

Evli Bireylerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

*¹Burcu Fırat

¹0000-0002-9577-2323, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Yüksek Lisans Programı, buurcu.firat@gmail.com

Geliş Tarihi : 18-05-2021

Kabul Tarihi : 20-06-2021

Öz

Bu çalışmada evli bireylerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Buradan hareketle gönüllülük esasına dayanarak 410 evli bireyden veriler toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak ‘Kişisel Bilgi Formu, evli bireylerin duygu düzenleme becerilerini ölçmek için ‘Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’, Psikolojik Sağlamlık düzeyini ölçmek için ‘Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’ ve yaşam doyumlarını belirleyebilmek için ‘Yaşam Doyumu Ölçeği’ kullanılmıştır. Veriler analiz edilirken frekans analizi, betimleyici istatistikler, Pearson Correlation analizi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Sonuçların güvenilirliği açısından yüzde 95 güven aralığında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınarak değerlendirme yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin olumsuz alt boyutları ile yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlık negatif yönde ilişkili iken, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirme gibi olumlu stratejiler ise düşük düzeyde pozitif ilişkili bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Sosyodemografik özellikler açısından en sık yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve çalışma durumu faktörlerinin farklılık yarattığı görülmüştür. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre gelecek çalışmalarda faydalı olacağı düşünülen önerilerde bulunulmuştur.

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

Abstract

In this study, it was aimed to examine the relationship between married individuals' emotional regulation skills and psychological resilience levels and their age satisfaction. Based on this, data were collected from 410 married individuals on a voluntary basis. For collecting personal

¹ *Burcu Fırat, İst. Ticaret Üniv., Sos. Bil. Enst., Aile Danışm. ve Eğitimi Y. Lisans Prog., buurcu.firat@gmail.com

data 'Personal Information Form' was used, to measure the emotion regulation skills of married individuals "Cognitive Emotion Regulation Scale" was used, to measure the level of psychological resilience the "Brief Psychological Resilience Scale" was used, and to determine married individuals' life satisfaction the "Life Satisfaction Scale" was used. While analyzing the data, frequency analysis, descriptive statistics, Pearson Correlation analysis were used. SPSS 20.0 package program was used in the analysis of the data. In terms of the reliability of the results, an evaluation was made taking into account the significance level of $p < 0.05$ at a 95 percent confidence interval. According to the results of the research; While negative sub-dimensions of cognitive emotion regulation strategies and life satisfaction and psychological resilience were negatively correlated, positive strategies such as plan refocusing, positive refocusing, and positive review were found to have a low level of positive correlation. A positive relationship was found between psychological resilience and life satisfaction. In terms of sociodemographic characteristics, it was observed that the factors of age, gender, income level and working status most frequently made a difference. According to the findings obtained from this study, suggestions that are thought to be useful in future studies have been made.

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

1. GİRİŞ

Evlilik, kadın ve erkeğin, çoğunlukla duygusal olarak devam eden ilişkilerini, toplumsal kurallar çerçevesinde, kanunlar önünde kurumsallaştırmasıdır (Yardımcı, 2020). Evlilik ile birlikte kişilerin yaşamlarında duygusal, davranışsal ve sosyal olarak pek çok değişim meydana gelmektedir. Bu değişimler iki farklı bireyin ve iki farklı kişilik örüntülerinin birbirlerine olan tutumlarının uyumlu olmasıyla sağlıklı bir aile yapısına kavuşabilir (Kansız ve Arkar, 2011). Evlilik sürecinde farklı kişiliklerin bir arada olması zaman zaman çatışmalara da yol açabilir. Bu çatışmalar evlilik için zorlayıcı ve stresli durumlar olarak nitelenebilir. Stresli durumlar karşısında duygular önemli bir yer tutar ve yeni durumlara adapte olmaya yardımcı olurlar. John ve Gross (2004)' e göre duygular yararlı olabildiği gibi bazen de zarar verici sonuçlar doğurabilir. Dolayısıyla önemli olan, kişinin kendi duygularını düzenleme yollarını bulmasıdır (Rıza, 2016).

