

Psikolojik Esneklik, Kişilerarası Reddedilme Duyarlılığı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Selda Mutlu

*İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye
seldamutlu@stu.aydin.edu.tr*

<https://orchid.org/0000-0002-0220-0773>

Dr.Hande Tasa

*İstanbul Aydın Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi, İstanbul, Türkiye
handetasa@aydin.edu.tr*

<https://orchid.org/0000-0001-7543-1217>

Öz

Değişen yaşam koşulları ve stres faktörlerindeki artış insanların iyilik hali ve yaşam doyumlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu araştırmanın amacı yetişkinlerde psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, kardeş sayısı ve gelir düzeyi değişkenleri açısından incelenmesidir. Çalışma ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplamak için Demografik Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Belirti Tarama Listesi Alt Testi ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma %75,6'sı (n=242) kadın, %24,4'ü (n=78) ise erkek olmak üzere 320 yetişkin birey ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda, kişilerarası reddedilme duyarlılığının, yaşam doyumunu ve psikolojik esnekliği anlamlı biçimde; psikolojik esnekliğin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı; psikolojik esneklik açısından ele alındığında, kişilerarası reddedilme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin anlamlılığının azaldığı bulunmuştur. Buna göre kişilerarası reddedilme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide, psikolojik esnekliğin aracı rolünün anlamlı olduğu ifade edilebilir. Elde edilen bilgiler literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Psikolojik Esneklik, Kişilerarası Reddedilme Duyarlılığı, Yaşam Doyumu.*

The Relationship Between Psychological Resilience, Interpersonal Rejection Sensitivity and Life Satisfaction

Abstract

Changing living conditions and the increase in stress factors significantly affect people's well being and life satisfaction. The aim of this study is to examine the relationship between psychological flexibility, interpersonal rejection sensitivity and life satisfaction in adults in terms of gender, age, marital status, education level, number of siblings and income level variables. The study was carried out with the relational screening model. Demographic Information Form, Psychological Resilience Scale, Symptom Checklist Subtest and Adult Life Satisfaction Scale were used to collect data. The study was carried out with 320 adults, %75,6 (n=242) female and %24,4 (n=78) male. As a result of the regression analysis, interpersonal rejection sensitivity, life satisfaction and psychological flexibility significantly; that psychological flexibility significantly predicted life satisfaction. When considered in terms of psychological flexibility, it was found that the relationship between interpersonal rejection and life satisfaction decreased. Accordingly it can be stated that the mediating role of psychological flexibility is significant in the relationship between interpersonal rejection and life satisfaction. The information obtained was discussed in the light of the literature.

Keywords: Psychological Flexibility, Interpersonal Rejection Sensitivity, Life Satisfaction.

Giriş

İnsanların çoğu yaşamları boyunca “mutluluk” ve “iyi bir hayat” arayışında olduğunu söyler. Bu arayışta kişi olumlu veya olumsuz olaylarla karşılaşır ve karşılaştıkları bu durumlarla başa çıkmak için gayret gösterir. Süreçte yaşanan deneyimlerin kabul edilerek, kişinin yaşamına devam etmesi ise her zaman kolay olmayabilir. Önemli olan karşılan durumlara kişinin ne şekilde yaklaşacağıdır (Bedel ve Ulusoy, 2015). Kişi yaşadıklarının etkisiyle bazı durumlarda yaşamlarından istedikleriyle teması kaybedebilir. Yaşamdan istediklerinden uzaklaştıran davranış kalıpları bu kişiler için davranış repertuarları haline gelir. Bu kalıplar kişinin kendi değerleriyle ilişkili olan bağlamı daraltarak kişinin yaşamlarından isteklerine karşı daha az duyarlı olmasına neden

olur (Hayes ve diğ., 2006). Bu bakış açısı sadece kişinin yaşamına karşı değil, insanlarla olan ilişkilerine de yansır.

Yaşamına bir toplumda devam eden kişinin, insanlar tarafından kabul görmesi ve reddedilmemesi anlamlı ve olumlu bir yaşam sürmesinde kilit bir rol üstlenmektedir (Özen ve Güneri, 2018). Kişi insanlarla yeni ilişkiler kurmak için daha fazla çaba gösterir ve edineceği bu tecrübe yeni ilişkilerinde reddedilme yönündeki beklentilerini etkiler. İlişkilerini sağlıklı devam ettirebilen ve toplum tarafından kabul gören kişinin yaşamını ise daha mutlu sürdürmesi beklenir.

Psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu üzerine yapılan araştırmalar bulunmakla birlikte aralarındaki ilişki üzerine yapılan çalışmaların az sayıda olduğu görülmüştür. Bu temelden hareketle çalışmada psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi ve kişilerarası reddedilme duyarlılığının yaşam doyumu ile ilişkisinde psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü araştırılmıştır.

Psikolojik Esneklik: İnsanların yaşananları olduğu şekilde kabul ederek hayatlarına devam etmesine önem veren Kabul ve Adanmışlık Teorisi (Acceptance and Commitment Theory) Bilişsel Terapilerin 3. dalga yaklaşımı içinde yer alır (Hayes ve diğ., 2006). 1986 yılında Steven Hayes tarafından geliştirilen Kabul ve Adanmışlık Terapisi temel sorunlarla baş etmede psikolojik esnekliği arttırmayı hedef alır (Hayes ve Wilson, 1994). Bunu arttırırken kişinin içsel yaşantılarının değiştirilmesi, sıklık ya da yoğunluğun azaltılması yönünde bir çaba gösterilmemektedir (Yavuz, 2015).

Psikolojik esneklik altı temel Kabul ve Adanmışlık Teorisi süreci ile sağlanır. Kişisel tarihin aktif ve bilinçli kabullenilmesini içeren “kabul”, düşünceleri ve duyarlılıkları değiştirmeye odaklanan “bilişsel ayrışma”, kişinin dünyayı deneyimlemesini sağlayan “an`da olmak”, yaşadıklarını tecrübe etmesini destekleyen “bağlamsal öz”, yaşamdaki amaçlı eylemleri seçmeyi sağlayan “değerler” ve seçilen değerlere yönelik davranışları belirleyen “değerler doğrultusunda olan davranışları” içerir (Hayes ve diğ. 2004). Bu unsurlar bir prizmanın yüzlerini oluşturur ve psikolojik esneklik prizmanın kendisini temsil eder (Kırca ve Ekşi, 2020). Bu parçalar birbiri ile ilişkili olmakla birlikte, yaşam öyküleri, organizma modelleri ve mevcut durumlar aralarındaki ilişkiyi geliştirir veya azaltır (Hayes ve diğ, 2013).

Kabullenme açısından zor olan deneyimler kişinin kendisi hakkında eleştirel düşünce ve rahatsız edici duygulardan oluşabilir (Hayes ve diğ., 2011). Kişi düşünceden ayrıştığında o düşünce sorun olmaz (Aslan ve Türk, 2022). Duygusal deneyimler açısından psikolojik esneklik, yaşanan durum ve deneyimle uyumlu eşleşme yeteneği olarak ifade edilebilir (Fujimura ve Okanoya, 2012). Psikolojik esneklik düzeyi düşük kişilerin kullandıkları başa çıkma becerileriyle, kendilerine ve başkalarına zarar verme ihtimalleri olduğu; psikolojik esneklik düzeyi yüksek olanlarınsa negatif duygularını düzenlemede daha başarılı oldukları söylenebilir (Uygur, 2018).

