

Alt boyutlardan alınan puanlar yükseldikçe ergenin o alt boyuta göre duygu düzenleme yönteminin sıklığı da artmakta, puanı düştükçe o yöntemi kullanma oranı düşmekte şeklinde yorumlanmaktadır (Duy ve Yıldız, 2014). Alt boyut puanları incelendiğinde içsel işlevsel (3.76 ± 0.814) puanı; içsel işlevsel olmayan (2.86 ± 0.815), dışsal işlevsel (2.95 ± 0.850) ve dışsal işlevsel olmayan (2.00 ± 0.789) puanları belirtilen aralıklarda tespit edilmiştir.

4.2.Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşma Durumu

Ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin demografik değişkenlere göre farklılaşma durumuna yönelik bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Ergenlerin duygu düzenleme becerileri ölçeğinin alt boyutu olan “içsel işlevsel” düzeylerinde cinsiyet değişkenine kıyasla farklılık gösterme durumunu tespit etmek için yapılan t-testi sonuçları ve Ergenlerin EİDDÖ ölçeğinin alt boyutu olan “içsel işlevsel, içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme” boyutlarının cinsiyetlerine kıyasla farklılık gösterme durumunu tespit etmek için yapılan t testi Tablo 4.2’de yer almaktadır.

Tablo 4.2: Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerinin (Genel) ve Alt Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumunu Tespit Etmek İçin Yapılan t Testi Sonuçları

		Grup	N	\bar{X}	Ss	T	P	
EİDDÖ		Kız	232	2.87	0.431	1.72	0.398	
		Erkek	171	2.80	0.376			
		Etki						
		Grup	N	\bar{X}	Ss	büyüklüğü	t	P
İçsel işlevsel		Kız	232	3.75	0.782	-	-0.19	0.84
		Erkek	171	3.77	0.822			
İçsel İşlevsel		Kız	232	2.96	0.831	.29	2.93	0.00*
		Erkek	171	2.72	0.773			

Olmayan								
		Kız	232	3.01	0.864	-	1.68	0.07
Dışsal İşlevsel		Erkek	171	2.86	0.825			
		Kız	232	1.96	0.785	-	-	0.10
							0.16	
Dışsal İşlevsel Olmayan		Erkek	171	2.05	0.793			

* $p > 0.05$

Tablodaki verilere göre ergenlerin cinsiyetlerine göre, ergenlerin duygu düzenleme becerileri ölçeğinin alt boyutu olan “içsel işlevsel” düzeylerinde cinsiyet değişkenine kıyasla farklılık gösterme durumunu tespit etmek için yapılan t-testi sonucunda; genel duygu düzenleme becerileri için anlamlı bir fark ($p > 0.05$) bulunmamıştır.

Tablodaki verilere göre ergenlerin cinsiyetlerine göre içsel işlevsel duygu düzenlemelerinin farklılaşma göstermediği ($p > 0.05$); ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının cinsiyet gruplarına göre farklılaşma gösterdiği bulunmuştur ($t=2.938$; $p < 0.05$). Kızların ($X=2.96$), erkeklerden ($X=2.72$) daha yüksek oranda içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerisini kullandığı görülmüştür. Ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının cinsiyet grupları arasındaki farkın etki büyüklüğünü belirlemek için Cohen’s d puanı hesaplanmıştır ($d=.29$). Etki büyüklüğü, hesaplanırken genel olarak, d puanının değeri işaretinden bağımsız olarak 1’in üzerinde ise etki çok büyük olarak; d puanının değeri 0.8 ise büyük, d puanının değeri 0.5 ise orta ve d puanının değeri 0.2 ise az olarak yorumlanır (Green ve Salkind, 2005, s. 156-157; Morgan vd. 2004, s.91). Bu sonuca göre, cinsiyetin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme durumuna etkisinin orta düzeyde söylenebilir; ergenlerin cinsiyetlerine göre dışsal işlevsel duygu düzenleme becerilerinde anlamlı bir fark ($p > 0.05$) bulunmamıştır. Ergenlerin cinsiyetlerine göre içsel işlevsel duygu düzenlemelerinin farklılaşma göstermediği ($p > 0.05$) bulunmuştur.

Tablo 4.3: Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerinin (Genel) ve Alt Boyutlarının Yaşlarına Göre Farklılaşma Durumunu Tespit Etmek İçin Yapılan t Testi Sonuçları

	Grup	N	\bar{X}	Ss	T	P
EİDDÖ	13-15 Yaş	132	2.89	0.430	1.69	0.09
	16-19 Yaş	271	2.81	0.398		
İçsel işlevsel	13-15 yaş	132	3.89	0.782	2.341	0.020
	16-19 yaş	271	3.69	0.822		
İçsel İşlevsel Olmayan	13-15 yaş	132	2.94	0.946	1.374	0.170
	16-19 yaş	271	2.82	0.741		
Dışsal İşlevsel	13-15 yaş	132	2.94	0.883	-	0.946
	16-19 yaş	271	2.95	0.835	0.067	
Dışsal İşlevsel Olmayan	13-15 yaş	132	1.99	0.770	-	0.900
	16-19 yaş	271	2.00	0.799	0.126	

* $p>0.05$

Tablodaki verilere göre ergenlerin yaşlarına göre genel duygu düzenleme becerilerinin farklılaşma göstermediği ($p>0.05$) bulunmuştur. Tablodaki verilere göre ergenlerin yaşlarına göre içsel işlevsel duygu düzenleme becerilerinin farklılaşma gösterdiği ($p<0.05$) bulunmuştur. Tabloda yer alan verilere göre; 13-15 yaşındaki ($X=3.89$) ergenlerin, 16-19 yaştakilere ($X=3.69$) göre içsel işlevsel duygu düzenleme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür; ergenlerin yaşlarına göre içsel işlevsel olmayan, dışsal ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemelerinin anlamlı bir fark

($p>0.05$) bulunamamıştır. Tablo 4.4' da ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin genel ve alt boyut profillerinin sınıflarına göre farklılaşma durumunu inceleyen ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 4.4: Ergenlerin Duygu Düzenleme Profilleri (Genel) ve Alt Boyutlarının Sınıf Gruplarına Yönelik ANOVA Testi Sonuçları

							Anlamlı	
							Fark	
	Sınıf Grupları	N	\bar{x}	Ss	F	P		
EİDDÖ	9.sınıf	105	2.85	0.408	2.36	0.056	-	
	10.sınıf	39	2.99	0.462				
	11.sınıf	83	2.79	0.402				
	12.sınıf	129	2.85	0.405				
	Mezun	47	2.73	0.366				
							Anlamlı	
							Fark	
	Sınıf Grupları	N	\bar{x}	Ss	F	P		
İçsel işlevsel	A-9.sınıf	105	3.80	0.794	0.970	0.42	-	
	B-10.sınıf	39	3.88	0.739				
	C-11.sınıf	83	3.66	0.797				
	D-12.sınıf	129	3.79	0.846				
	E-Mezun	47	3.63	0.858				
							Anla	
							mlı	
	Sınıf Grupları	N	\bar{x}	Ss	KT	F	P	Fark
İçsel işlevsel olmaya n	A-9.sınıf	105	2.91	0.939	G. Arası 5 G.İçi 398 Toplam 402	3.096	0.01	
	B-10.sınıf	39	3.15	0.814				
	C-11.sınıf	83	2.77	0.801				
	D-12.sınıf	129	2.87	0.747				
	E-Mezun	47	2.62	0.645				
							Anlamlı	
							Fark	
	Sınıf Grupları	N	\bar{x}	Ss	F	P		

Dışsal işlevsel	A-9.sınıf	105	2.89	0.868	0.625	0.645	-
	B-10.sınıf	39	3.00	0.909			
	C-11.sınıf	83	3.06	0.808			
	D-12.sınıf	129	2.92	0.841			
	E-Mezun	47	2.90	0.869			
							Anlamlı
	Sınıf Grupları	N	\bar{X}	Ss	F	P	Fark
Dışsal işlevsel Olmayan	A-9.sınıf	105	1.99	0.748	0.570	0.685	-
	B-10.sınıf	39	2.12	0.893			
	C-11.sınıf	83	1.91	0.683			
	D-12.sınıf	129	2.03	0.846			
	E-Mezun	47	1.99	0.812			

* $p>0.05$

Tablodaki verilere göre, ergenlerin sınıf gruplarına göre genel duygu düzenleme becerilerinde anlamlı bir fark ($p>0.05$) bulunamamıştır. Tablodaki verilere göre ergenlerin sınıflarına göre içsel işlevsel duygu düzenlemelerinin farklılaşma göstermediği ($p>0.05$) bulunmuştur. Tabloda görüldüğü üzere içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin sınıf düzeylerine göre bir farklılaşma gösterdiği ($F= 3.096$, $p<0,05$) bulunmuştur. Gruplar arasındaki farkı bulmak amacıyla Post-Hoc testi yapılmıştır. Post-Hoc testi yapılmadan önce varyansların homojenliği kontrol edilmiştir. Varyansların homojen dağıldığı sonucu bulunduktan sonra Tukey Testi yapılmıştır. Yapılan Tukey testi sonucunda; 10.sınıfların ($X=3.15$), EİDDÖ puan ortalamalarının, anlamlı olarak farklılaştığı sonucu bulunmuştur. Tablodaki verilere göre ergenlerin sınıflarına göre dışsal işlevsel duygu düzenlemelerinde anlamlı bir fark ($p>0.05$) bulunmamıştır. Tablo 4.10' da ergenlerin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri profillerinin sınıflarına göre farklılaşma durumunu inceleyen ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır. Tablodaki verilere göre ergenlerin sınıflarına göre dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemelerinin anlamlı bir fark ($p>0.05$) bulunmamıştır.

