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

DUYGU ŞEKİLLENDİRME İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehlika Merve YOLCU

İstanbul
Temmuz-2024

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

DUYGU ŞEKİLLENDİRME İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehlika Merve YOLCU

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

İstanbul
Temmuz-2024

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 Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Üye Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER

Üye Doç. Dr. Ahmet Faruk LEVENT

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım "**Duygu Şekillendirme ile Psikolojik İyi Oluş 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.

Mehlika Merve YOLCU

ÖN SÖZ

Araştırmamdaki her aşamada bana yardımcı olan Jolene van der Kaap Deeder'e değerli tez danışmanım Prof. Dr. Mustafa Yüksel Erdoğdu'ya ve lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca benden desteklerini esirgemeyen aileme teşekkürlerimi sunarım.

Mehlika Merve YOLCU
İstanbul-2024

ÖZET

DUYGU ŞEKİLLENDİRME İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Mehlika Merve YOLCU

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Temmuz, 2024-60 Sayfa

Çalışmanın amacı Duygu Şekillendirme Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması ve psikolojik iyi oluş ile arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu araştırmada nicel araştırma modellerinden korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları 270'i (%44) kadın ve 344'ü (%56) erkek olmak üzere toplam 614 yetişkinden oluşmaktadır. Katılımcılara demografi bilgi formu, Duygu Şekillendirme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanacaktır. Bu ölçeklerle birlikte Duygu Şekillendirme Ölçeğinin benzer ölçek geçerliliğini sağlamak amacıyla Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği, A-Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 kullanılmıştır. Değişkenler arasında farklılığı ortaya koyabilmek için ikili karşılaştırmalarda dağılım normal olduğundan t testi, ikiden fazla değişken gruplarının karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Türkçe çevirisi yapılan ölçeğin yapı geçerliliğine uygunluğunu test etmek için Kaiser-Meyer Olkin (KMO) ile Bartlett testleri yapılmış ve ölçek maddelerinin yapı geçerliliğine uygun olduğu gözlenmiştir. Ayrıca Duygu Şekillendirme ve Psikolojik İyi Oluş değişkenlerinin gelir düzeyi ve yaşa göre farklılaştığı bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ile duygu şekillendirme arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu ve duygu şekillendirmenin pozitif iyi oluşu %26 düzeyinde yordadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygu Şekillendirme, Psikolojik İyi Oluş, Ölçek Adaptasyonu

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION CRAFTING AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Mehlika Merve YOLCU

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

July, 2024- 60 Pages

The aim of the study is to adapt the Emotion Crafting Scale to Turkish culture and to examine its relationship with psychological well-being. In this study, correlation method, one of the quantitative research models, was used. The participants of the study consisted of 614 adults, 270 (44%) female and 344 (56%) male. Demographic Information Form, Emotion Crafting Scale, Psychological Well-Being Scale will be applied to the participants. In addition to these scales, the Positive and Negative Rumination Scale and the Emotional Self-Awareness Scale-10 were used to ensure the similar scale validity of the Emotion Crafting Scale. In order to reveal the difference between the variables, t test was used for pairwise comparisons since the distribution was normal, and one-way analysis of variance (ANOVA) was used for the comparison of more than two variable groups. Kaiser-Meyer Olkin (KMO) and Bartlett's tests were conducted to test the construct validity of the Turkish translated scale and it was observed that the scale items were suitable for construct validity. It was also found that Emotion Crafting and Psychological Well-Being variables differed according to income level and age. It was found that there was a positive significant relationship between psychological well-being and emotion crafting and emotion crafting predicted positive well-being at a level of 26%.

Keywords: Emotion Crafting, Psychological Well-Being, Scale Adaptation

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI ..... **i**

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ ..... **ii**

ÖN SÖZ ..... **iii**

ÖZET ..... **iv**

ABSTRACT ..... **v**

İÇİNDEKİLER ..... **vi**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **viii**

ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **ix**

KISALTMALAR ..... **x**

BİRİNCİ BÖLÜM **1**

GİRİŞ

1.1. Problem 1

1.2. Amaç 3

1.3. Araştırmanın Önemi 3

1.4. Varsayımlar 5

1.5. Sınırlılıklar 6

1.6. Tanımlar 6

İKİNCİ BÖLÜM **7**

KURAMSAL ÇERÇEVE **7**

2.1. Duygu Düzenleme 7

2.1.2. Duygu 10

2.1.3. Olumlu Duygular 11

1.2.4. Duygu Şekillendirme 14

2.2.Psikolojik İyi Oluş 18

2.2.1.Psikolojik İyi Oluş Araştırmaları 20

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 22

YÖNTEM 22

3.1. Araştırmanın Modeli 22

3.2. Araştırma Grubu 22

3.3. Veri Toplama Araçları 22

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 23

3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 23

3.3.3. Duygu Şekillendirme Ölçeği 23

3.4. Verilerin Analizinde Kullanılan İstatistiksel Yöntemler 27

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM 29

ARAŞTIRMA BULGULARI 29

4.1. Demografik Bilgiler 29

BEŞİNCİ BÖLÜM 39

TARTIŞMA VE SONUÇ 39

5.1. Genel Değerlendirme ve Tartışma 39

KAYNAKÇA 46

ÖZGEÇMİŞ 60

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Farkındalık, Öz Farkındalık, Eylem, Olumlu Ruminasyon ve Tadını Çıkarma Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiler 25

Tablo 3.2. Maddelerin Ortalama, Standart Sapma ve Ayırtedicilik Değerleri 26

Tablo 3.3. Duygusal Şekillendirme Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puanlarının Cronbach Alpha Değerleri 27

Tablo3.4. Değişkenlerin Normallik Testi Bulguları 29

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzde Değerleri 30

Tablo 4.2. Psikolojik İyi Oluş ve Duygu Şekillendirme Düzeyine İlişkin Betimsel İstatistikler 31

Tablo 4.3 Duygu Şekillendirme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları 31

Tablo 4.4: Katılımcıların Yaşlarına Göre Psikolojik İyi Oluş ve Duygu Şekillendirme ANOVA Testi Sonuçları 32

Tablo 4.5: Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Duygu Şekillendirme ANOVA Testi Sonuçları 34

Tablo 4.6: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Duygu Şekillendirme ANOVA Testi Sonuçları 35

Tablo 4.7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Şekillendirme Ölçeği, Duygu Şekillendirme Ölçeği alt boyutları Korelasyon Sonuçları 36

Tablo 4.8. Duygu Şekillendirmenin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Yordanmasına Yönelik Basit Regresyon Analizi Sonuçları 37

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Duygu Şekillendirme Ölçeğinin Doğrulayıcı faktör Analizi sonuçları…….24

KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS	: (Statistic Packets For Social Seciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
Akt	: Aktaran
Çev	: Çeviren
Ed	: Editör
sf	: Sayfa
vd	: Ve Diğerleri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde tezin konusuna ilişkin genel bir giriş yapılmaktadır. Araştırmanın; problem durumu, amacı, problem cümlesi, alt problemleri, sayıltıları, sınırlılıkları, tanımları ve önemi bölümlerine yer verilmiştir.

1.1. Problem

Duygu Şekillendirme kavramı bireylerin olumlu duyguları artıran aktivitelerin, kişilerin, durumların farkında olması ve bu olumlu duyguların sürekliliğini sağlamak amacıyla bireyin bilinçli şekilde eylemde bulunmasını içeren duygu düzenleme anlamına gelmektedir. Duygu şekillendirme farkındalık ve eylem olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Bireylerin olumlu duygularını etkileyen olayların, durumların, kişilerin farkında olması ve bu farkındalıkla eyleme geçip bu olayları, durumları başlatabilmesidir (van der Kaap Deeder, 2021). Duygu şekillendirme, duygu düzenleme ile ilgili olan diğer ölçeklerden farklıdır çünkü diğer birçok çalışmanın aksine olumlu duygulara odaklanmaktadır. Yine diğer duygu düzenleme araştırmalarından farklı olarak bireylerin yalnızca var olan durumlara duygusal tepki veren canlılar değil aynı zamanda duygusal deneyimlerini başlatabilecekleri iradesine sahip olduğunu ileri sürmektedir. Duygu şekillendirme üzerine yapılan bir çalışmada farkındalık eylemle olumlu yönde ilişkilidir ve eylem daha yüksek düzeyde olumlu duygulanımla ilişkili olduğu saptanmıştır. Olumlu duygulanım da daha yüksek düzeyde iyi olma hali ve daha düşük düzeyde içselleştirici semptomlarla ilişkilidir (van der Kaap Deeder vd., 2023). Yapılan bir başka çalışmada (Rokkones, 2022) daha yüksek düzeyde duygu şekillendirme sergileyen bireylerin aynı zamanda daha fazla canlılık (vitality) deneyimlediğini ve bu ilişkide deneyimlenen ihtiyaç doyumlarının aracı bir süreç olarak hareket ettiğini göstermiştir. Duygu şekillendirme kavramının yukarıda verilen araştırma bulgularında da görüldüğü üzere insanlarda psikolojik boyutta birçok etkisi olabilmektedir ve bunlardan bir tanesi psikolojik iyi oluştur.

Psikolojik iyi oluş; olumlu duygular, bağlılık, ilişkiler, anlam ve başarı gibi çeşitli boyutları içeren (Seligman, 2011), yalnızca mutluluk hali ile tanımlanmayacak kadar çok yönlü (Ryff, 1989), psikolojik, duygusal ve sosyal iyi oluşu içinde barındıran bir

kavramdır (Keyes, 2022). Psikolojinin belki de en önemli amaçlarından biri, insanların yüksek ve kalıcı esenliğe ulaşmalarını sağlayan mekanizmaları keşfetmektir. İyi oluş sağlık, bilişsel işlevsellik ve sosyal ilişkiler üzerinde önemli etkileri olan, insan yaşamının çok önemli bir yönüdür (Huppert, 2009; Ryff, 2013). Sadece psikolojik sorunların yokluğu değil, aynı zamanda amaçlı katılım, kendini gerçekleştirme ve dayanıklılık gibi olumlu unsurların varlığıdır (Ryff, 1995). Psikolojik iyi olma hali; mutluluk, yaşam memnuniyeti, zihinsel ve duygusal sağlığı kapsayan karmaşık ve çok yönlü bir kavramdır (Dhanabhakyam, 2023). Hem kişisel hem de sosyal faktörlerden etkilenir ve olumsuz duyguları yönetme becerisi kilit bir bileşendir (Kavita, 2015). Genişlet ve İnşa et Teorisine göre olumlu duygularla birlikte kişilerin farkındalık seviyelerinin artmakta, düşünce ve algı konusunda daha geniş bir perspektife sahip olmaktadır. Temel önerme neşe, ilgi, memnuniyet ve sevgi dahil olmak üzere olumlu duyguların bireyin anlık düşünce-eylem repertuarını genişlettiğidir: neşe oyun oynama dürtüsünü, ilgi keşfetme dürtüsünü, memnuniyet tadını çıkarma ve bütünleşme dürtüsünü tetiklemektedir (Fredrickson, 2004). Bireyin iyi oluş halinde olması, bireyin güçlü yanlarına odaklanılması pozitif psikoloji yaklaşımının temel prensiplerinden biridir (Demir ve Türk, 2020). Pozitif psikolojinin pozitif duyguların, insanın kişisel güçlü yönlerinin ve becerilerinin yanı sıra ruh sağlığını geliştirmek ve sağlıklı yaşamı teşvik etmektedir (Seligman vd., 2005). Bununla birlikte Sin ve Lyubormirsky, (2009)'a göre, günlük yaşamda pozitif duyguları yaygınlaştırmak pozitif psikolojinin ana hedeflerinden biridir.

Dünya sağlık örgütü tarafından tanımlanan sağlıklı insan yalnızca herhangi bir problemi olmayan birey değil aynı zamanda fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak iyi bir durumda olan insan demektir. Psikolojik iyi oluş, bireylerin kendilerini ve yaşamlarının kalitesini değerlendirmeleri ile ilgilidir ve yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumaları (anlamlı amaçları sürdürme, kişisel gelişim ve diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurma gibi) yönetme şeklinde tanımlanmaktadır (Ryff vd., 1999).

Bu çalışmanın hedefi olumlu duygulara dair farkındalık ve olumlu duyguları başlatmayı amaçlayan davranışlar psikolojik iyi oluşu artırabilir mi sorusuna cevap aramaktır. Bu bağlamda tezin konusu Duygu Şekillendirme Ölçeğinin Türkçe uyarlamasını gerçekleştirmek ve psikolojik iyi oluş ile arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Duygularını bu biçimde düzenleyen bireylerin psikolojik iyi oluş seviyesinin yüksek çıkacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda iyi oluşu destekleyen ve

etkileyen değişkenlerin incelenmesi önemlidir. Önceki çalışmalar, genel olarak, olumlu duygularımızı düzenleme şeklimizin iyi oluşumuz üzerinde çok önemli bir etkiye sahip olabileceğini göstermiştir (Quoidbach vd., 2010). Yukarıda duygu şekillendirmenin tanımları ve araştırmaları, psikolojik iyi oluşun tanımı ve araştırmalarından hareketle bu çalışmanın temel amacı duygu şekillendirme ölçeğinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisini ortaya koymaktır.

1.2. Amaç

Çalışmanın amacı Duygu Şekillendirme Ölçeği puanlarıyla psikolojik iyi oluş ölçeği puanları arasındaki ilişkinin ortaya konmasıdır. Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır. Bu genel amaç haricinde Duygu Şekillendirme ve Psikolojik İyi Oluş seviyelerinin yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve gelir durumu gibi değişkenlere göre nasıl farklılaştığının incelenmesi alt amaçlar olarak belirlenmiştir.

1. Uyarlaması yapılan Duygu Şekillendirme Ölçeğinin psikometrik (geçerlilik ve güvenirlik) değerleri nedir?
2. Psikolojik iyi oluş ölçeği, Duygu Şekillendirme Ölçeği ve Duygu Şekillendirme alt ölçek puanlarının betimsel istatistik düzeyleri nedir?
3. Bireylerdeki Duygu Şekillendirme ölçeği puanları, yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
4. Bireylerdeki Psikolojik İyi Oluş ölçek puanları, yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
5. Bireylerin Duygu Şekillendirme ölçeği puanları ile Psikolojik İyi Oluş ölçek puanları ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır?
6. Duygu Şekillendirme Ölçeği puanları Psikolojik iyi oluşu yordamakta mıdır?
7. Duygu Şekillendirme alt boyutlarından eylem ve farkındalık puanlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki yordama gücü nedir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Psikoloji insan hayatında davranışsal ve zihinsel süreçleri etkileyen önemli bir unsurdur. Psikolojinin önemi, duygusal sağlığı iyileştirmede, stres yönetiminde ve kişiler arası ilişkileri güçlendirmede ve bu gibi birçok alanda kritik rol oynamasından kaynaklanır. Bu bağlamda psikolojik iyi oluş bireylerin yaşam kalitesini artırmada ve

genel mutluluğu sağlamada kritik bir rol oynar. Psikolojik iyi oluş stresle başa çıkma (Ryff, 1998), iş hayatında ve günlük aktivitelerde daha yüksek verimlilik ve performans (Seligman, 2002), daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurma (Ryff, 2000), daha düşük kronik hastalık riski (Keyes, 2007), sosyal medya bağımlılığı (Söner ve Yılmaz, 2018), kendi kendine öğrenme (Söner vd., 2024) ve daha uzun yaşam süresi gibi fiziksel sağlık (Steptoe vd., 2015) üzerinde olumlu etkileri vardır. Bu araştırma bulgularından hareketle psikolojik iyi oluşun insan hayatına bu kadar etkisi varsa bu kavram incelenmeli, üzerine araştırmalar yapılmalı ve doğası anlaşılmalıdır. Bu bağlamda psikolojik iyi oluşu etkileyen değişkenlerin belirlenmesi örneğin psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebilecek faktörler ortaya konularak gerekli tedbirlerin alınması büyük bir önem arz etmektedir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkileyen birçok değişken vardır. Bunlardan bir tanesi de duygu düzenlemedir. Duygu düzenleme, "bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, sahip olduklarında ve bunları nasıl deneyimledikleri ve ifade ettiklerini etkileyen süreçler" olarak tanımlanır (Gross vd., 1998). Duygu düzenleme fiziksel ve psikolojik sağlıkla bağlantılıdır (Kozubal vd., 2023). Etkili bir duygu düzenleme algılanan iyi oluş (Garnefski vd., 2001), duygusal deneyimler, ilişkiler ve genel iyi oluş ile ilişkilidir (Gross ve John, 2003). Duygu düzenleme becerilerinin çocuk ve gençlerde anksiyete ve depresif semptomlarla ilişkisini incelendiği ve psikolojik iyi oluşun bu süreçteki rolünü değerlendirildiği (Folk vd., 2014), pozitif duyguların duygu düzenleme ve sağlık ve psikolojik iyi oluşun üzerindeki etkilerinin vurgulandığı çalışmalar mevcuttur (Söner ve Eldeleklioğlu, 2022; Söner ve Pirim, 2022; Tugade vd., 2004). Bu bağlamda duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olacağından söz edilebilir. Bu etkinin ortaya konabilmesi için de geçerliliği ve güvenirliliği yüksek ölçme araçlarına ihtiyaç vardır.