Psikolojik esnekliğe sahip kişilerin, değişen durumları tanımak ve uyum sağlamak, kişisel veya sosyal ilişkiyi tehlikeye atan stratejileri zihinsel ve davranışsal olarak düzenleyebilmek, önemli yaşam olayları arasındaki dengeyi korumak ve bu alanlar ve derinden benimsenen değerlerle uyumlu, bilinçli, açık ve dengeli davranışlar sergiledikleri görülür. Psikopatolojinin birçok biçiminde bu süreçlerin çoğunun olmadığı söylenebilir (Kashdan ve Rosenberg, 2010).

Kişilerarası Reddedilme Duyarlılığı: İnsanlar sosyal varlıklardır ve doğdukları andan itibaren çevresinde yer alan kişilerle iletişime geçerler. Bakım verenler veya diğer önemli kişilerle kurulan ilişkide çocuk; erken, uzun süreli veya akut reddetme deneyimlerine maruz kalabilir. Bu deneyimleri yaşayan çocuklar, yakın diğerlerini içeren durumlarda reddedilmeyi beklemeyi öğrenir. İlişki kişi açısından anlamlı olduğu için bu beklentiler duygusal bir yükü de beraberinde getirir. Bu nedenle, endişeli reddedilme beklentileri ayrılmayı karakterize eder. Bu etkiler, düşmanlık veya depresyon olarak ve kendini gerçekleştiren kehanete dönüşen bir geri besleme döngüsü potansiyeli haline gelir. Böyle bir dinamiğin oluşması kişinin hayat boyu kişilerarası algılarına ve davranışlarına rehberlik eder. Reddedilme duygusuna sahip kişiler bu nedenle ilişkilerde belirsiz davranışlarla karşılaştıklarında ve reddedildiklerinde aşırı tepki gösterir (Pietrzak, Downey ve Ayduk, 2005). Bu noktadan hareketle reddedilme duyarlılığı; reddedilmeyi algılamaya hazır olma ve beklemeye aşırı tepki şeklinde tanımlanabilir (Downey ve Feldman, 1996).

Reddedilme duyarlılığı aynı zamanda reddedilmeyle ilgilenme ve algılama konusunda bilişsel önyargıları da taşır. Romantik ilişkiler açısından duyarlılığı yüksek olan kişilerin romantik ilişkilerinde ciddi problemler yaşayabileceği söylenebilir (Romero-Canyas ve

diğ., 2010). Bazı insanlarda reddedilme kaygısı, yaşadığı ilişkinin kaybolmasını önleme çabalarını etkiler. Örneğin bu kişi partneriyle anlaşmazlığa yol açabilecek görüşler hakkında sessiz kalarak “fark edilmeden” veya ilgi ve takdir göstererek “aktif çaba” sergileyebilir. Bu tip faaliyetler kişinin kendi amaçlarının ve eğilimlerinin bir ilişkiyi sürdürmek için eğrildiği yerdir (Pietrzak ve diğ., 2005).

Duyarlılığı yüksek kişiler sadece romantik ilişkilerde değil, yeni insanlarla tanışma olasılığının olduğu durumlarda da kendine güven noktasında olumsuz etkilenir (Butler, Doherty ve Potter, 2007). Ortaokulda yapılan bir çalışmada, reddedilme duyarlılığı yüksek olan çocukların saldırgan ve antisosyal davranışlar sergiledikleri, kişilerarası zorluklar yaşadıkları görülmüştür (Downey ve diğ., 1998). Kişinin yaşamın her döneminde ilişkilerini etkileme durumu göz önünde alındığında reddedilme duyarlılığının hayat boyu devam eden bir süreç olduğu söylenebilir (Özen ve Güneri, 2018).

Yaşam Doyumu: İnsanlar kendilerini iyi hissedebilmek, tatminkar bir yaşam sürebilmek ve yaşamlarına bir anlam verebilmek arayışı içindedir. 1960’larda hümanist felsefenin etkisiyle mutluluk konusunda araştırmalar başlamış, ortaya çıkan gelişmelerle birlikte pozitif psikoloji alanı doğmuş ve yaşam doyumuna yönelik araştırmaların sayısı artmıştır (Şimşek, 2011).

Literatürde yaşam doyumunun yerine farklı kavramlar kullanılması nedeniyle tanımının yapılması zor (Özer ve Karabulut, 2003) olmakla birlikte; yaşam doyumunu, kişinin yaşamdan bilişsel bir doyum duygusu alması, hayatını ve yaşam koşullarını yargılarına göre değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Diener ve Suh, 1997).

Appleton ve Song (2008) yaşam doyumunun gelir düzeyi, meslek ve sosyal statü, sahip olunan imkanlar ve sosyal yaşantısı, refah koşulları, devlet politikası ve çevre, aile ve sosyal ilişkiler olmak üzere altı farklı bileşeni olduğunu ifade eder. İnsanları etkileyen etkenlerin çok olması ve kişilere göre farklılık göstermesi faktörlerin sınırlandırılmasını zorlaştırır (Yıldız, Akduman ve Sarıbaş, 2021).

Yaşam doyumunu kişinin ruh sağlığı hakkında bilgi vermesi açısından önemli bir veridir. Yaşam doyumunu üzerine yapılan araştırmalarda cinsiyet (Huebner, Funk ve Valois, 2006; Çecen-Erogul ve Dingiltepe, 2012; Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007; Telef, 2011; Çetinkaya, 2004; Chow, 2005; Duan, 2007; Cockrum ve White, 1985; Wood,

Rhodes, ve Whelan, 1989; Giusta, Jewell ve Kambhampati, 2011) ve yaşın yaşam doyumunu üzerindeki etkisine (Ateş, 2016; Sarıdemir, 2015; Proctor, Linley ve Maltby, 2008; Toker, 2012) dair bulguların farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yaşam doyumunu ve gelir düzeyi ilişkisinde ise yapılan araştırmalarda (Chow, 2005; Diener ve Biswas-Diener, 2002; Toker, 2012) gelir düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun arttığı görölmüştür. Buradan hareketle gelir düzeyini arttıka kişinin kendi istekleri doğrultusunda yaşamını şekilendirebileceği ve iyi hissetmesini sağlayacak faaliyetler içinde olabileceği söylenebilir.

Hipotezler

Bu çalışmada literatürden temellendirilerek 4 araştırma hipotezi test edilmiştir. Her bir hipotez için dayanak oluşturan literatür bilgisine, hipotezi sunmadan önce yer verilmiştir.

İnsanlar sosyal varlıklardır ve içinde buldukları çevre tarafından kabul görmek ve parçası olduğunu hissetmek, yaşamlarını anlamlı bir şekilde sürdürmesi için önemlidir. Kurduğu veya kuracağı yeni ilişkilerinde sürekli reddedilme beklentisi içinde olan kişinin sosyal açıdan sağlıklı bir yaşantı sürdürme ihtimali düşüktür. Reddedilme yönünde kaygı taşıyan kişinin yeni insanlarla tanışma yönünde atacağı adımlar sınırlı olacaktır. Reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumunu arasında ilişkinin olduğunu (Chohan ve Naeem, 2019; Çağlayaner, 2020; Koster, De Maat, Schreur ve Van Aken, 2018) gösteren araştırmalar vardır.

H1: Kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Kişinin karşısına çıkan durumları olduğu gibi kabul edip, “an”da kalarak benimsediği değerler doğrultusunda hayatına devam etmesi yaşamdan alacağı doyumunu etkiler. Kişinin yaşamında karşılaşabileceği olumsuzluklar ise mevcut yaşam doyum düzeyinin düşmesine yol açar. Azalan yaşam doyumunu, savunma mekanizmalarının ve çevresel desteğin yetersiz kalması durumunda kişi, kendine zarar verme davranışları gösterebilir (Demirel ve Canat, 2004). Yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik üzerine üniversite öğrencileri üzerine Demirci-Seyrek ve Ersanlı (2017) tarafından yapılan araştırmada, psikolojik esneklik ve anlam arasında pozitif bir ilişkinin olduğu, yaşamın anlamı arttıka esnekliğinde arttığı bulunmuştur.

