T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

DUYGUSAL ZEKA VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEMENİN ARACILIK ROLLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEDANUR AŞIROĞLU

İSTANBUL – 2026

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

DUYGUSAL ZEKA VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEMENİN ARACILIK ROLLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEDANUR AŞIROĞLU

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Levent KURT

İSTANBUL – 2026

KABUL VE ONAY

Sedanur Aşıroğlu tarafından hazırlanan "Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Psikolojik Esneklik ve Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Aracılık Rollerinin İncelenmesi" adlı tez çalışmasının savunma tarihi 05/06/2026 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman	
Dr. Öğr. Üyesi Levent KURT	……..
Üye	
Doç. Dr. Meltem Aslan GÖRDESLİ	……..
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ	……..

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun …….. tarih ve …….. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

…….

Prof. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

SEDANUR AŞIROĞLU

05/06/2026

ÖN SÖZ

Bu yolculuk, zaman zaman içimde büyüyen yetersizlik duygusuyla yüzleştiğim; kimi anlarda yorucu, kimi anlarda ise sabrı ve umudu yeniden öğrendiğim bir süreçti. Bugün ise tüm bu yolların ardından geriye baktığımda, sonunda başarabildiğimi hissediyorum. Hayatın her alanında verdiğim mücadele için kendime gururla teşekkür ediyorum.

Bu akademik yolculukta tez sürecim boyunca bana yol gösteren değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Levent KURT'a ve tüm katkılarından dolayı değerli hocam Doç. Dr. Meltem ASLAN GÖRDESLİ'ye içten teşekkürlerimi sunarım.

Veri toplama sürecinde bana destek olan, bu süreci başarıyla bitirmemi bekleyen ve iyi dileklerini esirgemeyen herkese minnettarım.

Hayatımın her döneminde karşılıksız ve sonsuz emeği için annem Canan AŞIROĞLU'na, fedakarlıklarıyla maddi ve manevi olarak hep yanımda olan babam Cevdet AŞIROĞLU'na, sevgileri ve destekleri için abim Nuri AŞIROĞLU ve güzel eşi İpek AŞIROĞLU'na, yeni bir hayata el ele yürüdüğümüz bu dönemde kalbimi paylaştığım sevgili nişanlım Berkay MENTEŞ'e ve onunla hayatıma dahil olan ikinci aileme varlıklarıyla bana güç verdikleri için teşekkür ederim.

Her çalışmaya başladığım anda yanıbaşımda beliren, en yorgun ve en üzgün anlarımda bile küçük bir bakışıyla içimi yumuşatan kedim Baroş'a da ayrıca teşekkür ederim. Onun sessiz eşliği, bu uzun yolculukta dinlenebildiğim en güzel duraklardan biri oldu.

Bu çalışmayı ise hayatımıza yeni katılan, varlığıyla kalbimize tarifsiz bir sevgi, umut ve yeni başlangıçların en saf hâlini getiren sevgili yeğenim Barlas AŞIROĞLU'na ithaf ediyorum. Dilerim ki onun yolu her zaman ışıkla dolu olsun; karşısına çıkan tüm zorluklara rağmen kendi güneşini bulabilsin ve kendi manzarasına ulaşabilsin.

Sedanur AŞIROĞLU

05/06/2026

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **ii**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **v**
ÖZET ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE ARAŞTIRMALAR **6**
1.1. Duygusal Zeka 6
1.1.1. Duygusal Zeka ve Empati 7
1.1.2. Duygusal Zeka ile İlgili Araştırmalar 8
1.2. Duygu Düzenleme 9
1.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme 11
1.3.1. Kişilerarası Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar 12
1.4. Psikolojik Esneklik 14
1.4.1. Psikolojik Esneklik ile İlgili Araştırmalar 15
1.5. Yaşam Doyumu 16
1.5.1. Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar 18
BÖLÜM 2: YÖNTEM **20**
2.1. Araştırmanın yöntemi 20
2.2. Araştırmanın çalışma grubu 20
2.3. Veri toplama araçları ve süreç 21
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu 22
2.3.2. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği – Kısa Formu (DZÖÖ – KF) 22
2.3.3. Psikolojik Esneklik Ölçeği 23
2.3.4. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği 23
2.3.5. Yaşam Doyumu Ölçeği 24
2.4. Verilerin çözümü ve yorumlanması 25
2.5. İşlem 25
BÖLÜM 3: BULGULAR **27**
3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Dağılımlarına Yönelik Bulgular 27
3.2. Yaşam Doyumunun Sosyodemografik Değişkenlere Göre Yönelik Bulgular 30
3.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular 38

3.4. Model Testine Yönelik Bulgular 42
BÖLÜM 4: TARTIŞMA 44
4.1. Sosyodemografik Değişkenler İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin Tartışılması 44
4.2. Değişkenler Arası İlişkilerin Tartışılması 51
SONUÇ VE ÖNERİLER 58
KAYNAKÇA 62
EKLER 75
ÖZ GEÇMİŞ 82

KISALTMALAR

ACT : Acceptance Commitment Therapy (Kabul ve Kararlılık Terapisi)

BDT : Bilişsel Davranışçı Terapi

DFA : Doğrulayıcı Faktör Analizi

DZÖÖ-KF : Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği Kısa Formu

F : Anova test istatistiği

K.D. : Kritik değer

K.O : Kareler ortalaması

KADDÖ-BAE: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Bakış Açısı Edinme

KADDÖ-ODA: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Olumlu Duyguları Artırma

KADDÖ-SosMA: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Sosyal Model Alma

KADDÖ-TOP: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Toplam Puan

KADDÖ-YA : Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Yatıştırılma

KKT : Kabul ve Kararlılık Terapisi

M : Aracı Değişken

Max. : Maksimum değer

Min. : Minimum değer

n : Örneklem sayısı

Ort. : Ortalama

p : İstatiksel Anlamlılık

PEÖ : Psikolojik Esneklik Ölçeği

r : Korelasyon Katsayısı

SH_x : Aritmetik ortalamanın standart hatası

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

SS : Standart Sapma

t : t testi değeri

$\overline{X}$: Grubun aritmetik ortalaması

X : Bağımsız Değişken

Y : Bağımlı değişken

YDÖ : Yaşam Doyumu Ölçeği

β : Beta (Standartlaştırılmış Regresyon Katsayısı)