Duygu düzenleme literatürü geniş ve içgörülüdür, ancak olumlu duyguların proaktif düzenlenmesi hakkında çok az şey bilinmektedir. Mevcut araştırmaların çoğu, bireylerin (beklenen) duygu uyandırıcı olaylara bireylerin olumsuz deneyimlerden veya bilişlerden kaynaklanan olumsuz duyguları azaltmaya çalışma derecelerini inceleyerek nasıl tepki verdiğine odaklanmıştır (Van der Kaap-Deeder vd., 2021). Bu tür bir odaklanma, insanların belirli duygusal olaylara yanıt olarak tepkisel bir şekilde düzenleyici süreçlere girdiğini varsayar. Ancak bireyler yalnızca (beklenen) duygu yüklü uyaranlara yanıt vermekle kalmaz, aynı zamanda duygusal deneyimlerini aktif

ve kasıtlı olarak başlatabilir ve yönlendirebilir. Öz Belirleme Teorisi (Self Determination Theory), bireylerin kendi hayatlarının yazarları, işlevlerini ve yaşam koşullarını proaktif ve özerk bir şekilde şekillendiren kişiler olmaya doğuştan ihtiyaç duyduklarını savunur (Deci ve Ryan, 2000). Bu teorik değerlendirmelere rağmen, proaktif duygu şekillendirmenin bireylerin psikolojik işleyişindeki rolü hakkında çok az şey bilinmektedir. Bu çalışma ile, bireylerin olumlu duyguları tetikleyen bağlamların farkında olup olmadıklarını (farkındalık) ve olumlu duygularını artırmak için bu farkındalıkla proaktif olarak hareket edip etmediklerini (eylem) belirten Duygu Şekillendirme teriminin literatüre kazandırılması ve psikolojik iyi oluş ile arasındaki ilişkinin incelenmesi bu anlamda önemlidir.

Olumlu duyguların sürdürülmesi ve geliştirilmesi, artan başa çıkma, iyimserlik ve yaşam memnuniyeti ve azalan umutsuzluk ve depresyon gibi faydalı sonuçlarla ilişki olduğu (Tugade ve Fredrickson, 2007) göz önünde bulundurulduğunda olumlu duygulara, proaktif eyleme odaklanan bu ölçeğin Türkiye literatürüne kazandırılması, uyarlama çalışmasının yapılması çalışmanın özgün özelliklerindendir. Dolayısıyla bu ölçeğin Türkiye literatürüne kazandırılarak bu alanda yapılacak çalışmalara rehberlik edinmesi açısından özel bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Bununla birlikte uyarlanan ölçme aracına bağlı olarak duygu şekillendirme ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki bulunması takdirde insanların psikolojik iyi oluşunu artırması anlamında duygu şekillendirme üzerine yapılacak çalışmalara bir zemin hazırlayacaktır. Diğer bir ifadeyle insanların psikolojik iyi oluşlarını artırmak amacıyla duygu şekillendirmenin ne kadar gerekli olduğu konusunda bu alanda çalışan uzmanlara, psikologlara, psikolojik danışmanlara bu çalışmanın çok özel bir katkısı olacağı söylenebilir. Gerek duygu şekillendirmenin gerekse psikolojik iyi oluşun bazı demografik değişkenlere göre farklılaşma durumları da bu çalışmada ortaya konacaktır. Bu bağlamda duygu şekillendirme ve psikolojik iyi oluş konusunda riskli olan grupların belirlenerek bunlar üzerine yapılacak psikolojik destek, farkındalık çalışmaları açısından da bu çalışmanın çok özel önemi, literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Araştırmanın varsayımları şu şekildedir:

1. Araştırmaya katılan bireylerin uygulanan ölçme araçlarını samimi ve objektif

bir şekilde yanıtladığı varsayılmaktadır.

2. Katılımcıların çalışma konusu ile ilgili değişkenler açısından kendilerini değerlendirebilme yeterliliğinde oldukları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

1. Katılımcıların genellikle İstanbul ilinde olması araştırmanın sınırlılıklarındandır.
2. Katılımcılardan elde edilen bilgiler, Kişisel Bilgi Formu ve ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle ve toplanan nicel verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Duygu Şekillendirme farkındalık ve eylem olmak üzere iki ardışık mekanizma aracılığıyla kişinin olumlu duygularını proaktif olarak güçlendirmeyi amaçlaması olarak tanımlanmaktadır. Duygu Şekillendirme kişinin olumlu duygularını başlatabilecek, sürdürebilecek veya artırabilecek fırsatları (ör. faaliyetler, durumlar, insanlar) fark etmesini ve bu farkındalığın proaktif olarak olumlu duyguları başlatacak/koruyacak/artıracak davranışlarda bulunmasını içermektedir (Van der Kaap-Deeder vd., 2022).

Psikolojik olarak iyi oluş hali bireylerin herhangi bir mental rahatsızlığa sahip olmamasını, psikolojik sıkıntının yokluğunu içermektedir ancak tüm bunlar kişinin psikolojik açıdan refahını, gelişmişliğini, daha iyi olma halini garanti etmez (Adler vd., 2017). Yalnızca psikolojik olarak bir hastalığın yokluğu olarak tanımlanamayacağı gibi yalnızca iyi hissetmeyi de ifade etmez (Forgeard vd., 2011). Psikolojik iyi oluş Ryff, (1989) tarafından kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı boyutta tanımlanmıştır. Seligman (2011) ise psikolojik olarak iyi oluş halini beş boyutta var olabileceğini ileri sürmüş ve bu beş boyutla tanımlamıştır. Olumlu duygu, katılım/ akışta olma, olumlu ilişkiler, anlam/amaç ve başarı unsurlarını PERMA olarak baş harfleriyle kodlamıştır (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement). Psikolojik iyi oluş bireyin kendini ve yaşamını nasıl değerlendirdiği hakkında bilgi vermektedir (Ryff vd., 1999). Pozitif psikolojinin ana kavramlarından ve hedeflerinden biri olan psikolojik iyi oluş, bireylerin psikolojik açıdan yaşamlarında ulaşılması hedeflenen bir oluş hali olarak belirtilebilir.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu kısımda Duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş kavramları açıklanmaya çalışılmıştır. Kuramsal açıdan ise duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş kavramlarına dair literatürde yer alan teoriler incelenmiş, ilgili araştırmalarla açıklanmaya çalışılmıştır.

2.1. Duygu Düzenleme

Duygular bireylerin içsel rehberidir ve bireyin neye ihtiyacı olduğu hakkında doğrudan bilgi verebilir (Ekman, 2003). Duygular bireylerin düşünme ve hissetme süreçlerinde önemli etkilere sahiptir. Bu etkilerle bireyler harekete geçebilir, önemli eylemleri başlatabilir (Gross ve Thompson, 2007). Değişen duruma göre duygular da değişebilir, bu bağlamda birey durumları yeniden değerlendirerek tepkilerini düzenleme eğilimindedir. Duygu düzenleme modelinde öncelikle bir durum ortaya çıkar ve birey bu olaya dikkatini verir, durumu değerlendirir ve tepki verir. Herhangi bir duruma tepkisini değiştirmek amacında olan birey öncelikle deneyimlediği duyguları düzenlemesi ve değiştirmesi gerekmektedir (Uslu, 2023). Duygusal tepkilerin yoğunluğu artabilir, azalabilir ya da sabit kalabilir. Duygular karmaşık yapılar olduğundan, duygu düzenleme duygusal dinamiklerdeki değişiklikleri içerir. Her bireyin duygularını düzenleme süreci diğerlerinden farklılık gösterebilir. Duygu düzenleme, bireyin duygusal tepkilerini ve deneyimlerini değiştirir. Bununla birlikte, bu değişim, bireyin hedeflerine göre şekillenir (Thompson, 1991).

Duygu düzenleme Gross, (1998) tarafından bireyin duygu dinamiklerinde değişiklik yapabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme duyguların deneyimlenmesini ve yansıtılmasını düzenlemeyi içeren bir süreçtir ve bilinçli, bilinçsiz olarak gerçekleşebilir. Duyguların artırılması, sürdürülmesi ve engellenmesini içermektedir (Thampson, 1994) ve ifade edilen ve deneyimlenen duyguların incelenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Phillips vd., Milne, 2008).

Duygu düzenleme kavramı doğası gereği karmaşık bir yapıya sahiptir ve bu bağlamda kavramı açıklamaya çalışan birçok teori, farklı yaklaşım ve araştırma bulunmaktadır. Gross, (1998) tarafından ortaya konulan Süreç Modeli bu yaklaşımlardan en genelidir

ve duygusal tepkinin öncesi ve sonrası olmak üzere iki ana başlığa sahiptir. *Durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması* ve *bilişsel değişim* olmak üzere dört duygu düzenleme süreci duygusal tepkinin öncesi (Öncül- odaklı duygu düzenleme) başlığı altında toplanmaktadır. Duygusal tepkinin sonrasında (Tepki-odaklı duygu düzenleme) gerçekleşen duygu düzenleme süreci ise *tepki düzenleme* olarak isimlendirilmiştir. Duygu düzenlemeyi bilişsel ve darvanışsal olmak üzere iki başlık altında inceleyen Parkinson ve Totterdall, (1999) modeli *bilişsel stratejileri* düşünceyi bastırmak, bir durum hakkında mantıklı şekilde düşünmeye çalışmak gibi durumlarla örneklendirmiştir. Bir diğer başlık olan *davranışsal stratejiler* ise duygu düzenlemenin davranışsal boyutunu ele almakta ve mutluymuş gibi hareket etmek, iyi hissetmek için egzersiz yapmak gibi eylemlerle örneklendirmektedir.

Süreç modelinin sonucunda duygunun üretimi esnasında duygu düzenleme süreci bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama olmak üzere iki stratejide uygulanabilmektedir (Gross, 1988). Bilişsel yeniden değerlendirme duyguyu yaratan olayı tekrar ve farklı bir biçimde düşünerek varolan duyguyu değiştirme ya da azaltma işlevi görmektedir. Bilişsel yeniden yapılandırma bir durumun yarattığı duygusal etkiyi düzenlemenin bir yoludur (John ve Gross, 2004). Özellikle ağır ruhsal hastalığı olan bireylerde bilişsel işlevi iyileştirmeye yönelik farmakolojik olmayan bir yaklaşım olan bilişsel iyileştirme bağlamında önemlidir (Galletly, 2013). Dikkat, hafıza, yürütme işlevi ve sosyal bilişi hedefleyen yöntemleri içeren bilişsel iyileştirme, mesleki rehabilitasyonla birleştirildiğinde etkili olabilir (Galletly, 2013; Demily, 2008). Bilişsel yeniden değerlendirme olumsuz duyguların (Nakagawa vd., 2017), öfkenin (Takebe vd., 2017) etkilerini azalttığı ve olumlu duygulanım, iş doyumu (Brackett vd., 2010) iyi oluşu artırdığı (Balzarotti, 2016) gösteren araştırmalar mevcuttur. Duygu baskılama, duygunun ifade edilişini engelleyen bir tepki düzenlemesi olarak tanımlanabilmektedir. Duygu düzenlemenin yaygın bir biçimi, duyguların dışa vurumunu engellemeyi gerektiren engelleyici stratejidir. (Kühn vd., 2011) Yapılan araştırmalarda duygu bastırma stratejisinin iyi oluş hali ile negatif ilişkili olduğu (Gross ve John, 2003) ve duyguların doğal ifadesine kıyasla bastırmanın, somatik aktivitede eşlik eden azalmaya rağmen sempatik aktivasyonun artmasına neden olduğu bulunmuştur (Gross ve Levenson, 1993). Öncül odaklı bir strateji olarak sınıflanan bilişsel yeniden değerlendirme duygu-tepki eğilimleri ortaya çıkmadan araya girer ve bu şekilde duygu gidişatı etkili bir şekilde değiştirilebilir.

Bununla beraber tepki odaklı olarak sınıflandırılan Baskılama stratejisi ise duygu üretimi sırasında sonradan ortaya çıkar ve duygunun ifade edilişindeki davranışsal boyutu değiştirir. Olumsuz duyguların ifade edilişini azaltılmasını sağlarken olumlu duyguların ise ifade edilişini kısıtlayıcı bir etkisi olabilir (Goldin ve diğerleri, 2008). Baskılama stratejisi ve etkilerini anlamak amacıyla gerçekleştirilen birçok araştırma bulunmaktadır. Campbell-Sills (2006), duygularını kabul etmeleri söylenen anksiyete ve duygudurum bozukluğu olan bireylerin, duygularını bastırmaları söylenenlere kıyasla daha az olumsuz duygulanım sergilediklerini ve kalp atış hızlarının düştüğünü bulmuştur. Bununla birlikte, Richards (1999) duygu bastırmanın bilişsel sonuçlarının altını çizmiş, bunun tesadüfi hafızayı bozduğunu ve kardiyovasküler aktivasyonu artırdığını göstermiştir. Spokas (2009) duygusal bastırmada inançların rolünü daha da vurgulamış, sosyal açıdan kaygılı bireylerin bastırmayı daha fazla kullandıklarını ve duygusal ifade hakkında daha olumsuz inançlara sahip olduklarını bildirmiştir. Bu çalışmalar toplu olarak, duygu bastırmanın etkilerinin karmaşık olduğunu ve hem psikolojik hem de fizyolojik etkileri olabileceğini göstermektedir. Araştırmalar sürekli olarak duyguların bastırılmasının, olumsuz ilk izlenimler ve daha düşük sosyal destek de dahil olmak üzere daha kötü sosyal ve kişilerarası sonuçlarla bağlantılı olduğunu (Chervonsky, 2017) bununla birlikte, bastırmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi, bireyin kişilerarası yönelimi tarafından yönetilebilir olduğu belirtilmektedir (Kao, 2017). Olumsuz duyguları bastırmak yerine paylaşmak gibi aktif duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullanan bireyler, daha iyi psikolojik ve fiziksel iyi oluş bildirmektedir (Harreveld, 2007). Klinik örneklemlerde, kaçınma ve ruminasyon gibi spesifik duygu düzenleme stratejileri psikolojik iyi oluş hali ile negatif ilişkiliyken, yeniden değerlendirme ve kabullenme pozitif ilişkilidir (Kraiss, 2020). Baskılamanın psikopatolojiyle ilişkili bulunması (Moore vd., 2008) ve yeniden değerlendirmenin psikolojik iyi oluş gibi olumlu sonuçlar sağlaması (Shum vd., 2024) duygu düzenlemenin etkilerindendir. Bu anlamda duygu düzenleme sürecinin bireyin psikolojik sağlığını ve özellikle iyi oluşu üzerinde önemli bir rol oynadığını söylenebilmektedir.

2.1.1. Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş

Duygu düzenleme iyi oluş için temel belirleyicilerden biridir. Duygu düzenleme bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda duygularında değişiklik yapabilecekleri süreçleri de içerir ve bu süreç sonucunda bulunduğu duruma yönelik uyum sağlama düzeyi de

artar (Kıral, 2011). Olumsuz duygular uyandıran durumlarda, duygu düzenleme becerisi yüksek olan bireylerin bu durumlara karşı daha dirençli (Catalino ve Frederickson, 2011) ve bireysel alanda kendi iyi oluşlarına ve sosyal ilişkilerinde de diğerlerinin iyi oluşlarına yönelik hareket etmektedirler (Trommsdorff ve Heikamp, 2013). Duygu düzenlemenin asıl amacı olumsuz duyguları ve etkileri azaltmak olumlu duyguları artırmaktır (Werner ve Gross, 2010). Duyguların düzenlenememesi bireyin ruh sağlığının bozulmasına sebep olmakta, psikolojik rahatsızlıklara karşı daha savunmasız hale getirmektedir (Cho ve Hong, 2013). Varlığı bireylerin psikolojik iyi oluşunu artırırken eksikliği duygudurum bozukluklarından kişilik bozukluklarına kadar birçok psikopatolojide tespit edilmiştir (Gross ve Munoz, 1995). Bu bağlamda duygu düzenleme becerileri bireylerin psikolojik sağlıklarını etkilemekte ve ruh sağlığında bir rol oynamaktadır.