H2: Psikolojik esneklik ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Duyarlılığı yüksek olan kişilerin ilişkilerinde sürekli kaygı dolu bir beklenti içinde olmaları karşılaştıkları durumları olduğu gibi kabul etmesini engeller. Kaygı kişinin düşünce ve duyguları arasında ilişkiyi görmesine engel olarak, düşünce ile kurduğu ilişkiyi etkiler. Bunun da kişinin ilişkilerine yansması ve karşıdaki kişiye tepkilerini etkilemesi olasılık dahilindedir (Aslan ve Türk, 2022).

H3: Psikolojik esneklik ve kişilerarası reddedilme duyarlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Psikolojik esneklik ve kişilerarası reddedilme duyarlılığı, reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu; psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki üzerine yapılan bir araştırmanın ise olmadığı görülmüştür. Kişilerarası reddedilme duyarlılık düzeyi yüksek olan kişinin kaygı beklentisinin yaşamdan alacağı doyumu etkileyeceği, yaşamı olduğu gibi kabul etmenin ve benimsediği değerler doğrultusunda tatminkâr bir yaşam sürmesine destek olabileceği düşünülmektedir.

H4: Kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide, psikolojik esnekliğin aracı rolü vardır.

Yöntem

Araştırmanın Amacı

Bu araştırma yetişkinlerde psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek, bu değişkenler arasındaki ilişkinin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, kardeş sayısı, çocuk sayısını oluşturan sosyo-demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmektir. Bu konuda literatürde yapılan bir çalışmaya rastlanmamış olup, araştırmadan elde edilecek verilerin alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreni, 2022 yılında İstanbul'da ikamet eden 18 yaş üzeri yetişkinler olarak belirlenmiştir. Çalışmada kullanılan ölçekler Google form üzerinden yetişkinlerle paylaşılmış ve katılımcıların gönüllülük esasına dayanarak cevaplandırılmıştır. Kolayda örnekleme yoluyla araştırmaya toplam 344 kişi dahil edilmiştir. Verilerin normallik

analizleri sonucunda 24 katılımcının puanlarının aykırı değerlere sahip olduğu tespit edilmiş ve veri setinden çıkarılmıştır. Toplamda 320 katılımcının cevapları değerlendirilmeye alınmıştır.

Kullanılan Ölçme Araçları

Demografik Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından demografik bilgi formu, katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, ekonomik durum, kardeş sayısı, çocuk sayısı bilgileri elde etmek için oluşturulmuştur.

Psikolojik Esneklik Ölçeği: Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilen ölçek, Karakuş ve Akbay (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .79 olarak bulunmuştur. An'da olma (8, 14, 18, 20, 22, 23, 25), bağlamsal benlik (4, 10, 12), ayrışma (11, 15, 17), kabul (2, 3, 5, 6, 24) ve değerler ve değerler doğrultusunda davranış (1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28) olarak toplam beş alt boyutu vardır. Ölçekte tersten puanlanan maddeler ise 2, 3, 5, 6, 8, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25`dir. Ölçekten en düşük puan 28 ve en yüksek puan 196 alınabilir. Alt boyutlardan yüksek puanların alınması psikolojik esnekliğin yüksek olduğunu gösterir (Karakuş ve Akbay, 2020).

Belirti Tarama Listesi Alt Testi: Derogatis ve Cleary (1977) tarafından çok boyutlu bir öz-bildirim formu olan SCL-90`ın boyutsal yapısı üzerine bir çalışma yapılmıştır. Dağ (1991) tarafından Türk kültürüne uyarlanan ölçek, 9 boyut (depresyon, fobik kaygı, somatizasyon, kişiler arası duyarlılık, kaygı, obsesif-kompulsif, düşmanlık, psikotizm ve paranoid düşünce) ve 90 maddeden oluşmaktadır (Koğar, 2019).

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği: Yetişkin yaşam doyum ölçeği Kaba, Erol ve Güç (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 21 madde yer almakta ve cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

Veri Analizi

Yetişkinlerde psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiği bu çalışmada, ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011). Betimsel analizler için sıklık dağılımları incelenmiş, ilişki boyutlarının tespitinde pearson korelasyon analizi yapılmış ve yaşam

doyumunu yordayan faktörlerin tespiti için ise hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır. Kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelemesi ise Hayes (2017) tarafından geliştirilen Process Makro aracılığıyla tespit edilmiştir.

Bulgular

Demografik Özellikler

Çalışmaya dahil olan katılımcıların demografik özellikleri sıklık analizine göre değerlendirilmiştir. Buna göre katılımcıların %75,6'sı (n=242) kadın, %24,4'ü (n=78) erkektir. Yaş dağılımına bakıldığında çalışmada yer alan kişilerin yaş ortalamasının 36,8 (ss=10,8) olduğu bulunmuştur. Öğrenim düzeyleri dağılımları incelendiğinde katılımcıların %43,4'ü (n=139) lisans mezunuyken %35,9'u (n=115) yüksek lisans, %8,4'ü (n=27) doktora, %6,9'u (n=22) ön lisans ve %5,3'ü (n=17) lise mezunudur. Çalışmada yer alanların %52,5'i (n=168) evli iken %41,3'ü (n=132) bekar ve %6,3'ü (n=20) boşanmış kişilerdir. Evli ve boşanmış katılımcıların ortalama 7,8 yıl (ss=10,6) evli oldukları/kaldıkları hesaplanmıştır.

Katılımcıların %74,4'ü (n=238) düzenli gelir elde ettikleri bir işte çalışırken %25,6'sı (n=82) herhangi bir işte çalışmadıklarını beyan etmişlerdir. Çalışmada yer alan kişilerin %46,6'sı (n=149) çocuğunun olduğunu belirtmişken %53,4'ü (n=171) çocuğunun olmadığını ifade etmiştir. Aylık gelir dağılımına göre katılımcıların %58,8'i (n=188) aylık gelirinin 6000 TL ve üstü olduğunu; %19,7'si (n=63) 4000-6000 TL arasında, %6,9'u (n=22) 2826-4000 TL arasında, %5,3'ü (n=17) 2825 TL ve altında ve %9,4'ü (n=30) herhangi bir gelirinin olmadığını beyan etmiştir.

Ölçeklerden elde edilen puan ortalamaları arasında katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılık olup olmadığının tespiti için yapılan t-test analizlerine göre cinsiyet, çalışma durumu ve çocuk sahibi olmak (bkz. Tablo 1) ile eğitim düzeyi, medeni durum ve gelir seviyesine (bkz. Tablo 2) göre farklılıklar tespit edilmiştir.