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri Tablosu 20
Tablo 2: Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler 25
Tablo 3: Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı 27
Tablo 4: Örneklemin Yaş Değişkenine Göre Dağılımı 27
Tablo 5: Örneklemin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı 28
Tablo 6: Örneklemin Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımı 28
Tablo 7: Örneklemin Gelir Durumu Değişkenine Göre Dağılımı 28
Tablo 8: Örneklemin Yaşadığı Ortam Değişkenine Göre Dağılımı 29
Tablo 9: Örneklemin Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Dağılımı 29
Tablo 10: Örneklemin Psikiyatrik İlaç Kullanma Değişkenine Göre Dağılımı 29
Tablo 11: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Örneklemler T Testi 30
Tablo 12: Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaş Kategorisi Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları 30
Tablo 13: Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Bulguları 31
Tablo 14: Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları 32
Tablo 15: Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Bulguları 33
Tablo 16: Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Örneklemler T Testi 33
Tablo 17: Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları 34
Tablo 18: Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Bulguları 35

Tablo 19: Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaşadığı Ortama Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları.....35

Tablo 20: Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaşadığı Ortam Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Bulguları 36

Tablo 21: Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları 37

Tablo 22: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Puanlarının Psikiyatrik İlaç Kullanma Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Örneklemler T Testi.....37

Tablo 23: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği Kısa Formu (DZÖÖ-KF) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....38

Tablo 24: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Sosyal Model Alma Alt Ölçeği (KADDÖ-SosMA) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları 38

Tablo 25: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Yatıştırılma Alt Ölçeği (KADDÖ-YA) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....38

Tablo 26: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Olumlu Duyguları Arttırma Alt Ölçeği (KADDÖ-ODA) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları 39

Tablo 27: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Bakış Açısı Edinme Alt Ölçeği (KADDÖ-BAE) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....39

Tablo 28: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Toplam Puanı (KADDÖ-TOP) Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....40

Tablo 29: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları 40

Tablo 30: Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Sosyal Model Alma Alt Ölçeği (KADDÖ-SosMA) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları 40
Tablo 31: Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Yatıştırılma Alt Ölçeği (KADDÖ-YA) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....41
Tablo 32: Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Olumlu Duyguları Arttırma Alt Ölçeği (KADDÖ-ODA) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları 41
Tablo 33: Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Bakış Açıcı Edinme Alt Ölçeği (KADDÖ-BAE) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları 41
Tablo 34: Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Toplam Puanları (KADDÖ-TOP.) Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....42
Tablo 35: Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ile Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları 42
Tablo 36: Duygusal Zeka ile Yaşam Doyumu İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracılığına İlişkin Bulgular 43

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Duygusal Zeka Ile Yaşam Doyumu Ilişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracılığı 43

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Psikolojik Esneklik ve Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Aracılık Rollerinin İncelenmesi

Sedanur AŞIROĞLU

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Levent KURT

Haziran, 2026- 82

Bu araştırma 18 yaş ve üstü yetişkinler için duygusal zeka ve yaşam doyumu ilişkisinde psikolojik esneklik ve kişilerarası duygu düzenlemenin aracılık rollerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu online platformlar üzerinden ulaşılmış olan 296 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma verilerini elde etmek için Demografik Bilgi Formu, Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği Kısa Formu (Deniz vd., 2013; Petrides ve Furnham, 2000a, 2001), Psikolojik Esneklik Ölçeği (Francis vd., 2016; Karakuş ve Akbay, 2020) Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (Gökdağ vd., 2019; Hofmann vd., 2016) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (Dağlı ve Baysal, 2016; Diener vd., 1985) uygulanmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler, İlişkisiz Grup T Testi, değişkenler arası ilişkileri gösteren Pearson Korelasyon analizi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve model önerileri için SPSS Hayes PROCESS Macro (Model 4) kullanılmıştır. Katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin sosyodemografik özelliklere göre değişimini incelemek amacıyla yapılan analize göre eğitim durumu ($p<.05$), gelir düzeyi ($p<.01$), medeni durum ($p<.01$) ve yaşadığı ortama göre ($p<.01$) anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Değişkenler arası analizler sonucunda yaşam doyumu ile duygusal zeka özelliği ($p<.01$; $r= .45$) ve kişilerarası duygu düzenlemenin toplam puanı ($p< .01$; $r = .18$) ve sosyal model alma ($p< .01$; $r= .19$), olumlu duyguları artırma ($p< .05$; $r = .13$), bakış açısı edinme ($p< .01$; $r = .15$) alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde yaşam doyumu ve psikolojik esneklik arasında da anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki ($p< .01$; $r = .27$) görülmektedir. Duygusal zekâ ile kişilerarası duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmazken ($p >.05$), duygusal zeka ve psikolojik esneklik arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki ($p <.01$; $r= .40$) bulunmuştur. Son olarak model testi ile duygusal zeka ve yaşam doyumu ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolünün olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zeka, Yaşam Doyumu, Psikolojik Esneklik, Kişilerarası Duygu Düzenleme

ABSTRACT

Istanbul Kent University Graduate Education Institute

Examining the Mediating Roles of Psychological Flexibility and Interpersonal Emotion Regulation in the Relationship Between Emotional Intelligence and Life Satisfaction