2.1.2. Duygu

Duygu kavramı, bireylerin günlük işlevlerinde, sosyalleşmelerinde ve psikolojik sağlıklarında rol oynayan önemli bir unsurdur. Üzerine birçok teori inşa edilmiştir. Bu önemi sayesinde davranış bilimlerinde birçok araştırmaya konu olmuştur ve bu araştırmalar sayesinde duyguların ne olduğu, türleri, deneyimlenmesi, ifade edilmesi ve bu işlemlerin düzenlenmesi gibi birçok faktörde duygunun doğasının anlaşılmasını kolaylaştırmıştır.

Duygu; hisler, bilişsel değerlendirmeler ve fizyolojik değişiklikler gibi bir dizi bileşeni içeren karmaşık ve çok yönlü bir olgudur (Shuman, 2015). Duygular, çevresel bağlama göre nitelikleri değişen yoğun hislerdir (Byrne, 1992). Tipik olarak iç veya dış olaylar tarafından tetiklenirler ve fizyolojik değişiklikler ve açık belirtiler eşlik edebilir (Dadida, 2014). Duygu hakkında birçok teori ve bakış açısı bulunmaktadır. Duyguyu biyolojik yapılanma ile ilişkilendiren James (1884)'e göre duygular fiziksel uyaranlara tepki olarak oluşturulan kişisel duyum olarak tanımlanmaktadır ve çoğunlukla fiziksel uyaranlar ile iç içe olduğunu belirtmektedir. Bilişsel bir perspektiften yaklaşan Worcester (1893)'e göre duygu bilişten bağımsız düşünülemez. Joorman ve diğerleri (2010) duygunun ortaya çıkışının ve deneyimlenmesinin bireylerin bilişsel değerlendirme süreçlerinden etkilendiğini ileri sürmektedir. Duygular aynı zamanda sosyal bir olgu olarak kabul edilmektedir ve sosyal davranışları açıklayabilmek için duyguları incelemek gereklidir (Barbalet, 1999). Genel olarak duygular olumlu ve olumsuz olmak üzere iki şekilde sınıflandırılmaktadır. Olumlu duygular bireylere haz

veren, onu aktif hale getiren etkilere sahipken olumsuz duygular bireyin işlevselliğini yitirmesine sebep olan etkileri içermektedir (Kahu vd., 2014). Olumlu ve olumsuz duyguların deneyimlenmesinin, düzenlenmesinin bireyler üzerinde çeşitli etkileri vardır. Olumlu ve olumsuz duyguların deneyimlemekten kaçınılması bireylerin yaşam doyumları düzeylerini önemli ölçüde etkilemektedir (Schwarz ve Clore, 1983).

Sonuç olarak duygu kavramı birçok araştırmaya konu olmuş ve birçok teoriyi şekillendirmiştir. Her bireyin duygusal deneyimi, kişisel farklılıklara göre şekillenir ve yoğunluğu değişkenlik gösterir. Kimi bireyler duygularını derinlemesine yaşarken, bazıları duygularının mesajlarını anlamakta zorlanabilir. Bu durum, bireyin farkındalık seviyesiyle yakından ilişkilidir (Silvia, 2002). Bununla birlikte duyguların düzenlenmesi bireylerin ruh sağlığını, yaşamlarının önemli bir parçasını etkilemektedir. Duygular içimizdeki ihtiyaçların bir yansımasıdır. Bu nedenle, duyguların rehberliğinde psikolojik ihtiyaçlar tanınarak ruh sağlığı korunabilir ve iyilik hali artırılabilir. (Schwarz, 2010).

2.1.3. Olumlu Duygular

Tarihte duygu çalışmaları genellikle olumsuz duygular üzerine odaklanmıştır ve bunun bir sebebi genellikle psikolojinin, psikolojik sorunları anlama ve iyileştirme üzerine odaklı olmasıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin önündeki bariyerlerden biri olumlu duyguların olumsuz duyguların basit bir biçimde zıttı olduğunu ve iki ayrı uçta birbirlerini dengelediklerine dair olan yanlış inançtır (Compton, 2005).

İnsanın değişimi ve gelişimi, uyum sağlaması ve hayatta kalması için olumlu duyguların kesinlikle gerekli olduğunu iddia eden birçok bilimsel tartışma bulunmaktadır (Compton, 2005). Örnek olarak neden olumlu duygulara ihtiyaç duyuyoruz sorusuna yanıt veren evrim psikologları olumlu duyguların insanların çevreye adaptasyonunu sağladığını ileri sürmektedir. İnsanlar sosyal varlıklardır ve diğerleriyle ilişkilerinde bağlanmayı, ilgiyi ve sevgiyi hissetmeden diğerleriyle birlikte yaşam sürmek ve bunun getirilerini karşılamanın zor olurdu (Buss, 2000). Olumsuz duygular bireylerin tehdit karşısında hızla cevap vermesini sağlayarak onları korur ve farklı bir biçimde olumlu duygular da aynı işlevi görmekte, organizmanın korunmasına hizmet etmektedir. İlk olarak, adaptif davranışa yol açabilecek spesifik olmayan eylem eğilimleri sağlarlar. Nico Frijda'nın (1986) sevincin "kısmen amaçsız,

istenmeden ortaya çıkan her türlü etkileşime girmeye hazır olma hali ve [aynı zamanda] kısmen de zevk almaya hazır olma hali"dir. Örneğin çocuklarda neşe duygusu oyun oynama, keşfetme, araştırma veya yaratma dürtüleriyle ilişkilidir. Yetişkinlerde, insanlar olumlu duygular hissettiklerinde, başkalarıyla etkileşime girme, yeni deneyimler arama, yaratıcı mücadelelere girme veya ihtiyacı olanlara yardım etme olasılıkları daha yüksektir (Fredrickson,1998)

İkinci olarak, olumlu duygular bilişsel faaliyetlerde daha yeni ve daha uyumlu düşünce-eylem eğilimlerine yol açabilecek değişiklikler için de kıvılcım sağlar. Bu, insanların belirli bilişsel faaliyetleri veya düşünme biçimlerini belirli eylemlerle ilişkilendirmeyi öğrendikleri için belirli şekillerde davrandıkları anlamına gelir.

Çocuklar kendilerine neşe ile motive ettiklerinde ve mutlulukla iç içe oyunlarını oynadıklarında aynı zamanda kendileri ve çevreleri hakkında soğaçlama şekilde öğrenir. Dünya hakkında düşünme oynanan oyunlarla ortaya çıkabilir ve hafızada depolanabilir. Özet olarak oyun oynama süreci hem yetişkinler hem çocuklar için neşe ile başlar ve keşfetmeyi sağlayan birçok davranışa öncülük eder, hafızada depolanır ve gelecekte kullanılabilir. Aynı süreç diğer olumlu duygular öncülüğünde de görülebilir (Compton, 2005). Düşünce ve eylem reperatuarında olumsuz duyguları genellikle bireylerin hızlı karar vermelerini ve uyumluı bir kararla tehlikeden kaçınmasını sağlarken olumlu duygular (narrowing attention) daraltılmış dikkati gerektirmez. Olumlu duygular bireylerin gelecek seçeneklerini genişleterek gelecek kaynaklarını çoğaltmış olur. (Compton, 2005) Olumlu duygusal durumdayken birey daha sosyal ve daha dikkatlidir (Frederickson, 2013).

Geri Alma Hipotezine (Undoing Hypothesis) göre Levenson (1988) olumlu duyguların etkilerinin (örneğin mutluluk) bir işlevinin de olumsuz duygulara bağlı fizyolojik uyarılmayı geri almak olabileceğini öne sürmüştür (Fredrickson ve Joiner, 2002). Geri alma hipotezini olumlu duyguların hem beden, hem de zihnin olumsuz duyguların etkisinden sonra denge, esneklik ve denge duygusunu yeniden kazanmasına yardımcı olduğunu belirtmektedir. Bu "geri alma" hipotezini test etmek için Fredrickson ve Levenson (1998) olumlu duyguların olumsuz duygularla ilişkili sempatik uyarılmayı yatıştırıp yatıştırmadığını ve sıkıntıdan kurtulmayı kolaylaştırıp kolaylaştırmadığını incelemiştir. Yapılan çalışmada hüzünlü film klibi sırasında en az bir kez gülümseyen katılımcılar, gülümsemeyenlere göre yaklaşık 20 saniye daha hızlı toparlanmıştır; bu da olumlu duyguların hızlandırılmış kardiyovasküler iyileşme ile ilişkili olduğunu

göstermektedir. Olumlu duyguların, olumsuz duyguların kardiyovasküler yan etkilerini ortadan kaldırdığı varsayan bir başka araştırmada anksiyete kaynaklı kardiyovasküler reaktivite yaşayan katılımcılara memnuniyet, eğlence, nötr veya üzüntü uyandıran bir film izlemiştir. Memnuniyet uyandıran ve eğlenceli filmler, nötr veya üzüntülü filmlere kıyasla daha hızlı kardiyovasküler iyileşme sağlamıştır (Fredrickson, 2000). Ayrıca olumlu duyguların stres tepkilerinin etkilerini daha kısa sürede gidermeye yardımcı olduğunu ortaya koyan birçok araştırma bulunmaktadır (Benkhe vd., 2023).

Olumlu duyguların, stres ve olumsuz duyguların olumsuz sağlık sonuçlarına karşı tampon görevi gördüğü öne sürülmüştür (van Steenbergen vd., 2021). Örnek olarak olumlu duygular üzüntü (Brummett vd., 2009), kaygı ve öfke (Demorest, 2020) yaşamaktan korur. Ayrıca, sürekli ve durumluk olumlu duygular, ağrı (Ong vd., 2015), iltihaplanma (Steptoe vd., 2008) ve stresli sosyal durumlar (Ong ve Isen, 2010) dahil olmak üzere farklı fiziksel stres faktörlerine karşı fizyolojik tepkiselliği azaltır.

Genişlet ve inşa et teorisi, neşe, ilgi, memnuniyet ve sevgiyi kapsayan olumlu duyguların bir alt kümesinin yapısını ve amacını özetlemektedir. Bu teorinin merkezinde, bu olumlu duyguların bireyin anlık düşünce ve eylem yelpazesini genişlettiği fikri yer almaktadır: neşe oyun oynama arzusunu ateşler, ilgi keşfetme merakını besler, memnuniyet deneyimlerin takdir edilmesini ve bütünleştirilmesini teşvik eder ve sevgi güvenli, yakın ilişkiler içinde bu dürtülerin yinelenen bir döngüsünü başlatır. Genel olarak olumlu duygular bireyin fiziksel ve entelektüel kapasitelerinden sosyal ve psikolojik varlıklarına kadar uzanan kişisel rezervuarlarının gelişimine katkıda bulunur (Fredrickson, 2004).

David, (2000) mutluluk gibi olumlu duygular için elverişli ortamlar oluşturarak bireylerin iyi oluş düzeyini kendilerinin etkileyebileceğini ileri sürmektedir. Negatif duygular insanların bilişsel yetenek fonksiyonlarını azaltırken tam tersine pozitif duygular kişinin moralini yükseltir ve bilişsel işlemlerini dikkat ve öğrenme gibi artırır (Mahdi, 2022).

Bireyler anlık olarak iyi hissetmeye çalışmak gibi kısa süreli hedeflere ulaşmak için olumlu duygu deneyimini en üst düzeye çıkarma eğilimindedir ancak aynı zamanda özsaygılarını artırmak veya diğer insanlar için daha çekici olmak gibi daha uzak hedefler de vardır (Tamir, 2016). Öfke gibi olumsuz duyguları artırmaya çalışmak

günlük repertuarlarının bir parçası olsa da, insanlar çoğu zaman olumlu duyguları artırmak ve olumsuz duyguları azaltmak ister (Gross vd., 2006). Olumlu duygu hedeflerine bu şekilde odaklanmak, olumlu duyguların sadece bireylerin anlık refahına değil (Diener vd., 1991), aynı zamanda zaman içinde zihinsel, fiziksel ve sosyal işlevselliklerine de katkıda bulunduğu göz önüne alındığında uyarlanabilirdir (Lyubomirsky vd., 2005). Bu tür bulgular, olumlu duyguların bireylerin psikolojik dayanıklılığını, örneğin sorun odaklı başa çıkma becerilerini geliştirerek güçlendirdiğini belirten Genişlet ve İnşa Et Teorisi (Fredrickson, 1998, 2001; Fredrickson ve Joiner, 2002) ile uyumludur.

Olumlu duyguların iyi bilinen geliştirici etkilerine rağmen, duygu düzenleme araştırmaları çoğunlukla olumsuz duygulara odaklanmıştır (Naragon-Gainey vd., 2017; Tugade ve Fredrickson, 2007). Olumsuz duyguları düzenlemeye yönelik uyarlanabilir stratejilerin (olumsuz duyguları kabul etmek gibi) akademik başarı, daha iyi sosyal işlevsellik, daha yüksek psikolojik ve fiziksel refah ve daha iyi bilişsel işlevsellik ile ilişkili olduğunu belirtmiştir (Gross, 2014; McLaughlin vd., 2011). Olumsuz duyguların düzenlenmesinin öneminin yanı sıra, araştırmalar olumlu duyguların düzenlenmesinin bireylerin optimal işleyişi ve sağlığı için çok önemli olduğunu göstermiştir (Garland vd., 2010). Özellikle, olumlu duyguların sürdürülmesi ve geliştirilmesi, artan başa çıkma, iyimserlik ve yaşam memnuniyeti ve azalan umutsuzluk ve depresyon gibi faydalı sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Tugade & Fredrickson, 2007). Bunun aksine, olumlu duyguları bastırmak, depresif veya anksiyete semptomları artan bireyler için tipik görünmektedir (Carl vd., 2014). Feldman ve arkadaşları (2008) daha yüksek düzeyde pozitif ruminasyonun ve daha düşük düzeyde olumlu ruh hallerinin yoğunluğunu veya süresini azaltma stratejilerinin daha yüksek benlik saygısı ve daha az depresif semptomlarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, olumlu duyguları proaktif olarak artırabilecek stratejileri belirlemek ve bu süreçleri yakalayan teorik bir çerçeve oluşturmak önemlidir.

1.2.4. Duygu Şekillendirme

Pozitif psikoloji, pozitif duyguları artırmayı amaçlamaktadır ve depresyonun tedavisinde ve önlenmesinde etkili olduğu bulunmuştur (Santos, 2013). Olumlu duygular, insanların düşünce-eylem repertuarlarını genişlettikleri ve kalıcı kişisel kaynaklar oluşturdukları için insan gelişiminde çok önemli bir rol oynar (Fredrickson,

2001). Bu duygular biliş ile yakından bağlantılıdır ve genişlemiş, esnek düşünmeyi sağlayabilir, bu da iyi oluşa katkıda bulunur (Kiken, 2017).