Tablo 4.5'da ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin genel ve alt boyut puanlarının ailenin ekonomik gelirine göre farklılaşma durumunu inceleyen ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 4.5: Ergenlerin Duygu Düzenleme (Genel) ve Alt Boyutlarının Profilleri ve Ailenin Ekonomik Gelirine Yönelik ANOVA Test Sonuçları

		Ailenin ekonomik geliri					Anlamlı Fark
		N	\bar{X}	Ss	F	P	
EİDDÖ	A-0-5000	63	2.79	0.360	2.14	0.09	-
	B-5001-7000	83	2.91	0.436			
	C-7001-9000	84	2.89	0.446			
	D-9001 ve üstü	173	2.79	0.391			
		Ailenin ekonomik geliri					Anlamlı Fark
		N	\bar{X}	Ss	F	P	
İçsel işlevsel	A-0-5000	63	3.66	0.844	0.468	0.705	-
	B-5001-7000	83	3.73	0.726			-
	C-7001-9000	84	3.82	0.830			
	D-9001 ve üstü	173	3.78	0.837			
		Ailenin ekonomik geliri					Anlamlı Fark
		N	\bar{X}	Ss	F	P	
İçsel işlevsel olmayan	A-0-5000	63	2.88	0.790	3.038	0.03	
	B-5001-7000	83	3.02	0.825			
	C-7001-9000	84	2.73	0.842			
	D-9001 ve üstü	173	1.95	0.790			
		Ailenin ekonomik geliri					Anlamlı Fark
		N	\bar{X}	Ss	F	P	
Dışsal işlevsel	A-0-5000	63	2.80	0.767	1.017	0.386	-
	B-5001-7000	83	3.03	0.840			-

		C-7001-9000	84	2.95	0.905			
		D-9001 ve üstü	173	2.96	0.856			
		Ailenin ekonomik geliri	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Dışsal işlevsel olmayan	A-0-5000	63	2.00	0.850	0.493	0.687	-	
	B-5001-7000	83	2.04	0.816			-	
	C-7001-9000	84	2.06	0.792				
	D-9001 ve üstü	173	1.95	0.754				

Tablodaki verilere göre ergenlerin aile ekonomik gelirine göre genel duygu düzenleme becerilerinde anlamlı bir fark ($p>0.05$) bulunmamıştır. İçsel işlevsel duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin aile gelir düzeylerine göre farklılaşma göstermediği ($p>0.05$) bulunmuştur. Tabloda görüldüğü üzere İçsel olmayan duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin aile gelirlerine göre bir farklılaşma gösterdiği ($F= 3.038, p <0,05$) bulunmuştur. Gruplar arasındaki farkı bulmak amacıyla Post-Hoc testi yapılmıştır. Post-Hoc testi yapılmadan önce varyansların homojenliği kontrol edilmiştir. Varyansların homojen dağıldığı sonucu bulunduktan sonra Tukey Testi yapılmıştır. Yapılan Tukey testi sonucunda; 9001 ve üstü geliri olanların ($X=1.95$) ile 5001-7000 ($X=3.02$), geliri olanların olarak farklılaştığı ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi 9001 ve üstü geliri olanların daha az kullandığı görülmüştür. Tabloda ergenlerin dışsal işlevsel duygu düzenleme profillerinin ailenin ekonomik gelirine göre farklılaşma durumunu inceleyen ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır. Tablodaki verilere göre dışsal işlevsel duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin aile gelir düzeylerine göre farklılaşma göstermediği ($p>0.05$) bulunmuştur. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin aile gelir düzeylerine göre farklılaşma göstermediği ($p>0.05$) bulunmuştur. Tablo 4.6’de ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin genel ve alt boyut puanlarının profillerinin ailenin ekonomik gelirini algılamalarına göre farklılaşma durumunu inceleyen ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 4.6: Ergenlerin Duygu Düzenleme (Genel) va Alt Boyut Profilleri ve Ailenin Ekonomik Gelirini Algılamalarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları

Ailenin ekonomik gelirini algılamaları		N	\bar{x}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
EİDDÖ	A-düşük	18	2.78	0.336	0.245	0.783	-
	B-orta	306	2.84	0.415			
	C-yüksek	79	2.85	0.408			
Ailenin ekonomik gelirini algılamaları		N	\bar{x}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
İçsel işlevsel	A-düşük	18	3.46	1.10	0.730	0.488	-
	B-orta	306	3.76	0.784			
	C-yüksek	79	3.79	0.851			
Ailenin ekonomik gelirini algılamaları		N	\bar{x}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
İçsel işlevsel Olmayan	A-düşük	18	2.69	0.541	3.034	0.05	-
	B-orta	306	2.91	0.834			
	C-yüksek	79	2.70	0.771			
Ailenin ekonomik gelirini algılamaları		N	\bar{x}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Dışsal işlevsel	A-düşük	18	2.34	1.14	1.207	0.309	-
	B-orta	306	1.96	0.756			
	C-yüksek	79	2.06	0.808			
Ailenin ekonomik		N	\bar{x}	Ss	F	P	Anlamlı Fark

		gelirini algılamaları					
Dışsal işlevsel olmayan	A-düşük	18	2.78	0.685	1.337	0.274	-
	B-orta	306	2.92	0.82			
	C-yüksek	79	3.07	0.970			

p>0.05

Tabloda görüldüğü üzere genel duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin ailenin gelirini algılamalarına göre bir farklılaşma göstermediği (p>0.05) bulunmuştur. Tabloda görüldüğü üzere içsel duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin ailenin gelirini algılamalarına göre bir farklılaşma göstermediği (p>0.05) bulunmuştur. Tabloda görüldüğü üzere içsel olmayan duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin aile gelirlerini algılamalarına göre bir anlamlı bir fark (p>0.05) bulunmamıştır. Tabloda görüldüğü üzere dışsal işlevsel ölçek toplam puanlarının ergenlerin ailenin gelirini algılamalarına göre anlamlı bir fark (p>0.05) bulunmamıştır. Tabloda görüldüğü üzere dışsal işlevsel olmayan ölçek toplam puanlarının ergenlerin ailenin gelirini algılamalarına göre bir farklılaşma göstermediği (p>0.05) bulunmuştur. Tablo 4.7’de ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin genel ve alt boyut puanlarının profillerinin kardeş sayısına göre farklılaşma durumunu inceleyen ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 4.7: Ergenlerin Duygu Düzenleme (Genel) ve Alt Boyutlarının Profilleri ve Kardeş Sayılarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları

		Kardeş Sayısı	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
EİDDÖ	A-Kardeşim yok		67	2.79	0.394	1.55	0.218	-
	B-2-3		303	2.86	0.420			
	C-4 ve üstü		33	2.77	0.329			
		Kardeş Sayısı	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark

İçsel işlevsel	A-Kardeşim yok	67	3.93	0.734	2.561	0.08	-
	B-2-3	303	3.74	0.819			
	C-4 ve üstü	33	3.59	0.881			
	Kardeş Sayısı	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
İçsel işlevsel olmayan	A-Kardeşim yok	67	2.64	0.659	4.059	0.02	
	B-2-3	303	2.91	0.841			
	C-4 ve üstü	33	2.82	0.799			
	Kardeş Sayısı	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Dışsal işlevsel	A-Kardeşim yok	67	1.87	0.803	0.131	0.878	-
	B-2-3	303	2.03	0.788			
	C-4 ve üstü	33	1.96	0.761			
	Kardeş Sayısı	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Dışsal işlevsel olmayan	A-Kardeşim yok	67	2.97	0.903	1.098	0.339	-
	B-2-3	303	2.95	0.849			
	C-4 ve üstü	33	2.89	0.761			

$p > 0.05$

Tabloda görüldüğü üzere genel duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin kardeş sayılarına göre bir farklılaşma göstermediği ($p > 0,05$) bulunmuştur. Tabloda görüldüğü üzere içsel işlevsel duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin kardeş sayılarına göre bir farklılaşma göstermediği ($p > 0,05$) bulunmuştur. Tabloda görüldüğü üzere içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin kardeş sayılarına göre bir farklılaşma gösterdiği ($F = 4.059$, $p < 0,05$) bulunmuştur. Gruplar arasındaki farkı bulmak amacıyla Post-Hoc testi yapılmıştır. Post-Hoc testi yapılmadan önce varyansların homojenliği kontrol edilmiştir.

Varyansların homojen dağıldığı sonucu bulunduktan sonra Tukey Testi yapılmıştır. Yapılan Tukey testi sonucunda; 2-3 kardeşi olanların ($\bar{X}=2.91$) ve kardeşi olmayanların ($\bar{X}=2.64$), EİDDÖ içsel işlevsel olmayan puan ortalamalarının, anlamlı olarak farklılaştığı sonucu bulunmuştur. 2-3 kardeşi olanların kardeşi olmayanlara göre içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi daha sık kullandığı görülmüştür.

Dışsal işlevsel duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin kardeş sayılarına göre farklılaşma göstermediği ($p>0.05$) bulunmuştur. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin kardeş sayılarına göre anlamlı bir fark ($p>0.05$) bulunmamıştır.

Tablo 4.8’da ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin genel ve alt boyut puanlarının profillerinin kardeş sıralarına göre farklılaşma durumunu inceleyen ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır

Tablo 4.8: Ergenlerin Duygu Düzenleme (Genel) ve Alt Boyutlarının Profilleri ve Kardeş Sıralarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları

	Kardeş Sırası	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
EİDDÖ	A-ilk çocuk	215	2.85	0.410	0.184	0.832	-
	B-ortanca çocuk	74	2.83	0.369			
	C-son çocuk	114	2.82	0.436			
	Kardeş Sırası	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
İçsel işlevsel	A-ilk çocuk	215	3.84	0.787	2.806	0.063	-
	B-ortanca çocuk	74	3.74	0.832			
	C-son çocuk	114	3.61	0.838			
	Kardeş Sırası	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
	A-ilk çocuk	215	2.86	0.831	0.0356	0.965	-

	Kardeş Sırası	N	\bar{x}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
İçsel işlevsel olmayan	B-ortanca çocuk	74	2.88	0.770			
	C-son çocuk	114	2.85	0.819			
Dışsal işlevsel	A-ilk çocuk	215	2.96	0.817	0.5151	0.598	-
	B-ortanca çocuk	74	3.00	0.850			
	C-son çocuk	114	2.88	0.912			
	A-ilk çocuk	215	1.96	0.806	1.728	0.180	-
Dışsal İşlevsel Olmayan	B-ortanca çocuk	74	1.94	0.779			
	C-son çocuk	114	2.11				

p>0.05

Genel duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin kardeş sıralarına göre anlamlı bir fark (p>0.05) bulunmamıştır. Tabloda görüldüğü üzere içsel işlevsel duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin kardeş sıralarına göre bir farklılaşma göstermediği (p>0.05) bulunmuştur. anlamlı bir fark (p>0.05) bulunmamıştır. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin kardeş sıralarına göre farklılaşma göstermediği (p>0.05) bulunmuştur. Dışsal işlevsel duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin kardeş sıralarına göre anlamlı bir fark (p>0.05) bulunmamıştır. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin kardeş sıralarına göre anlamlı bir fark (p>0.05) bulunmamıştır. Tablo 4.9'da ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin genel ve alt boyutlarının profillerinin anne eğitim durumlarına göre farklılaşma durumunu inceleyen ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 4.9: Ergenlerin Duygu Düzenleme (Genel) ve Alt Boyutlarının Profilleri ve Anne Eğitim Durumlarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları

	Anne eğitim durumu	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
EİDDÖ	A-okuryazar-ilkokul	34	2.85	0.379	1.39	0.243	-
	B-ortaokul	58	2.81	0.424			
	C-lise	150	2.79	0.424			
	D- üniversite	132	2.89	0.361			
	E- yüksek lisans ve üzeri	29	2.89	0.526			
	Anne eğitim durumu	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
İçsel işlevsel	A-okuryazar-ilkokul	34	3.63	0.819	3.674	0.008	
	B-ortaokul	58	3.80	0.782			
	C-lise	150	3.61	0.900			
	D- üniversite	132	3.95	0.704			
	E- yüksek lisans ve üzeri	29	3.67	0.720			
	Anne eğitim durumu	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
İçsel işlevsel Olmayan	A-okuryazar-ilkokul	34	2.97	0.885	0.754	0.557	-
	B-ortaokul	58	2.90	0.826			
	C-lise	150	2.83	0.8520			
	D- üniversite	132	2.89	0.773			
	E- yüksek lisans ve üzeri	29	2.65	0.865			
	Anne eğitim durumu	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Dışsal işlevsel	A-okuryazar-ilkokul	34	2.92	0.885	0.626	0.645	-