Sedanur AŞIROĞLU

Master Thesis

Department of Psychology – Clinical Psychology Program

Advisor: Assist. Prof. Dr. Levent KURT

June, 2026-82

This study was conducted to examine the mediating roles of psychological flexibility and interpersonal emotion regulation in the relationship between emotional intelligence and life satisfaction among adults aged 18 and older. The study sample consisted of 296 participants recruited through online platforms. To collect the research data, the Demographic Information Form, the Short Form of the Emotional Intelligence Trait Scale (Deniz et al., 2013; Petrides ve Furnham, 2000a, 2001), the Psychological Flexibility Scale (Francis et al., 2016; Karakuş and Akbay, 2020), the Interpersonal Emotion Regulation Scale (Gökdağ et al., 2019; Hofmann et al., 2016), and the Life Satisfaction Scale (Dağlı and Baysal, 2016; Diener et al., 1985) were administered. Data analysis involved descriptive statistics, the Independent Samples t-Test, Pearson correlation analysis to examine relationships between variables, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), and the SPSS Hayes PROCESS Macro (Model 4) for model proposals. According to the analysis conducted to examine changes in participants' life satisfaction levels based on sociodemographic characteristics, significant differences were observed in terms of educational status ($p<.05$), income level ($p<.01$), marital status ($p<.01$), and living arrangements ($p<.01$). As a result of the analyses between variables, a significant and positive relationship was found between life satisfaction and emotional intelligence ($p < .01$; $r = .45$), the total score of interpersonal emotion regulation ($p < .01$; $r = .18$), and social modeling ($p< .01$; $r= .19$), enhancing positive affect ($p<. 05$; $r = .13$), perspective-taking ($p< .01$; $r = .15$). Similarly, a significant and positive relationship ($p < .01$; $r = .27$) was observed between life satisfaction and psychological flexibility. While no significant relationship was found between emotional intelligence and interpersonal emotion regulation ($p > .05$), a significant and positive relationship ($p < .01$; $r= .40$) was found between emotional intelligence and psychological flexibility. Finally, the model test revealed that psychological flexibility does not play a mediating role in the relationship between emotional intelligence and life satisfaction.

Keywords: Emotional Intelligence, Life Satisfaction, Psychological Flexibility, Interpersonal Emotion Regulation

GİRİŞ

Tez çalışmasının bu kısmında problem durumu, çalışmanın amacı, hipotezleri, araştırmanın önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar üzerinde durulmuştur.

Problem Durumu

Salovey ve Mayer (1990) tarafından ilk kez temelleri atılan ve literatüre kazandırılan "duygusal zeka" kavramı bireylerin duyguları ve bilişsel kapasiteleri arasındaki bağlantı ile hem kendisinin hem başkalarının duygularına olan farkındalık, anlayış ve duyguları doğru yönetme becerilerini ifade etmektedir. İlerleyen yıllarda bu tanım genişletilmiş farklı isimler tarafından da yeni modellerle anlatılmıştır.

Yüksek duygusal zekaya sahip kişiler deneyimledikleri duyguların taşıdığı mesajları anlama ve yorumlama konusunda yetkinlik gösterirler. Duyguya bağlı olarak zihinsel süreçleri ve davranışları etkin yönetebildikleri, sorunlarla karşılaştıklarında daha iyi çözebildikleri, kendilerine yönelik olduğu gibi başkalarının duygularına da açık olmaları sebebiyle sosyal yaşantılarında iyi konumda oldukları bilinmektedir. Genellikle iyi insan ilişkilerine sahip, uyumlu kişiler olmalarına ek olarak sigara/alkol/madde kullanımı ve şiddete dayalı problemli davranışlar sergileme konusunda da düşük yüzdelere sahip, olumlu kişiler olma özelliğiyle bilinirler (Mayer vd., 2004).

Duyguların ve onları hayat akışında doğru yönetebiliyor olmanın önemi düşünüldüğünde ve araştırmacıların sunduğu olumlu yanlara bakıldığında duygusal zeka kavramının bireylerin yaşamdan duydukları memnuniyet için önemli olabileceği düşünülmüştür. Yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmalar da duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi desteklemektedir (Dal, 2015; Özdemir, 2015; Palmer vd., 2002).

Yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve mutluluk gibi kavramlarla benzer kullanılmakta olup kişinin yaşamına dair öznel yorumlarını içermektedir (Diener, 1984). Bu kavram için ilk tanımlamaları literatüre kazandıran Neugarten'e göre (1961) yaşam doyumu kişinin hayatına dair beklentileri ile sahip oldukları arasındaki farkın onu ne kadar memnun ettiğini gösteren öznel yargılardır. Kişilik özellikleri, sosyal ve psikolojik etkiler, ekonomik sorunlar, fiziksel durum ve birçok sosyodemografik değişkene bağlı olarak yaşam doyumu değerlendirmeleri farklılık gösterebilir (Gross ve John, 2003; Steel vd., 2008).

Yaşam doyumunu etkileyen faktörler ile ilgili birçok çalışmaya ek olarak duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmalar bulunsa da bu değişkenler arasındaki

ilişkileri etkileyen diğer değişkenlerin neler olabileceği ile ilgili araştırmalar gelişmeye devam etmektedir. Duygu ve duygu düzenlemeye yönelik araştırmaların sosyal bağlamda yaşayan bireyleri anlama noktasında yararlı olacağı, kişilerarası duygu düzenlemenin yaşam doyumunu artıran faktörlerden olacağı düşünülmüştür. Bu konuyla ilgili çalışmalar sınırlı olmakla birlikte çoğu çalışma kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin öznel iyi oluş durumunu destekleyen bir olgu olduğunu savunmuştur (Williams vd., 2018).