Duygu düzenleme, bireyin duyguyla ilişkili çeşitli faktörlerin etkilediği çok yönlü bir süreç olarak tanımlanabilir; bu süreç duygusal tepkinin ortaya çıkmasından önce veya sonra gerçekleşebilir ve aynı zamanda bireyin deneyimleyeceği duygunun içeriğini, duyguyu ne zaman ve nasıl deneyimleyeceğini ve ifade edeceğini değiştirebilir. (Gross, 2008)

Duygu düzenleme teorisi temel olarak psikopatolojiye neden olabilecek olumsuz duygulara odaklanır, ancak olumlu duyguların önemine odaklanmaz. Olumsuz duyguların aksine olumlu duygular ise Genişlet ve inşa et teorisine göre (Fredrickson, 1998) olası eylem ve düşünce havuzunu genişletir, dolayısıyla iyi olma halini artırabilir. Van der Kaap-Deeder ve diğerleri (2021), insanların duygusal deneyimlerini şekillendirmeye aktif olarak katıldıkları önermesine dayanan duygu şekillendirme terimini ortaya atmıştır. Proaktif duygu düzenleme hakkındaki bilgilerimizi artırma ihtiyacına ve olumlu duyguları takip etmenin (yalnızca olumsuz duyguları azaltmaya çalışmak yerine) esenliğe katkıda bulunduğunu gösteren araştırmalara (McRae vd., 2012) dayanarak, burada Duygu Şekillendirme terimini kullanılmıştır. Duygu Şekillendirme, kişinin olumlu duygularını iki ardışık mekanizma aracılığıyla proaktif olarak güçlendirmeyi amaçlaması olarak tanımlanmaktadır: farkındalık ve eylem. Bireylerin olumlu duygularını etkileyecek faaliyetlerde bulunmalarını sağlamak için farkındalığın gerekli olduğunu belirtilmektedir (Krebs vd., 2018). Duygu Şekillendirme hem kişinin olumlu duygularını başlatabilecek, sürdürebilecek veya artırabilecek fırsatları (örneğin, faaliyetler, durumlar, insanlar) fark etmesini (farkındalık bileşeni) hem de bu farkındalığın proaktif olarak olumlu duyguları başlatacak/koruyacak/artıracak davranışlarda bulunmanın (eylem bileşeni) ön koşulu olmasını gerektirir. Örnek vermek gerekirse, bir birey olumlu duyguları besleyen sosyal ilişkilerin farkında olduğunda ve bu insanlarla daha fazla zaman geçirerek (örneğin, kendisini iyi hissettiren bir arkadaşıyla sinemaya gitmek) bu farkındalıkla proaktif olarak hareket ettiğinde yüksek düzeyde bir Duygu Şekillendirme ortaya çıkmaktadır. Farkındalık ve eylem arasındaki bu bağlantı, Diyalektik Davranış Terapisi (Lynch vd., 2006), Duygu Odaklı Terapi (Greenberg, 2004), Bilişsel Davranışçı Terapi (Hofmann vd., 2010) ve Kişilerarası Terapi (Lipsitz ve Markowitz, 2013) gibi birçok terapötik yaklaşımla da

uyumludur. Özellikle, davranışsal aktivasyon kapsamındaki iki teknik, faaliyetler ve ruh halleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye (faaliyet izleme) ve olumlu faaliyetler planlayarak (faaliyet planlama) bu farkındalığa göre hareket etmeye odaklanmaktadır; bu yöntemin, başta depresif bozukluklar olmak üzere psikopatoloji semptomlarını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Kanter vd., 2010).

Duygu şekillendirme, "olumlu duyguları artırmayı amaçlayan, öngörülü, kasıtlı ve kendi kendine başlatılan davranışlara atıfta bulunan proaktif davranış" olarak tanımlanmaktadır (Van der Kaap-Deeder vd., 2021). Ayrıca, duygu şekillendirme, insanların olumlu duygu hedeflerine ulaşmaya yönelik aktif davranışlarının faydasını ve iyi olma halini artırıp artırmadığını ve kötü olma halini azaltıp azaltmadığını anlamayı amaçlamaktadır. Van der Kaap-Deeder ve diğerleri (2021), insanların duygularını ve iyi olma hallerini aktif olarak yarattıkları önermesine dayanarak, duygu şekillendirmeyi kullanan kişilerin aktif olarak olumlu duygular yaratacaklarını ve olumsuz duygularını azaltacaklarını varsaymaktadır. Bu bağlamda Duygu Şekillendirme terimini inceleyen literatürdeki araştırmaları incelemek kavramı ve etkilerini anlamak açısından önemli bir adım olacaktır. Van der Kaap-Deeder (2022) tarafından yapılan çalışmada duygu şekillendirme ve iyi oluş arasındaki karmaşık ilişkide ihtiyaç tatmininin oynadığı önemli rolü vurgulayan bir çalışmada genel duygu şekillendirme davranışında bulunmanın temel psikolojik ihtiyaçların tatmini yoluyla yaşam memnuniyetini önemli ölçüde artırdığı ortaya konmuştur. İhtiyaç tatmini aracılığıyla benzer bir tam aracılık etkisi eudaemonik duygu şekillendirme ve yaşam memnuniyeti için de bulunurken, hedonik duygu şekillendirme ve yaşam memnuniyetine ihtiyaç tatmininin kısmen aracılık ettiği görülmüştür. Ayrıca, genel, hedonik ve eudaemonik duygu şekillendirme ile eudaemonik iyi oluş sonucu arasındaki ilişkiler anlamlı, pozitif ve ihtiyaç tatmininin kısmen aracılık ettiği ilişkilerdir (Sina, 2022). Duygu Şekillendirme ve Bireylerin Yaşam Doyumu ve Depresif Belirtileri: Pozitif ve Negatif Duygulanımın Aracı Rolünü incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada sonuçlar, duygu şekillendirmenin daha yüksek yaşam memnuniyeti ve daha düşük depresyon semptomları ile ilişkili olduğunu, daha yüksek pozitif duygulanım ve daha düşük negatif duygulanım deneyiminin bu ilişkilere aracılık ettiğini göstermiştir. Ayrıca proaktif duygu düzenleme ve bunun bireylerin iyi ve kötü olma hali üzerindeki olası etkileri hakkında daha fazla bilgi sahibi olmanın önemine işaret etmektedir (Dahle, 2022). Başka bir çalışmada, bir proaktif düzenleme

biçimi olarak duygu şekillendirme etkisini ve bunun iyi oluş ile ilişkisini, tadına varma tarafından yönetilirken incelemektedir. Yüksek düzeyde duygu şekillendirmenin, tadına varma tarafından yönetildiğinde bile yüksek düzeyde iyi oluşla sonuçlanacağı öngörülmüştür ve sonuçlar her iki öngörüyü de desteklemiştir. Duygu şekillendirme seviyeleri yükseldiğinde, refah seviyeleri de yükselmiştir (Auseth, 2023). Kaap Deeder süpervizörlüğünde yürütülen başka bir tez çalışmasında duygu düzensizliği ve bastırmanın daha yüksek kaygı düzeyleriyle ilişkili olduğunu, duygu şekillendirmenin ise daha düşük kaygı düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, duygu düzensizliğinin psikolojik kontrol ve kaygı arasında anlamlı bir aracı olduğu ve duygu şekillendirmenin eylem bileşeninin özerklik desteği ve kaygı arasındaki ilişkiye anlamlı bir şekilde aracılık ettiği görülmüştür (Bence, 2022). Duygu şekillendirmenin fiziksel aktivite ve dayanıklılık arasındaki ilişkideki rolünü inceleyen bir tez çalışmasında duygu şekillendirme dayanıklılık ile anlamlı bir ilişki göstermiştir. İlk olarak, bu bulgular yeni duygu şekillendirme kavramı hakkındaki bilgileri genişletmekte ve olumlu duyguların aktif olarak geliştirilmesinin dayanıklılıkla ilişkili olarak önemli olabileceğini düşündürmektedir. (Otterstad,2023)

Hofstede'nin kültürel farklılıklar değişkenleri üzerine belirsizlikten kaçınma gibi kültürel değerleri bir moderatör olarak ele alarak farkındalık ve duygu şekillendirme arasındaki ilişkiyi anlamayı amaçlayan bir çalışma yürütülmüştür. Norveç'te 116 katılımcıdan oluşan kesitsel bir günlük çalışması, bilinçli farkındalık ve duygu şekillendirme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ancak belirsizlikten kaçınma gibi moderatörün herhangi bir etkisi olmamıştır (Aliaga, 2022).

Bir araştırma güvenli bağlanma stili, güvensiz bağlanma stiline kıyasla duygu şekillendirmede daha yüksek puanlar aracılığıyla daha yüksek gelişme düzeyleriyle ilişkili olduğunu bulmuştur. Bulgular, kişinin psikolojik iyi oluş için proaktif olarak olumlu duygulanım peşinde koşmanın öneminin altını çizmenin yanı sıra, güvensiz bağlanan genç yetişkinler arasında duygu düzenleme stratejilerini hedefleyen klinik müdahalelerin geliştirilmesi için de çıkarımlarda bulunmaktadır (Lillegård, 2023).

Ebeveyn sıcaklığı ve özerklik desteği ile dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve duygu işçiliğinin potansiyel aracılık rolünü araştırmayı amaçlayan bir tez çalışması Såstad (2023) tarafından yürütülmüştür. Algılanan ebeveyn sıcaklığı ve özerklik desteği, duygu şekillendirme ve dayanıklılık derecesini ölçülmüştür. Sonuçlar anlamlı bir aracılık etkisi olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, duygu şekillendirmenin

dayanıklılık ile anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu da bireyin dayanıklılığının duyguları şekillendirme becerisiyle olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, duygu şekillendirme ile önemli ölçüde ilişkili olduğu ortaya konan anne sıcaklığına ilişkin kayda değer bulgular gözlenmiştir.

Yürütülen başka bir çalışmada duygu işçiliği ve küresel benlik saygısının depresif belirtilerin önemli yordayıcıları olduğunu, koşullu benlik saygısının ise olmadığını göstermiştir. Ayrıca daha yüksek duygu şekillendirme, daha yüksek benlik saygısı aracılığıyla daha düşük depresif semptom düzeyleriyle ilişkilendirilmiştir (Mijić,2022).

2.2.Psikolojik İyi Oluş

Psikolojide olumlu unsurlara olan önemin gittikçe artmasıyla birlikte iyi oluş kavramı ile ilgili çalışmalar literatüre katkı sağlamaya başlamıştır (Springer ve Hauser, 2006). İyi oluş ile ilgili çalışmalar iki şekilde sınıflandırılmıştır. Birincisi öznel iyi oluş kişinin kendi yaşamını değerlendirmesidir ve konuşma dilinde "mutluluk" olarak ifade edilmektedir. Odak, mutluluk ve haz almak üzerinedir (Ryan ve Deci, 2001). Öznel iyi oluş bilişsel (yaşam doyumu) ve duygusal (bireyi memnun eden ve etmeyen duygular) olarak iki boyuta ayrılmaktadır (Diener ve Diener, 2006). Duygusal boyut olumlu ve olumsuz duyguları içermektedir. Olumlu duygular mutluluk, gurur ve neşe olarak sınıflandırılırken olumsuz duygular utanç, öfke, üzüntü olarak sınıflandırılmaktadır. Mutluluk, neşe ve gurur gibi bireyi memnun eden duyguların varlığı, utanç öfke ve üzüntü gibi bireyi memnun etmeyen duyguların yokluğu olarak da tanımlanmaktadır. (Vázquez vd., 2009). Yaşam doyumunu içeren bilişsel boyut ise bireylerin yaşamlarına dair sahip oldukları bilişsel değerlendirmelerdir. Bu değerlendirmeler aile hayatı ya da iş hayatı ile ilgili olabilmektedir. (Diener vd., 1999).

Ryff (1989) öznel iyi oluşun psikolojik iyi oluşun temel yapısını tanımlamadığını ve teorinin temellerinin güçlü olmadığını ileri sürmektedir. İyi oluş mutluluktan ve yaşam doyumu ile ifade edilebilecek kadar basit değildir (Ryff ve Keyes, 1995). Kinner (1997)'e göre mutluluk psikolojik iyi oluşun şartlarından biri değildir. İyi oluşun sosyal yönüne dikkat çeken Keyes (1998) bireyin toplumun bir parçası, üyesi gibi hissetmesi, toplumun diğer üyelerini kabul etmesi, kendisi dışındaki yaşamlarla da ilgilenmesi, toplumun kendini gerçekleştirebilme potansiyeli olduğuna inanması gibi

çok boyutlu olarak tanımlamıştır. Sosyal iyi oluş kişinin sosyal yaşamdaki işlevselliğidir.

Keyes (2002) ruh sağlığının hem pozitif duygular hem de psikolojik işlevsellik tarafından etkilendiğini belirtir. Ona göre ruh sağlığı, aynı zamanda bireyin gelişimi anlamına gelir; yüksek düzeyde duygusal, psikolojik ve sosyal iyi oluş, kişinin yaşamında ilerlemesi ve gelişmesi anlamını taşır.

Psikolojik iyi olma olumlu, olumsuz duyguların deneyimlenmesi ve yaşam doyumundan çok bireyin yaşam tutumlarını ifade eden çok boyutlu bir yapıdır (Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluş bireyin yaşamda karşılaştığı sorunları (anlamlı olan amacı sürdürme, kişisel gelişim ve diğerleriyle anlamlı ilişkilere sahip olma) ile yönetme olarak tanımlanmıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Psikolojik iyi oluş öz kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma, çevresel kontrol, kişisel gelişim, yaşam amacı ve özerklik olmak üzere altı boyut içermektedir.

Kendini kabul

Bireyin kendisini kabul duygusudur ve kendisine dair olumlu tutumunu, olumlu ve olumsuz tüm özellikleriyle barışık olması demektir. Kendini kabul bireyin yaşamındaki işlevsellik, olgunlaşma, kendini gerçekleştirmenin kriterlerinden biri olduğu gibi psikolojik iyi oluş kavramında da önemli bir rol oynamaktadır. Kendini kabul bireyin kendine yönelik olumlu tutumlarını ortaya çıkarmakta ve bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağlamaktadır (Ryff ve Singer, 1996).

Diğerleriyle olumlu ilişkiler

Kuramların birçoğunda bireyin diğerleriyle kurduğu güvenli yakın ve sıcak ilişkiler ve bu ilişkilerin olumlu etkisinden söz edilmektedir. Sevme, diğer insanlara karşı ilgi, şefkat, empati duyabilme psikolojik sağlığın önemli bir bileşeni olarak görülebilir. (Cenkseven, 2004). Bu teoride diğerleriyle olumlu ilişkiler bireyin çevresindeki kişilerle olumlu ilişkiler geliştirip bu ilişkileri sürdürebilmesi aynı zamanda çevresindeki kişilerin huzuru ve iyi oluşuyla ilgilenmesi anlamına gelmektedir.

Özerklik

Kişinin kendi kendine karar verebilmesini, diğerlerinin yönlendirmeleriyle değil kişisel standartlarına göre hayatına dair kararlar alabilmesidir. (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryff, 1989, 2014; Ryff ve Singer, 2008).

Çevresel Hakimiyet

Kişinin kendi ihtiyaçlarına değerlerine ve isteklerine yönelik kendi çevresini yaratabilme ve düzenleyebilme yeteneğidir. Çevresini belirlemede aktif katılımı, çevresine uyum sağlamasını ve bu çevrede karşısına çıkan fırsatları ve iyi değerlendirmesini içermektedir. (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryff, 1989, 2014; Ryff ve Singer, 2008).

Yaşam Amacı

Yaşam amacı bireyin yaşamına dair anlam ve amaca sahip olması anlamına gelir. Bu amaç ve anlam yolunda çaba göstermesi, gelişmeye açık olmasını, kendini gerçekleştirme amacında olmasını içerir. (Ryff, 1989).

Bireysel Gelişim

Bireysel gelişim bireyin becerilerinin, yeteneklerinin ve potansiyelinin farkında olup bu özelliklerini geliştirme çabasında olmasıdır. Yeni yaşantılara, deneyimlere ve büyümeye gelişmeye açık olmasını ifade eder. (Ryff, 1989 akt. Cenkseven, 2004)

2.2.1. Psikolojik İyi Oluş Araştırmaları

Psikolojik iyi oluş kavramı hem yurtiçi hem de yurtdışı birçok araştırmada önemli bir değişken olmuştur ve psikolojik iyi oluşun yordadığı, ilişkili olduğu ya da psikolojik iyi oluş tarafından yordanan kavramları incelemeye yönelik sorulara konu olmuştur. Örneğin üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönde ilişki saptanmıştır (Parvizi ve Özabacı, 2022). Psikolojik iyi oluş değişkeni aynı zamanda özgecilik (Topuz, 2013), arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkilerde bağlanma ile (Erdem ve Kabasakal, 2015); dışadönüklük, nevrotizm kişilik özelliği ve öğrenilmiş güçlülük ile (Cenkseven ve Akbas, 2007; Schmutte ve Ryff, 1997); güç, başarı, , iyilikseverlik, uyma ve güvenlik değerleri ile (Telef, Uzman ve Ergün, 2013) ilişkili olduğu görülmektedir.

Ayrıca göreceli önem analizi sonuçları üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun en önemli yordayıcısının öz şefkat olduğunu gösteren Köksal ve diğerleri (2023) tarafından yürütülen araştırmada psikolojik kırılganlık düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığının alt boyutlarından çatışma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif

yönde anlamlı ilişki bulunurken (Soner ve Yılmaz, 2018), sosyal kaygı psikolojik iyi oluşu negatif olarak yordadığı saptanmıştır (Kermen, 2016).

Fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki (Elmas vd., 2021) iş doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Oymak, 2017). Ayrıca Kanbur ve Mazıoğlu (2021) yaptığı çalışmanın bulgularına göre psikolojik iyi oluşla iş becerikliliği arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş kendini bilme (Demirci, 2017), pozitif ilişkili belirsizliğe tahammülsüzlük ile negatif ilişkili (Geçgin, 2017) olduğunu bulunmuştur. Yaşam kalitesi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve orta düzeyde, yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş değişkenleri, yaşam kalitesi ile anlamlı bir ilişki sergilemiştir. Söz konusu iki değişken yaşam kalitesi puanlarındaki değişimin% 41'ini açıklamıştır (Demir vd., 2021). Psikolojik iyi oluşun, kendine saygı (Schimmack ve Diener, 2003), sosyal desteğin önemi (Ferguson ve Goodwin, 2010), öz-farkındalık (Neff, 2003), iletişim becerileri (Segrin ve Taylor, 2007), pozitif düşünme (Ferguson ve Goodwin, 2010) ve maneviyat (Kirby, Coleman ve Daley, 2004) ile güçlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Ryff ve Keyes (1995) ise araştırmalarında psikolojik iyi oluşun, mutlulukla ve yaşam doyumuyla pozitif, depresyonla ise negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma yöntemi ele alınmaktadır. Araştırmanın modeli, araştırma evreni, araştırma örneklemi, veri toplama araçları, araştırmada kullanılan ölçek ve veri çözümleme teknikleriyle ilgili ayrıntılı bilgiler bu bölümde yer alacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmanın amacı Duygu Şekillendirme Ölçeği puanları ile Psikolojik İyi Oluş kavramı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca Duygu Şekillendirme ve Psikolojik İyi Oluş seviyelerinin yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve gelir durumu gibi değişkenlere göre nasıl farklılaştığının incelenmesi alt amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu sebeple bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden olan korelatif araştırma modelidir.

3.2. Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubu İstanbul ilinde 18-65 yaş arasındaki bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın katılımcıları 344'ü (%56.0) erkek, 270'si (%44.0) kadın olmak üzere 614 kişiden oluşmaktadır. Araştırma grubunun 161'i (% 26.2) 18-24 yaş arasında, 134'ü (%21.8) 25-34 yaş arası, 137'si (%22.3) 35-44 yaş ve 182'si (%29.6) 45 yaş ve üzeridir. Araştırma grubunun 131'i (% 21.3) lise, 371'i (%60.4) lisans, 112'si (% 18.2) lisansüstü mezunudur. Katılımcıların 59'u (%9.6) düşük, 517'si (%84.2) orta ve 38'i (%6.2) yüksek gelir düzeyine sahip olduklarını belirtmişlerdir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma grubundaki katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından demografi bilgi formu hazırlanmıştır. Demografik bilgi formu ile Duygu Şekillendirme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği katılımcılara uygulanmıştır. Bu ölçeklerle birlikte Duygu Şekillendirme Ölçeğinin benzer ölçek geçerliliğini sağlamak amacıyla Demirci ve Aslan (2022) tarafından Türkçe uyarlaması sağlanan Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği, Tatar (2018) tarafından geliştirilen A-Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 katılımcılara uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerini edinmek amacıyla oluşturulan formdur. Yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve ekonomik düzey gibi demografik değişkenlerin sorularını içermektedir.

3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilmiş ve sosyopsikolojik iyi oluşu ölçmektedir. Türkçe uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. 8 maddeden oluşan bu ölçek anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürmek, diğerleriyle iyi ilişkilere sahip olmak, geleceğe dair iyimser olmak gibi durumlara değinmektedir. 7'li likert tipi bu ölçek 1 ile 7 arasında, kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) arasında değişmektedir Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu ve maddelerin tek faktör altında toplandığı saptanmıştır. Benzer ölçek geçerliği için Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik İyi Oluş ile Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelâsyonu .56 ve .73 ($p<.01$) olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r= .86$, $p<.01$).

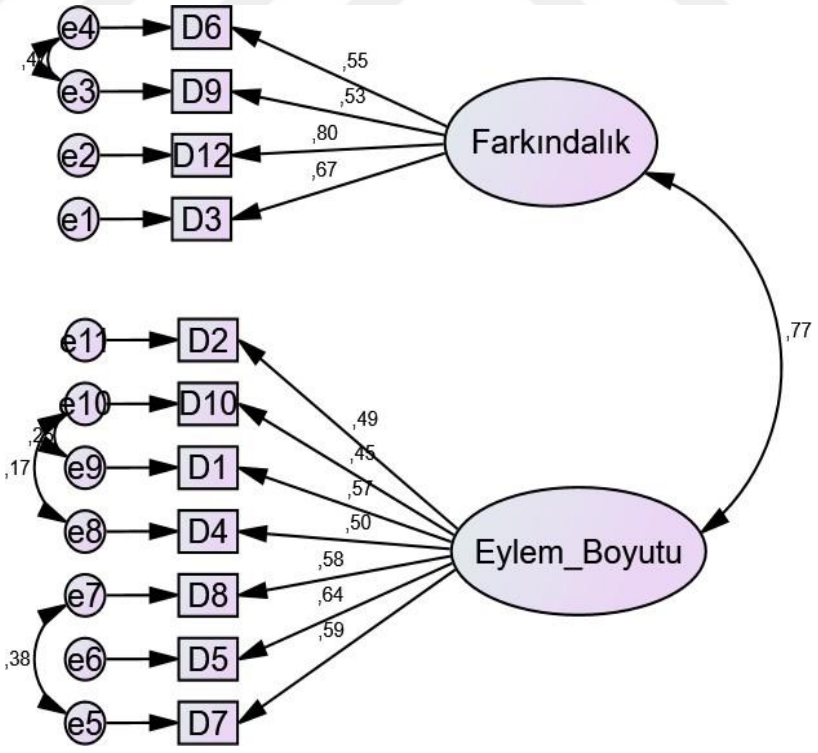
3.3.3. Duygu Şekillendirme Ölçeği

Duygu Şekillendirme ölçeği Van der Kaap Deeder (2022) tarafından geliştirilmiş, Yolcu ve Yüksel (2024) tarafından Türkiye kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Günlük deneyimlenen duygu şekillendirme, "Bugün kendimi iyi hissetmemi sağlayan mümkün olduğunca çok faaliyeti bilinçli olarak yaptım" ve "Bugün kendimi iyi hissettiğim insanları aradım" gibi ifadelerle değerlendirilmiştir. İfadeler, 1 = "hiç katılmıyorum" ile 5 = "tamamen katılıyorum" arasında değişen 5'li Likert ölçeğine göre derecelendirilmiştir. Her iki alt ölçek de güçlü bir Cronbach alfa değeri göstermiştir; eylem alt ölçeği 8 maddeden oluşmaktadır ve $\alpha = .89$'dur. Farkındalık alt ölçeği 4 maddeden oluşmaktadır, $\alpha = .90$ Ölçeğin Türkiye kültürüne uyarlanması yapılmış geçerlilik ve güvenirlik bulguları belirtilmiştir. (Yolcu ve Erdoğdu, 2024).

3.3.2.1. Geçerlilik Bulguları

Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Duygu şekillendirme ölçeğinin 2 faktör 12 maddeden oluşan orijinal halinin Türkiye Kültüründe yapısal uygunluğunu test etmek için Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Analiz sonucunda 11. Maddenin ölçeğin yapısal uygunluğunu sağlayamadığı gözlenmiş ölçeğin kalan maddelerle yapılan DFA sonucunda ölçeğin faktör yüklerinin .45 ile .80 arasında değiştiği ve ki kare değerinin anlamlı olduğu gözlenmiştir (χ^2 =181.84, p<.001, sd=39, p<.001). Ki kare değerinin serbestlik derecesine oranı ise 4.66 olarak ölçülmüştür. Uyum indeks değerlerine bütün olarak bakıldığında RMSEA=0.068, SRMR=0.04, CFI=0.93, GFI=0.95, AGFI=0.91, NFI=0.91 ve IFI=0.93'dür. Hesaplanan uyum indeksleri bütünüyle incelendiğinde indeks değerlerinin .90 üzerinde olmasından ötürü ölçeğin Türkiye Kültüründen elde edilen veriler üzerindeki uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırlarda olduğu gözlenmiştir (Şen, 2020).



Şekil 3.1: Duygu Şekillendirme Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Bir ölçeğin geçerlik kanıtlarından biri de benzeri ölçekler arasındaki korelasyonlarının bulunmasıdır. Dış geçerlik olarak ifade edilen bu yöntem için Duygu Şekillendirme Ölçeğinin alt boyutlarından farkındalık boyutu ölçek puanlarıyla Öz farkındalık, eylem boyutuyla olumlu ruminasyon ve tadını çıkarma ölçek puanları arasındaki ilişkiler hesaplanmış elde edilen bulgulara Tablo 3.1 yer verilmiştir.

Tablo 3.1: Farkındalık, Öz Farkındalık, Eylem, Olumlu Ruminasyon ve Tadını Çıkarma Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiler

Ölçekler	1	2	3	4	5
1.Farkındalık	-				
2.Eylem	.557**	-			
3.Öz farkındalık	.439**	.271**	-		
4.Olumlu Ruminasyon	.280**	.450**	.379**	-	
5.Tadını Çıkarma	.342**	.411**	.337**	.906**	-

**p<.01

Duygu Şekillendirme alt ölçeklerinden farkındalık alt ölçeğinin öz farkındalıkla korelasyonu .44 düzeyinde Eylem alt boyutunun Olumlu Ruminasyonla ,45 Tadını çıkarma ile ,41 orta düzeyinde bir ilişki gösterdiği ortaya konmuştur. Bu bağlamda eylem ve farkındalık alt ölçeklerinin benzer ölçekler geçerliliği ile edinilen değerlere göre dış geçerliliği olduğu ifade edilebilir.

Geliştirilen ya da uyarlanan ölçme araçlarının geçerlik değerlerine kanıt bulmak amacıyla kullanılan yöntemlerden biri de madde ayırt ediciliklerinin saptanmadır. Bu amaçla Türkiye Kültürüne uyarlanan Duygu Şekillendirme Ölçeğinin madde ayırt ediciliklerinin hesaplanması amacıyla üst alt % 27'lik grup karşılaştırılmaları yapılmış ve gruplar arasında farkın anlamlılığı için t testleri hesaplanmıştır. Elde edilen bulgulara Tablo 3.2'de yer verilmiştir.

Tablo: 3.2: Maddelerin Ortalama, Standart Sapma ve Ayırtedicilik Değerleri

Maddeler	Gruplar	$\bar{X}$	Sd	t	p
M1	Üst	4.62	.649	20.77	.000
	Alt	2.86	.873		
M2	Üst	4.89	.368	14.20	.000
	Alt	3.70	1.005		
M3	Üst	4.70	.648	9.45	.000
	Alt	3.85	.957		
M4	Üst	4.68	.682	18,73	.000
	Alt	3.10	.836		
M5	Üst	4.45	.694	19.32	.000
	Alt	2.81	.838		
M6	Üst	4.84	.482	9.76	.000
	Alt	4.13	.842		
M7	Üst	4.90	.318	18,20	.000
	Alt	3.51	.926		
M8	Üst	4.87	.353	19.69	.000
	Alt	3,53	,799		
M9	Üst	4,90	,354	11.28	,000
	Alt	4,08	,867		
M10	Üst	4,48	,755	18,88	,000
	Alt	2,72	,927		
M12	Üst	4,83	,438	13,91	,000
	Alt	3,72	,927		

Tablo 3.2'de görüldüğü gibi 11 maddelik Duygu Şekillendirme Ölçeğinin madde ayırt edicilik değerleri için hesaplanan t testi değerleri 9.45 ile 20,77 arasında değişmektedir ve elde edilen tüm değerler anlamlıdır. Diğer bir ifade ile Türkiye Kültürüne

uyarlaması yapılan Duygu Şekillendirme Ölçeği bu özelliğe sahip olan ilen olmayan arasındaki farkı anlamlı bir şekilde ölçebilmektedir.

3.3.2.2. Güvenirlik Bulguları

Türkiye Kültürüne Uyarlanan Duygusal Şekillendirme Ölçeğinin güvenirlik analizi için Cronbach Alpha Değerleri hesaplanmış elde edilen verilere Tablo 3.3'de yer verilmiştir.

Tablo: 3.3: Duygusal Şekillendirme Alt Ölçek ve Toplam Ölçek Puanlarının Cronbach Alpha Değerleri

Ölçekler	**Madde sayıları**	**α**
Farkındalık Boyutu	4	.72
Eylem Boyutu	7	.77
Toplam	11	.83

Duygu Şekillendirme Ölçeği alt ölçeklerinden Farkındalık Boyutunun Cronbach Alpha değeri , 72, Eylem Boyutunun ,77 tüm ölçek maddelerinden elde edilen Cronbach Alpha güvenirlik değeri ise ,83 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizinde Kullanılan İstatistiksel Yöntemler

Türkiye kültürüne uyarlanan ölçek için ölçeği geliştiren kişiden izin alınmıştır. Dil geçerliliğini sağlamak amacıyla İngilizce ve Türkçe dilbilgisi yetkin ve psikoloji alanında uzman üç kişi tarafından Türkçe çevirisi gerçekleştirmiştir. Bununla birlikte kullanılacak diğer ölçekler için geliştirenlerden ve uyarlayanlardan gerekli izinler alınmıştır. Gönüllülük esasına uygun olarak 18 yaş ve üzeri bireylere uygulanacak olan ölçekler, evreni temsil etme kapasitesini artırma açısından demografik değişkenlerin dağılımına, amaçlanan örneklem kişi sayısına dikkat edilerek uygulanmıştır. Gizlilik ilkesi kapsamında bireylerin ölçek sonuçları muhafaza edilecek ve yalnızca araştırma için kullanılmıştır.

Toplanan verilen SPSS 25 ile analiz edilecek ve analiz sürecinde, AFA, DFA, Pearson Korelasyon, t testi, ANOVA ve regresyon teknikleri kullanılmıştır. Duygu

Şekillendirme toplam puanları ve alt boyutlarından elde edilen toplam puanların normallik testi yapılmış basıklık değeri -.382 ile .099 arasında, çarpıklık değeri -.385 ile .197 arasında bulunmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden elde edilen toplam puanların normallik testi yapılmış, çarpıklık değeri -.616 ile .099 arasında, basıklık değeri .279 ile .197 arasında bulunmuştur. Değerler+1,5 ile -1,5 arasında çıktığı için puanların normal dağılım gösterdikleri kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 3.4: Değişkenlerin Normallik Testi Bulguları

Değişken	Kategori	Çarpıklık		Basıklık	
Duygu Şekillendirme Ölçeği	Farkındalık	740	.197	-.997	.099
	Eylem	-.325	.197	-.312	.099
	Toplam Puan	-.385	.197	-.382	.099
Psikolojik İyi Oluş	Psikolojik İyi Oluş	.279	.197	-.616	.099

İkili ortalamalar arasında bulunan farkın anlamlılığı için ilişkisiz t Testi; ikiden fazla grup ortalamalarından elde edilen değerlerin anlamlılığını test etmek için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Duygu Şekillendirme ve Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısından faydalanılarak elde edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Dördüncü bölümde toplanan veriler sonucunda ulaşılan bulguların analizine yer verilmiştir. İlk olarak katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin istatistikler verilip bulgular analiz edilecek daha sonra araştırmanın temel sorularına ilişkin veriler üzerinde durulacaktır.

4.1. Demografik Bilgiler

Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzde Değerleri

	Gruplar	*f*	%
Cinsiyet	Erkek	344	56.0
	Kadın	270	44.0
Yaş	18-24 yaş	161	26.2
	25-34 yaş	134	21.8
	35-44 yaş	137	22.3
	45 yaş ve üz.	182	29.6
Eğitim Düzeyi	Lise	131	21.3
	Lisans	371	60.4
	Lisansüstü	112	18.2
Gelir Düzeyi	Düşük	59	9.6
	Orta	517	84.2
	Yüksek	38	6.2

Tablo 4.1.'de görüldüğü üzere 614 katılımcının 344'ü (%56.0) erkek, 270'si (%44.0) kadındır. 161'i (% 26.2) 18-24 yaş arasında, 134'ü (%21.8) 25-34 yaş arası, 137'si (%22.3) 35-44 yaş ve 182'si (%29.6) 45 yaş ve üzeridir. 131'i (% 21.3) lise, 371'i (%60.4) lisans, 112'si (% 18.2) Lisansüstü mezunudur. Katılımcıların 59'u (%9.6) düşük, 517'si (%84.2) orta ve 38'i (%6.2) yüksek gelir düzeyine sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4.2: Psikolojik İyi Oluş ve Duygu Şekillendirme Ölçeğinin Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	N	$\bar{X}$	SS.
Psikolojik İyi Oluş (PİO)	614	41.58	8.45
Duygu Şekillendirme (DŞ)	614	45.30	5.95
Farkındalık	614	17.58	2.39
Eylem	614	27.71	4.32

Tablo 4.2'e göre katılımcıların psikolojik iyi oluş toplam puan ortalaması $\bar{X}$ = 41.58 ve standart sapması SS.: 8.45; duygu şekillendirme puan ortalaması $\bar{X}$ = 45.30 ve standart sapması SS.: 5.95; farkındalık alt boyut puan ortalaması $\bar{X}$ = 17.58 ve standart sapması SS.: 2.39; eylem alt boyut puan ortalaması $\bar{X}$ = 27.71 ve standart sapması SS.: 4.32 şeklindedir.