Kring ve Werner (2004), duyguların düzenlenmesinin psikolojik ve fiziksel sağlık için de önemli olduğunu vurgulamaktadır. Duyguların düzenlenmesi süreci yeterli düzeyde gerçekleştiğinde, iyi oluş durumunun olumlu yönde etkilenip artmasına sebep olur. Bununla birlikte yeterli düzeyde gerçekleşmemesi halinde fiziksel rahatsızlıklar ortaya çıkarak bireyin iyi oluş halinin azalmasına yol açabilir (Cengiz, 2019). Bu bağlamda duygu düzenleme kişisel farklılıklardan kaynaklı olmakla beraber; bilişsel esneklik, bilişsel çarpıtmalar, bireylerin bilişlerindeki bilişsel farklılıklardan önemli ölçüde etkilenmektedir (Tekmil, 2019).

İnsanlar tehdit edici ya da stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında bazı başa çıkma yollarına başvurumaktadırlar. Alanyazın incelendiğinde 9 tane bilişsel duygu düzenleme stratejisi (becerisi) belirlenmiştir (Garnefski, Kraaij, ve Spinhoven, 2001). Bu stratejiler: kendini suçlama, kabul, düşünceye odaklanma (ruminasyon), pozitif tekrar (olumlu yeniden odaklanma), plana tekrar (plan yapmaya yeniden odaklanma), pozitif tekrar gözden geçirme, bakış açısı (olayın değerini azaltma), yıkım (felaketleştirme), diğerlerini suçlamadır.

Olumsuz yaşam deneyimleri duyguları etkileyebileceği gibi yaşam sürecinde bireylerin yaşamda dayanabilme kapasitesini de etkileyebilmektedir. Bireyin çevresel düzensizlik halinden kurtulabilme, bununla birlikte devam eden düzensizliklere dayanabilme kapasitesi olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık bireylerdeki içsel ve dışsal kaynaklara odaklanır (Gunderson ve Folke, 2005). Yaşanan olumsuz durum ve deneyimlerle (risk faktörleri), başa çıkma noktasında, bireylerin sahip olduğu belirli özellikler bu olumsuzluklarla daha kolay ve başarılı şekilde mücadele etmelerine destek olur (Tutar, 2020). Bu özellikler koruyucu faktörler olarak sıralanabilir. Yapılan araştırmalarda özsaygı, iyimserlik, umut, yaşam doyumu ve olumlu duygusallık gibi özelliklerin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu görülmüştür.

Pozitif psikolojinin temel kavramlarından birisi olan yaşam doyumu, bireyin seçtiği kriterlere bağlı olarak, yaşamındaki hislerini ve duygularını ve kendi yaşam kalitesini olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilmesi olarak tanımlanabilir (Çevik ve Korkmaz, 2020). Evlilik ilişkisinin sevgi temeline dayalı olması ve eşlerin her koşulda birbirlerini destekleyici davranışları sağlıklı aile yapısını desteklerken yaşam doyumuna da bir kaynak oluşturur. Ayrıca eşler arasındaki uyum ve eşlerin birbirleri ile kurdukları yeterli iletişim, evlilikten alınan mutluluk, kaynaşma ve ilişkiden alınan doyumun yüksek olması evliliğin kalitesini belirleyen önemli boyutlardır (Lewis ve Spanier, 1980). Yaşam doyumuna etki eden faktörleri araştıran çalışmalarda, özgürlüklere ve yüksek ekonomik gelire sahip bir devlette yaşam sürdürmek, yaşanan toplumun huzur düzeyinin maksimum düzeyde oluşu, fiziksel ve psikolojik anlamda sağlıklı olmak, düşünceleri özgürce çevreyle paylaşabilmek, evli olmak, sürekli bir istikrara sahip olmak, çevreyle olumlu ilişkiler içinde olmak, aktif bir kişilik yapısına sahip olmak, güçlü bir otokontrol sistemi, belli bir miktarda paraya sahip olmak ve spor gibi aktivitelerde bulunmak yaşam doyumunu sağlamak için gerekli faktörler olarak vurgulanmaktadır (Erdinç, 2018). Yaşam doyumu mutluluk, ideallere yakın olma ve yaşam kalitesi gibi pek çok kavramı da

içermektedir. Bilişsel açıdan yorumlandığı zaman bireyin olumlu duygularının olumsuz duygularından daha fazla olması şeklinde açıklanabilir (Gündüz, 2020).