Öznel iyi oluşu ve yaşam doyumunu artıran bir başka değişken de psikolojik esneklik kavramıdır. Özellikle üçüncü kuşak terapilerinden olan Kabul ve Kararlık Terapileri (KKT) psikolojik esnekliğe önem vermiş, bireylerde durumlar karşısında kabullenici tutumu ve esnekliği artırmayı amaçlamıştır (Hayes vd., 2006). Psikolojik esneklik; kişinin bulunduğu anla olan temasını ve durumlara karşı gösterdiği yüksek farkındalıklı kabulü ifade eder. Kişiler olaylar karşısında kendini veya durumu değişime zorlamak yerine sahip olduğu değerler doğrultusunda uygun ve yargısız yönlendirmeler yapabilir (Hayes, 2004; Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Psikolojik esnekliğin iyi oluş ile olan ilişkisi birçok çalışmada görülmektedir. Yüksek esnekliğe sahip kişilerde psikopatolojik durumlar daha az görülürken, psikolojik katılık durumunun varlığında daha fazla stresle ilişkili sorunlar ve fiziksel ağrılardan bahsedilmiştir (Gentili vd., 2019; Levin vd., 2014; Tirch vd., 2012). Bu çalışmaların sonuçlarından hareketle, bu araştırmada psikolojik esnekliğin yaşam doyumunu artırma konusunda incelenmesi gereken önemli değişkenlerden olduğu düşünülmüştür ve çalışma kapsamında duygusal zeka ve yaşam doyumu ilişkisindeki aracılık rolü incelenmiştir. İlgili literatürde yaşam doyumunu yordayan faktörler çeşitli değişkenlerle birlikte ele alınmış olsa da yurtiçi ve yurtdışında yayınlanmış çalışmalar incelendiğinde, yetişkinlerde yaşam doyumunu duygusal zeka, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik esneklik değişkenleriyle birlikte inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, 18 yaş üstü yetişkin popülasyonunda duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik esneklik ve kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rollerini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın hipotezleri şu şekilde belirlenmiştir;

Araştırmanın Hipotezleri;

a. Sosyodemografik Verilere Dair Hipotezler

H1: Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

H2: Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri yaşa göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

H3: Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

H4: Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri medeni duruma göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

H5: Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri düzeyleri gelir durumuna göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

H6: Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri yaşadığı ortama göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

H7: Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri psikolojik destek alma değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

H8: Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri psikiyatrik ilaç kullanma değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

b. Değişkenler Arası İlişkileri Ele Alan Hipotezler

H9: Duygusal zekâ ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki korelasyon anlamlı düzeydedir.

H10: Duygusal zekâ ve kişilerarası duygu düzenleme değişkenleri arasındaki korelasyon anlamlı düzeydedir.

H11: Psikolojik esneklik ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki korelasyon anlamlı düzeydedir.

H12: Kişilerarası duygu düzenleme ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki korelasyon anlamlı düzeydedir.

H13: Duygusal zekâ ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki korelasyon anlamlı düzeydedir.

c. Aracılık Etkisini Ele Alan Hipotezler

H14:18 yaş ve üzeri yetişkin popülasyonunda duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik esneklik aracı rol üstlenmektedir

H15:18 yaş ve üzeri yetişkin popülasyonunda duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kişilerarası duygu düzenleme aracı rol üstlenmektedir.

d. Yaşam Doyumunun Yordanması ile İlgili Hipotez

H16: 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerin yaşam doyumunun yordanmasında duygusal zekâ, psikolojik esneklik, kişilerarası duygu düzenleme ve demografik değişkenlerin (Eğitim düzeyi, gelir düzeyi, yaşadığı ortam) topluca etkisi istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Araştırmanın Önemi

Bu tez çalışması ile yaşam doyumu ile duygusal zeka arasındaki ilişkiyi incelemesiyle birlikte psikolojik esneklik ve kişilerarası duygu düzenleme değişkenlerinin aracılık rolünü ayrı ayrı incelemesi yönüyle literatüre katkı sağlaması hedeflenmiştir. Klinik psikologların uygulamaları yoluyla bireylerin yaşam doyumlarının artırılmasına katkı sağlanması ve bu konuda çalışan araştırmacıların yararlanmasına katkı sağlamak için yaşam doyumunu etkileyen değişkenlerin doğasının daha detaylı biçimde anlaşılabilmesi bakımından bu tez çalışmasının yararlı sonuçlar sağlaması hedeflenmiştir.

Varsayımlar

Araştırmaya katılan kişilerin, araştırma formunda kullanılan ölçeklerin tüm maddelerine dürüst ve içten cevaplar verdikleri varsayılmıştır. Katılımcı grubunun araştırma sonuçlarının genellenebilirliğine izin verecek büyüklük ve özellikte olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırma kapsamında ölçülmek istenenler katılımcılara sunulan demografik bilgi formu, duygusal zeka özelliği ölçeği, psikolojik esneklik ölçeği, kişilerarası duygu düzenleme ölçeği ve yaşam doyumu ölçeğinin ölçebildiği niteliklerle sınırlıdır. Ölçekler katılımcıların bildirimine dayalı ve müdahalenin olmadığı çevrimiçi cevaplandırılan ölçeklerden oluştuğu için, sosyal beğenilirlik eğilimi ve öznel yanlılık bakımından sınırlılık oluşturabilmektedir. Örneklem grubu, gönüllü katılımcılardan oluşmakta ve uygun (kolayda) örnekleme yöntemi kullanılması sebebiyle evreni temsil etme gücü sınırlıdır. Araştırmada korelasyonel araştırma deseni kullanılması nedeniyle değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve gücü hakkında bilgi sağlamakta ancak değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri açıklama kapasitesi bakımından sınırlılık göstermektedir. Araştırma, yalnızca yetişkin yaş grubundaki bireyleri kapsamaktadır. Bu nedenle diğer yaş gruplarındaki bireyleri temsil etmemektedir.

Kavramların Tanımı

Duygusal Zeka: Kişinin duygularını kendi içinde ve çevreyle olan ilişkilerinde fark edebilme ve doğru yönetebilme becerisidir (Salovey ve Mayer, 1990).

Psikolojik Esneklik: Kabul, ayrışma, an'da olmak, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusundaki davranışlar olmak üzere altı boyutu bulunan bu kavram bireylerin bulundukları an ile temas ederek kendi değerleri doğrultusunda harekete geçebilmelerini ifade eder (Luoma vd., 2010).