Duygu Şekillendirme, Duygu şekillendirme alt boyutları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini saptamak için t Testi uygulanmıştır.

Tablo 4.3: Duygu Şekillendirme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X±S	Sd	T	P
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	270	41.48±8.51	612	-.259	.796
	Erkek	344	41.65±8.41			
Duygu Şekillendirme	Kadın	270	45.32±6.17	612	.085	.886
	Erkek	344	45.28±5.79			
Farkındalık	Kadın	270	17.64±2.36	612	.469	.639
	Erkek	344	17.54±2.42			
Eylem	Kadın	270	27.68±4.43	612	-.143	.886
	Erkek	344	27.73±4.24			

p< .05

Cinsiyet grupları arasında psikolojik iyi oluş, duygu şekillendirme ve duygu şekillendirme alt boyutları toplam puanları bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda psikolojik iyi oluş puanı [t(614)= .796, p>.05], duygu şekillendirme toplam puanı [t(614) = .886, p>.05] ve farkındalık alt boyutu puanı [t(614) = .639, p>.05], eylem alt boyutu puanı [t(614) = .886, p>.05] cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Katılımcıların yaş kategorilerine göre duygu şekillendirme, duygu şekillendirme alt boyutları ve psikolojik iyi oluşa göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır.

Tablo 4.4: Katılımcıların Yaşlarına Göre Psikolojik İyi Oluş ve Duygu Şekillendirme ANOVA Testi Sonuçları

	f , $\bar{x}$ ve *ss* Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	**Yaş**	*N*	$\bar{x}$	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
PİO	18-24	161	39.13	8.814	**G.Arası**	1978.410	3	659.470	9.608	.000
	25-34	134	40.58	8.108	**G.İçi**	41867.018	610	68.634		
	35-44	137	43.15	8.338	**Toplam**	43845.428	613			
	45 ve üz.	182	43.30	7.789						
	Toplam	614	41.58	8.457						
ECS	18-24	161	43.73	5.959	**G.Arası**	541.132	3	180.377	5.188	.002
	25-34	134	45.71	5.660	**G.İçi**	21208.523	610	34.768		
	35-44	137	47.79	5.233	**Toplam**	21749.655	613			
	45 ve üz.	182	46.01	5.747						
	Toplam	614	45.30	5.956						
ECSAW	18-24	161	16.77	2.736	**G.Arası**	37.735	3	48.143	8.724	.000
	25-34	134	17.89	2.177	**G.İçi**	3472.838	610	5.518		
	35-44	137	17.85	2.241	**Toplam**	3510.573	613			
	45 ve üz.	182	17.88	2.172						
	Toplam	614	17.58	2.393						
ECSAC	18-24	161	26.96	4.202	**G.Arası**	130.446	3	43.482	2.340	.072
	25-34	134	27.82	4.224	**G.İçi**	11333.104	610	18.579		
	35-44	137	27.94	4.642	**Toplam**	11463.550	613			
	45 ve üz.	182	28.12	4.206						
	Toplam	614	27.71	4.324						

p<.05

Duygu Şekillendirme puanları yaş düzeyine göre anlamlı fark göstermektedir. Anlamlı farkın kaynağını saptamak için yapılan Tukey Post Hoc testi sonucunda Duygu Şekillendirme puanlarında 18-24 yaş grubunun 25-34 yaş grubu ile (.022 =p<.05), 35-44 yaş ile (.015= p<.05), 45 yaş ve üstü (.002= p<.05) kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Duygu Şekillendirme eylem alt boyutunda yaş kategorileri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Duygu Şekillendirme farkındalık alt boyutunda Tamhane Post Hoc testi sonucunda 18-24 yaş grubunun 25-34 yaş grubu ile (.001 =p<.05), 35-44 yaş ile (.001= p<.05), 45 yaş ve üstü (.000= p<.05) kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş düzeyi puanında 18-24 yaş kategorisinin 35-44 yaş (.000= p<.05) ve 45 yaş ve üstü (.000= p<.05) yaş kategorilerine oranla farklılaştığı ve gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Yaş düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş puanları da artmaktadır.

Katılımcıların duygu şekillendirme, duygu şekillendirme alt boyutları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin gelir düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla ANOVA Testi uygulanmıştır.

Tablo 4.5: Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Duygu Şekillendirme ANOVA Testi Sonuçları

	f , $\bar{x}$ ve *ss* Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	**Yaş**	*N*	$\bar{x}$	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
PİO	Düşük	59	36.27	9.332	**G.Arası**	2446.518	2	1223.29	18.054	.000
	Orta	517	41.86	8.239	**G.İçi**	41398.911	611	67.756		
	Yüksek	38	46.00	5.959	**Toplam**	4385.428	613			
	Toplam	614	41.58	8.457						
ECS	Düşük	59	43.16	6.035	**G.Arası**	491.097	2	245.548	7.057	.001
	Orta	517	45.36	5.887	**G.İçi**	21258.558	611	34.793		
	Yüksek	38	47.71	6.140	**Toplam**	21749.655	613			
	Toplam	614	45.30	5.956						
ECSAW	Düşük	59	17.11	2.816	**G.Arası**	37.735	2	18.867	3.319	.037
	Orta	517	17.58	2.351	**G.İçi**	3472.838	611	5.684		
	Yüksek	38	18.39	2.073	**Toplam**	3510.573	613			
	Toplam	614	17.58	2.393						
ECSAC	Düşük	59	26.05	4.228	**G.Arası**	263.324	2	131.662	7.182	.001
	Orta	517	27.78	4.306	**G.İçi**	11200.226	611	18.331		
	Yüksek	38	29.31	4.000	**Toplam**	11463.550	613			
	Toplam	614	27.71	4.324						

$p<.05$

Anova analizine göre gelir düzeyine göre bireylerin duygu şekillendirme ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Anlamlı farkın kaynağını saptamak için yapılan Tukey Post Hoc testi sonucunda Duygu Şekillendirme puanlarında gelir düzeyi düşük ile orta (.019 =p<.05), düşük ile yüksek (.001= p<.05), orta ile yüksek (.049= p<.05) gelir düzeyi kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Duygu Şekillendirme eylem alt boyutunda düşük ile orta (.009= p<.05), düşük ile yüksek (.001= p<.05) gelir düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Duygu Şekillendirme farkındalık alt boyutunda düşük ile yüksek gelir düzeyi (.028) kategorileri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş düzeylerinin gelir düzeyi kategorilerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için Tamhane Post Hoc testi sonucunda tüm kategoriler arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Düşük ve orta gelir düzeyi (.000= p<.05), düşük ve yüksek gelir düzeyi (.000= p<.05), orta ve yüksek gelir düzeyi (.001= p<.05) kategorilerinin psikolojik iyi oluş puanları anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre psikolojik iyi oluş ve duygu şekillendirme puanları Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Duygu Şekillendirme ANOVA Testi Sonuçları

	f , $\bar{x}$ ve *ss* Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	**Yaş**	*N*	$\bar{x}$	*ss*	**Var. K.**	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
PİO	Lise ve altı	131	40.63	9.739	**G.Arası**	314.460	2	157.230	2.207	.004
	Lisans	371	41.51	8.170	**G.İçi**	43530.968	611	71.245		
	Lisansüstü mezunu	112	42.90	7.652	**Toplam**	43845.428	613			
	Toplam	614	41.58	8.457						
ECS	Lise ve altı	131	45.30	6.035	**G.Arası**	2.667	2	.864	.046	.955
	Lisans	371	45.26	5.887	**G.İçi**	21746.988	611	18.759		
	Lisansüstü mezunu	112	45.43	6.140	**Toplam**	21749.655	613			
	Toplam	614	45.30	5.956						
ECSAW	Lise ve altı	131	17.54	2.563	**G.Arası**	.615	2	.307	.054	.948
	Lisans	371	17.59	2.374	**G.İçi**	3509.958	611	5.745		
	Lisansüstü mezunu	112	17.64	2.265	**Toplam**	3510.573	613			
	Toplam	614	17.58	2.393						
ECSAC	Lise ve altı	131	27.76	4.282	**G.Arası**	1.728	2	.864	.046	.955
	Lisans	371	27.67	4.292	**G.İçi**	11461.822	611	18.759		
	Lisansüstü mezunu	112	27.79	4.514	**Toplam**	11463.550	613			
	Toplam	614	27.71	4.324						

$p<.05$

Tablo 4.3.'de görüldüğü üzere katılımcıların demografik özelliklerinden eğitim düzeyi değişkenine göre psikolojik iyi oluş ve duygu şekillendirme düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını anlamak için parametrik tekniklerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Test sonucunda katılımcıların eğitim düzeyi kategorileri arasında toplam ölçek ile tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4.7: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygu Şekillendirme Ölçeği, Duygu Şekillendirme Ölçeği alt boyutları Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.
1.Eylem	-			
2.Farkındalık	.534**	-		
3.Psikolojik İyi Oluş	.465**	.439**	.514**	-

**p<.01

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Duygu Şekillendirme Ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. (r=0,514, p<.01). Duygu Şekillendirme ölçeği puanları arttıkça psikolojik iyi oluş puanları artmaktadır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği aynı şekilde Duygu Şekillendirme Ölçeğinin alt boyutlarından olan Eylem (r=465, p<.01) ve Farkındalık (r=439, p<.01) alt boyutlarıyla pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Alt boyutların puanları kendi içerisinde de pozitif yönlü anlamlı ilişkiler göstermektedir.

Psikolojik İyi Oluş kavramının Duygu Şekillendirme tarafından yordanıp yordanmadığını saptamak amacıyla standart çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Tablo 4.8: Duygu Şekillendirme Eylem ve Farkındalık Boyutlarının Psikolojik İyi Oluşun Ne Kadarını Açıkladığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Sta. H.	ß	T	P
Sabit	7.504	2.337		3.211	.001
Eylem	.629	.080	.322	7.855	.000
Farkındalık	.946	.145	.268	6.534	.000
$R= .517$ $R^2= .267$ $F_{(2,611)}= 111.370$ $p= .00$					

Tablo 4.8'de görüldüğü üzere duygu şekillendirmenin alt boyutları olan eylem ve farkındalık alt boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini saptamak amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre eylem alt boyutu ($\beta= .322$; $t = 7.855$; $p = .000$) ve farkındalık alt boyutu ($\beta= .268$; $t = 6.534$; $p= .00$) puanlarının psikolojik iyi oluş puanını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve psikolojik iyi oluşa ilişkin varyansın %26,7'sini açıkladığı saptanmıştır ($R^2= .267$; $F_{(2,611)}= 111.370$; $p<.01$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde araştırmaya ilişkin sonuçlara, tartışmalara ve bulgular üzerinden düzenlenen önerilere yer verilmiştir.

5.1. Genel Değerlendirme ve Tartışma

Çalışmanın temel amaçlarından biri olan Duygu Şekillendirme Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlamasını sağlamak ve psikometrik özelliklerini saptamak amacıyla işlemlerde bulunulmuştur. Türkçe çevirisi ve dil geçerliliği yapılan ölçeğin yapı geçerliliğine uygunluğunu test etmek için Kaiser-Meyer Olkin (KMO) ile Bartlett testleri yapılmış ve ölçek maddelerinin yapı geçerliliğine uygun olduğu gözlenmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda, 11 maddenin iki alt boyut altında toplandığı gözlenmiş ve toplam varyansın %43'ünü açıklayan bir yapı oluşturduğu görülmüştür. Açımlayıcı faktör analizi ile elde edilen yapının uyum indeksleri doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş ve elde dilen uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu gözlenmiştir. Ölçeğin ilk faktörü dört, ikinci faktörü yedi maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk faktörü orijinal ölçekte olduğu gibi "farkındalık" ikinci faktörü "eylem" boyutlarını ölçmektedir. Ölçeğin dış geçerlik çalışması için toplam ve her bir alt ölçek puanlarının Duygusal Öz Farkındalık ile Olumlu olumsuz Ruminasyon Ölçeği puanları arasındaki ilişki Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile hesaplanmış ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Ölçeğin güvenirlik çalışması olarak Cronbach Alpha değerleri hesaplanmış elde edilen verilere göre Cronbach Alpha değerleri farkındalık boyutu için .76, eylem boyutu için .77 toplam ölçek puanları için .83 olarak ölçülmüştür. Türkiye Kültürüne uyarlaması yapılan Duygu Şekillendirme Ölçeğinin psikometrik bulgularına bütün olarak bakıldığında elde edilen güvenirlik ve geçerlik değerleri uyarlanan bu ölçeğin Türkiye kültüründe uygulanabilir olduğunu göstermektedir.

Kültürlerin duygu kavramına ve duygu çeşitlerine farklı tutumları bulunmaktadır (Matsumoto, 2001). Duygu düzenleme stratejilerinin uygulanma sıklığı, olumlu ya da olumsuz etkileri kültürün etkisiyle değişmektedir. Örneğin batı kültüründe bastırma stratejisinin kişilerarası ilişkileri üzerinde olumsuz bir etkiye sahipken (Richards ve Gross, 1999) doğu kültürlerinde kişilerarası uyumla pozitif yönde bir ilişkisi vardır (Wei vd., 2013).

Tüm bu bulgular duygu düzenleme stratejilerini kültürel boyutta incelemenin önemini ortaya konmaktadır. Bu bağlamda Duygu Şekillendirme Ölçeğinin Türkiye kültürüne uyarlanması önem taşımaktadır. Yapılan adaptasyon çalışması sayesinde Duygu Şekillendirme kavramı Türk psikoloji literatürüne kazandırılmış ve ölçeği toplumda uygulanabilir hale gelmiştir.

Yapılan t-testi sonucunda Psikolojik iyi oluş, duygu şekillendirme ve duygu şekillendirme alt boyutları arasında cinsiyete dair anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde bu çalışma sonucunu destekleyen, Psikolojik iyi oluş cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Parvizi ve Özabacı, 2022; Karslı, 2019; Göçen, 2013; Kermen, 2016). Duygu düzenlemeye dair ise cinsiyet farklılıklarını incelemek amacıyla literatür taranmıştır ve cinsiyete göre duygu düzenleme becerilerinin farklılık gösterebildiği görülmüştür (Gross ve John, 2003). Kadınların duygusal süreçlere daha dikkat etmesi ve duygularının erkeklere daha çok farkında olduğu ileri sürülmektedir. Fujita, Diener ve Sandvik (1991)'e göre ise kadınlar olumsuz duyguları erkeklere göre daha fazla deneyimlemektedirler. Kadınlar genellikle erkeklere kıyasla daha yüksek duygusal farkındalık sergilerler. Araştırmalar, kadınların çeşitli durumlarda duygusal olarak daha duyarlı ve etkileyici olma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Mankus, 2016). Erkekler ve kadınlar duyguları düzenlemek için genellikle farklı stratejiler kullanırlar. Kadınların olumsuz duygular hakkında tekrar tekrar düşünmeyi içeren ruminasyona girme olasılığı daha yüksekken, erkeklerin duyguların ifadesini engellemeyi içeren bastırmayı kullanma olasılığı daha yüksektir. Erkekler ise işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinden olan bastırmayı kadınlara oranla daha çok kullanmaktadırlar (Nolen-Hoeksema, 2011). Duygu şekillendirme üzerine yapılan araştırmada ise hem farkındalık hem eylem boyutunda kadınların duygu şekillendirme puanları erkeklerinkine oranla daha yüksek bulunmuştur (Van der Kaap Deeder, 2023). Literatürdeki çalışmaların aksine Duygu Şekillendirme bu çalışmada cinsiyete göre farklılaşmamıştır.