Sağlıklı ruh haline sahip bireylerin evliliklerinin sağlıklı olabileceği; bu durumun çiftlerin yaşam kalitesini artırma rolünü etkileyebileceği, daha mutlu ve doyumlu bir yaşama, sağlıklı bir evlilikle daha kolay ulaşılabilceği düşünülmektedir.

Bireysel ve duygusal doyum sağlanarak süren evlilikler, eşlerin birbirlerine sosyal, duygusal ve fiziksel boyutların her birinde yakın olabildikleri; eş tarafından sağlanan kabul edici tutum ve duygusal destekle, eşin değer görme, sevilme, saygı duyulma ihtiyacının karşılandığı evlilikler olarak belirtilmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Bu bağlamda bireysel yaşam doyumunun çift ilişkisini etkileyeceği, çift doyumunun da ilişki doyumunu arttırabileceği düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik sağlık düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca duygu düzenleme becerileri, psikolojik sağlık düzeyi ve yaşam doyum kavramlarının her biri ile yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, evlenme biçimi, evlilik süresi, çocuk sayısı, gelir durumu gibi değişkenlerin karşılaştırılması araştırmanın diğer bir amacıdır. Türkiye’de ilgili literatür incelendiğinde evli bireylerle yapılan çalışmalarda daha çok evlilik uyumu, evlilik doyum, bağlanma biçimleri ve çatışma yönetimi üzerinde yoğunlaştığı görülmüştür. Duygu düzenleme becerileri, psikolojik sağlık düzeyi ve yaşam doyumunu kavramlarının her biri ile ayrı ayrı yapılan araştırmalarda evli bireylerin katıldığı az sayıda çalışma olduğuna rastlanmıştır.

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

1.2. Araştırma Soruları

1. Evli bireylerin duygu düzenleme beceri ölçeği alt boyutları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Evli bireylerin duygu düzenleme beceri ölçeği alt boyutları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. YÖNTEM

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

2.1. Evren ve Örneklem

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

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerini edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan ‘‘Kişisel Bilgi Formu, evli bireylerin duygu düzenleme becerilerini ölçmek için ‘‘Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’’, Psikolojik Sağlamlık düzeyini ölçmek için ‘Kısa

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’’ ve yaşam doyumlarını belirleyebilmek için ‘Yaşam Doyumu Ölçeği’’ kullanılmıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, evlenme biçimi, evlilik süresi, çocuk sayısı, gelir düzeyi ilgili destek bilgilerinin cevaplarının alınmasına ilişkin sorular bulunmaktadır.

2.2.2. Bilişsel Duygu Dzenleme Ölçeği

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

2.2.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Ölçek, bireylerin psikolojik sağamlılığını ölçebilmek amacıyla Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, Jennifer Bernard (2008) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe’ye uyarlama çalışması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. KPSÖ; 5’li likert tipinde, 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağamlılığa işaret etmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi ve geçerlik güvenilirlik çalışmaları dört farklı çalışma grubu üzerinde gerçekteştirilmiştir. Ölçeğin, yapı geçerliliğini belirlemek üzere açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır ve analiz sonucu, 4 farklı

örneklem grubu için sırasıyla, toplam varyansın %61, %61, %57 ve %67'sini açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise, .68 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliği iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle hesaplanmış olup, iç tutarlık güvenirlik katsayısı .80 ile .91 arasında değişen değerlerde, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .62 ile .69 arasında bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında, KPSÖ ile diğer ölçekler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve KPSÖ ile yaşam amaçları, ego sağlamlığı, iyimserlik, sosyal destek, olumlu duygular arasında ve olumlu başa çıkma stratejileri pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

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

2.2.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

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

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

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

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında Google formlar programı aracılığıyla hazırlanan ön yazıda bu çalışmanın içeriği ile ilişkili detaylı bilgilendirme yapılmıştır. Bu bilgilendirme kapsamında çalışmanın neyi ölçmeyi amaçladığından araştırmanın seyri gereği bahsedilmemiştir;

çalışmanın yaklaşık kaç dakika süreceği, verdikleri yanıtların gizlilik ilkesine bağlı kalınarak yalnızca bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılacağı ve kişisel bilgilerinin kesinlikle gizli kalacağı bilgisi verilmiştir. Bilgilendirmenin ardından anketi yapacak bireylere gerekli onam için bilgilendirilmiş onam kutucuklarında araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul ediyorum / etmiyorum seçeneği sunulmuştur.