Kişilerarası Duygu Düzenleme: Kişinin kendi duygularını sosyal model alma, bakış açısı edinme, yatıştırılma ve olumlu duyguları artırma yöntemleri ile düzenlemesidir. Kişiler olumsuz durumlarda çevresindekilerin baş etme yöntemlerini referans alarak, başkalarının yönlendirmelerine açık olarak, duygusal destek isteyerek ve olumlu duyguları paylaşıp çoğaltarak duygu düzenlemesi yaparlar (Hofmann vd., 2016).

Yaşam Doyumu: İnsanların yaşamlarına yönelik beklentileri ile mevcut durumu karşılaştırmalarına yönelik sonuçların pozitif olması ile ilgili bilişsel/yargısal süreç (Diener vd., 1985).

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE ARAŞTIRMALAR

Çalışmanın bu kısmında araştırmanın değişkenleri olarak belirlenen duygusal zeka, psikolojik esneklik, kişilerarası duygu düzenleme ve yaşam doyumu ile ilgili teorik açıklamalara ve literatürdeki ilgili çalışmalara yer verilmiştir

1.1. Duygusal Zeka

Duygusal zekâ kavramı, Salovey ve Mayer'e göre (1990) bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıyıp anlayabilmesi, bunlar arasında ayrımda bulunması ve elde ettiği bilgileri düşünce ve davranışlarını yönetmede kullanabilmesi şeklinde sosyal zekâ kavramının alt bileşeni olarak tanımlanmaktadır. Duygusal zekânın açıklanmasında Salovey ve Mayer (1990) birbiriyle ilişkili çeşitli alt başlıklardan yararlanmıştır. Öncelikle bireyin kendi duygularına yönelik bir farkındalık geliştirmiş olması temel bir gereklilik olarak görülmektedir. Bu farkındalık, kişinin duygularına ilişkin içgörü kazanmasını sağlamakta ve buna bağlı olarak yaşamında daha sağlıklı kararlar alarak özerkliğini güçlendirmesine katkı sunmaktadır.

Bireyin sahip olduğu bu içgörüyü etkili biçimde kullanabilmesi ve duygularıyla işlevsel bir şekilde başa çıkabilmesi beklenmektedir. Özellikle beklenmedik durumlar ve olumsuz duygularla karşılaşıldığında kişinin kendini yatıştırabilmesi önemli bir yetkinlik olarak değerlendirilmektedir. Aksi durumda, duygu düzenleme becerileri yeterince gelişmemiş bireylerin benzer durumlarda yoğun ve zorlayıcı duygular altında toparlanmakta güçlük yaşayabildikleri görülmektedir.

Duyguların düzenlenmesinin ardından, bu duyguları belirli bir amaç doğrultusunda yönlendirebilmek ve motivasyonu artıracak şekilde kullanabilmek, bireyin üretkenliğini ve başarısını destekleyen bir diğer önemli beceri alanıdır.

Ayrıca, duyguların yalnızca bireyin kendi iç dünyasına ait olmadığı; başkalarının da duygusal yaşantılara sahip olduğu gerçeğini dikkate almak, onlara anlayış ve saygıyla yaklaşabilmek ve empati kurarak karşıdakinin ihtiyaçlarına duyarlılık göstermek, bu yapının vazgeçilmez unsurları arasında yer almaktadır (Salovey ve Mayer, 1990).

Duyguların uygun bir biçimde değerlendirilmesi ve farklı yollarla ifade edilebilmesi duygusal zekâ kavramını açıklarken bahsedilmesi gereken noktalardandır (Arnold, 1960). Duyguların sözel olarak ifade edilebildiği gibi, yüz ifadeleri gibi sözel olmayan yollarla da ifade edilebildiği bilinmektedir. Yapılan araştırmalar kişilerin yüzlerindeki anlık değişim sinyallerine

odaklanmanın aslında hissedilen duyguyu anlamamız yönünde bize ipucu verebileceğini göstermektedir (Ekman ve Friesen, 1975).

Sosyal bağlar ve sosyal iletişim becerileri için duyguların sözlü veya sözsüz olarak ifade edilip doğru algılanabiliyor olması temel becerilerdendir. Birçok duygu farklı milletler arasında bile tanınıp anlaşılabilmektedir. Duygular diğer bir yanıyla düşünce sistemimizi ve algı dikkat süreçlerimizi etkiler. Deneyimlenen duygu sonrası bilişsel sistemimiz ilgili düşüncelere kendini yönlendirir. Her duygu bir mesaj taşır ve bir davranışa yol açar buradaki bağlantıyı anlayabilmek değerlidir. Son olarak duyguların taşıdığı anlamları yönetmede gücün bireyin kendinde olduğunu bilmesi ve isteklerine göre yön verebiliyor olması beklenmektedir (Mayer, 2004).

Goleman'a göre (1998) duygusal zekâ kavramı bireylerin sosyal bağlamlar, romantik ilişkiler ve iş yaşantısı gibi süreçlerde farklılaşmasını sağlayan, öğrenilebilen ve zamanla geliştirilebilen bir yetenektir. Kişinin kendi duygu dünyasının farkında olması, anlamlandırması ve aynı zamanda bu dünyanın diğerleri üzerindeki etkilerini fark edebilmesi duygusal zekası yüksek bireylerde gözlemleyebileceğimiz faktörlerdendir.

Duygusal zeka modeli kişisel ve sosyal yetkinlikleri ele alan bileşenlerden oluşmaktadır. Öz farkındalık kişinin kendi duygu ve bilişini fark etme ve anlama, öz-düzenleme ise mevcut duyguları yönetebilme becerisidir. Bireyin içsel kaynaklarını hedefi doğrultusunda kullanması yeteneği motivasyon olarak kabul edilmektedir. Başkalarının gözünden bakarak duyguları görebilmeyi tanımlayan empati bileşeni ve kişilerarası ilişkileri yönetme konusundaki yetkinlikleri ifade etmeyi sağlayan sosyal beceri bileşeni bulunmaktadır. Duygusal zekası yüksek bireylerin bu bileşenlerdeki yeteneklerine bağlı olarak bağ kurma, ekip çalışmalarına katkı sağlama, liderlik ve örgütlenme gibi sosyal süreçlerde daha başarılı olmaları beklenmektedir (Goleman, 1995a, 1995b, 1998).