	B-ortaokul	58	2.98	0.836		
	C-lise	150	2.87	0.884		
	D- üniversite	132	3.00	0.811		
	E- yüksek lisans ve üzeri	29	3.06	0.847		
	Anne eğitim durumu	N	\bar{X}	Ss	F	P
Dışsal İşlevsel olmayan	A-okuryazar-ilkokul	34	2.05	0.80	0.2376	0.05
	B-ortaokul	58	1.80	0.633		
	C-lise	150	2.03	0.795		
	D- üniversite	132	1.96	0.756		
	E- yüksek lisans ve üzeri	29	2.37	1.04		

$p>0.05$

Genel duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin anne eğitim durumuna göre anlamlı bir fark ($p>0.05$) bulunmamıştır. Tabloda görüldüğü üzere içsel işlevsel duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin anne eğitim durumlarına göre bir farklılaşma gösterdiği ($F= 3.674$, $p <0,05$) bulunmuştur. Gruplar arasındaki farkı bulmak amacıyla Post-Hoc testi yapılmıştır. Post-Hoc testi yapılmadan önce varyansların homojenliği kontrol edilmiştir. Varyansların homojen dağıldığı sonucu bulduktan sonra Tukey Testi yapılmıştır. Yapılan Tukey testi sonucunda; annesi üniversite mezunu olanların ($X=3.95$), annesi lise mezunu ($X=3.61$), olanlara göre daha yüksek oranda içsel işlevsel duygu düzenlemeyi kullandığı görülmüştür. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin anne eğitim durumuna göre anlamlı bir fark ($p>0.05$) bulunmamıştır. Dışsal işlevsel duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin anne eğitim durumuna göre anlamlı bir fark ($p>0.05$) bulunmamıştır. Tabloda görüldüğü üzere dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark ($p>0.05$) bulunmamıştır.

Tablo 4.10’da ergenlerin duygu düzenlemebecerilerinin genel ve alt boyutlarının profillerinin baba eğitim durumlarına göre farklılaşma durumunu inceleyen ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 4.10: Ergenlerin Duygu Düzenleme (Genel) ve Alt Boyut Profilleri ve Baba Eğitim Durumlarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları

	Baba eğitim durumu	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
EİDDÖ	A-okuryazar-ilkokul	20	2.81	0.287	0.238	0.917	-
	B-ortaokul	51	2.85	0.406			
	C-lise	145	2.83	0.421			
	D- üniversite	136	2.86	0.427			
	E- yüksek lisans ve üzeri	51	2.81	0.388			
	Baba eğitim durumu	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
İçsel işlevsel	A-okuryazar-ilkokul	20	3.55	0.913	2.526	0.046	
	B-ortaokul	51	3.47	0.821			
	C-lise	145	3.80	0.756			
	D- üniversite	136	3.87	0.837			
	E- yüksek lisans ve üzeri	51	3.70	0.808			
	Baba eğitim durumu	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
İçsel işlevsel Olmayan	A-okuryazar-ilkokul	20	2.96	0.791	2.683	0.03	
	B-ortaokul	51	3.07	0.823			
	C-lise	145	2.92	0.869			
	D- üniversite	136	2.78	0.797			

		E- yüksek lisans ve üzeri	51	2.65	0.639			
		Baba eğitim durumu	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Dışsal işlevsel	A-okuryazar-ilkokul	20	2.98	0.976	0.453	0.770	-	
	B-ortaokul	51	2.94	0.930				
	C-lise	145	2.88	0.769				
	D- üniversite	136	3.01	0.907				
		E- yüksek lisans ve üzeri	51	2.95	0.794			
		Baba eğitim durumu	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Dışsal İşlevsel olmayan	A-okuryazar-ilkokul	20	1.92	0.900	0.882	0.478	-	
	B-ortaokul	51	2.07	0.806				
	C-lise	145	1.92	0.737				
	D- üniversite	136	2.01	0.793				
		E- yüksek lisans ve üzeri	51	2.15	0.858			

p>0.05

Tabloda görüldüğü üzere genel duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark ($p>0.05$) bulunmamıştır. Tabloda görüldüğü üzere içsel işlevsel duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin baba eğitim durumlarına göre bir farklılaşma gösterdiği ($F= 2.526$, $p <0,05$) bulunmuştur. Gruplar arasındaki farkı bulmak amacıyla Post-Hoc testi yapılmıştır. Post-Hoc testi yapılmadan önce varyansların homojenliği kontrol edilmiştir. Varyansların homojen dağıldığı sonucu bulunduktan sonra Tukey Testi yapılmıştır. Yapılan Tukey testi sonucunda; babası üniversite mezunu olanların ($X=3.87$), babası ortaokul mezunu ($X=3.47$), olanlara göre daha yüksek oranda içsel işlevsel duygu düzenlemeyi kullandığı görülmüştür. Tabloda görüldüğü üzere içsel işlevsel olmayan

duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin baba eğitim durumlarına göre bir farklılaşma gösterdiği ($F=2.683$, $p < 0,05$) bulunmuştur. Gruplar arasındaki farkı bulmak amacıyla Post-Hoc testi yapılmıştır. Post-Hoc testi yapılmadan önce varyansların homojenliği kontrol edilmiştir. Varyansların homojen dağıldığı sonucu bulunduktan sonra Tukey Testi yapılmıştır. Yapılan Tukey testi sonucunda; babası yüksek lisans ve üzeri mezunu olanların ($X=2.65$), babası ortaokul mezunu ($X=3.07$) olanlara göre daha düşük oranda içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi kullandığı görülmüştür. Dışsal işlevsel duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin baba eğitim durumuna göre anlamlı bir fark ($p > 0.05$) bulunmamıştır. Tabloda görüldüğü üzere dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin baba eğitim durumuna göre farklılaşma göstermediği ($p > 0.05$) bulunmuştur.

Araştırmanın örneklemini oluşturan ergenlerin psikolojik iyi oluş profillerini belirlemeye ilişkin veriler ve alt boyutları Tablo 4.11’ de yer almaktadır.

Tablo 4.11: İkinci Alt Problem Ergenlerin Psikolojik İyi Oluşlarına Yönelik Bulgular

	N	Ort	Ss
PİÖ	403	4.87	1.08

Tablodaki veriler incelendiğinde ergenlerin “Psikolojik İyi Oluş” puanı 4.87 ± 1.08 olarak bulunmuş olup alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (7) puanlar göz önüne alındığında puanların “kararsızım ile biraz katılıyorum” aralığında olduğu söylenebilir.

4.12.Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profillerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşma Durumu

Ergenlerin psikolojik iyi oluş profillerinin demografik değişkenlere göre farklılaşma durumuna yönelik bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 4.12’de ergenlerin psikolojik iyi oluşlar profillerinin cinsiyetlerine göre farklılaşma durumunu tespit etmek için yapılan t-testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.12: Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profillerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	\bar{X}	Ss	T	Sd	P
PİÖ	Kız	232	4.85	1.12	-0,549	1.12	0.58
	Erkek	171	4.91	1.02		1.02	

*p>0.05

Tabloda görüldüğü üzere psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanlarının ergenlerin cinsiyetine göre anlamlı bir fark (p>0.05) bulunmamıştır.

Tablo 4.13’de ergenlerin psikolojik iyi oluşlar profillerinin yaşlarına göre farklılaşma durumunu tespit etmek için yapılan t-testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.13: Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profillerinin Yaşlarına Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	\bar{X}	Ss	T	Sd	P
PİÖ	13-15	132	4.72	1.12	-1,95	1.20	0.05
	16-19	271	4.94	1.02		1.01	

p>0,05

Tabloda görüldüğü üzere psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanlarının ergenlerin yaşlarına göre anlamlı bir fark (p>0.05) bulunmamıştır. Tablo 4.14’de ergenlerin psikolojik iyi oluş öğrenme profillerinin sınıflarına göre farklılaşma durumunu inceleyen ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 4.14. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profilleri ve Sınıf Gruplarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları

Sınıf Grupları	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
----------------	---	-----------	----	---	---	--------------

PİÖ	A-9.sınıf	105	4.72	1.201	2.09	0.08	-
	B-10.sınıf	39	4.66	1.073			
	C-11.sınıf	83	5.05	1.021			
	D-12.sınıf	129	5.00	0.997			
	E-Mezun	47	4.72	1.069			

$p>0,05$

Psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanlarının ergenlerin yaş gruplarına göre anlamlı bir fark ($p>0.05$) bulunmamıştır.

Tablo 4.15’da ergenlerin psikolojik iyi oluş profillerinin ailenin ekonomik gelirine göre farklılaşma durumunu inceleyen ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 4.15: Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profilleri ve Ailenin Ekonomik Gelirine Yönelik ANOVA Test Sonuçları

	Ailenin ekonomik geliri	N	\bar{x}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
PİÖ	A-0-5000	63	4.78	0.982	1.07	0.36	-
	B-5001-7000	83	4.86	1.06			-
	C-7001-9000	84	4.74	1.11			
	D-9001 ve üstü	173	4.97	1.11			

$p>0.05$

Psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanlarının ergenlerin aile gelir düzeylerine göre anlamlı bir fark ($p>0.05$) bulunmamıştır.

Tablo 4.16’da ergenlerin psikolojik iyi oluş profillerinin ailenin ekonomik gelirini algılamalarına göre farklılaşma durumunu inceleyen ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 4.16: Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profilleri ve Ailenin Ekonomik Gelirini Algılamalarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları

	Ailenin ekonomik gelirini algılamaları	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
PİÖ	A-düşük	18	4.63	1.12	4.62	0.01	
	B-orta	306	4.80	1.06			
	C-yüksek	79	5.20	1.09			

$p < 0,05$

Tabloda görüldüğü üzere psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanlarının ergenlerin ailenin gelirini algılamalarına göre bir farklılaşma gösterdiği ($F=4.62$, $p < 0,05$) bulunmuştur. Gruplar arasındaki farkı bulmak amacıyla Post-Hoc testi yapılmıştır. Post-Hoc testi yapılmadan önce varyansların homojenliği kontrol edilmiştir. Varyansların homojen dağıldığı sonucu bulduktan sonra Tukey Testi yapılmıştır. Yapılan Tukey testi sonucunda; aile gelirini orta olarak nitelendiren ergenlerin ($X=4.80$), aile gelirini yüksek olarak nitelendiren ergenlere ($X=5.20$) göre psikolojik iyi oluş puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 4.17’de ergenlerin psikolojik iyi oluş profillerinin kardeş sayısına göre farklılaşma durumunu inceleyen ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 4.17: Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profilleri ve Kardeş Sayılarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları

	Kardeş Sayısı	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
PİÖ	A-Kardeşim yok	67	4.92	1.17	0.133	0.875	-
	B-2-3	303	4.87	1.08			
	C-4 ve üstü	33	4.81	0.891			

$p > 0.05$

Psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanlarının ergenlerin kardeş sayılarına göre anlamlı bir fark ($p>0.05$) bulunmamıştır.