Tablo 1. *Cinsiyet, Çalışma Durumu ve Çocuk Sahibi Olmaya Göre Ölçek Puanları Arasındaki Farklılıklar*

Değişken	Düzyey	n	Ortalama	SS	t	df	p
Genel Yaşam Doyumu	Kadın	242	21.33	3.7	2.001	318	.046
	Erkek	78	20.33	4.4			
Anda Olma	Çalışmıyorum	82	33.11	9.3	-2.380	318	.018
	Çalışıyorum	238	36.08	9.9			
Psikolojik Esneklik Toplam Puan	Çalışmıyorum	82	130.06	19.2	-2.471	318	.014
	Çalışıyorum	238	136.52	20.8			
İş Doyumu	Çalışmıyorum	82	8.82	3.5	-2.714	318	.011
	Çalışıyorum	238	9.98	3.3			
Kişilerarası Duyarlılık	Çalışmıyorum	82	1.57	0.8	2.480	318	.007
	Çalışıyorum	238	1.31	0.8			
Anda Olma	Çocuk Yok	171	33.99	10.1	-2.622	318	.009
	Çocuk Var	149	36.85	9.2			
Genel Yaşam Doyumu	Çocuk Yok	171	20.30	4.2	-3.993	318	.000
	Çocuk Var	149	21.99	3.2			
Sosyal Çevre Doyumu	Çocuk Yok	171	10.18	3.0	-2.423	318	.016
	Çocuk Var	149	10.94	2.5			
Kişilerarası Duyarlılık	Çocuk Yok	171	1.55	0.9	4.187	318	.000
	Çocuk Var	149	1.18	0.7			

Tablo 1'de de gösterildiği gibi Genel Yaşam Doyumu boyutunda kadınların ortalamasının (\bar{X} =21,33, SS=3,7) erkeklere göre (\bar{X} =20,33, SS=4,4) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ($t(318)=2,001$, $p<.050$) tespit edilmiştir. Katılımcıların çalışma durumuna göre de Anda Olmak ($t(318)= -2,380$, $p<.050$), Toplam Psikolojik Esneklik ($t(318)= -2,471$, $p<.050$), İş Doyumu ($t(318)= -2,714$, $p<.050$) alt boyutlarında çalışanlar lehine; Kişilerarası Duyarlılık ($t(318)=2,480$, $p<.010$) alt boyutunda ise çalışmayanlar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Benzer şekilde çocuk sahibi olma durumuna göre de Anda

Olma ($t(318) = -2,622, p < .010$), Genel Yaşam Doyumu ($t(318) = -3,993, p < .001$), Sosyal Çevre Uyumunu ($t(318) = -2,423, p < .050$) alt boyutları için çocuk sahibi olan katılımcılar lehine Kişilerarası Duyarlılık alt boyutunda ise çocuk sahibi olmayanlar lehine ($t(318) = 4,187, p < .001$) farklılık gözlenmiştir.

Tablo 2. Eğitim Düzeyi, Medeni Durum ve Gelir Düzeyine Göre Ölçek Puanları Arasındaki Farklılıklar

Değişken	Düzy	n	Ortalama	SS	F	p	Post-Hoc
Ayrışma	(1) Lise	17	10.53	4.5	2.929	.021	5>1
	(2) Önlisans	22	13.27	4.1			
	(3) Lisans	139	12.41	3.9			
	(4) Yüksek lisans	115	12.54	3.7			
	(5) Doktora	27	14.44	4.2			
İş Doyumu	(1) Lise	17	7.41	3.6	2.660	.033	5>1 3>1
	(2) Önlisans	22	9.45	3.9			
	(3) Lisans	139	9.95	3.5			
	(4) Yüksek lisans	115	9.55	3.0			
	(5) Doktora	27	10.52	3.2			
Anda Olma	(1) Bekar	132	33.02	10.4	8.773	.000	2>1 3>1
	(2) Boşanmış	20	41.30	7.4			
	(3) Evli	168	36.41	9.2			
PE Toplam	(1) Bekar	132	131.94	22.4	3.659	.027	2>1
	(2) Boşanmış	20	144.00	20.9			
	(3) Evli	168	136.07	18.6			
Genel Yaşam Doyumu	(1) Bekar	132	20.08	4.4	8.180	.000	3>1
	(2) Boşanmış	20	21.30	2.7			
	(3) Evli	168	21.86	3.3			
Sosyal Yaşam Doyumu	(1) Bekar	132	10.02	3.1	3.782	.024	3>1
	(2) Boşanmış	20	10.85	2.8			
	(3) Evli	168	10.90	2.5			
İş Doyumu	(1) Bekar	132	9.11	3.5	3.320	.037	3>1
	(2) Boşanmış	20	10.10	4.0			
	(3) Evli	168	10.09	3.1			
Kişilerarası Duyarlılık	(1) Bekar	132	1.68	0.9	18.881	.000	3>1 2>1
	(2) Boşanmış	20	0.81	0.5			
	(3) Evli	168	1.21	0.7			
Kişilerarası Duyarlılık	(1) Geliri yok	30	1.72	0.8	3.365	.010	5>1
	(2) 2825 TL ve altı	17	1.67	0.8			
	(3) 2826-4000 TL	22	1.45	1.0			
	(4) 4000-6000 TL	63	1.48	0.9			
	(5) 6000 TL ve üstü	188	1.25	0.8			

Tablo 2'de de gösterildiği gibi katılımcıların eğitim düzeyine göre puanlar incelendiğinde Ayrışma ($F(4, 315) = 2,929, p < .050$) ve İş Doyumu ($F(4, 315) = 2,660, p < .050$) boyutlarında ortalama puanlarının farklılaştığı gözlenmiştir. Ayrışma alt boyutunda farklılaşma Doktora ve Lise düzeyi arasında iken ($p = .014$), İş Doyumu alt boyutunda ise

Doktora ve Lisans grubunun Lise grubundan ayrıştıkları ($p=.030$) bulunmuştur. Medeni Durum'a göre katılımcılar incelendiğinde ise Anda Olma ($F(4, 315)=8,773, p<.001$), Kabul ($F(4, 315)=3,707, p<.050$), Genel Psikolojik Esneklik Puanı ($F(4, 315)=3,659, p<.050$), Genel Yaşam Doyumu ($F(4, 315)=8,180, p<.001$), Sosyal Yaşam Doyumu ($F(4, 315)=3,782, p<.050$), İş Doyumu ($F(4, 315)=3,320, p<.050$) ve Kişilerarası Duyarlılık ($F(4, 315)=18,881, p<.001$) alt boyutlarında farklılıklar tespit edilmiştir. Genel olarak söz konusu farklılıkların evliler ve bekarlar arasında ve evliler lehine olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların gelir düzeylerine göre farklılıklar incelendiğinde ise Sosyal Çevre Doyumu ($F(4, 315)=2,782, p<.050$), İş Doyumu ($F(4, 315)=4,473, p<.010$) ve Kişilerarası Duyarlılık ($F(4, 315)=3,365, p<.050$) alt boyutlarında ayrıştıkları gözlenmiştir. Farklılaşmanın ise genellikle üst gelir grup lehine olduğu anlaşılmaktadır.

Yaşam Doyumu ile söz konusu çalışmada kullanılan ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiler (bkz. Tablo 3) incelendiğinde cinsiyet ($r= -.116 p<.050$), yaş ($r=.184 p<.010$), medeni durum ($r=.197 p<.010$), evlilik süresi ($r=.166 p<.010$), çocuk sahibi olma ($r=.181, p<.010$), çocuk sayısı ($r=.168 p<.010$), gelir seviyesi ($r=.119, p<.050$), hane içi iletişimin kalitesi ($r=.319 p<.010$), değerler ($r=.381 p<.010$), anda olma ($r=.272 p<.010$), kabul ($r=.130 p<.050$), bağlamsal benlik ($r=.301 p<.010$), ayrışma ($r=.233 p<.010$), psikolojik esneklik toplam ($r=.511 p<.010$) ve kişilerarası duyarlılık ($r= -.475 p<.010$) arasında ilişkiler tespit edilmiştir.

Kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair oluşturulan birinci hipoteze yönelik elde edilen sonuçların negatif yönlü olmak üzere anlamlı olduğu ($r=-.475 p<.001$) gözlenmiş ve hipotez doğrulanmıştır. Psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair oluşturulan ikinci hipoteze yönelik elde edilen sonuçların pozitif yönlü olmak üzere anlamlı olduğu ($r=.511 p<.001$) gözlenmiş ve hipotez doğrulanmıştır. Psikolojik esneklik ve kişilerarası reddedilme duyarlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair oluşturulan üçüncü hipoteze yönelik elde edilen sonuçların negatif yönlü olmak üzere anlamlı olduğu ($r=-.531 p<.001$) gözlenmiş ve hipotez doğrulanmıştır.

Tablo 3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Yaşam Doyumu (1)	1															
Cinsiyet (2)	-.116*	1														
Yaş (3)	.184**	.090	1													
Medeni Durum (4)	.197**	.062	.518**	1												
Evlilik Süresi (5)	.166**	.080	.789**	.630**	1											
Çocuk Sahibi Olma (6)	.181**	.025	.633**	.751**	.665**	1										
Çocuk Sayısı (7)	.168**	.080	.605**	.657**	.695**	.825**	1									
Gelir Seviyesi (8)	.119*	.083	.480**	.405**	.295**	.377**	.303**	1								
Hane içi İletişim Kalitesi (9)	.319**	.049	.097	.173**	.092	.120*	.092	.114*	1							
Değerler (10)	.381**	-.005	.049	-.017	-.027	-.012	-.031	.017	.195**	1						
Anda Olma (11)	.272**	-.078	.156**	.161**	.097	.145**	.093	.098	.150**	-.048	1					
Kabul (12)	.130*	-.093	.099	.115*	.054	.100	.077	.104	.020	-.317**	.561**	1				
Bağlamsal Benlik (13)	.301**	-.088	.011	-.024	-.062	-.034	-.051	.046	.095	.592**	-.085	-.111*	1			
Ayrışma (14)	.233**	.039	.075	-.049	.026	-.014	-.014	.077	.080	.508**	-.274**	-.335**	.560**	1		
Psikolojik Esneklik Top. (15)	.511**	-.085	.156**	.093	.041	.088	.040	.119*	.231**	.678**	.579**	.351**	.594**	.363**	1	
Kişilerarası Duyarlılık (16)	-.475**	.013	-.327**	-.268**	-.253**	-.229**	-.188**	-.194**	-.143*	-.210**	-.467**	-.343**	-.197**	-0.095	-.531**	1

*p<.05; **p<.010

Korelasyon analizleri sonrasında, yaşam doyumunun diğer değişkenler tarafından ne düzeyde yordandığını incelemek amacıyla, regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Yordayıcı değişkenler en yüksek korelasyon değerine göre inceleme adımlarına dahil edilmiştir (bkz. Tablo 4). Buna göre tüm değişkenlerin aynı anda incelendiği 3.adımda yaşam doyumu ve kişilerarası duyarlılık ($t=-5,066$ $p<.001$), değerler ($t=3,988$ $p<.001$), hane içi iletişimin kalitesi ($t=4,080$ $p<.001$) ve cinsiyet ($t=-2,185$ $p<.050$) değişkenlerinin anlamlı yordama ilişkisine sahip olduğu gözlenmiştir. Söz konusu değişkenlerin yaşam doyumunu %39,9 oranında yordayabildikleri ve oluşan modelin anlamlı olduğu ($F=16,470$ $p<.001$) anlaşılmıştır. Elde edilen sonuçlardan hareketle yaşam doyumu puanının bir birimlik artışı halinde kişilerarası duyarlılıkta-.76 birimlik düşüş ve değerler alt boyutunda .045, hane içi iletişim kalitesinde .234 birimlik artışlar sağladığı anlaşılmaktadır.

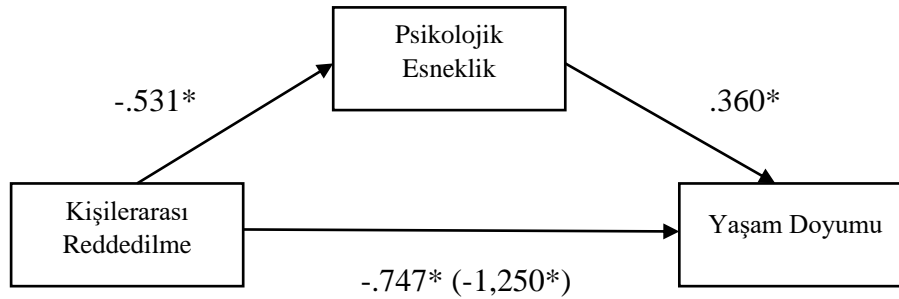
Tablo 4. Yaşam Doyumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Yordayıcı Değişkenler	R	R ²	R ² Değişikliği	F Değişikliği p	B	SE	β	t	p
Adım 1	.470	.221	.221	.000					
Kişilerarası Duyarlılık					-1.235	0.132	-0.470	-9.358	.000
Adım 2	.577	.333	.113	.000					
Kişilerarası Duyarlılık					-0.828	0.149	-0.315	-5.568	.000
Değerler					0.049	0.012	0.273	4.211	.000
Bağlamsal Benlik					0.024	0.031	0.050	0.794	.428
Anda Olma					0.026	0.014	0.120	1.917	.056
Ayrışma					0.056	0.034	0.102	1.648	.100
Kabul					0.023	0.019	0.077	1.220	.224
Adım 3	.631	.399	.065	.000					
Kişilerarası Duyarlılık					-0.761	0.150	-0.290	-5.066	.000
Değerler					0.045	0.011	0.252	3.988	.000
Bağlamsal Benlik					0.027	0.030	0.056	0.900	.369
Anda Olma					0.018	0.013	0.081	1.343	.180
Ayrışma					0.056	0.033	0.102	1.704	.089
Kabul					0.024	0.018	0.083	1.362	.174
Hane içi İletişim Kalitesi					0.234	0.057	0.192	4.080	.000
Medeni Durum					0.095	0.163	0.043	0.582	.561
Yaş					-0.028	0.016	-0.140	-1.714	.088
Çocuk Sahibi Olma					0.212	0.328	0.049	0.646	.519
Cinsiyet					-0.498	0.228	-0.100	-2.185	.030
Evlilik Süre					0.003	0.001	0.151	1.756	.080

R=.631 R²= .399 F=16.470 p=.000; Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu

Öte yandan, yaşam doyumu'nun cinsiyetle yordama ilişkisi içinde olduğu ve kadınlarla pozitif yönde ilişkilendirilebileceği gözlenmektedir.

Kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi için Hayes'in (2017) geliştirdiği process macro eklentisinden yararlanılmış ve 4.model baz alınarak aracı rol analizi yapılmıştır (bkz. Şekil 1). Yapılan analizde, Kişilerarası Reddedilme durumunun, yaşam doyumu ($\beta = -1,250$, $SE = .13$, $t = -9,21$, $p < .001$, %95 CI [-1,50,-.99]) ve psikolojik esnekliği anlamlı biçimde yordadığı ($\beta = -.53$, $SE = .19$, $t = -11,16$, $p < .001$, %95 CI [-15,66, -10,97]) görülmüştür. Ayrıca psikolojik esnekliğin yaşam doyumu anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta = .36$, $SE = .05$, $t = 6,15$, $p < .001$, %95 CI [.26, .49]) hesaplanmıştır. Ancak psikolojik esneklik kontrol edildiğinde, kişilerarası reddedilme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin anlamlılığı azalmıştır ($\beta = -.74$, $SE = .14$, $t = -5,18$, $p < .001$, %95 CI [-1,03,-.46]). Bu sonuçlara göre dördüncü hipotez olarak geliştirilmiş olan kişilerarası reddedilme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide, psikolojik esnekliğin aracı rolünün anlamlı olduğu ($\beta = -.50$, $SE = .14$, %95 CI [-.69,-.33]) ifade edilebilmektedir.