1.1.1. Duygusal Zeka ve Empati

Eski dönemlerde yalnızca bilişsel boyutuyla ele alınan ve genel anlamda insanları tanıma, kişilik özelliklerini algılama olarak açıklanan empati kavramı Rogers ile birlikte duygusal boyutta da ele alınmaya başlanmıştır. Zihinsel olarak karşımızdakinin düşüncelerini anlama yeteneğine ek olarak diğerinin hissini paylaşma, durumlara onun duygu dünyasından bakma gibi duygusal boyutu da önem kazanmıştır (Rogers, 1993; Taft, 1955).

Rogers'e göre (1983) empati başkasının öznel dünyasında bulunarak onu anlayabilme becerisi olarak adlandırılır. Bu dünyanın içinde yaşanan her duyguya duyarlı olmak, onun gözünden bakabilmek, kişileri yargılamadan varlığını ve anlayışını karşındaki kişiye hissettirebilmek bu beceriyi açıklayan yetkinliklerdir.

Empati kurabilme becerisinin hem günlük sosyal hayatlarımızda hem de terapi odalarında sağlıklı bağlar kurmayı kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Rogers danışanlarıyla kurduğu empatiye dayalı bağlar sayesinde onlara nazikçe yaklaştığını, anlaşılmış hissettirdiğini ve danışanların yalnızlık duygusunu engelleyebildiğini keşfetmiştir (Dökmen, 1988). Hem terapi odasında hem dış dünyada kurulan ilişkilerin sağlıklı ilerlemesinin temel şartı etkili iletişimden geçmelidir düşüncesine bağlı olarak bireylerin belirli düzeyde empati kurma becerisine sahip olması beklenir (Pişkin, 1991).

Pişkin (1991) yaptığı araştırma sonuçlarına göre kişilerarası ilişkilerde görülen çatışma ile empatik olma düzeyleri arasında negatif ilişki olduğunu aktarmaktadır. Empati becerisi yüksek olan bireylerin daha anlayışlı, yargısız, kabullenici yaklaşımlarının kişilerle kurdukları iletişimde daha az çatışma sorunu yaşamalarını sağladığı düşünülmektedir.

1.1.2. Duygusal Zeka ile İlgili Araştırmalar

Literatür incelenerek duygusal zeka kavramının değişken olarak seçildiği bazı çalışma örneklerine aşağıda yer verilmiştir.

Duygusal zekanın yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılaşmasının incelendiği bir çalışmada 17-76 yaş aralığında bulunan katılımcılardan veriler toplanmıştır. Analiz sonuçları duygusal zeka düzeylerinin kadın cinsiyetinde erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Yaşla ilgili duygusal zeka düzeyleri farkında ise ters U eğrisi görülmüş yani orta yaşlı kişilerde, genç ve yaşlı kişilere göre duygusal zeka düzeyinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Cabello vd., 2016).

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada psikolojik iyi olma, duygusal zeka, ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiler ve bu değişkenlerin demografik özelliklere göre değişimi incelenmiştir. 305 katılımcı ile yapılan araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik iyi olma, duygusal zekâ ve sosyal iyi olma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu ek olarak da duygusal zeka ve sosyal iyi olmanın, psikolojik iyi olmayı pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Sosyodemografik değişkenlere göre yapılan incelemelerde duygusal zeka ve psikolojik iyi olmanın kadınlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tekin, 2014).

18 yaş üstündeki 267 katılımcıyla yapılan bir araştırmada duygusal zeka ve sosyal destek öznel iyi oluşun belirleyicileri olarak incelenmiştir. Analizler sonucunda sosyal destek ve duygusal zekanın öznel iyi oluşu yordadığı görülmüştür (Gallagher ve Brodrick, 2008).

Mavruk Özbiçer (2018), Bar-on'un duygusal zeka modelini (1997) temel alan duygusal zekayı geliştirme programını ergenler üzerinde deneysel bir araştırma ile incelemiştir. Araştırma bulgularında programa tabii tutulan ergenlerin duygusal zeka düzeyleri program sonrasında anlamlı biçimde yükselmiştir ve bu yükselmenin kalıcı olduğu da görülmüştür. Benzer artışın duygusal zeka geliştirme programına katılmayan kontrol grubunda gözlemlenmemiş olması programın faydasını kanıtlamaktadır. Hem nitel hem nicel sonuçlar duygusal zekadaki artışı onaylarken, programın yaşam doyumunu artırdığını düşündüren bulgular nitel olarak katılımcıların program öncesine kıyasla daha olumlu ruh hali bildirmiş olmalarından kaynaklanmaktadır.

Üniversite öğrencilerine yönelik 355 kişinin katıldığı bir çalışmada duygusal zekanın bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki aracılık etkisine bakılmıştır. Analiz sonuçlarında duygusal zeka değişkeninin tam aracılık etkisi görülmüştür. Bu bulgu bilinçli farkındalığın katılımcıların duygusal zekasını artırdığını ve bu artışın da psikolojik iyi oluş düzeylerini güçlendirdiğini göstermektedir (Deniz vd., 2017).

Okul öncesi öğretmenliği okuyan kişiler üzerinde yapılan çalışma duygusal zeka, umut ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Analiz sonuçları değişkenler arasında pozitif bir ilişki olduğunu bir başka deyişle duygusal zeka ve umut düzeyindeki yükselmenin yaşam doyumunu da yükselttiğini söylemektedir (Sarıçam vd., 2015).

Bibi ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmada duygusal zekanın benlik saygısı değişkeniyle olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bulgulara göre benlik saygısı ve duygusal zeka arasında pozitif bir ilişki görülmekle birlikte, cinsiyetlere göre farklılık bakıldığında kadınların duygusal zeka düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu bulunmuştur.