Tablo 4.18’da ergenlerin psikolojik iyi oluş profillerinin kardeş sıralarına göre farklılaşma durumunu inceleyen ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 4.18: Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profilleri ve Kardeş Sıralarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları

	Kardeş Sırası	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
PİÖ	A-ilk çocuk	215	4.92	1.10	1.10	0.336	-
	B-ortanca çocuk	74	4.71	1.06			
	C-son çocuk	114	4.89	1.05			

$p>0.05$

Psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanlarının ergenlerin kardeş sıralarına göre anlamlı bir fark ($p>0.05$) bulunmamıştır.

Tablo 4.19’da ergenlerin psikolojik iyi oluş profillerinin anne eğitim durumlarına göre farklılaşma durumunu inceleyen ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 4.19: Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profilleri ve Anne Eğitim Durumlarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları

	Anne eğitim durumu	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
PİÖ	A-okuryazar-ilkokul	34	4.81	1.01	0.946	0.440	-
	B-ortaokul	58	4.72	1.09			
	C-lise	150	4.81	1.07			
	D- üniversite	132	5.00	1.09			

E- yüksek lisans ve üzeri	29	4.96	1.12
---------------------------	----	------	------

$p>0.05$

Psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanlarının ergenlerin anne eğitim durumuna göre anlamlı bir fark ($p>0.05$) bulunmamıştır.

Tablo 4.20’de ergenlerin psikolojik iyi oluş profillerinin baba eğitim durumlarına göre farklılaşma durumunu inceleyen ANOVA testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 4.20 Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Profilleri ve Baba Eğitim Durumlarına Yönelik ANOVA Test Sonuçları

	Baba eğitim durumu	N	\bar{X}	Ss	F	P	Anlamlı Fark
PİÖ	A-okuryazar-ilkokul	20	4.74	1.01	1.94	0.110	-
	B-ortaokul	51	4.62	1.09			
	C-lise	145	4.79	1.07			
	D- üniversite	136	5.01	1.09			
	E- yüksek lisans ve üzeri	51	5.04	1.12			

$p>0.05$

Psikolojik iyi oluş ölçek toplam puanlarının ergenlerin baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark ($p>0.05$) bulunmamıştır.

4.21.Üçüncü Alt Problem Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

İki değişik parametre arasındaki ilişkinin doğrultu ve seviyesini tespit edebilmek için korelasyon analizinden faydalanılmaktadır. Tablo 4.22’de ergenlerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiye yönelik sonuçların tespiti için yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.21: Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik İyi Oluş İlişkin Korelasyon Analizi

Değişken	1	2	3	4	5	6
1- Psikolojik İyi Oluş	-					
2-Duygu Düzenleme	0.366					
3- İçsel İşlevsel	0.279*	0.754*	-			
4- İçsel İşlevsel Olmayan	-0.407*	-0.121*	-0.09	-		
5-Dışsal İşlevsel Olmayan	0.282*	0.778*	0.17*	-0.09	-	
6- Dışsal İşlevsel Olmayan	-0.218*	-0.206*	-0.27*	0.29*	-0.04	-

p<0,05

Tablo 4.21'deki bulgulara göre, ergenlerin psikolojik iyi oluş ölçeği puan ortalamaları ile ergenlerin duygu düzenleme ölçeği puan ortalamaları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ($r = .36$, $p < 0.05$) sonucu bulunmuştur. Ayrıca ergenlerin psikolojik iyi oluş ölçeği puan ortalamaları ile EİDDÖ içsel işlevsel alt boyutu puan ortalaması arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ($r = .27$, $p < 0.05$); ergenlerin psikolojik iyi oluş ölçeği puan ortalamaları ile EİDDÖ içsel işlevsel olmayan alt boyutu puan ortalaması arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -.40$, $p < 0.05$); ergenlerin psikolojik iyi oluş ölçeği puan ortalamaları ile EİDDÖ dışsal işlevsel alt boyutu puan ortalaması arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ($r = .28$, $p < 0.05$); ergenlerin psikolojik iyi oluş ölçeği puan ortalamaları ile EDDÖ dışsal işlevsel olmayan alt boyutu puan ortalaması arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -.21$, $p < 0.05$) görülmüştür.

Tablo 4.22'de duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelendiği regresyon analizine yer verilmiştir.

Tablo 4.22: Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik İyi Oluş İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	R^2	t	Sig.
-------------------	------------------	---------	-------	---	------

Duygu Düzenleme	PİÖ	.36	.13	7.88	.00
--------------------	-----	-----	-----	------	-----

*p<0.05

Tablo 4.22’deki verilere göre; ergenlerin EİDDÖ duygu düzenleme puan ortalamaları, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak pozitif yönde etkilemekte ($\beta=36$, $p<0.05$) ve %13 oranında açıklamaktadır

Tablo 4.23: İçsel İşlevsel Duygu Düzenlemenin Psikolojik İyi Oluşun Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	R^2	t	Sig.
İçsel işlevsel duygu düzenleme	PİÖ	.27	.07	5.82	.00

*p<0.05

Tablo 4.23’deki verilere göre; ergenlerin EİDDÖ içsel işlevsel duygu düzenleme puan ortalamaları, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak pozitif yönde etkilemekte ($\beta=27$, $p<0.05$) ve %7 oranında açıklamaktadır.

Tablo 4.24’de duygu düzenlemenin alt boyutu olan “içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin” psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelendiği regresyon analizine yer verilmiştir.

Tablo 4.24: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin Psikolojik İyi Oluşun Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	R^2	t	Sig.
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	PİÖ	.4	.16	-8.92	.00

*p<0.05

Tablo 4.24'deki verilere göre; ergenlerin EİDDÖ içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak pozitif yönde etkilemekte ($\beta= 4$, $p<0.05$) ve %16 oranında açıklamaktadır.

Tablo 4.25 de duygu düzenlemenin alt boyutu olan “dışsal işlevsel duygu düzenlemenin” psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelendiği regresyon analizine yer verilmiştir.

Tablo 4.25: Dışsal İşlevsel Duygu Düzenlemenin Psikolojik İyi Oluşun Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	R ²	t	Sig.
Dışsal işlevsel duygu düzenleme	PİÖ	.28	.07	5.88	.00

*p<0.05

Tablo 4.26'deki verilere göre; öğrencilerin EİDDÖ dışsal işlevsel duygu düzenleme puan ortalamaları, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak pozitif yönde etkilemekte ($\beta= 28$, $p<0.05$) ve %7 oranında açıklamaktadır.

Tablo 4.26'de duygu düzenlemenin alt boyutu olan “dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin” psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelendiği regresyon analizine yer verilmiştir.

Tablo 4.26: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin Psikolojik İyi Oluşun Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	R ²	T	Sig.
Dışsal işlevsel olmayan	PİÖ	.21	.04	-4.46	.00

duygu
düzenleme

*p<0.05

Tablo 4.27'deki verilere göre; öğrencilerin EİDDÖ dışsal işlevsel duygu düzenleme puan ortalamaları, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak pozitif yönde etkilemekte ($\beta= 21$, $p<0.05$) ve %4 oranında açıklamaktadır.



BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar ve bunlara yönelik tartışmalar alt problemlere göre gruplandırılarak yer almaktadır.

5.1.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın birinci alt probleminde ergenlerin, duygu düzenlemenin alt boyutu olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının cinsiyet gruplarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Kızların erkeklerden daha yüksek oranda içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerisini kullandığı görülmüştür. Bu durumun nedeni olarak kadınların sosyal medyadan etkilenmesi ve erkeklere oranla daha fazla kendilerini başkalarıyla kıyaslamasının etkisi ve toplumsal dayatmalar olarak düşünülebilir. Araştırmalar özellikle genç kadınlarda sosyal medya kullanımının yaygın ve popüler olduğunu; kadınların kendilerini diğer kadınlarla kıyasladığını ve kendi görünümelerini buna göre değerlendirdiklerini göstermektedir (Kimbrough, Guadagno, Muscanell, & Dill, 2013; Muscanell & Guadagno, 2012; Leahey, Crowther, ve Mickelson, 2007). Kitle iletişim araçlarına bakıldığında kadın, anne-cinsel obje-şiddete uğrayan mağdur biri- şeklinde iki tür kutupta yer verilmektedir. Bu durumla birlikte kadın imgesi toplum bilincinde farklı yansımalara uğramaktadır. Dünyaya gelişinden itibaren kadınlara yüklenen roller de bu kıyasın sebebi olarak yorumlanabilir (Mora, 2005:2).

Araştırmanın birinci alt probleminde ergenlerin, duygu düzenlemenin alt boyutu olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının yaşlarına göre farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. 13-15 yaşındaki ergenlerin, 16-19 yaştakilere göre içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın birinci alt probleminde ergenlerin duygu düzenlemenin alt boyutu olan

işsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının sınıflarına göre farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. 10.sınıfların ve mezunların puan ortalamalarının, farklılaştığı sonucu bulunmuştur. Bu durumun sebebi olarak ergenlerin gelişim dönemi özellikleri gösterilebilir. Ergenler bu dönemde ben kimim, neyim diye sorgulamaya başlar ve ailesine daha eleştirel bir tutumla yaklaşır. Bu durum da duygu durumlarında değişikliklere yol açabilir. Araştırmanın birinci alt probleminde ergenlerin duygu düzenlemenin alt boyutu olan işsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının ailenin ekonomik gelirine göre farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. 9001 ve üstü geliri olanların ile 5001-7000 geliri olanların olarak farklılaştığı ve işsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi 9001 ve üstü geliri olanların daha az kullandığı görülmüştür. Gelgör (2016), tarafından, yapılan araştırmada aile gelirinin yüksek olduğu ebeveynlerinin çocuklarının duygu düzenleme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın birinci alt probleminde ergenlerin duygu düzenleme puanlarının ailenin ekonomik gelirini algılamalarına göre farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Ancak ekonomik gelirini orta ve yüksek algılayan ergenlerin, düşük algılayan ergenlere göre işsel işlevsel duygu düzenlemeyi daha sık kullandığı görülmüştür. Gelirini düşük olarak nitelendiren ergenler ve gelirini yüksek olarak nitelendiren ergenler, gelirini orta olarak nitelendiren ergenlerden, işsel olmayan duygu düzenlemeyi daha az kullandığı görülmüştür. Mansfield, Dealy ve Keitner (2013) tarafından yapılan araştırmada, geliri düşük olan ailelerin yüksek gelire sahip ailelerle karşılaştırıldıklarında daha düşük oranda aile işlevlerinin olduğu ortaya konmuştur. Bu durumun anne babaların ebeveynlik rolleri ve ailenin içinde bulunduğu duygusal iklimden dolayı olumsuz sonuçlara yol açma olasılığı vardır. Bu nedenle çocukların sosyal duygusal gelişimleri ve duygu düzenleme becerileri olumsuz etkilenebilir (Yükçü ve Demircioğlu, 2017:459).