Duygu şekillendirme ve psikolojik iyi oluş puanlarının yaş kategorilerine göre anlamlı farklılıklara sahip olup olmadığını anlamak için parametrik tekniklerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Duygu şekillendirmenin yaş kategorileri arasında farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaş arttıkça duygu şekillendirme toplam puanının da arttığı tespit edilmiştir. Yapılan analizlere göre duygu şekillendirmenin

farkındalık alt boyutu düzeyi de aynı şekilde yaş arttıkça artmaktadır ancak eylem boyutunda bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatüre bakıldığında duygu düzenleme becerilerinin yaş ile doğru orantılı şekilde arttığını ortaya koyan başka araştırmalar da mevcuttur. Duygu düzenleme becerisi yaşa göre farklılık gösterebilmektedir (Gross, 2001). Yetişkinlik dönemindeki bireylerin genç yaştakilere oranla daha duygusal deneyimlerini daha etkili biçimde yönetmektedirler. Yaşlı bireylerin orta yaştaki bireylere oranla farklı durumlarda uygun duygu düzenleme becerilerini kullanma becerilerinin daha yüksektir (Brummer ve Stopa, 2013). Bir çalışma, duygusal zekanın yaşla birlikte artabileceğini ve yaşlı yetişkinlerde daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine katkıda bulunabileceğini ortaya koymuştur (Chen vd., 2016). Araştırmalar, duyguların belirginliğinin yaşla birlikte arttığını göstermiş, bu da insanlar yaşlandıkça duygusal farkındalık düzeylerinde bir artış olduğunu düşündürmüştür (Atkins ve Stough, 2005). Ayrıca duygusal iyi oluşun erken yetişkinlikten yaşlılığa doğru geliştiğini ve daha iyi duygusal farkındalık ve yönetimi yansıttığı belirtilmektedir (Cartensen vd., 2011). Araştırmalar, duygusal zekanın bir bileşeni olan duygusal farkındalığın genellikle yaşla birlikte arttığını göstermektedir. Çeşitli çalışmalar, bireylerin yaşlandıkça daha iyi duygusal iyi oluş ve daha iyi duygu düzenleme deneyimleme eğiliminde olduklarını vurgulamaktadır. Çalışmanın bulgularının literatür ile uyumlu olduğu belirtilebilir. Yapılan analiz sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyinin yaş kategorileri arasında farklılaştığı ve yaş arttıkça psikolojik iyi oluşun da arttığı tespit edilmiştir. Yaşlı bireylerdeki deneyim ve perspektif, duygu düzenleme becerisi, farkındalık ve iyimserlik gibi kavramları düzeylerinin genç bireylere oranla daha yüksek olabilir ve bu durum psikolojik iyi oluşun artmasına öncülük edebilir. Yaşlı yetişkinler, genellikle yaşın pozitif bilişsel yanılsaması olarak tanımlanan ve daha yüksek psikolojik gelişme ve mutluluğa yol açan daha büyük bir kabullenme duygusu ve hayata olumlu bir bakış açısı geliştirme eğilimindedir (Hryhorivna ve Spivak, 2018). Yaş ilerledikçe, insanlar duyguları ve stresi yönetmede daha iyi hale gelir ve bu da daha fazla duygusal istikrar ve iyi oluşa yol açar (Fusi vd., 2021). Bununla birlikte yaşlı bireyler genellikle daha fazla farkındalık ve iyimserlik geliştirerek daha iyi psikolojik sağlığa katkıda bulunurlar. (Avis vd., 2021). Tüm bu faktörler ve araştırma bulguları göz önüne alındığında çalışma sonucunun literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Duygu şekillendirme ve psikolojik iyi oluş puanlarının gelir düzeyi kategorilerine göre anlamlı farklılıklara sahip olup olmadığını anlamak için parametrik tekniklerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda Duygu Şekillendirme toplam puanlarının gelir düzeyi kategorileri arasında anlamlı bir farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir. Yüksek gelir düzeyine sahip olan grup orta ve düşük gelir düzeyine oranla daha yüksek duygu şekillendirme puanına sahiptir. Duygu şekillendirme alt boyutlarında eylem tüm gelir düzeyi kategorilerine göre anlamlı farklılık gösteriyorken farkındalık yalnızca düşük ve yüksek gelir düzeyi grupları arasında farklılık göstermiştir. Yüksek gelir düzeyinin düşük gelir düzeyi grubuna oranla daha yüksek eylem ve farkındalık puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyi düşük olan bireyler sürekli hayatta kalma mücadelesi veriyorken ve buna odaklıyken, duygularını anlamak ve işlemek için daha az zaman ve enerji bulabilirler. Gelir düzeyi, bireylerin ruh sağlığı hizmetlerine erişimini de etkileyebilir. Yüksek gelirli bireyler, terapistlere, danışmanlara ve diğer ruh sağlığı profesyonellerine daha kolay erişebilir. Bu tür hizmetler, bireylerin duygusal farkındalıklarını geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Düşük gelirli bireyler ise bu tür hizmetlere erişimde zorluk yaşayabilir. Yüksek gelir düzeyine sahip bireyler, keyif aldıkları aktiviteleri gerçekleştirmek için daha fazla maddi kaynağa sahiptirler. Tatillere gitmek, hobiler edinmek veya sosyal etkinliklere katılmak gibi aktiviteler, iyi duyguları artırabilir. Düşük gelirli bireyler, bu tür aktiviteler için yeterli maddi kaynağa sahip olmayabilir ve bu da eyleme geçme oranlarını düşürebilir. Düşük gelir düzeyine sahip olan insanlar genellikle hayatta kalma ve temel ihtiyaçlarını karşılama konusunda odaklanırlar. Bu, iyi duygular yaratacak aktiviteler için daha az enerji ve motivasyon bırakır. Literatürde de sosyoekonomik düzeyin bireylerin duygusal farkındalıklarında etkili olduğu ortaya konmuştur. Bazı çalışmalar, daha yüksek sosyo-ekonomik statüye sahip bireylerin daha yüksek duygusal farkındalık ve düzenleme becerilerine sahip olduğunu göstermektedir (Mankus vd., 2016).

Psikolojik iyi oluş puanları da gelir düzeyi grupları arasında anlamlı farklılıklara sahiptir. Yüksek gelir düzeyi grubu orta ve düşük gelir düzeyi gruplarına göre daha yüksek psikolojik iyi oluş puanına sahiptir. Bireylerin ekonomik durumu arttıkça psikolojik olarak iyi oluş halleri de artmaktadır. Yüksek gelir düzeyi, sosyoekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin daha çok maddi kaynaklara ulaşabilmesinin psikolojik iyi oluşu artıran bir etkisi olduğu düşünülmektedir.

Duygu şekillendirme ve psikolojik iyi oluş puanlarının eğitim düzeyi kategorilerine göre anlamlı farklılıklara sahip olup olmadığını anlamak için parametrik tekniklerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda eğitim düzeyi kategorileri arasında duygu şekillendirme, duygu şekillendirme alt boyutları ve psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatürde eğitim düzeyi ile duygu düzenlemenin farklılaştığına yönelik araştırmalar (Rıza, 2016) mevcuttur. Eğitim düzeyinin duygu düzenleme üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir hatta çocuklar ile ilgili duygu düzenleme araştırmalarında (Vardi ve Demiriz, 2021) anne baba eğitim düzeyi ile ilişkisi incelenmiştir. (Sumbas ve Erdemir, 2021). Araştırmalar, eğitim düzeyinin duygusal farkındalık seviyesini etkilediğini göstermektedir (Hafiz, 2015). Yüksek eğitim seviyesine sahip bireyler genellikle duygusal farkındalık konusunda daha gelişmiş olabilirler. Bu durum, eğitimin duyguları tanıma ve yönetme becerilerini artırabileceğini ileri sürmektedir (Dogan ve Turp, 2022).

Psikolojik iyi oluş ve Duygu şekillendirme, duygu şekillendirme alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde tüm değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Duygu şekillendirme düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır. Duygu şekillendirmenin eylem ve farkındalık boyutu puanları arttıkça da psikolojik İyi oluş puanlarının arttığı tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ile duygu şekillendirme kavramlarının arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmesi değerli bir bilgidir. Bireylerin olumlu duygularının farkında olması ve bunları proaktif şekilde başlatması bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamakta ve aynı zamanda psikolojik iyi oluşları da duygu şekillendirme puanlarını arttırmaktadır. Duygu Şekillendirme ile ilgili yapılan önceki araştırmalara bakıldığında da Norveç kültüründe psikolojik iyi oluşu artırdığı görülmektedir. (Auseth, 2023). Bu araştırmanın sonucu ise literatür sonuçlarını desteklemekte ve duygu şekillendirmenin Türkiye toplumunda da psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

“Duygu şekillendirme psikolojik iyi oluşu yordamakta mıdır?” sorusunu cevaplamak üzere çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda duygu şekillendirmenin psikolojik iyi oluşu %26 düzeyinde yordadığı tespit edilmiştir. Bireylerin duygu şekillendirme düzeylerinin artması onların psikolojik iyi oluşlarına da katkı sağlamaktadır. Olumlu duyguların düzenlenmesine dikkat çekilmesi, bireylerin

olumlu duygularının hangi durumlarda artacağının farkında olmaları ve bu farkındalığa yönelik eylemde bulunmaları onların psikolojik iyi oluşlarını artırmaktadır. Bu bağlamda duygu şekillendirme kavramı üzerine çalışılması, daha çok araştırma yapılması ve farkındalığın artırılması hem duygu şekillendirmenin doğasını anlamaya yönelik bir bakış açısı sağlayacak hem de bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayacaktır.

5.2. Öneriler

1. Bu çalışmada Duygu Şekillendirme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi söz konusu olmuştur. Psikolojik iyi oluşun nedenlerine dönük derinlemesine inceleme imkanı olan nitel çalışmalar yapılabilir.

2. Yaş ve gelir düzeyine yönelik çıkan farklılıkların nedenlerine dönük daha fazla araştırma yapılabilir.

3. Yaş kategorilerinde yaş arttıkça psikolojik iyi oluşun artığı gözlemlenmiştir. Psikolojik iyi oluş ile ilişkili olan duygu şekillendirme ölçek puanlarının gençlerde artırılmasına yönelik eğitimler, projeler yürütülebilir.

4. Yaş kategorilerinde yaş arttıkça psikolojik iyi oluşun artığı gözlemlenmiştir. Bu bilgiden hareketle gençler için psikolojik iyi oluşlarını artıracak diğer değişkenlerin neler olduğunu bulmak adına araştırmalar yapılabilir.

5. Yaş kategorilerinde yaş arttıkça duygu şekillendirme farkındalık boyutu puanlarının da artığı gözlemlenmiştir. Gençlere yönelik duygusal öz farkındalık çalışmaları yürütülebilir.

5. Gelir düzeyi düşük olan bireylerin duygu şekillendirme farkındalık ve eylem puanları da düşük düzeyde çıkmıştır. Duygusal öz farkındalık, duygu şekillendirme farkındalık ve eylem üzerine farkındalık çalışmaları, projeler, eğitimler özellikle gelir düzeyi düşük katılımcılar seçilerek yapılabilir.

6. Regresyon analizi sonucu duygu şekillendirmenin psikolojik iyi oluşu yordadığı ortaya konmuştur. Bu bağlamda bireylerin psikolojik iyi oluşunu artırmaya yönelik duygu şekillendirme düzeylerini artırmaya dönük eğitimler, araştırmalar yapılabilir.

7. Regresyon analizi sonucu duygu şekillendirmenin psikolojik iyi oluşu yordadığı ortaya konmuştur. Bu bulguya dair etiyolojik çalışmalar yürütülebilir. Bu sayede

duygu şekillendirme kavramının doğası daha iyi anlaşılabilir ve bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırıcı diğer çalışmalara öncülük edilebilir.

8. Uyarlaması gerçekleştirilen Duygu Şekillendirme ölçeğinin bireylerin psikolojik sağlığını etkileyebilecek diğer değişkenlerle arasındaki ilişki incelenebilir. Bunlar yaşam doyumu, psikolojik sıkıntı (depresyon, anksiyete) gibi değişkenler olabilir.

9. Duygu Şekillendirme kavramı aynı zamanda bireyin bulunduğu kültürün olumlu duygulara karşı nasıl bir tutum sergilediğinden de etkilenebilir. Buna yönelik duygu şekillendirme ve olumlu duygulara dair tutumların incelendiği kültürlerarası çalışmalar yürütülebilir. Bu sayede ruh sağlığı hizmetleri kültürlere göre özelleşebilir.

KAYNAKÇA

Adler, A., Unanue, W., Osin, E., Ricard, M., Alkire, S., & Seligman, M. (2017). Psychological wellbeing. Happiness Transforming the Development Landscape. *The Center for Bhutan Studies and GNH: Bhutan*.

Aliaga, A. (2022). *The moderating role of uncertainty avoidance in the relation between mindfulness and emotion crafting* (Yüksek Lisans Tezi). NTNU

Atkins, P., & Stough, C. (2005). Does emotional intelligence change with age. In *Society for Research in Adult Development annual conference, Atlanta, GA*.

Auseth, J. P. S. (2023). *Reacting or Proacting: Savoring as a moderator in the relation between Emotion Crafting and Well-Being* (Yüksek Lisans Tezi). NTNU.

Avis, N. E., Colvin, A., Hess, R., & Bromberger, J. T. (2021). Midlife Factors Related to Psychological Well-being at an Older Age: Study of Women's Health Across the Nation. *Journal of Women's Health*, *30*(3): 332-340.

Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual Differences in Cognitive Emotion Regulation: Implications for Subjective and Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, *17*, 125-143.

Bandieri, E., Borelli, E., Bigi, S., Mucciarini, C., Gilioli, F., Ferrari, U., ... & Potenza, L. (2024). Positive Psychological Well-Being in Early Palliative Care: A Narrative Review of the Roles of Hope, Gratitude, and Death Acceptance. *Current Oncology*, *31*(2): 672-684.

Barbalet, J. M. (1999). Boredom and social meaning. *The British journal of sociology*, *50*(4): 631-646.

Behnke, M., Pietruch, M., Chwiłkowska, P., Wessel, E., Kaczmarek, L. D., Assink, M., & Gross, J. J. (2023). The Undoing Effect of Positive Emotions: A meta-analytic review. *Emotion Review*, *15*(1): 45-62.

Bence, J. (2022). *Examining the Mediating Effect of Emotion Regulation and Emotion Crafting Between Parenting Dimensions and Anxiety Symptoms* (Yüksek Lisans Tezi). NTNU

Benita, M. (2020). Freedom to Feel: A Self- determination Theory Account of Emotion Regulation. *Social and personality psychology compass*, *14*(11): e12563

Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa- Kaja, J., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010). Emotion- regulation Ability, Burnout, and Job Satisfaction Among British Secondary- School Teachers. *Psychology in the Schools*, *47*(4): 406-417.

Brummer, L., & Stopa, L. (2013). The Influence of Age on Emotion Regulation Strategies and Psychological Distress. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *42*(6): 668-681.

Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American psychologist*, *55*(1), 15.

Byrne, A., Byrne, D., Byrne, A., & Byrne, D. (1992). Emotions and the Helping Relationship. *Psychology for Nurses: Theory and Practice*, 112-139.

Campbell-Sills, L., Barlow, D.H., Brown, T.A., & Hofmann, S.G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour research and therapy*, *44*(9), 1251-63.

Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., & Nesselroade, J. R. (2011). Emotional Experience Improves with Age: Evidence Based on Over 10 Years of Experience Sampling. *Psychology and aging*, *26*(1): 21.

Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the Life of a Flourisher: The Role of Positive Emotional Reactivity in Optimal Mental Health. *Emotion*, *11*(4): 938.

Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *3*(27), 43-65.

Chen, Y., Peng, Y., & Fang, P. (2016). Emotional Intelligence Mediates the Relationship Between Age and Subjective Well-being. *The International Journal of Aging and Human Development*, *83*(2): 91-107.

Chervonsky, E., & Hunt, C. (2017). Suppression and Expression of Emotion in Social and Interpersonal Outcomes: A Meta-Analysis. *Emotion, 17*: 669–683.

Cho, Y., & Hong, S. (2013). The new factor structure of the Korean version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (K-DERS) incorporating method factor. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *46*(3): 192-201.

Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Thomson Wadsworth.

Dahle, M. T. (2022). *Emotion Crafting and Individuals' Life Satisfaction and Depressive Symptoms: The Mediating Role of Positive and Negative Affect* (Yüksek Lisans Tezi). NTNU

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4): 227–268.