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

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel çözümlenme aşamasında, Kişisel Bilgi Formu Bilgileri, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden elde edilen veriler SPSS 20 (Statistical Package for Social Sciences) programına kayıt edilmiştir. Analizlerden önce katılımcıların anketlere verdikleri cevapların Google Formlar üzerinden programa dökümü sağlanmıştır. Kayıp değerlerin olup olmadığı SPSS 20 analiz programının çeşitli alt programları ile gözden geçirilmiştir.

Çalışmanın veri analizi yapılırken veriler normallik sayıltılarını karşıladığı için parametrik yöntemler kullanılmıştır. Pearson Korelasyon analizi, frekans analizi ve betimleyici istatistikler kullanılmıştır. Sonuçların güvenilirliği açısından yüzde 95 güven aralığında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınarak değerlendirme yapılmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Sosyodemografik Dağılımlara İlişkin Bulgular

Örneklem grubundaki evli bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu, evlenme şekli, evlilik süresi ve çocuk sayısı bulgularının sıklık ve yüzde dağılımları Tablo 1' de yer almaktadır.

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

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

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

Katılımcılardan çocuğu olmayan 116 (%28,3) kişi, bir çocuğu olan 152 (%37,1) kişi, iki çocuğu olan 113 (%27,6) kişi, üç ve daha fazla çocuğu olan 29 (%7,1) kişi vardır.

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

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

Tablo 2. *Evli Bireylerin Duygu Düzenleme Beceri Ölçeği Alt Boyutları ile Yaşam Doyumları Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?*

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

Duygu düzenleme beceri ölçeğinin kendini suçlama alt boyutu ile yaşam doyumunu puanı arasında negatif yönde çok düşük düzeyde ilişki vardır; $r = -0,123$; $p < 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeğinin kabul etme alt boyutu ile yaşam doyumunu puanı arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde ilişki vardır; $r = -0,165$; $p < 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeğinin düşünceye

odaklanma alt boyutu ile yaşam doyumu puanı arasında ilişki yoktur; $r = -0,021$; $p > 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeğinin pozitif tekrar alt boyutu ile yaşam doyumu puanı arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde ilişki vardır; $r = 0,155$; $p < 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeğinin plana tekrar alt boyutu ile yaşam doyumu puanı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki vardır; $r = 0,248$; $p < 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeğinin pozitif tekrar gözden geçirme alt boyutu ile yaşam doyumu puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki vardır; $r = 0,301$; $p < 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeğinin bakış açısı alt boyutu ile yaşam doyumu puanı arasında ilişki yoktur; $r = 0,048$; $p > 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeğinin yıkım alt boyutu ile yaşam doyumu puanı arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki vardır; $r = -0,400$; $p < 0,05$. Evli bireylerin yıkım puanları arttıkça yaşam doyum puanları azalmaktadır. Duygu düzenleme beceri ölçeğinin diğerlerini suçlama alt boyutu ile yaşam doyumu puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki vardır; $r = -0,135$; $p < 0,05$

Duygu düzenleme becerileri alt boyutları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelendiğinde ilişkilerin çoğunluğunda negatif yönlü düşük düzeyde ilişki saptanmıştır. Bu durum duygu düzenleme sürecindeki olumsuz stratejilerden çok, bireylerin düşükte olsa olumlu stratejileri kullanmasıyla yorumlanabilir. Evli bireylerin plana tekrar odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve pozitif tekrar gözden geçirme boyutlarını kullandıklarında yaşam doyumlarında bir miktar artış olduğu varsayılabilir. Bu bağlamda bireylerin günümüz şartlarında bilişsel yapılanmalarında olumlu stratejiler kullanma sürecinde çaba gösterdikleri söylenebilir. Özellikle evli bireylerin en olumsuz strateji olan yıkım (felaketleştirme) stratejisini kullanmalarının yaşam doyumlarını düşürmekte olduğu görülmektedir.