Araştırmanın birinci alt probleminde ergenlerin duygu düzenleme puanlarının kardeş sayısına göre farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Kardeşi olmayan ergenlerin, 2-3 kardeşi olan ergenler ve 4 ve üstü kardeşi olan ergenlere göre işsel işlevsel duygu düzenleme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumu kardeşlerle büyüyen bireylerin daha fazla paylaşımda bulunurken tek çocukların daha çok kendiyile vakit geçirmesine bağlayabiliriz. Araştırmanın birinci alt probleminde ergenlerin duygu düzenleme puanlarının kardeş sayısına göre farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Ancak ilk çocuk olanların, ortanca çocuk ve son çocuk

olanlara göre içsel işlevsel duygu düzenleme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Karayılmaz (2018) tarafından anaokuluna devam etmekte olan çocuklar üzerinde yapılan araştırmada, çocukların duygularını yönetme becerileri açısından kardeş sayılarına göre bir farklılık göstermedikleri sonucuna ulaşılmıştır. 48-72 aylık çocukların öz düzenleme becerisi dikkat/dürtü puanlarına incelendiğinde doğum sırasına göre anlamlı bir fark bulunduğu görülmüştür. İkinci kardeş olan çocukların puanları ailedeki en büyük çocuk olan çocukların puanlarından daha yüksektir. Bu bulgudan hareketle, abisi/ablası olan çocukların dikkat dürtü puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Olumlu duygu alt boyutunda bu fark, üçüncü kardeş olan çocuklarda ortaya çıkmaktadır. Bu çocukların olumlu duygu puanları, ikinci kardeş olan ya da ailedeki en büyük çocuk olan çocuklara oranla daha düşüktür (Ertürk, 2013:140).

Araştırmanın birinci alt probleminde ergenlerin duygu düzenlemenin alt boyutu olan içsel işlevsel duygu düzenleme puanlarının anne eğitim durumuna göre farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Annesi üniversite mezunu olanların, annesi lise mezunu olanlara göre daha yüksek oranda içsel işlevsel duygu düzenlemeyi kullandığı görülmüştür. Ayrıca annesi yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip olanların, annesi okuryazar-ilkokul, ortaokul, lise, üniversite, olanlara göre daha yüksek oranda dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ölçek puanına sahip oldukları görülmüştür. Araştırmanın birinci alt probleminde ergenlerin duygu düzenlemenin alt boyutu olan içsel işlevsel duygu düzenleme puanlarının baba eğitim durumuna göre farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Babası üniversite mezunu olanların babası ortaokul mezunu, olanlara göre daha yüksek oranda içsel işlevsel duygu düzenlemeyi kullandığı görülmüştür. Ayrıca içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ölçek toplam puanlarının ergenlerin baba eğitim durumlarına göre bir farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Babası yüksek lisans ve üzeri mezunu olanların babası ortaokul mezunu olanlara göre daha düşük oranda içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi kullandığı görülmüştür. Ertürk Kara ve Gönen'in (2015) yaptıkları çalışmada, çocukların duygu düzenleme becerilerinin; annelerinin ve babalarının eğitim durumlarına bağlı olarak farklılaştığını ve annelerinin ve babalarının öğrenim durumu yüksek olan çocukların dikkat/dürtü kontrollerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Ivrendi'nin (2011) yaptığı bir çalışmada anne öğrenim durumunun çocuğun davranış düzenleme becerisini belirgin ölçüde etkilediğini belirtmiştir.

Anne baba eğitim seviyelerinin yükselmesi, ebeveynlerin daha bilinçli bir şekilde tutum sergilemelerini sağlamaktadır. Arı ve Seçer (2004) yaptıkları araştırmada, çocukların duygusal yüz ifadelerini tanıma durumlarını incelemişlerdir. Annelerin eğitim düzeyi arttıkça çocuklarının yüz ifadelerini tanıma becerilerinin de anlamlı düzeyde farklılaştığını görmüşlerdir. Bu araştırma kapsamında annelerin eğitim düzeyi yükseldikçe anne ve çocuk eğitimine dair tv programlarını takip etmede, çocuk gelişimi ve eğitimine dair yayınlara ulaşmada konusunda daha istekli oldukları düşünülmektedir. Bu durum da annelerin çocuklarıyla iletişiminin kalitesini arttırmakta ve çocuklarıyla aralarında daha etkili bir iletişim kurmalarını sağlamaktadır. (Liman, 2019:214-215; Arı ve Seçer, 2004: 75-77).

5.1.2.İkinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Araştırmanın ikinci alt probleminde, ergenlerin psikolojik iyi oluşları nicel boyutta elde edilen verilerin analizi sonucunda ortaya çıkmıştır. Ergenlerin psikolojik iyi oluş profilleri genel ve demografik değişkenler açısından (cinsiyet, yaş, sınıf, aile geliri, aile gelirini algılama düzeyi ve anne-baba öğrenim düzeyi) incelenmiştir.

Psikolojik iyi oluş kişilerin yaşamları boyunca olumlu bir işlevde bulunmalarını sağlayan kavramların birleşimi olarak kabul edilebilir. Bireylerin olumlu ve olumsuz deneyimleriyle ortaya koydukları ideal bir psikolojik işlevsellik durumunu ifade eder. Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamına dair algısını ve tutumunu kapsamaktadır.

Araştırmanın ikinci alt probleminde ergenlerin psikolojik iyi oluş ölçek puanlarının cinsiyet gruplarına göre farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Pinquart ve Sörensen (2001), psikolojik iyi oluş ve cinsiyet arasındaki farkların gençlik döneminde daha az anlamlı olmasına ilişkin sebep olarak gençlerde cinsiyetler arasında sağlık ve maddiyat gibi faktörlerin farkları açısından çok düşük düzeyde seyretmesinden kaynaklandığını savunmaktadır. Buna binaen araştırmanın yapıldığı ilçenin sosyoekonomik şartlar açısından iyi bir yer olması ve ergenlerin birçoğunun benzer sosyoekonomik şartlara sahip olması bu sonucu doğurmuş olabilir.

Araştırmanın ikinci alt probleminde ergenlerin psikolojik iyi oluş ölçek puanlarının yaşlarına göre farklılaşma göstermediği bulunmuştur. 13-15 yaşlarındaki ergenlerin, 16-19 yaşlarındaki ergenlere göre psikolojik iyi oluş puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Araştırmanın ikinci alt probleminde ergenlerin psikolojik iyi oluş ölçek puanlarının sınıflarına göre farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Ancak 11 ve 12.

sınıfların psikolojik iyi oluşlarının 9-10. Sınıf ve mezun gruplarına oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca 9. sınıf ve mezun öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının birbirine yakın düzeyde olduğu saptanmıştır. 13-15 yaşında ergenliğe adapte olmanın getirdiği yoğun süreçle birlikte psikolojik iyi oluşlarına yansıyor olabilir ya da ergenlikteki hormonal değişimlerin etkisi ve liseye geçişle birlikte yaşanan süreç adaptasyon zorluğu bu etkiye yol açmış olabilir. Bu durumu eğitim sisteminin geçişleriyle birlikte ergenlerin bu süreçten etkilenmesi ile ilişkilendirebiliriz. Kişilerin kendilerine dair algı ve düşünceleri zamanla ve yaşlandıkça geçici sayılabilecek farklarla ilişkilendirilmeye başlanır. Ryff'a göre (1991), kişiler yaş aldıkça idealleri, gerçekliğe bakışları ve algıları arasındaki fark azalmaktadır. Yapılan araştırmamız ergenler üzerinde olmasına rağmen belirgin bir farklılığın görünmemesini tıpkı cinsiyet faktöründeki gibi benzer şartlara sahip olmaları ile açıklayabiliriz.

Araştırmanın ikinci alt probleminde ergenlerin psikolojik iyi oluş ölçek puanlarının aile gelirlerine göre farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu durumun sebebi olarak kailimcılarının birçoğunun benzer ekonomik şartlarda olmalarıyla ilişkilendirebiliriz.

Araştırmanın ikinci alt probleminde ergenlerin psikolojik iyi oluş ölçek puanlarının aile gelirlerini algılamalarına göre bir farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Aile gelirini orta olarak nitelendiren ergenlerin, aile gelirini yüksek olarak nitelendiren ergenlere göre psikolojik iyi oluş puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Araştırmanın ikinci alt probleminde ergenlerin psikolojik iyi oluş ölçek puanlarının kardeş sayısı, kardeş sırası, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumuna göre farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Kardeş sayısına bakıldığında araştırmanın yapıldığı bölgede ort 2-3 çocuk oranının görülmesi bunun yorumlanmasını zorlaştırmıştır. Anne- baba eğitim durumunun psikolojik iyi oluşu etkilememesi ise Z kuşağının teknolojinin içine doğması ve daha ulaşılabilir şartlara sahip olması ve anne- babaların teknolojinin daha etkin kullanımıyla birlikte bilinçlenme düzeylerinde örgün eğitimin ortaya koyduğu farkları azaltabileceği düşünülmektedir.

5.1.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Araştırmanın üçüncü alt probleminde ergenlerin duygu düzenleme becerileri profilleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin analizi yapılmış ve aralarında düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca; ergenlerin psikolojik iyi oluş

ölçeği puan ortalamaları ile EİDDÖ içsel işlevsel alt boyutu puan ortalaması arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu; ergenlerin psikolojik iyi oluş ölçeği puan ortalamaları ile EİDDÖ içsel işlevsel olmayan alt boyutu puan ortalaması arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu; ergenlerin psikolojik iyi oluş ölçeği puan ortalamaları ile EİDDÖ dışsal işlevsel alt boyutu puan ortalaması arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu; ergenlerin psikolojik iyi oluş ölçeği puan ortalamaları ile EİDDÖ dışsal işlevsel olmayan alt boyutu puan ortalaması arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ergenlerin duygu düzenleme becerileri alt boyutları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin varlığını bireylerin duygularını düzenleme şekillerinin onların tutumlarını, davranışlarını ve sosyal ilişkilerini etkilemesi ile açıklayabiliriz. İşlevsel duygu düzenleme yöntemlerini kullanan ergenlerin sosyal ilişkileri olumlu yönde etkilenmektedir. İşlevsel yöntemleri kullanan ergenlerin ilerideki sosyal ilişkileri ve psikolojik sağlıklarına katkı sunacağına inanılmaktadır (Duman, 2019:7-8).