1.2. Duygu Düzenleme

Literatürde duygu kavramına farklı bakışlarla birlikte duygu düzenleme kavramı hakkında da farklı tanımlar yapılmaktadır. Gross'a göre (1998) bireyin hangi duyguyu yaşayacağını, ne zaman ve nasıl deneyimleyeceğini etkileyen süreçler duygu düzenleme olarak adlandırılmaktadır.

Kişilerin amaçları doğrultusundaki duygudurumlarını yoğunluk ve zamanlama başta olmak üzere farklı yönlerden değerlendirip değiştiriyor olmalarını gösteren içsel ve dışsal olarak gözlemleyebildiğimiz süreçlere duygu düzenleme denmektedir. Bu süreçlerde genel algının aksine duyguların sadece bastırılması ve durum karşısında azaltılması değil, bazen de bağlam kapsamında yararlı olacak şekilde duygunun artırılması ve zamana yayılması görülebilir (Thompsan, 1994). Örneğin bir işyeri veya okulda yapılan ayrımcılık nedeniyle başarısız olan biri, öfke ve hırs duygularını artırarak daha fazla gayret gösterebilir ve tüm ayrımcılığa rağmen başarılı olmayı sağlayarak kendini memnun edebilir.

Thompson'a göre (1994) duygu düzenleme süreçleri sadece ortaya çıkan duygunun türünü değil yoğunluk ve ortaya çıkma süreçlerini değiştirmeyi içerir. Örneğin topluluk önünde sunum yapması gereken birisi yaşadığı kaygı duygusunu bastırmak veya direkt duyguyu değiştirmeye çalışmak yerine yoğunluğunu artırarak dikkatini daha iyi toparlamasını sağlayacak şekilde verimli kullanabilir. Arkadaşının, en sevdiği eşyasını kırdığını gören bir çocuk hissettiği öfke duygusunu geciktirip kontrollü yanıtlar vererek aralarında daha ciddi sorunlar yaşanmasını engelleyebilir. Başka bir yöntem olarak örnekteki gibi zaman faktörünü değiştirmek yerine bilişsel olarak yeniden değerlendirme yaparak "arkadaşım bilerek zarar vermemiştir" düşüncesiyle duygunun yoğunluğunu azaltabilir.

Duygu düzenleme bebeklikte kurulan bağlanma kavramı ile başlayıp yetişkinliğe kadar gelen temel gelişimsel süreçlerden biridir. Bağlanma kuramına bağlı olarak bebek, bakım vereninden aldığı dönütlere göre duygularını deneyimleme, düzenleme ve paylaşma biçimlerini gösterir (Cassidy, 1994). Bowly'nin (1982) bağlanma kuramına göre yenidoğan birey bakım verenine karşı bağ arayışındadır. Burada beklenti temel fiziksel ihtiyaçlara ek olarak tehdit ve korku anlarında güvenli üs işlevi görecek bir liman bulmaktır. Çocuk ve bakımveren arasında kurulan bağlanma stilleri yetişkinlikte kullanılacak olan duygu düzenleme stratejilerini etkilemektedir.

Guzman ve diğerleri (2016), yaptıkları araştırma sonucunda literatürle de uyumlu olarak güvenli bağlanan bireylerin, yaşadıkları durumu duygusal olarak değerlendirme, dikkat edebilme ve gerektiğinde değiştirebilme konusunda daha fazla netliğe sahip olduklarını bildirmiştir. Aksine kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler duyguları anlama, ayırt etme, hedefe yönelik kontrol etme ve uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanma konusunda zorluk yaşamaktadır (Henscel vd., 2020).

Duygu düzenleme stratejilerinde bireysel farklılıklar incelenirken özellikle bağlanma stillerine dikkat edilmesi önemlidir. Bilişsel yeniden değerlendirme, baskılama vb. duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı güvenli/kaçınan/kaygılı/korkulu gibi farklı stillerde bağ kuran bireylerde değişiklik göstermektedir. Yaşanan durumlarda her birey kendi stiline göre strateji seçerek yaşadığı hoşnutsuzluğu azaltmaya çalışabilir (Domic Siede vd., 2024).

Bağlanma kuramı ve bakım veren etkisi düşünüldüğünde duygusal düzenleme sürecinin sosyal bağlamda geliştiği görülebilmektedir. Hofmann (2014) içsel süreçlere ek olarak dışsal süreçlerin de duygu düzenleme sürecinde etkisinden bahsederek kişilerarası faktörlerin önemini vurgulamıştır.

1.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme

Sosyal varlık olarak insan duygusal deneyimlerinde yalnız kalmak yerine hissedilen duyguyu aktarıp anlaşılabilmek adına bir başkasına ihtiyaç duyar (Zaki ve Williams, 2013). Birçok insanın yaşadığı bir olayı hemen en yakın arkadaşına, aile üyelerine, partnerine anlatmak istemesinin bu ihtiyaçtan kaynaklandığı düşünülmektedir. Burada bu ihtiyaca bağlı olarak birisiyle sosyal temas kurmak isteyen kişinin 'içsel kişilerarası duygu düzenleme' yaptığı, ona yardım ederek karşısındakinin duygudurumunu düzelmek için çabalayan aradığımız kişinin ise 'dışsal kişilerarası duygu düzenleme' yaptığı belirtilmektedir.

Zaki ve Williams (2013) bu ayrıma ek olarak duygu düzenleme sürecini yanıta bağımlı ve yanıttan bağımsız olarak da ayırmıştır. Hissettiği duyguyu en yakınına paylaşarak ondan olumlu sözler, yanında olduğunu hissettiren davranışlar bekleyen ve bu şekilde iyi hissedeceğine inanan kişi duygusunu karşısındakine yani yanıta bağımlı olarak düzenlemektedir. Yanıttan bağımsız süreçte ise kişi karşısındakinin tepkisinden bağımsız olarak duygu paylaşımı yapmadan bile öncesinde kendi duygularını fark edip düzenleyerek başa çıkmayı sağlar ve olumlu duygular elde edebilir.