3.3. Çalışmaya Katılan Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Beceri ve Alt Boyutları ile Psikolojik Sağlık İlişkisi

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

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

Duygu düzenleme beceri ölçeği alt boyutları		Psikolojik Sağlamlık
Kendini suçlama	r	-0,192**
	p	0,00
Kabul etme	r	-0,221**
	p	0,00
Düşünceye odaklanma	r	-0,239**
	p	0,00
Pozitif tekrar	r	0,180**
	p	0,00
Plana tekrar	r	0,214**
	p	0,00
Pozitif tekrar - Gözden geçirme	r	0,329**
	p	0,00
Bakış açısı	r	-0,041
	p	0,406
Yıkım	r	-0,442**
	p	0,00
Diğerlerini Suçlama	r	-0,284**
	p	0,00

Duygu düzenleme beceri ölçeğinin kendini suçlama alt boyutu ile psikolojik sağlamlık puanı arasında negatif yönde çok düşük düzeyde ilişki vardır; $r = -0,192$; $p < 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeğinin kabul etme alt boyutu ile psikolojik sağlamlık puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki vardır; $r = -0,221$; $p < 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeğinin düşünceye odaklanma alt boyutu ile psikolojik sağlamlık puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki vardır; $r = -0,239$; $p < 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeğinin pozitif tekrar alt boyutu ile psikolojik sağlamlık puanı arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde ilişki vardır; $r = 0,180$; $p < 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeğinin plana tekrar alt boyutu ile psikolojik sağlamlık puanı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki vardır; $r = 0,214$; $p < 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeğinin pozitif tekrar gözden geçirme alt boyutu ile psikolojik sağlamlık puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki vardır; $r = 0,329$; $p < 0,05$.

Duygu düzenleme beceri ölçeğinin bakış açısı alt boyutu ile psikolojik sağlamlık puanı arasında ilişki yoktur; $r = -0,041$; $p > 0,05$. Duygu düzenleme beceri ölçeğinin yıkım alt boyutu ile psikolojik sağlamlık puanı arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki vardır; $r = -0,442$; $p < 0,05$.

Evli bireylerin yıkım alt boyut puanları arttıkça psikolojik sağlamlık puanları azalmaktadır. Duygu düzenleme beceri ölçeğinin diğerlerini suçlama alt boyutu ile psikolojik sağlamlık puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki vardır; $r = -0,284$; $p < 0,05$.

Duygu düzenleme becerileri alt boyutları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde, evli bireylerin özellikle pozitif tekrar (olumlu yeniden odaklanma), plan yapmaya yeniden odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme (olumlu yeniden değerlendirme) stratejilerini kullandıkları zaman psikolojik sağlamlık düzeylerinde bir miktar artış olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlık kavramının meydana çıkabilmesi için bir risk durumunun (olumsuz bir travmatik olay) bulunması gereklidir. Risk durumu ile beraber bireyler kendi kaynaklarını (koruyucu faktörler) kullanarak sağlamlık geliştirebilirler. Bu bağlamda bireylerin bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından pozitif tekrar (olumlu yeniden odaklanma), plana tekrar (plan yapmaya yeniden odaklanma) ve pozitif tekrar gözden geçirme stratejilerini düşük miktarda kullandıkları görülmüştür. Bu stratejilerin üçü de olumlu yapılanmaya etki eden fakat olumsuz durumlarda kullanılan stratejilerdir. Sonuç olarak psikolojik sağlamlık kavramı ile duygu düzenleme alt boyutlarının uyumlu bir etkileşim sağladığı söylenebilir.

3.4. Çalışmaya Katılan Evli Bireylerin Psikolojik Sağlamlıkları ile Yaşam Doyumu İlişkisi

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

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

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

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

Evli bireylerin yaşam doyumları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında yapılan analizde

düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda olumsuz bir yaşam deneyimi sonucu ortaya çıkan psikolojik sağlık kavramı, bireylerin koruyucu faktörlere yönelmesiyle yaşamdan memnun alma durumunu etkileyebilir. Bu süreçte koruyucu faktörleri işleve geçirmek bireyler için zorlayıcı olabildiği için düşük düzeyde koruyucu kaynakların kullanımının yaşam doyumunu da düşük düzeyde etkileyebileceği varsayılmaktadır.