Ergenlerin EİDDÖ duygu düzenleme puan ortalamaları, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak pozitif yönde etkilemekte ($\beta = 36, p < 0.05$) ve %13 oranında açıklamaktadır. Duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki analiz edildiğinde, EİDDÖ içsel işlevsel duygu düzenleme puan ortalamaları, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yaklaşık %7'sini açıklamakta yani duygu düzenleme becerilerinin içsel işlevsel alt boyutu psikolojik iyi oluşu yordamaktadır. İçsel işlevsel duygu düzenleme puanı arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. EİDDÖ içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yaklaşık %16'sini açıklamakta yani duygu düzenleme becerilerinin içsel işlevsel olmayan alt boyutu psikolojik iyi oluşu yordamaktadır. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. EİDDÖ dışsal işlevsel duygu düzenleme puan ortalamaları, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yaklaşık %07'sini açıklamakta yani duygu düzenleme becerilerinin dışsal işlevsel alt boyutu psikolojik iyi oluşu düşük düzeyde yordamaktadır. EİDDÖ içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yaklaşık %04'ünü açıklamakta yani duygu düzenleme becerilerinin dışsal işlevsel olmayan alt boyutu psikolojik iyi oluşu yordamaktadır. Çalkantılı bir süreç olan ergenlik

döneminde duygu düzenleme becerilerinin desteklenmesi bireylerin psikolojik iyi oluşların olumlu yönde etkilenmesine yardımcı olabilir.

5.2.Öneriler

Araştırma bulgularından hareketle öneriler uygulamacılara ve araştırmacılara olmak üzere iki farklı başlık altında verilmektedir.

5.2.1. Uygulamacılara Öneriler

- Ergenlerin, duygu düzenlemenin alt boyutu olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının cinsiyet gruplarına göre farklılaştığı ve kızların erkeklerden daha yüksek oranda içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerisini kullandığı görülmüştür. Kız öğrencilere işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini içeren eğitimler düzenlenebilir.
- Ergenlerin, duygu düzenlemenin alt boyutu olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının yaşlarına göre farklılaşma gösterdiği ve 13-15 yaşındaki ergenlerin, 16-19 yaştakilere göre içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. 13-15 yaşlarındaki ergenlerin gelişim dönemleri ve duygu geçişlerine ilişkin bilinçlendirici eğitimler düzenlenebilir.
- Ergenlerin duygu düzenlemenin alt boyutu olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının ailenin ekonomik gelirine göre farklılaşma gösterdiği ve 9001 ve üstü geliri olanların ile 5001-7000 geliri olanların farklılaştığı ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi 9001 ve üstü geliri olanların daha az kullandığı görülmüştür. Sosyoekonomik düzeyi daha düşük olan ergenler için duygu düzenleme yöntemlerini içeren eğitimler düzenlenebilir.
- Ergenlerin duygu düzenlemenin duygu düzenleme puanlarının kardeş sayısına göre farklılaşma gösterdiği ve kardeşi olmayan ergenlerin, 2-3 kardeşi olan ergenler ve 4 ve üstü kardeşi olan ergenlere göre içsel işlevsel duygu düzenleme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Tek çocuk olan ergenlerin arkadaşlık ilişkilerini destekleyici -değerler eğitimi- içeriklerle bu yönleri geliştirilebilir.
- Ergenlerin duygu düzenlemenin alt boyutu olan içsel işlevsel duygu düzenleme puanlarının anne ve baba eğitim durumuna göre farklılaşma gösterdiği ve

annesi üniversite mezunu olanların, annesi lise mezunu olanlara göre daha yüksek oranda içsel işlevsel duygu düzenlemeyi kullandığı görülmüştür. Babası üniversite mezunu olanların babası ortaokul mezunu, olanlara göre daha yüksek oranda içsel işlevsel duygu düzenlemeyi kullandığı görülmüştür. Ebeynlerinin eğitim düzeyinin düşük olduğu ergenlere işlevsel duygu düzenleme yöntemlerine ilişkin eğitimler verilebilir.

- Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre duygu düzenlemenin alt boyutları olan içsel işlevsel, içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasında bir ilişkinin varlığı görülmüş olup ergenlik dönemi öncesinde duygu düzenleme becerilerin desteklenmesine yönelik çalışmalar yapılabilir. Bunlar çocukların duygularını düzenlemelerine yönelik, ebeveynlerin daha bilinçli olmalarına yönelik, öğretmenlerin çocuklara yaklaşımına yönelik olabilir. Ayrıca okul rehberlik çalışmalarında duygu düzenleme becerilerine ilişkin çalışmalara daha ağırlıkta yer verilebilir. Duygu düzenleme becerilerine ilişkin, duyguların tanınması ve ifade edilmesine, kontrol edilmesine ilişkin grup rehberliği çalışmaları ve sunumlar planlanabilir.

5.2.2.Araştırmacılara Öneriler

- Araştırmanın örneklemini İstanbul ili Kadıköy ilçesi ile sınırlıdır. İleride yapılacak olan çalışmalar İstanbul ilinin tamamında veya farklı illerde gerçekleştirilebilir.
- Araştırmanın örneklemini ergenlik ile sınırlıdır. İleride yapılacak olan çalışmalar farklı gelişim dönemindeki bireyler ile gerçekleştirilebilir.
- Ergenlerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluşlarını daha derinlemesine incelemek için ergenlerin gelişim özellikleri ve yaş gruplarını daha detaylı içeren nitel araştırmalar yapılabilir.
- Ergenlerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyecek özgüven, öz saygı, yaşam doyumu, hayatın amacı, yaşam doyumu, yaratıcılık gibi pozitif psikoloji kavramlarına yönelik araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Adalet Kandır, Y. A. (2008). Okul öncesi dönemde sosyal duygusal gelişime anne baba davranışlarının etkisi. *Sosyal Politikalar Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 33–38.
- Aka, B. T. (2011). *Perceived parenting styles, emotion recognition, emotion regulation in relation to psychological well-being: symptoms of depression, obsesive compulsive disorder and social anxiety (unpublished master's thesis)*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- 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).
- Aktaş, A. (2017). *Türkiye örneğinde narsistik özellik, öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Altunel, M. C., Koçak, O. E. Ve Cankır, B. (2015). *The effect of job resources on work engagement: a study on academicians in turkey*. *Educational sciences: Theory & Practice*, 15(2), 409-417.
- Andersen, S., Chen, S., & Carter, C. (2000). Fundamental human needs: making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-275.
- Arı, İ. (2020). *Diyalektik davranış terapisi beceri eğitimi'nin depresyon seviyesi üzerindeki etkisi*, İstanbul Şehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Arı, R. & Seçer, Z. Ş. (2004). Okulöncesi dönemdeki çocukların duygusal yüz ifadelerini tanıma becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (11), 67-84.
- Atalar, D. S., & Atalay, A. A. (2018). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: ana-babanın ve mizacın rolü. *Bildik, T., Editör. Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar*. Ankara: Türkiye Klinikleri, 84-90.

- Atakay, A. (2020). *Ergenlerin duygu düzenleme ve öznel iyi oluş düzeyleri ile ailelerinin duygu düzenleme ve dışavurulan duygulanım düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişki*, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ataman Temizel, E., & Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri*, 17(1), 7-17
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). *Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence*. *Personality And Individual Differences*, 38(3), 547-558.
- Baki, D. U. Y., & Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.
- Bass, C., Van Nevel, J. Ve Swart, J. (2014). A comparison between dialectical behavior therapy, mode deactivation therapy, cognitive behavioral therapy, and acceptance and commitment therapy in the treatment of adolescents. *International Journal Of Behavioral Consultation And Therapy*, 9, 4-8. Doi:10.1037/H0100991
- Bayköse, N., & İlayda, E. S. İ. N. (2019). Sporda beden imajı ve sosyal medya etkisi: sosyal karşılaştırma kuramı çerçevesinde facebook kullanımının beden imajına etkileri üzerine bir derleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 67-80.
- Beck, J. S. (2020). *Bilişsel davranışçı terapi temelleri ve ötesi*, Muzaffer Şahin (Çev. Ed.). Ankara
- Berber-Çelik, Ç., (2018). "Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme: aralarındaki ilişki ne?", *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.
- Bilge, Y., & Sezgin, E. (2020). Mediator role of mothers personality traits and attachment styles in the relationship between mother and child emotion regulation. *Anatolian Journal Of Psychiatry*, 21(0), 1.
- Bilgiz, Ş. Ve Peker, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal*

Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(4), 1978-1990.

- Birlik, V. (2013). *Platon ve aristoteles'in erdem anlayışının akıl bilgi ve mutluluk ile olan ilişkisinin karşılaştırılması*. İstanbul: Bilgi Üniversitesi
- Birsel, M. (2010). Esenlik. Güler İslamoğlu (Ed.), *Kurumlarda İyilik De Var İçinde* (S. 91-110). İstanbul: Nobel Yayınları
- Brumariu, L. E., Kerns, K. A., Ve Seibert, A. (2012). *Mother-child attachment, emotion regulation and anxiety symptoms in middle childhood*. *Personal Relationships*, 19, 569-585.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The perma-profiler: a brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal Of Wellbeing*, 6(3), 1-48
- Burak, H. (2019). *Okul öncesi öğretmenlerinin duygu düzenleme stratejileri ile çocukların duygularına vermeyi tercih ettikleri tepkiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. Ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (11.Basım), Ankara: Pegem.
- Campos, J., Campos, R. & Barrett, K. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Development Psychology*, 25, 394-402.
- Carol A. L. (2006). *Duygu Yönetimi Beceri Çalışma Kitabı* (M. Bilgin, & R. Çeçen., Çev.), Pegem Yayıncılık, Ankara, 42.
- Carr, A. (2016), *Pozitif Psikoloji*, İstanbul: Kaknüs Yayın.
- Cenkseven, F. (2004). *“Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi”* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal Of Counseling & Development*, 77(2), 141-152.
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Özerkli Desteği, Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu VE öznel iyi olma: öz – belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31),55, 23-31.
- Conway, A. M. (2005). Girls, aggression, and emotion regulation. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 75(2), 334-339.

- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., Ve Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: *Positive Emotions Increase Life Satisfaction By Building Resilience. Emotion*, 9, 361-368.
- Coiro, M., Bettis, A., And Compas, B. (2017). College students coping with interpersonal stress: examining a control-based model of coping. *Journal Of American College Health*, 65(3), 177-186.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*, (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık (Orijinal Yayın Tarihi, 2009)
- Cüceloğlu D. (2007). *İnsan Ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). *The promise of positive psychology. Psikolojiske Teme*, 18(2), 203-211.
- Çakar U. ve Arbak Y., Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ, Dokuz Eylül Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2004, 6 (3), S.23-48.
- Çatak, P., Ögel K. (2010). *Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler*, Klinik Psikiyatri, 13: 85-91.
- Çınar, E. (2011). *Pozitif psikolojik sermaye'nin örgütsel bağlılıkla ilişkisi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi Ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı- İnsan Kaynakları Programı-Yüksek Lisans Tezi.
- Daniel Goleman, *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* Varlık Yayınları, İstanbul, 1996.
- Deci, E. L. (1992). *The relation of interest to the motivation of behavior: a self-determination theory perspective. The Role Of Interest In Learning And Development*, (43-70).
- Deci, E. L. & Ryan, R. M., (2008). "Hedonia, eudaimonia and wellbeing; an introduction", *journal of happiness studies*, 9, Pp. 1-11
- Demir, V., & Gündoğan, N. A. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki Etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66.

- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardeş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: perma ölçeği türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal Of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60–77.
- Demirci, İ. & Şar, A. H., (2017). "Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi", *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergileri*, 6(5), 2710-2728.
- Demireğen, Z. (2019). "Ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenmeleri arasındaki ilişki" (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Diener, E. & Chan, M. (2011). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Dimidjian S, Linehan M (2003) defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clin Psychol*, 10: 166-171
- Garnefski N, Kraaij V & Spinhoven, P. (2001). *Negative life events, cognitive emotion regulation and depression*. *Personality And Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Doğan, T., Sapmaz, F., & Çötök, N. A. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 391-400
- Duman, N., YILMAZ, S. A., Umunç, Ş., & Yıldız, İ. M. R. E. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygudurum düzenleme ve öfke. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 4(1), 1-9.
- Dündar, Z., & Demirli, C. (2018). Medeni durumları farklı olan çalışanların psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi1. *The Journal Of Educational Reflections*, 1-10.
- Erdem, Ş., & Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1).
- Ergüner, B.(2016),adleryan kuramın pozitif psikoloji bağlamında değerlendirilmesi, *The Journal Of Happiness & Well-Being*, 4(1).
- Eryılmaz, A. (2013), Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması, *The Journal Of Happiness & Well- Being*, 1(1).
- Geçgin, F. M. Ve Sahranc, Ü., (2017). "Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki", *Sakarya University Journal Of Education*, 7(4), Pp. 739-755.

- Gelgör, F. Z. (2016). *Anne, Baba ve Çocuk Tarafından Algılanan Ebeveyn Kabul-Red ve Kontrolünün Çocuğun Duygu Düzenleme Becerisi ile İlişkisi* (Master's Thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). *Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance-and mindfulness-based treatments. Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating The Theory And Practice Of Change*, 107-133.
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Godin, J.(2010). The effect of the enneagram on psychological well-being and unconditional self – acceptance of young adults. *Doctor Of Philosophy*.
- Gross J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review Of General Psychology*, 2, 271-299.
- (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition And Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: conceptual foundations. In j. J. Gross (ed.), *Handbook Of Emotion Regulation* (Pp. 3-25). New York: The Guilford Press.
- (2007). *Emotion regulation: conceptual foundations*. JJ Gross (Ed.), New York: The Guilford Press, 3-27.
- Guerra-Bustamante, J., León-Del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(10), 1720.
- Gültekin, F. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin saldırganlık ve öfke düzeylerinin azaltılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(11), 75-95.

- Hamurcu, H., Ve Sargın, N. (2011). "Lise öğrencilerinin boyun eğme davranışları ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(31), 171-187.
- Hamurcu, H., (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, Türkiye.
- Hanish, L. D., Eisenberg, N., Fabes, R. A., Spinrad, T. L., Ryan, P., Ve Schmidt, S. (2004). The expression and regulation of negative emotions: risk factors for young children's peer victimization. *Development And Psychopathology*, 16(2), 335-353.
- Harris, R. (2006). *Embracing Your Demons: An Overview Of Acceptance And Commitment Therapy*. *Psychotherapy In Australia*, 12:2– 8.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: theory, research and applications*. England: Mc Graw Hill.
- Hidalgo, J.-T., Bravo, B., Martínez, I., Pretel, F., Postigo, J., & Rabadán, F. (2010). *Psychological well-being, assessment tools and related factors*. I. E. Wells (ed.), *psychological wellbeing içinde* (S. 77-113). New York: Nova Science Publishers
- Hunot V, Moore TH, Caldwell DM, Furukawa TA, Davies P, Jones H Et Al. (2013) 'third wave' cognitive and behavioural therapies versus other psychological therapies for depression. *Cochrane Database Syst Rev*, 10.
- İşgör, Y. İ. (2011). *Üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- İzçınar T. (2018). *Benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimleri ve duygu düzenleme güclüğü ile ilişkisinin incelenmesi*, *Üsküdar Üniversitesi, İstanbul*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).
- Jondeau E., Rockinger M. (2003). Conditional Volatility, Skewness, And Kurtosis: Existence, Persistence, And Comovements *Journal Of Economic Dynamics & Control*, 27, 1699-1737.
- Karaman, M. A. (2019). Ergenlerle diyalektik davranış terapisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 2098-2120.

- Karasar, N. (2011) *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 22. Basım, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri *Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 17(2), Ss.231-256.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: the empirical encounter of two traditions. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Kocaman, E. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Koç, M., (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238.
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28), 143-149.
- Köymen, E. (2019). *Büyükleme narsisizm ve kırılma narsisizm ile bilişsel duygu düzenleme ve kişilerarası problemlerin ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köknel, Ö. (1999). *Kişilik: Kaygıdan Mutluluğa*. 13. Basım, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul
- Kraiss, J. T., Peter, M., Moskowitz, J. T., & Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: a meta-analysis. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 152189.
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's Thesis, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Kulaksızoğlu, A. (2005). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuyucu, Y. Ve Tepeli, K. (2013). 60-72 aylık çocukların akranlarına karşı gösterdikleri duygusal ve davranışsal tepkilerinin duyguları anlama becerileri açısından incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(1),91-100.
- Kuyumcu, B., & Güven, M. (2012). Türk ve ingiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*,32 (3), 589-607.
- Larsen, R.J., Prizmic, Z. (2004). *Affect regulation*. Baumeister, R.F., Vohs, K.D. (Eds.),

- Handbook Of Self-Regulation: Research, Theory, And Applications* (Pp. 40–61). New York: Guilford.
- Lewis, M. (2008). *Self-conscious emotions: embarrassment, pride, shame and guilt*. Guilford Press, 742-758.
- Liman, B. (2020). Cinsiyet ve anne-baba eğitim düzeyinin 66-77 aylık okul öncesi çocukların duyguları tanıma ve duygu düzenleme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(1), 209-222.
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). Adolescents' mindfulness and psychological distress: the mediating role of emotion regulation. *Frontiers In Psychology*, 10, 1358.
- Mauss, I.B., Cook, C.L., & Gross, J.J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 43(5), 698-711.
- Mckay, M., Wood, J.C. & Brantley, J. (2007). *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook*. Oakland, New Harbinger.
- Mellor, D., Hayashi, Y., Stokes, M., Firth, L., Lake, L., Staples, M., Chambers, S. & Cummins, R. (2008). Volunteering and its relationship with personal and neighbourhood wellbeing. *Nonprofit And Voluntary Sector Quarterly*, 38 (1), 144-159.
- Mestre, J. M., Nunez-Lozano, J. M., Gomez-Molinero, R., Zayas, A., Guil, R. (2017). Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. *Frontiers In Psychology*, 13(8).
- Mónaco E., Schoeps K., Ve Montoya-Castilla, I. (2019). Attachment styles and wellbeing in adolescents: how does emotional development affect this relationship? *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16 (14), 2554.
- Murphy, J. W. (2015). *Factors associated with emotion regulation flexibility*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ABD, Illinois Institute Of Technology.
- Onat, O., & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *MÜ Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.
- Önder, A. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Burdur

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Ören, M. (2017). *Duygu düzenleme becerilerinin ergenlik ve beliren yetişkinlikte görülen saldırgan davranışlardaki rolü*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Özbek, M. (2016). *Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özen Kutanis, R. & Oruç, E. (2017). Pozitif örgütsel davranış ve pozitif psikolojik sermaye üzerine kavramsal bir inceleme, *The Journal Of Happiness & Well-Being*, 2(2).
- Panahi, S., Yunus, A., & Panahi, M. (2016, May). Influence of cognitive emotion regulation on psychological well-being of malaysian graduates. In *Proceedings Of The 4th International Congress On Clinical And Counselling Psychology, Kyrenia, Cyprus* (Pp. 10-12).
- Pinquart, M., & Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and applied social psychology*, 23(4), 245-266.
- Premo, J.E. & Kiel, E.L. (2014). *The effect of toddler emotion regulation on maternal emotion socialization: moderation by toddler gender*. *American Psychological Association*, 14(4) 782-793.
- Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi. İstanbul.
- Ross, A. T. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs Of The Society For Research In Child Development*, 59(2/3), Ss.37.
- Ross, A. T. & Meyer, S. (2007). *Socialization of emotion regulation in the family*. In *J.J.Gross(Ed.), Handbook Of Emotion Regulation* (Pp. 249-268). Guilfordpress. New York.
- Ross, A. T. & Goodman, M. (2010). Emotional Regulation And Emotional Development. *Educ Psychol Rev, New York, NY: Guilford:38-58*.

- Ryff, C. D. (1989 A). Beyond ponce de leon and life satisfaction: new directions in quest of successful ageing, *International Journal Of Behavioral Development*, 12(1): 35-55.
- (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- 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.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist Association*, 55(1), 68-78. Doi:10.1037/110003-066X.55.1.68
- (2017). *Self-determination: basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: The Guilford Press.
- Ryan, R., & Martela, F. (2016). Eudaimonia as a way of living: connecting aristotle with selfdetermination theory. J. Vittersø (ed.), *handbook of eudaimonic well-being* (S. 7-122). Norway: Springer Science And Media LLC.
- Souri, H. Ve Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine, *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 30, 1541 – 1544.
- Sarıcı, H. Ve Tagay, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Journal Of Multidisciplinary Studies In Education*, 3(3), 23
- Sarıtaş Atalar, D. (2014). *Duygu Düzenleme, Ergenlik Ve Ebeveynlik*, Ankara: ODTÜ Yayıncılık.
- Savaş, O. (2019). *Üniversite öğrencilerinde ahlaki olgunluk, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's Thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Seçer, Z. (2017). Sosyal olarak yetkin okul öncesi çocukların duygu düzenlemeleri ile annelerinin duygu sosyalleştirme davranışları arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(4), 1435-1452.