* $p < .001$

Şekil 1. Reddedilme duyarlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide, psikolojik esnekliğin aracı rolü

Tartışma

Bu çalışmada, yetişkinlerde psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ve bu ilişkide demografik faktörlerin etkisi olup olmadığına bakılmıştır.

Kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu yönündeki araştırma hipotezini destekler şekilde, bu çalışmada ilgili değişkenlerin aralarında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Yeni insanlarla tanışma veya romantik ilişkilerini devam ettiren sürekli bir reddedilme kaygısı içinde olan kişinin ilişkilerinden doyum

sağlama ihtimalinin düşük olacağı söylenebilir. Karşılıklı ilişkilerinden mutlu olmayan bir kişinin sosyal yaşantısı da bu durumdan olumsuz yönde etkilenecektir. Geçmişte yaşanmış olumsuz deneyimler, kişinin reddedilme yönündeki tekrarlayan döngüsünü tetikleyerek olumlu deneyimleri yaşama ihtimalini azaltabilir (Downey ve Feldman, 1996). Bu döngünün dışına çıkılamaması ise bir süre sonra kişinin yaşamdan aldığı etkinliklere katılım sağlamasını etkileyen bir faktör haline gelebilir.

Psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair ikinci hipotezde kabul edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Karşısına çıkan olumlu ve olumsuz yaşam deneyimlerini olduğu gibi kabul edebilen, içinde bulunduğu olumsuz deneyimleri benliğinden bağımsız bir şekilde değerlendirebilen ve anda kalmayı başarabilen kişi hayatında karşısına çıkabilecek tüm durumlara karşı kendini daha hazır hissedebilir. Hayatını değerleri doğrultusunda devam ettiren kişinin zengin ve anlamlı bir yaşam sürdürme olasılığı daha yüksektir (Kashdan ve Rosenberg, 2010). Bu çaba içinde olan kişilerin yaşamına yeni tecrübeler ve kişileri dahil etme olasılığının daha yüksek olacağı söylenebilir.

Psikolojik esneklik ve kişilerarası reddedilme duyarlılığı arasında ise anlamlı negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişiler, duyarlılığı düşük kişilere göre daha fazla duygusal ve davranışsal tepkiler gösterebilir (Downey ve Feldman, 1996). Bu tepkiler kişinin çevresi ile sağlıklı ilişkileri kurmasını etkileyebileceği gibi psikolojik esnekliğin ayrışma boyutunun gelişmesini de etkileyebilir. Yaşananları kabul etmekte zorlanan kişinin hem kendisi hem de çevresi ile olan etkileşimi bu doğrultuda azalabilir.

Yapılan regresyon analizi sonucuna göre kişilerarası reddedilme duyarlılığının, yaşam doyumunu ve psikolojik esnekliği; psikolojik esnekliğin de yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur; ancak psikolojik esneklik kontrol edildiğinde, kişilerarası reddedilme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin anlamlılığının azaldığı bulunmuştur. Buna göre kişilerarası reddedilme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide, psikolojik esnekliğin aracı rolünün anlamlı olduğu ifade edilebilir.

Doğduğu andan itibaren çevresi ile etkileşimde olan insan için bu ilişki, kişinin kendisini anlamasına ve uyumuna yardımcı olur. Kurulacak sağlıklı ilişkiler kişinin yaşamını en iyi şekilde sürdürmesi ve tatmin edici bir hayat yaşayabilmesi açısından önemlidir (Doğan, 2012). Kişinin kurduğu veya kuracağı bu ilişkiler geçmiş deneyimlerden etkilenir. Mor ve Inbar (2009) tarafından

yapılan bir çalışmada, reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerde dikkatin, reddedilmeyle ilgili bilgileri hatırlamaya odaklı olduğu bulunmuştur. Bu da var olan olumsuz deneyimler sebebi ile kişinin yeni ilişkilere daha tereddütle adım atmasına neden olabilir çünkü insanlar reddedilmeyi belli durumlarla ilişkilendirmeyi öğrenir. Bu ipuçları endişeli kişiyi harekete geçiren tetikleyiciler haline gelir. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler sosyal ipuçlarına karşı dikkatli olduklarından çevresine veya karşısındakine daha yoğun duygusal tepki gösterebilir (Romero-Canyas vd. 2010). Bu tepkilerin her zaman olumlu sonuçları olacağı da beklenemez.

İnsanın yaşamında sadece olumlu duyguların olması mümkün değildir, önemli olan karşısına çıkan acı verici olaylarda nasıl bir tutum içinde olacağıdır (Kul ve Türk, 2020). İçinde bulunduğu durumda yaşadığı duygu ve düşüncelerini düzenleyebilen ve kabul edebilen kişinin sosyal ilişkileri de bundan etkilenir. Duygularını ifade edemeyen kişinin ise işlevselliğinin olumsuz yönde etkileneceği söylenebilir (Uygur, 2018). İlişkilerinde duygularını reddedileceği kaygısıyla olduğu gibi aktaramayan kişilerin ilişkileri de bundan olumsuz olarak etkilenir. Sosyal açıdan tatmin edici ilişkileri kuran kişilerin kuramayanlara göre daha mutlu oldukları ise yapılan araştırmalara göre belirtilmektedir (Oktan, 2012). Sosyal ilişkileri aracılığıyla da kişi yeni durumları deneyimleme imkânı elde eder.

Kişi yaşamında bu deneyimler sayesinde kendisiyle ilgili birçok farkındalık kazanır. Bu farkındalıklar kişinin yaşamdan aldığı ve alacağı doyumunu etkiler (Kul ve Türk, 2020). Kabul duygusu gelişen, değerleri doğrultusunda yaşamını şekillendiren, yaşadığı anda olan ve karşısına çıkan olumlu olumsuz deneyimleri olduğu gibi kabul edebilen kişinin yaşama karşı daha pozitif bir yaklaşım içinde olabileceği ve insanlarla ilişkilerinde daha az kaygı taşıma ihtimalleri olacağı söylenebilir.

Araştırmanın demografik değişkenlerle ilişkisine bakıldığında ise genel yaşam doyumunu boyutunda kadınların ortalamasının erkeklere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yaşam doyumunu ve cinsiyet arasındaki ilişki hakkında yapılan çalışmalarda (Ergün, 2016; Huebner, Funk ve Valois, 2006; Çecen-Erogul ve Dingiltepe, 2012; Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007; Telef, 2011; Çetinkaya, 2004; Chow, 2005; Duan, 2007; Cockrum ve White, 1985; Wood, Rhodes, ve Whelan, 1989; Giusta, Jewell ve Kambhampati, 2011) birbirinden farklı sonuçlar elde edildiğinden yaşam doyumunu ve cinsiyet arasındaki ilişki hakkında kesin bir yorumda bulunmak mümkün değildir.

Katılımcıların çalışma durumuna göre de Anda Olmak, Toplam Psikolojik Esneklik, İş Doyumu alt boyutlarında çalışanlar lehine; Kişilerarası Duyarlılık alt boyutunda ise çalışmayanlar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Çalışan kişilerin gün içinde birden fazla kişi ile etkileşimde olması ve farklı ortamlarda bulunması, kişinin diğer insanlarla ilişki kurması için daha fazla deneyim imkânı verir. Çalışmayan kişilerin yeni ortamlarda bulunma olasılığı daha az olacağından aradaki farklılık buradan kaynaklanabilir. Lewinsohn, Redner ve Seeley (1991) tarafından yapılan araştırmada, yaşam düzeyi yüksek olan bireylerin, daha kapsamlı ve güvenilir sosyal desteklerinin olduğunu; sosyal açıdan daha yetenekli gördükleri ve duygu olarak başkalarıyla ilişkilerinden daha memnun olduklarını bulmuşlardır.