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

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

Duygu düzenleme becerileri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi sürecinde kullanılan bilişsel duygu düzenleme beceri alt boyutlarından pozitif tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme ve plana tekrar odaklanma boyutlarının yaşam doyumları ile düşük düzeyde pozitif anlamlı ilişkide olduğu görülmektedir. Bu sonuç bu konuda yapılan diğer çalışmalarla tutarlı bulunmuştur (Rıza, 2021). Olumlu başa çıkma stratejileri kişinin yaşam doyumunu olumlu düzeyde etkilemektedir. Yaşanılan olumsuz durumda duygularını olumlu olarak çerçevelen bireyler yaşamdaki problemlerini de çözme noktasında daha işlevsel olabilirler. Bununla benzer olarak olumsuz başa çıkma stratejileri ile de yaşam doyumları arasında negatif düzeyde anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Özellikle felaketleştirme (yıkım) stratejisi kullanıldıkça yaşam doyumları düşmektedir. Felaketleştirme stratejisi bireylerin yaşamlarında depresyon ve olumsuz duygulanım yaşama risklerini de arttırmaktadır (Garnefski ve ark, 2001). Evli bireylerin yaşadıklarından dolayı kendini ve diğerlerini suçlama durumları arttıkça yaşam doyumlarının azaldığı görülmektedir. Bu çalışmayla uyumlu olan bir başka bulgu olarak pozitif tekrar odaklanma ve plana tekrar odaklanmanın kadınlarda yaşam doyumları için daha az prediktif değeri olduğu görülmüştür. Evli bireylerin yaşadıklarını kabul etme düşünceleri arttıkça yaşam doyumları azalmaktadır. Evli bireyler yaşadıkları gerçek olay yerine memnuniyet verecek konuları düşünme eğilimi (pozitif tekrar odaklanma) gösterdikçe, olayla başa çıkmak

üzere atmaları gereken adımları düşündükçe (plana tekrar odaklanma) ve yaşadıkları olayların olumsuzluklarını açıkça vurgulayan düşünceleri arttıkça (yıkım alt boyutu) yaşam doyumları düşük düzeyde artmaktadır. Evli bireylerin olumsuz olaylarla ilgili duygu ve düşünceler üzerine sürekli düşünme durumları yaşam doyumlarını etkilememektedir.

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

Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi boyutunda, yaşadıklarından dolayı kendini ve diğerlerini suçlamaları, yaşadıkları olayları kabullenmeleri, olumsuz olaylara dair duygu ve düşünceler üzerine sürekli düşünceleri arttıkça psikolojik sağlıkları düşük düzeyde azalmaktadır. Evli bireylerin yaşadıkları olayların risklerini açıkça vurgulayan düşünceleri arttıkça (yıkım alt boyutu) psikolojik sağlıkları orta düzeyde azalmaktadır. Ayrıca bulgulara göre pozitif tekrar gözden geçirme ve plana tekrar odaklanma durumu arttıkça psikolojik sağlık düşük düzeyde artış göstermektedir. Ancak diğer olaylarla karşılaştırıldığında yaşanan olayın ağırlığını hafifletmede etkili olan düşüncelerin varlığının psikolojik sağlık ile ilişkisi bulunmamıştır. Bu doğrultuda Min, Yu, Lee ve Chae (2013) çalışmalarında depresyon ve anksiyete bozukluğu olan toplam 230 kişinin tedavilerinde evli olan bireylerin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden plana tekrar odaklanma ve pozitif tekrar odaklanmayı kullanmalarının psikolojik sağlık düzeyinde artış meydana getirdiğini bildirmişlerdir. Bu bağlamda depresyon ve anksiyete bir risk faktörü olmasıyla birlikte bireylerin evli olma durumlarının onlar için koruyucu bir kaynak sağladığı varsayılabilir.

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

çalışmalarında (2019), psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık kavramlarının pozitif yönlü güçlü bir korelasyon göstermekte olduğunu belirtmişlerdir. Belirtilen çalışma tıp öğrencilerini içerirken bu çalışma evli bireyleri içermektedir. Bu araştırmayla uyumlu olarak bireyler tek başlarına yaşadıkları olayları daha kolay kabullenebilirken, evli bireyler eşlerine ve evliliğin gerektirdiklerine karşı duydukları sorumluluk dahilinde daha fazla yaşam stresörüne sahip oldukları için yaşanan olayları kabullenmede daha çok zorluk yaşıyor olabilirler.

Evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi sürecinde ise yaşam doyumlarının arttıkça psikolojik sağlamlıklarının arttığı; yaşam doyumlarının azaldıkça psikolojik sağlamlıklarının azaldığı yönünde ilişki tespit edilmiştir. Yakıcı ve Traş'ın çalışmasında (2018) üniversite öğrencilerinde yalnızlık ile yaşam doyumunun birbiriyle negatif yönlü bir korelasyon gösterdiği, yaşam doyumunun ise psikolojik sağlamlık ile pozitif yönlü korelasyon gösterdiği belirtilmiştir. Bir başka deyişle yalnızlık hissi azaldıkça yaşam doyumunu ve beraberinde psikolojik sağlamlık artmaktadır. Bu bulgu evli bireylerden, bir başka deyişle ilişki anlamında yalnız olmayan bireylerden oluşan örnekleme içeren bu çalışmayla uyumludur. Bireylerin yaşamda sosyal ve ikili ilişkilere sahip olması onların psikolojik sağlamlık düzeylerini arttıran koruyucu bir faktör olabilir. Bu durumda yaşamdan memnun olma halini pozitif olarak etkileyebilir. Akbar, Akram, Ahmed, Hussain, Lal ve Ijaz (2014), yetişkin 50 kadın ve 50 erkekten oluşan örnekleme yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlığın birbiriyle pozitif korelasyon gösterdiğini belirtmişlerdir. Koruyucu kaynaklar geliştirmek, psikolojik sağlamlığı artırıcı bir rol üstlenerek yaşam doyumunu da olumlu olarak etkileyebilmektedir.

Araştırma doğrultusunda bazı öneriler sunulmuştur. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri literatürde yeni giren bir kavram olduğu için, bu araştırmayla benzer olan sosyodemografik özelliklere sahip yeni çalışmaların yapılması alanyazın için anlamlı olacaktır.

Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin birçok alt boyutu olduğu için araştırmaya katılan bireyler uygulama esnasında dikkatlerinin dağıldığını iletmışlerdir. Bu sebeple bir sonraki çalışmalarda ölçeğin daha kısa, sade ve anlaşılır formunun oluşturulmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Evli bireylerin duygu düzenleme becerileri edinmeleri, evliliklerindeki çatışmaları çözebilmeleri, bireysel farkındalıklarını geliştirebilmeleri amacıyla duygular ile alakalı psiko eğitimlerin düzenlenmesi evli bireyler için faydalı olacaktır. Böylece psikolojik sağlamlık düzeyleri ve yaşam doyumları da bu süreçten olumlu anlamda etkilenebilir.

Psikolojik sağamlık ile ilişkili değişkenlerin kullanılacağı yeni çalışmalarda psikolojik sağamlık leğinin risk ve koruyucu faktörlerinin içerildiği daha işlevsel çıkarımlara yardımcı olabileceği dşnlen ölçeğin uzun versiyonunun kullanılması çalışmacılar için daha anlamlı sonuçlara ulaşmalarına yardımcı olacaktır.

Çalışma tümüyle değerlendirildiğinde bu araştırma evli bireyleri bilişsel duygu düzenleme yaklaşımları, psikolojik sağamlık ve yaşam doyumunu açısından birlikte ele alan ilk çalışma olarak literatüre katkı sağlamaktadır. Elde edilen bulgular çoğunlukla literatürle uyum göstermektedir. Ancak belirtilen faktörlerin sağlık, yerleşim yeri, çocukluk çağındaki travmalar ve yetiştirilme koşulları gibi farklı unsurlara bağlı olarak değişkenlik göstermesi nedeniyle alt gruplar halinde değerlendirilmesi önerilmektedir. İlerleyen çalışmalarda cinsiyet dağılımlarının eşit düzeyde olmasına ve çalışmaların evli çiftler bazında yapılmasına dikkat edilmelidir.