Demily, C., & Franck, N. (2008). Cognitive Remediation: a Promising Tool for the Treatment of Schizophrenia. *Expert Review of Neurotherapeutics*, *8*(7): 1029-1036.

Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkılar. *Humanistic Perspective*, *2*(2): 108-125.

Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç., & Ünverdi, B. (2021). Yaşam Kalitesinin Yordayıcıları Olarak Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, *35*(1): 192-206.

Demirci, A., & Arslan, C. (2022). The study of adaptation of the Positive and Negative Rumination Scale into Turkish. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *12*(66): 419-430.

Demirci, İ., & Şar, A. H. (2017). Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *6*(5): 2710-2728.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of personality assessment, 49*(1): 71-75.

Diener, E., & Diener, C. (1996). Most People are Happy. *Psychological science, 7*(3): 181-185.

Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). 11 Personality and Subjective Well-being. *Well-being: Foundations of hedonic psychology*, 213.

Ekman, E., & Ekman, P. (2013). Cultivating Emotional Balance: Structure, Research, and Implementation. *Compassion: Bridging practice and science*, 398-414.

Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H., & Bahadır, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportive*, *4*(1): 1-17.

Folk, J. B., Zeman, J. L., Poon, J. A., & Dallaire, D. H. (2014). A Longitudinal Examination of Emotion Regulation: Pathways to Anxiety and Depressive Symptoms in Urban Minority Youth. *Child and adolescent mental health*, *19*(4): 243-250.

Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. (2011). Doing the Right Thing: Measuring Wellbeing for Public Policy. *International journal of wellbeing*, *1*(1).

Fredrickson, B. L. (1998). What Good are Positive Emotions?. *Review of general psychology*, *2*(3): 300-319.

Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American psychologist, 56(3)*: 218.

Fredrickson, B. L. (2004). The Broaden–and–Build Theory of Positive Emotions. *Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences*, *359*(1449): 1367-1377.

Fredrickson, B. L., & Cohn, M. A. (2008). Positive Emotions. *Handbook of emotions*, *3*, 777-796.

Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-being. *Psychological science*, *13*(2), 172-175.

Fredrickson, B. L. (2004). The Broaden–and–Build Theory of Positive Emotions. *Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences*, *359*(1449): 1367-1377.

Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The Undoing Effect of Positive Emotions. *Motivation and emotion, 24*: 237-258.

Frijda, N. H. (1986). *The Emotions.* Cambridge University Press

Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender Differences in Negative Affect and Well-being: the Case for Emotional Intensity. *Journal of personality and social psychology*, *61*(3): 427.

Fusi, G., Palmiero, M., Lavolpe, S., Colautti, L., Crepaldi, M., Antonietti, A., ... & Rusconi, M. L. (2022, August). Aging and Psychological Well-being: The Possible role of Inhibition Skills. In *Healthcare 10*(8): 1477

Galletly, C.A., & Rigby, A. (2013). An Overview of Cognitive Remediation Therapy for People with Severe Mental Illness. *International Scholarly Research Notices*, *2013*, 1-6.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual differences*, *30*(8): 1311-1327.

Geçgin, F. M., & Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, *7*(4).

Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The Neural Bases of Emotion Regulation: Reappraisal and Suppression of Negative Emotion. *Biological psychiatry*, *63*(6): 577-586.

Göcen, G. (2018). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, (13).

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-being. *Journal of personality and social psychology*, *85*(2): 348.

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional Suppression: Physiology, Self-Report, and Expressive Behavior. *Journal of personality and social psychology*, *64*(6): 970.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-being. *Journal of personality and social psychology*, *85*(2): 348.

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of general psychology*, *2*(3): 271-299.

Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, *3*(3), 497-513.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-being. *Journal of personality and social psychology*, *85*(2): 348.

Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical psychology: Science and practice*, *2*(2): 151.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conseptual Foundations (Chapter 1). *Dalam Handbook of Regulation Emotion*, 3-24.

Hafiz, N. H. A. H. (2015). Emotion Regulation and Academic Performance Among IIUM Students: A preliminary study. *Jurnal Psikologi Malaysia*, *29*(2).

Hryhorivna, O. H. O., & Spivak, L. M. (2018). Psychological Well-being of Elderly People: The social factors. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, *8*(1): 163-176.

James, W. (1948). What is emotion? 1884.

Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion Regulation in Depression: Relation to Cognitive Inhibition. *Cognition and Emotion*, *24*(2), 281-298.

Kahu, E., Stephens, C., Leach, L., & Zepke, N. (2015). Linking Academic Emotions and Student Engagement: Mature-aged Distance Students' Transition to university. *Journal of Further and Higher Education*, *39*(4): 481-497.

Kanbur, E., & Mazıoğlu, V. (2021). Psikolojik İyi Oluşun İş Becerikliliği Üzerine Etkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *10*(2): 1839-1857.

Kao, C.H., Su, J.C., Crocker, J., & Chang, J. (2017). The Benefits of Transcending Self-Interest: Examining the Role of Self-Transcendence on Expressive Suppression and Well-Being. *Journal of Happiness Studies, 18*, 959-975.

Karslı, N. (2019). Psikolojik iyi oluş ve dindarlık ilişkisi: Trabzon ilahiyat örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (15), 173-205.

Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, *2*(1), 20-29.

Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.

Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist*, *62*(2), 95.

Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, *82*(6), 1007.

Kiral, K. *Demans hasta yakınlarında depresyon ve yaşam doyumu: Bilişsel duygu ayarlama, sosyal destek ve adil dünya inancı ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi) Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kiken, L. G., & Fredrickson, B. L. (2017). Cognitive aspects of positive emotions: A broader view for well-being. *The happy mind: Cognitive contributions to well-being*, 157-175.

Kozubal, M., Szuster, A., & Wielgopolan, A. (2023). Emotional regulation strategies in daily life: the intensity of emotions and regulation choice. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1218694.

Köksal, Z., Topkaya, N., & Şahin, E. (2023). Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, psikolojik kırılganlık ve öz şefkatin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 1309-1324.

Kraiss, J.T., ten Klooster, P.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.

Kühn, S., Gallinat, J., & Brass, M. (2011). "Keep Calm and Carry on": Structural Correlates of Expressive Suppression of Emotions. *PloS one*, *6*(1): e16569.

Laçin, B. G. D., & Turp, H. H. (2022). A Study on Parents' Emotion Regulation Skills, Self-Awareness, and Cognitive Flexibility Levels. *International Journal of Contemporary Educational Research*, *9*(4): 785-796.

L. Fredrickson, B., & Levenson, R. W. (1998). Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions. *Cognition and Emotion*, *12*(2): 191–220.

Lillegård, T. (2023). *The Mediating Role of Emotion Crafting in the Relation Between Adult Attachment Styles and Flourishing* (Yüksek Lisans Tezi). NTNU

Lykken, D. T. (2000). Happiness: The nature and nurture of joy and contentment.

Mahdi, A., Kazim, A.V., Alhammadi, A.H., & Pangracious, V. (2022). EmoGo: A Smart Wearable IoT System for Human Emotion Detection. *2022 14th Annual Undergraduate Research Conference on Applied Computing (URC)*, 1-4.

Mankus, A. M., Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2016). Sources of Variation in Emotional Awareness: Age, Gender, and Socioeconomic Status. *Personality and Individual Differences*, *89*, 28-33.

Matsumoto, D. (2001). Culture and emotion. *The handbook of culture and psychology*, 171-194.

Matsumoto, D. (2001). Culture and Emotion. *The handbook of culture and psychology*, 171-194.

McRae, K., Ciesielski, B., & Gross, J. J. (2012). Unpacking Cognitive Reappraisal: Goals, Tactics, and Outcomes. *Emotion*, *12*(2): 250.

Mijić, T. (2022). *Examining the Mediating Effect of Self-Esteem in the Relation Between Emotion Crafting and Depressive Symptoms* (Yüksek Lisans Tezi).

Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are Expressive Suppression and Cognitive Reappraisal Associated with Stress-related Symptoms?. *Behaviour research and therapy*, *46*(9): 993-1000.

Nakagawa, T., Gondo, Y., Ishioka, Y., & Masui, Y. (2017). Age, Emotion Regulation, and Affect in Adulthood: The Mediating Role of Cognitive Reappraisal. *Japanese Psychological Research*, *59*(4): 301-308.

Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and Age Differences in Emotion Regulation Strategies and Their Relationship to Depressive Symptoms. *Personality and individual differences, 51*(6): 704-708.

Otterstad, M. (2023). *The Role of Emotion Crafting in the Relation between Physical Activity and Resilience* (Yüksek Lisans Tezi). NTNU

Oymak, Y. C. (2017). *Psikolojik iyi oluş ile iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying Affect-regulation Strategies. *Cognition & Emotion, 13*(3): 277-303.

Parvizi, G., & Özabacı, N. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 13*(1): 65-81.

Phillips, L. H., Henry, J. D., Hosie, J. A., & Milne, A. B. (2008). Effective Regulation of the Experience and Expression of Negative Affect in Old Age. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *63*(3): P138-P145.

Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences, 49*(5): 368-373.

Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi).

Richards, J. M., & Gross, J. J. (1999). Composure at any Cost? The Cognitive Consequences of Emotion Suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *25*(8): 1033-1044.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. Annual Review of Psychology, 52(1): 141- 166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of personality and social psychology*, *57*(6): 1069.

Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, *83*(1): 10-28.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal of personality and social psychology, 69(4): 719.*

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). "The Contours of Positive Human Health." *Psychological Inquiry*, *9*(1): 1-28.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2000). "Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium." *Personality and Social Psychology Review*, *4*(1): 30-44.

Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-being. *The self and society in aging processes*, *247*, 278.

Santos, V., Paes, F., Pereira, V., Arias-Carrión, O., Silva, A. C., Carta, M. G., ... & Machado, S. (2013). The role of positive emotion and contributions of positive psychology in depression treatment: systematic review. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, *9*, 221.

Såstad, H. K. (2023). *The Relation from Perceived Parental Warmth and Autonomy Support to Resilience: The Mediating Role of Emotion Crafting* (Yüksek Lisans Tezi). NTNU

Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, Misattribution, and Judgments of Well-being: Informative and Directive Functions of Affective States. *Journal of personality and social psychology*, *45*(3): 513.

Schwarz, N. (2012). Feelings-as-Information Theory. *Handbook of theories of social psychology*, *1*, 289-308.

Seligman, M. (2018). PERMA and the Building Blocks of Well-being. *The journal of positive psychology*, *13*(4): 333-335.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. *Handbook of positive psychology, 2*(2002): 3-12.

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Simon and Schuster.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1): 5–14.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American psychologist, 60(5): 410.*

Shum, C., Dockray, S., & McMahon, J. (2024). The Relationship Between Cognitive Reappraisal and Psychological Well-Being During Early Adolescence: A Scoping Review. *The Journal of Early Adolescence, 0*(0).

Shuman, V., & Scherer, K.R. (2015). Emotions, Psychological Structure of.

Silvia, P.J. (2002). Self-awareness and Emotional Intensity. *Cognition and Emotion, 16*(2), 195-216.

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing Well- being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta- analysis. *Journal of clinical psychology, 65(5): 467-487.*

Sina, A. (2022). *The Relation between Hedonic and Eudaemonic Emotion Crafting and Well-Being: The Mediating Role of Need Satisfaction* (Yüksek Lisans Tezi). NTNU

Söner, O. ve Eldeleklioğlu, J. (2022). Öğretmenlerde Mental İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Ahlaki Çözülme ve Öz-yeterlilik. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 5*(2): 1-28.

Söner, O. ve Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7*(13): 59-73.

Söner, O., Gökcül, R., Gültekin, F., Yıldız, İ., Özmen, R. Ve Kara, R. (2024). Kendi Kendine Öğrenme Ustalığı: Özel Yetenekli Öğrencilerin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluşunu İyileştiren Yol. *Sosyal Sağlık Dergisi, 4*(1): 63-81

Söner, O. ve Pirim, M.T. (13-15 Haziran 2022). *Anne-Babaların olumlu ve olumsuz ebeveyn-çocuk ilişkisi, mental iyi oluş ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. 23. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi "Sürdürülebilir Kalkınma için Psikolojik Danışma ve Rehberlik". İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul

Spokas, M., Luterek, J.A., & Heimberg, R.G. (2009). Social Anxiety and Emotional Suppression: The Mediating Role of Beliefs. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, 40*(2): 283-91

Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An Assessment of the Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being: Method, Mode, and Measurement Effects. *Social science research*, *35*(4): 1080-1102.

Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective Wellbeing, Health, and Ageing. *The lancet*, *385*(9968): 640-648.

Sumbas, E., & Erdemir, N. (2021). Toplumsal Cinsiyet Algısı ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi(39*): 117-125.

Şen, S. (2020). Mplus ile yapısal eşitlik modellemesi uygulamaları. Nobel Yayıncılık.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6th ed.). Boston, MA: Pearson.

Takebe, M., Takahashi, F., & Sato, H. (2017). The Effects of Anger Rumination and Cognitive Reappraisal on Anger-in and Anger-Control. *Cognitive Therapy and Research*, *41*, 654-661.

Tatar, A., Bekiroğlu,B., Çelikbaş, B., Özdemir,H., Yağızer, R., Battal, F., Kurt, G.D., Ören,Z.ve Astar,M.(2017).Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye Çevrilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi.*Journal of Social And Humanities Sciences*, *4*(13): 1484-1493.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, *28*(28-3): 374-384.

Thompson, R. A. (1991). Emotional Regulation and Emotional Development. *Educational psychology review*, *3*, 269-307.

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.

Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007). Socialization of Emotion Regulation in the Family. *Handbook of emotion regulation*, *249*, 249-268.

Trommsdorff, G., & Heikamp, T. (2013). Socialization of Emotions and Emotion Regulation in Cultural Context. *Cultural variations in psychopathology: From research to practice*, 67-92.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies that Promote Resilience. *Journal of happiness studies, (8)*: 311–333.

Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of personality, 72*(6): 1161-1190.

Van der Kaap-Deeder, J., et al. (2021). Building on the Concept of Job Crafting: A Person-Centered Perspective on Crafting Emotions. *Journal of Happiness Studies, 22*(5):1857–1876

Van der Kaap-Deeder, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Mabbe, E., Verschueren, K., & Beyers, W. (2021). Fostering Students' Need Satisfaction and Autonomous Motivation: Effects of a Brief Psychological Intervention Focusing on Well-Being and Self-Regulation. *Motivation and Emotion, 45*(4): 556–575.

van der Kaap-Deeder, J., Wichstrøm, L., Mouratidis, A., Matos, L., & Steinsbekk, S. (2023). Emotion Crafting: Individuals as Agents of Their Positive Emotional Experiences. *Motivation and Emotion, 47*(5): 870-886.

Van Harreveld, F., Van der Pligt, J., Claassen, L., & Van Dijk, W. W. (2007). Inmate Emotion Coping and Psychological and Physical Well-being: The Use of Crying Over Spilled Milk. *Criminal Justice and Behavior, 34*(5): 697-708.

van Steenbergen, H., de Bruijn, E. R., van Duijvenvoorde, A. C., & van Harmelen, A. L. (2021). How Positive Affect Buffers Stress Responses. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, *39*: 153-160.

Vardi, Ö., & Demiriz, S. (2021). 5-6 Yaş Çocuklarının Davranışsal Öz Düzenleme ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *41*(3): 1993-2029.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gomez, D. (2009). Psychological Well-being and Health. Contributions of Positive Psychology. *Anuario de Psicologia Clinica y de la Salud/Annuary of Clinical and Health Psychology*, *5*, *15-27.*

Wei, M., Su, J. C., Carrera, S., Lin, S. P., & Yi, F. (2013). Suppression and Interpersonal Harmony: a Cross-cultural Comparison Between Chinese and European Americans. *Journal of counseling psychology*, *60*(4): 625.

Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology: A Conceptual Framework.

Worcester, W. L. (1892). Observations on Some Points in James's Psychology. *The Monist*, 417-434.

Yang, H., Wang, Z., Song, J., Lu, J., Huang, X., Zou, Z., & Pan, L. (2020). The Positive and Negative Rumination Scale: Development and Preliminary Validation. *Current Psychology*, *39*: 483-499.

Yolcu, M.M. ve Erdoğdu, M.Y. (2024 17-19 Mayıs). "Duygu Şekillendirme Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Değerlerinin Saptanması" *Toplum Araştırmaları Merkezi 3. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi Bildiri Kitapçığı, Antalya: Türkiye;* 144-145

ÖZGEÇMİŞ

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2024, İstanbul

Çift Anadal: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji Bölümü, 2022, İstanbul

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2021, İstanbul