- Sekizkardeş, A. (2021). *Yetişkinlerde öfkenin yordayıcıları olarak kişilik, iyi oluş ve duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi* (Master's Thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Sille, A. (2016). *Annenin duygusal sosyalizasyonu ile 48- 72 aylık çocukların duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişki*,1-50. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B. & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: daily eudaimonic activity and well-being. *Journal Of Research In Personality*, 42(1), 22-42.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends In Cognitive Sciences*, 9(2), 69-74.
- (2007). *Ergenlik*. Figen Çok (Çev. Ed.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Soulsby, L. K., & Bennett, K. M. (2015). Marriage And Psychological Wellbeing: The Role Of Social Support. *Psychology*, 6(11), 1349, Nobel Kitabevi.
- Soysal, G. (Ed) ve Arı, E. (Ed). (2020). *Duygu Düzenleme*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Şahin, K. (2019). *Okul öncesi dönem çocukların duygu düzenleme becerileri ile davranış sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tangör, B.B. Ve Curun, F. (2016). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bireysel farklılıklar: özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4): 1-13
- Tekin, E. G. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Telef, B.B. (2010). Psikolojik iyi oluş ölçeği: türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (pioo): türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik

- çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Telef, B. B., Uzman, E., & Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12).
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Uluçay, T. (2018). Lise öğrencilerinin dinledikleri müzik türlerinin şiddet eğilimlerine etkisi. *Güzel sanatlar enstitüsü dergisi*, (41), 135-153.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi* (Master's Thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203.
- Yağmurlu, B. Ve Altan, (2010). Maternal socialization and child temperament as predictors of emotion regulation in turkish preschoolers. *Infant And Child Development*, 19, 275-296.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (act): genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal Of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yazgan İnanç, B., Bilgin M. Ve Kılıç Atıcı M. (2015). *Gelişim Psikolojisi Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yeni, B. (2010). *İstanbul çocuk mahkemelerinde yargılanan çocuklarda sürekli öfke, öfke ifade tarzları ile istismar yaşantıları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Yeşiltepe, S. S., & Çelik, M. (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(3), 992-1013.
- Yıldız, M. A. (2014). *Ergenlerde anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin çoklu aracılık rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yılmaz, N. (2004). *Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkileri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

- Yiğit, A., Özpolat, A. R., & Kandemir, M. (2014). *Emotion Regulation Strategies As A Predictor Of Life Satisfaction In University Students*, *Psychology*, 5, 523-532.
- Yiğit, D. K. (2018). *Ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan sosyal destek ile psikolojik belirti düzeyi ilişkisinin incelenmesi*, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).
- Yükçü, Ş. B., & Demircioğlu, H. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 442-466.



EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU:

SEVGİLİ ÖĞRENCİLER,

Bu çalışma sizin sahip olduğunuz duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluş düzeyiniz arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılmaktadır. Elde edilen bulgular sadece araştırma yapmak amacıyla kullanılacaktır. Ölçeklere adınızı ve soyadınızı yazmayınız. Soruları dikkatlice okumanız ve size en uygun gelen cevabı vermeniz önemlidir. Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Araştırmacı Rehber ve Psikolojik Danışman: Şule ÇİMEN

1. **Cinsiyetiniz:** A. Kadın B. Erkek
2. **Yaşınız:** A. 13-15 B. 16-19
3. **Sınıfınız:** A. 9 B. 10 C. 11 D.12 E. Lise Mezun
4. **Ailenizin Toplam Geliri:**
A. 5000 ve altı B. 5001-7000 C. 7001-9000 D. 9001 ve üstü
5. **Ailenizin sosyoekonomik düzeyini nasıl tanımlarsınız?**
A. Düşük B. Orta C. Yüksek
6. **Kardeş Sayınız (Siz dahil)**
A. Kardeşim yok B. 2-3 C.4 ve üstü
7. **Kardeş sıranız nedir?**
A. İlk çocuk B. Ortaanca çocuk C. Son çocuk
8. **Annenizin Eğitim Durumu:**
A. Okuryazar- İlkokul B. Ortaokul C. Lise D. Üniversite E. Yüksek Lisans ve Üzeri
9. **Babanızın Eğitim Durumu:**
A. Okuryazar- İlkokul B. Ortaokul C. Lise D. Üniversite E. Yüksek Lisans ve Üzeri

EK 2: ERGENLER İÇİN DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Yaşamda zaman zaman insanların başlarına olumsuz, hoş olmayan olaylar gelir ve bu olaylara bazı tepkiler verilir. Bu ilişkilerin bazıları düşüncelerle ilgili iken bazıları davranışlarla ilgilidir. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi dikkatlice okuyarak, sıkıntı verici, olumsuz bir olay yaşadığımızda cümlede verilen durum veya davranışı ne sıklıkla yaptığınızı size en uygun olan seçeneğe çarpı işareti (×) koyunuz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız. Başına olumsuz bir olay geldiğinde;		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1	Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.					
2						
3	Durum üzerinde düşünüp anlamaya çalışırım.					
4						
5	Öfkemi/ üzüntümü sözel olarak (örn. bağırarak, tartışarak gibi) başkalarından çıkarırım.					
6						
7	Başkalarını kötü hissettirmeye çalışırım (örn. kaba davranarak, onları görmezden gelerek).					
8						
9	Öfkemi/ üzüntümü etrafımdaki eşyalardan çıkarırım.					
10						
11	Bazı düşünceler ya da duygular kafamı sürekli meşgul eder (örn. aynı şeyi düşünür dururum).					
12						
13	Duygularımı içime atarım, saklarım.					
14						
15	Bu olaya ilişkin neler hissettiğimi birisiyle konuşurum.					
16						
17	Hareketli bir şeyler yaparım.					
18						

EK 3: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda katılıp ya da katılmayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum
7. Geleceğim hakkında iyimserim
8. İnsanlar bana saygı duyar

EK 4: ANKET UYGULAMA İZİNİ



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-59090411-20-42989854
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Şule ÇİMEN)

08/02/2022

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinin 28.12.2021 tarihli ve 19287 sayılı yazısı.
c) Müdürlüğümüz Araştırma ve Anket Komisyonunun 04.02.2022 tarihli tutanağı.

Araştırma Konusu : Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri ile Psikolojik İyi Oluşları
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Araştırma Türü : Anket
Araştırma Yeri : İstanbul
Araştırma Yapılacak Kişiler : Resmî / Özel Lise ve Muhtelif Kurslar Öğrencileri
Araştırmanın Süresi : 2021 - 2022 Eğitim ve Öğretim Yılı

Yukarıda bilgileri verilen araştırmanın; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kişisel veri istenmemesi, öğrenci velilerinden açık rıza onayı alınması, yüz yüze eğitime geçmiş olan kurumlarımızda, Covid-19 tedbirlerinin araştırmacı ve ilgili kurum idarelerince alınması, bilimsel amaç dışında kullanılmaması, bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması ve araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde, ilgi (a) genelge esasları dâhilinde uygulanması kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamımızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
08/02/2022
Dr. Hasan Hüseyin CAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
1- İlgi (b) Yazı ve Ekleri (4 Sayfa)
2- İlgi (c) Tutanak (1 Sayfa)



Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Telefon : 0212 384 36 30 Bilgi İçin : Aykut ÇELİK
E-posta : stratejigelistirme34@meb.gov.tr Unvanı : Büro Hizmetleri
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr/>

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorum.meb.gov.tr/adresinden> c 3 3 9 - 0 2 4 a - 3 0 1 1 - a 8 3 a - e a 8 7 kodu ile teyit edilebilir.

EK 5: ERGENLER İÇİN DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ KULLANMA İZİNİ

Ynt: Ölçek İzni

24 Mart 2022 16:45



Baki DUY

Ayrıntılar



DUYGU DÜZENLEM...LAMA FORMU.docx

25 KB (%100)

Kaydet

Sayın Çimen,

Öncelikle tez çalışmanızda kolaylıklar dilerim. Ekte talep etmiş olduğunuz Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği bulunmakta. Ölçek maddelerinin sonunda puanlamaya veya alt boyutlara ilişkin bilgiler mevcut. Sizden ricam, etik bir sorumluluğun da gereği olarak tez dahil hiçbir yayında ölçeğin tüm maddelerine yer vermemeniz ve olur da ölçeği sizden talep edenler olduğunda ölçeği paylaşmayıp şahsıma yönlendirmeniz ve son olarak da ölçeği araştırma amacı dışında kullanmamanız.

Kolaylıklar dilerim...

Baki Duy (Prof. Dr.)
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
PDR Anabilim Dalı

EK 6: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ KULLANMA İZİNİ

Re: Ölçek izni



26 Haziran 2021 11:45

Bulent Baki Telef

Ayrıntılar

📎 2 öge (888 KB)



Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenilirliğini gönderiyorum. İyi çalışmalar.

26 Haz 2021 Cmt [11:43](#) tarihinde ŞULE ÇİMEN <sulecimen@hotmail.com> şunu yazdı:

Merhabalar hocam,

Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Şule Çimen. Tez konumda "Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" üzerine çalışıyorum. Uyarlamış olduğunuz "Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini" tez çalışmamda izninizle kullanabilir miyim? Mailimi okuduğunuz, değerli vaktinizi ayırdığınız için çok teşekkür ederim hocam.

Sevgi ve Saygılarımla

EK 7: İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL İZİNİ



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı :E-20292139-050.01.04-20530
Konu : Etik Kurul Kararları

Sayın Şule ÇİMEN
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi

"Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmanız kurulumuzun 31.12.2021 tarihli ve 2021/12 sayılı toplantısında değerlendirilerek etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Nasuh USLU
Kurul Başkanı

Ek:4-Şule ÇİMEN Etik Onay Belgesi (1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BSV2LMCU7* Pin Kodu : 27412

Belge Takip Adresi : <https://ebys.izu.edu.tr/enVision/Dogrula/0N3>

Adres:Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul
Telefon:444 97 98 Faks:+90 (212) 693 82 29
e-Posta: bilgi@izu.edu.tr Web: www.izu.edu.tr
Kep Adresi: izu@hs01.kep.tr

Bilgi için: Zeynep Funda TEZ
Unvanı: Yeminli Katip
Tel No: +902126929606





T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU

ETİK ONAY BELGESİ

Tarih	31.12.2021
Sayı	2021/12
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Şule ÇİMEN
Diğer Araştırmacılar/Danışman Adı Soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Esra TÖRE
Karar	UYGUNDUR

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

Prof. Dr. Nasuh USLU
Başkan

Prof. Dr. Metin TOPRAK
Üye

Prof. Dr. Mustafa ATEŞ
Üye

Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ
Üye

Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK
Üye

Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU
Üye

Av. Bilal ŞAMAT
Üye

Kurul Yeminli Kâtibi

Zeyneb Funda TEZ

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Şule ÇİMEN

Eğitim Bilgileri

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniveristesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2020, İstanbul.

İş Denevimi

2020-2021 Boğaziçi Eğitim Kurumları Ortaokul Grubu Psikolojik Danışman

2021-2022 Koşuyolu Fen Bilimleri Ortaokul ve Lise Grubu Psikolojik Danışman

2022- Bahçeşehir Doğa Koleji Ortaokul Grubu Psikolojik Danışman olarak çalışmaktadır.

İlgi Alanları

Yaratıcı drama, çocuk gelişimini destekleyici projeler ve PDR alanına ilişkin gönüllü saha çalışmaları