5. KAYNAKÇA

- [1]. Akbar, M., Akram, M., Ahmed, M., Hussain, .S., Lal, V., Ijaz, V. (2014). Relationship between Resilience and Life Satisfaction among Nomadic. *International Journal of Innovation and Applied Studies*. 6, 515-529. <http://www.ijias.issr-journals.org/abstract.php?article=IJIAS-14-135-04> adresinden erişildi.
- [2]. Akfırat, N. (2020). Investigation of relationship between psychological well-being, self esteem, perceived general self-efficacy, level of hope and cognitive emotion regulation strategies. *European Journal of Educational Studies*. 7(9), 286-307. <http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v7i9.3267>
- [3]. Cengiz, F. (2019). *Romatoid artrit hastalarında bilişsel duygu düzenlemenin belirsizliğe tahammülsüzlük ve yorgunluk şiddeti ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.) Ordu Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ordu. <http://earsiv.odu.edu.tr:8080/jspui/bitstream/11489/1069/1/10250171%20TEZ.pdf> adresinden erişildi.
- [4]. Çağ, P., Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişki ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200058> adresinden erişildi.
- [5]. Çevik, N., Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doyum ve iş doyum arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *İİBF Dergisi*, (1), 7, 126-145. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/185096> adresinden erişildi.
- [6]. Dağlı, A., Baysal, N. (2016). Yaşam doyum ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/24938/263229> adresinden erişildi.
- [7]. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, L. J., & Griffen, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-77. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- [8]. Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin türkçe uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 93-102. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/kisa-psikolojik-saglamlik-olcegi-toad.pdf> adresinden erişildi.
- [9]. Erdinç, İ. (2018). *Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyum ve yaşam doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.) İstanbul Gelişim Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/1206/535555.pdf?sequence=1&isAllowed=y> adresinden ulaşıldı.

- [10]. Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), s. 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- [11]. Gunderson, L., Folke, C. (2005). Resilience-now more than ever. *Ecology and society*, 10(2), 22. doi:[10.5751/ES-01632-100222](https://doi.org/10.5751/ES-01632-100222)
- [12]. Gül, A., Özen, Y. (2007). Sosyal ve eğitim bilimi araştırmalarında evren ve örneklem sorunu. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 394 – 422. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunikkefd/issue/2776/37227> adresinden erişildi.
- [13]. Gündüz, S. (2020). *Çalışan, çalışmayan evli kadınlarda yaşam doyumu, başa çıkma tutumları ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.) Haliç Üniversitesi/Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.
- [14]. Kansız, M., Arkar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*(12), 24-29. <https://avesis.ege.edu.tr/yayin/083495e8-10c6-451d-baeb-134ece2ecc9f/mizac-ve-karakter-ozelliklerinin-evlilik-doyumu-uzerine-etkisi> adresinden erişildi.
- [15]. Karasar, N. (2007). *Sosyal bilimler için istatistik* (4. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- [16]. Kring, A. M., Werner, K. H. (2004). *Emotion regulation and psychopathology*. (Eds.). Hove, UK: Psychology Press.
- [17]. Lewis, R. A., Spanier, G. B. (1980). Marital Quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and Family*, 42(4), 825-839. <https://doi.org/10.2307/351827>
- [18]. Min, J.A., Yu, J.J., Lee, C.U., Chae, J.H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Compr Psychiatry*. 54(8), 1190-7. doi: 10.1016/j.comppsy.2013.05.008
- [19]. Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.) Işık Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. <https://acikerisim.isikun.edu.tr/xmlui/handle/11729/1054> adresinden erişildi.
- [20]. Singh, S., Singh, S., Kumar, R. (2019). Resilience, psychological well-being, and coping strategies in medical students. *Indian Journal of Psychiatric Nursing*. 16(2), 92. doi:10.4103/IOPN.IOPN_22_19
- [21]. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200. doi:10.1080/10705500802222972

- [22]. Tekmil, G. (2019). *Ebeveyn tutumları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, anksiyete duyarlılığı ve anksiyete duyarlılığında nöropsikolojik performans arasındaki ilişkiler.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.) Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=I3I5uEG4QtVUgKScZUb1Q&no=TbRT8gN3CoIHXI08nA3Vtw> adresinden erişildi.
- [23]. Tutar, T. N. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel değerlendirme ve duygu düzenlemeleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.) Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.
- [24]. Yakıcı, E ve Traş, Z. (2018). Life Satisfaction and Loneliness as Predictive Variables in Psychological Resilience Levels of Emerging Adults. *Research on Education and Psychology* (REP), 2(2), 176-184. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/rep/issue/39782/488782> adresinden erişildi.
- [25]. Yardımcı, N. (2020). *Evli bireylerde yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet faktörüne ve evlilik süresine göre yordanması çorum örneği.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.) İstanbul Gelişim Üniversitesi/Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=uxKcPKEcUUh0gFITeICRQ&no=zAbtE-jJOxtbke-GScvqQ> adresinden erişildi.