Katılımcıların eğitim düzeyine göre Ayrışma ve İş Doyumu boyutlarında ortalama puanlarının farklılaştığı gözlenmiştir. Ayrışma alt boyutunda farklılaşma Doktora ve Lise düzeyi arasında iken, İş Doyumu alt boyutunda ise Doktora ve Lisans grubunun Lise grubundan ayrıştıkları bulunmuştur. İş doyumunu açısından doktora ve lisans mezunlarının uzmanlık alanlarında iş seçme olasılıklarının lise mezunlarına göre daha yüksek olacağı ve aralarındaki farklılığın buradan kaynaklanabileceği söylenebilir. Yapılan araştırmalarda (Telef, 2011; King ve Hautaluoma, 1987; Lewinsohn, Redner ve Seeley,1991) eğitim düzeyi ve yaşam doyumunu ilişkisi üzerine farklı sonuçlara ulaşılmakla birlikte, eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin istedikleri ve kendilerini mutlu eden çalışma ortamlarında kalma ihtimallerinin daha yüksek bir olasılık olduğu söylenebilir.

Medeni Durum'a göre katılımcılar incelendiğinde ise Anda Olma, Kabul, Genel Psikolojik Esneklik Puanı, Genel Yaşam Doyumu, Sosyal Yaşam Doyumu, İş Doyumu ve Kişilerarası Duyarlılık alt boyutlarında farklılıklar tespit edilmiştir. Genel olarak söz konusu farklılıkların evliler ve bekarlar arasında ve evliler lehine olduğu gözlenmiştir. Medeni durum ve yaşam doyumunu ilişkisinde ise yapılan araştırmaların birbirinden farklı sonuçlarının olduğu görülmektedir. Yaşam doyumunu medeni duruma göre farklılık göstermemekte (Ergün,2016; Güner, Çiçek ve Can, 2014), evli olmamanın yaşam doyumunu pozitif etkilediği (Çevik ve Korkmaz, 2014) ve evli olmanın yaşam doyumunu olumlu etkilediğine (Şeker ve Zırhlıoğlu, 2009) dair farklı bulgular da yer almaktadır. Bu nedenle yaşamından mutlu olan insanların daha sağlıklı ve istikrarlı ilişkiler sürdürmesi mümkün (Giusta vd., 2011) olmakla birlikte, kesin bir neticeye ulaşmak mümkün değildir.

Katılımcıların gelir düzeylerine göre farklılıklar incelendiğinde ise Sosyal Çevre Doyumu, İş Doyumu ve Kişilerarası Duyarlılık alt boyutlarında ayrıştıkları gözlenmiştir. Farklılaşmanın ise

genellikle üst gelir grup lehine olduğu anlaşılmaktadır. Gelir düzeyi yüksek olan kişilerin sosyal ortamlarını ve iş yaşamlarını şekillendirme olasılıklarının daha imkân dahilinde olduğu söylenebilir. Yaşam doyumu ve gelir düzeyi ilişkisinde ise yapılan araştırmalarda (Chow, 2005; Diener ve Biswas-Diener, 2002; Toker, 2012) gelir düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun arttığı görülmüştür. Gelir düzeyi yüksek olan kişilerin yaşamlarında kendilerine keyif veren etkinliklere ulaşma ihtimalinin daha fazla olma olasılığı yaşam doyumları üzerinde olumlu etki yaratabilir.

Sonuç ve Öneriler

Çalışma bulgularına göre kişilerarası reddedilme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide, psikolojik esnekliğin aracı rolünün anlamlı olduğu bulunmuştur. Psiko-sosyal, kültürel ve biyolojik bir varlık olan insanın yaşamını devam ettirmesinde diğer kimselerle iletişim içinde olması çok önemlidir (Doğan, 2009). Bu bağlamda yapılan araştırmaların alana sağlayacağı katkıların yanı sıra bireyin yaşamını sağlıklı sürdürmesinde gereken destek eğitimlerinin planlanması ve yaygınlaştırılmasına da ışık tutabilir.

İnsana eğitimlerle kendini tanıması için farkındalık kazandırmak önemlidir. Kendisini tanıyan ve yaşamını nasıl bir doğrultuda sürdüreceği konusunda harita oluşturabilen kişinin yaşamdan alacağı doyumun daha yüksek olacağı ve yeni deneyimlere açık olma ihtimalinin artabileceği söylenebilir.

İnsanın yaşantısının büyük bir kısmı okulda geçmektedir. Özellikle psikolojik esneklik ve reddedilme duyarlılığı alanlarında okullarda düzenlenecek eğitim ve grup çalışmaları çocuk ve ergenlerin kişilik gelişimi üzerinde destekleyici olacaktır. Bu çalışmanın etkililiğini arttırmak için aynı alanda anne-babalara da eğitim programlarının yapılması programa bütünsellik sağlayacaktır.

Araştırma örnekleminin İstanbul dışında ki bölgelerde daha fazla sayıda kişi ile yapılması, elde edilen bulguların desteklenmesini sağlayabilir. Aynı zamanda çalışmanın daha küçük yaş gruplarında da yapılması okullarda düzenlenecek eğitim programların şekillendirilmesinde önemli bir veri kaynağı olacaktır.

Psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumunun birbiri ile etkileşim halinde olduğunu söylemek mümkündür. Yaşam doyumunu arttırmaya yönelik özel sektör ve devlet kuruluşlarında yapılan eğitim ve insan kaynakları çalışmalarında bu ilişkinin de dikkate alınması çalışanlar açısından faydalı olabilir.

Psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu üzerine yapılan araştırmaların sayısı son dönemde giderek artmaktadır. Bu çalışmanın elde edilen verilerin alanda yapılacak çalışmalara örnek niteliği taşıyacağına inanılmaktadır.

Kaynakça

Arslan, Ş. ve Türk, F. (2022). Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Esneklik Kavramlarının Karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1):119-130.

Ateş, G. E. (2016). Rehabilitasyon Merkezlerinde Eğitim Alan Otizm Tanısı Almış Olan Çocuklara Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumunun, Aile İşlevlerinin ve Öğrenilmiş Güçlülüğünün İncelenmesi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Electronic Journal of Social Sciences*, 14, 55.

Brown, C. ve Duan, C. (2007). Counselling Psychologists in Academia: Life Satisfaction and Work and Family Role Commitments. *Counselling Psychology Quarterly*, 20 (3), 267-285.

Butler, J. C., Doherty, M. S. ve Potter, R. M. (2007). Social Antecedents and Consequences of Interpersonal Rejection Sensitivity. *Personality and Individual Differences* 43, 1376–1385.

Chow, H. P. (2005). Life Satisfaction Among University Students In a Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.

Chohan, S. ve Naeem, F. (2019). Role Of Life Satisfaction, Self-Silence and Rejection Sensitivity Among Young Married Woman. International Conference on “The Role of Social Scientists in 21th Century”.

Cockrum, J. ve White, P. (1985). Influences On The Life Satisfaction of Never-Married Men and Women. *Family Relations*, 34, 551-556.

Çağlayaner, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Reddedilme Duyarlılığının; Yaşam Doyumu, Narsisizm, Benlik Saygısı ve Yalnızlık İle İlişkisi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Çeçen-Eroğul, A. R. ve Dingiltepe, T. (2012). The Comparison of Adolescents From Single Parent Families and Intact Families in Terms of Life Satisfaction and Quality of Life. *Elementary Education Online*, 11(4), 1077-1086.

Çetinkaya, H. (2004). *Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması*. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin.

Çevik, N. K. ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye`de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi*, Cilt: 7, Sayı: 1, s. 126-145.

Dağ, İ. (1991). Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2, 5-12.

Demirci-Seyrek, Ö. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlamı İle Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki. *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* Volume 12/4, p. 143-162.

Demirel, S. ve Canat, S. (2004). Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma. *Kriz Dergisi* 12(3): 1-9.

Derogatis, L. R. ve Cleary, P. A. (1977). Confirmation of The Dimensional Structure of The SCL-90: A Study in Construct Validation. *Journal of Clinical Psychology*, 33(4), 981-989.

Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2002). Will Money Increase Subjective Well-Being? A Literature Review and Guide To Needed Research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.

Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring Quality of Life: Economic, Social and Subjective Indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.

Doğan, T. ve Sapmaz, S. (2012). Kişilerarası Duyarlılık Ölçeğinin Türk Üniversite Öğrencilerinde Psikometrik Analizi. *AKU, Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 5(2), 143-155

Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya.

- Downey, G., Lebolt, A., Rincón, C. ve Freitas, A. L. (1998). Rejection Sensitivity and Children's Interpersonal Difficulties. *Child Development*, 69(4), 1074–1091.
- Downey, G. ve Feldman, S. I. (1996). Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 70, No. 6, 1327-1343.
- Ergün, B. (2016). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Öğretmenler Üzerinde Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Büro Yönetimi Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Francis, A. W., Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The Development and Validation of The Comprehensive Assessment of Acceptance and Commitment Therapy Processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 134–145.
- Fujimura, T. ve Okanoya, K. (2012). Heart Rate Variability Predicts Emotional Flexibility in Response to Positive Stimuli *Psychology*. Vol.3, No.8, 578-582.
- Giusta, M. D., Jewell, S. L. ve Kambhampati, U. S. (2011). Gender and Life Satisfaction in The UK, *Feminist Economics*, 17:3, 1-34.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10:14-27.
- Güner, F., Çiçek, H. ve Can, A. (2014). Banka Çalışanlarının Mesleki Stres ve Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeyleri İle İlişkisi. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, C:6, S:3, s. 59-76.
- Hayes, S., Follette, V. ve Linehan, M. (2004). *Mindfulness and Acceptance: Expanding The Cognitive Behavioral Tradition*. Guilford Press; New York.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B.; Bond, F.W.; Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). *Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes*. Psychology Faculty Publications. 101.
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M. ve Hildebrandt, M. (2011). Open, Aware and Active: Contextual Approaches as an Emerging Trend in The Behavioral and Cognitive Therapies. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 7:X—X
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy *Behav Ther.* June ; 44(2): 180–198.

- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Guilford Publications.
- Huebner, E. S., Funk, B. A. ve Valois, R. F. (2006). Reliability and Validity of a Brief Life Satisfaction Scale with a High School Sample. *Journal of Happiness Studies*, 7, 41–54.
- Kaba, İ., Erol, M. ve Güç, K. (2017). Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. Cilt/Vol.: 18- Sayı/No: 1 (1-14).
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. *Clin Psychol Rev*. November 1; 30(7): 865–878.
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1): 32-43.
- Kırca, B. ve Eksi, H. (2020). A Mixed-Method Study Exploring The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy Based Group Psychoeducation Program on Psychological Flexibility. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5, 355–375.
- King, W. L. ve Hautaluoma, J. E. (1987) Comparison of Job Satisfaction, Life Satisfaction, and Performance of Overeducated and Other Workers, *The Journal of Social Psychology*, 127:5, 421-433,
- Koster, N., de Maat, D. A., Schreur, M. ve van Aken, M. A.G. (2018) How Borderline Personality Characteristics Affect Adolescents' Life Satisfaction: The Role of Rejection Sensitivity and Social Relations. *European Journal of Developmental Psychology*, 15:5, 594-607
- Koğar, H. (2019). Belirti Tarama Listesi'nin (SCL-90) Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması: Mokken Ölçekleme Analizleri, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 689-705.
- Kul, A. ve Türk, F. (2020). Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* Yıl: 10 Cilt:16.
- Lewinsohn, P. M.; Redner, J. E. ve Seeley, J. R. (1991). *The Relationship Between Life Satisfaction and Psychosocial Variables: New Perspectives. Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective* Ed. by Fritz Strack, Michael Argyle and Norbert Schwarz. Pergamon Press, 141-169.

- Mor, N. ve Inbar, M. (2009). Rejection Sensitivity and Schema-Congruent Information Processing Biases. *Journal of Research in Personality*, 43, 392–398.
- Oktan, V. (2012). Beden İmajı ve Reddedilme Duyarlılığının Öznel İyi Oluşu Yordama Gücü. *Educational Sciences and Practice*, 11 (22), 119-134.
- Özen, D. Ş. ve Güneri, F. K. (2018). İlişki Başarısının Temel Belirleyicisi: Reddedilme Duyarlılığı *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*;10(4): 444-459.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatrici* 6 (2): 72-74.
- Pietrzak, J., Downey, G. ve Ayduk, O. (2005). Rejection Sensitivity as an Interpersonal Vulnerability Interpersonal Cognition, Mark W. Baldwin, Ed.
- Proctor, C. L., Linley P. A. ve Maltby J. (2008). Youth Life Satisfaction: A Review of The Literature. *Journal of Happiness Studies*, DOI 10.1007/s10902-008-9110-9.
- Romero-Canyas, R., Downey, G, Berenson, K., Ayduk, O ve Kang, N. J. (2010). Rejection Sensitivity and the Rejection–Hostility Link in Romantic Relationships. *Journal of Personality* 78:1.
- Sarıdemir, T. (2015). Öğretmenlerin Algılarına Göre Okul Müdürlerinin Liderlik Stilllerinin ve Bazı Kişisel Değişkenlerin Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Song, L. ve Appleton, S. (2008). Life Satisfaction in Urban China: Components and Determinants. *IZA Discussion Paper No. 3443*.
- Şeker, B. D. ve Zırhlıoğlu, G. (2009). Van Emniyet Müdürlüğü Kadrosunda Çalışan Polislerin Tükenmişlik, İş Doyumu ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi. *Polis Bilimleri Dergisi Cilt:11 (4)*
- Şimşek, Eylem. (2011). Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İletişim Anabilim Dalı Yayımlanmamış Doktora Tezi, Eskişehir.
- Telef, B.B. (2011). Öğretmenlerin Öz-yeterlikleri, İş Doyumları, Yaşam Doyumları ve Tükenmişliklerinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 91-108.

- Toker, B. (2012). Life Satisfaction Among Academicians: An Empirical Study on The Universities of Turkey *Procedia. Social and Behavioral Sciences* 47, 190 – 195.
- Uygur, S. S. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yordanmasında Duygusal Şemaların Rolü: Buca Eğitim Fakültesi Örneği. *International Journal of Social Science* Number: 70 , p. 135-151.
- Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). Sex Differences in Positive Well-Being: A Consideration of Emotional Style and Marital Status. *Psychological Bulletin*, 106, 249-264.
- Yavuz, F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*; 8(2).
- Yıldız, E., Akduman, G. G. ve Sarıbaş, M. Ş. (2021). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Siverek İlçesi Örneği). *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, s:39, 1-13.