Niven, Totterdell ve Holman (2009) tarafından yapılan tanımlamalarda kişilerarası duygu düzenleme, kişinin bir başkasının duygudurumunu değiştirmek üzere uyguladığı stratejiler ve verilen çaba olarak kavramsallaştırılmıştır. Bu çalışma doğrultusunda kişilerarası duygu düzenleme yöntemleri belirli faktörlerle ayrılmaktadır; duyguları olumlu veya olumsuz yönde geliştirme, duyguya veya düşünceye yönelik değişimler yapma, kişinin dikkatini kendisine veya tam tersi bulunduğu durumdan uzağa yöneltme stratejileri olarak üç grupta toplanmıştır.

Kişilerarası duygu düzenleme yalnızca bir başkasının duygusal süreçlerine etki etmek anlamına gelmemekte, sosyal çevrede bağ kurmayı sağlayan bir yapı olarak görülmektedir. Özellikle ilk girilen ortamlarda kişinin başkasının duygularına yönelik adımlarının sosyal ağlara çabuk dahil edilmesini ve popülaritesini sağlayan bir olgu olduğu söylenmektedir. Kişilerarası duygu düzenlemenin hem davranışsal hem bilişsel boyutu olduğu bilinmekle birlikte, bilişsel boyutun diğer kişinin düşünce yapısına tehdit unsuru gibi görüneceği düşünüldüğünden daha çok davranışsal düzenlemelerin ilişkileri iyileştirdiği düşünülmektedir. Örneğin bir toplantı veya çalışmada yaptığı hata nedeniyle üzgün olan arkadaşımıza sarılmak, kahve ısmarlamak destekleyici görülürken, "bu olay sandığın kadar kötü değil, yakında unutulur" gibi bilişsel yorumlar yapmak o kişiye kötü gelebilir (Niven vd., 2015).

Hofmann ve diğerleri (2016), diğerleriyle olan ilişkiler ve duygu düzenleme süreçlerini açıklamak adına dört faktörlü yapıda bir model sunmuşlardır. Bunlar 'sosyal model alma', 'yatıştırılma', 'olumlu duyguları artırma' ve 'bakış açısı edinme' olarak bilinmektedir. Bu faktörler sırasıyla diğer insanların zor durumlarda nasıl başa çıkabildiğini gözlemleme, rahatlatılma ihtiyacını giderme, iyi hisleri artırmak için başkalarına yönelme ve başkalarının da kötü deneyimleri olduğunu bilme gibi durumları ifade eder. Bireylerin diğer insanlarla ilişkilerini kullanarak nasıl duygu düzenlemesi yaptığını göstermek için de ölçek oluşturulmuştur (Gökdağ vd., 2019).

Kültürlere bağlı olarak bireylerin duygu düzenleme stratejileri değişiklik göstermektedir. Daha kolektivist bilinen doğu toplumlarında sosyal model alma ve bakış açısı edinme faktörleri kullanımının batı kültüründen fazla olduğu bulunmuştur. Kültürel farklara ek olarak bireysel farklılıkların da tercihleri etkilediği gözlemlenmiştir (Liddell ve Williams, 2019).

1.3.1. Kişilerarası Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmada 324 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre psikolojik sağlamlık ile kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan sosyal modelleme ($p<.05$) ve sakinleştirme ($p<.01$) alt boyutlarının arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Ek olarak duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenlemenin psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisine bakıldığında duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenlemenin sakinleştirme alt boyutunun psikolojik sağlamlığı yordadığı bulunmuştur (Yukay-Yüksel vd., 2021).

Altan-Atalay (2019) yaptığı araştırmada kişilerarası duygu düzenleme ile bağlanma ve pekiştireç duyarlılığı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan sosyal model alma ve yatıştırmanın kaygılı ve kaçıngan bağlanma stilleriyle ve ayrıca pekiştireç duyarlılığının davranışsal ketleme sistemiyle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Olumlu duyguları artırma alt boyutu da kaçıngan bağlanma, davranışsal ketleme, ipuçlarına ve ödüle duyarlılık boyutlarıyla ilişkiler göstermiştir.

Güvenli bağlanma ile kişilerarası duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler inceleyen bir araştırmada, kişilerarası duygu düzenleme alt boyutlarından yalnızca olumlu duyguları artırmanın güvenli bağlanma ile pozitif yönlü ilişkide olduğu bulunmuştur. Başka bir deyişle, güvenli bağlanma düzeyleri daha yüksek olan katılımcıların olumlu duyguları artırma düzeylerinde de yükselme görülmüştür (Yılmaz, 2023)

Tarımtay'ın (2017) yaptığı çalışma bulgularına göre duygu düzenleme süreçlerinde tercih edilen stratejiler evlilik uyumu konusunda farklara sebep olabilmektedir. Yatıştırılma stratejisini tercih eden bireyler, perspektif almayı kullananlara göre evliliklerinden daha az doyum almaktadır. Yatıştırılma, duyguları bastırma veya onlardan kaçmaya benzer olması sebebiyle sorunun kaynağına odaklanıp çözmeyi içermediğinden uzun vadede tercih edilmesi evlilik doyumuna zarar verebilmektedir. Perspektif alma ise daha düzenleyici bir strateji olarak kişilerin durumu yeniden değerlendirme yaparak sağlıklı yönden bakmalarını sağlamasıyla olumlu duygulanımı ve evlilikten memnuniyeti artırmaktadır (Gross, 2001; Hoffman vd., 2016;).

Sarısoy (2017) yaptığı çalışmada kişilerarası duygu düzenleme ile algılanan ebeveyn yetiştirme stilleri ve reddedilme hassasiyeti arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Analiz sonuçlarına göre cinsiyet farklarında kadınların ($p< .05$) erkeklere göre daha fazla kişilerarası duygu düzenleme stratejileri kullanımına başvurduğu görülmüştür. Ayrıca bulgular doğrultusunda babadan algılanan aşırı koruma/kontrol ($p< .01$), anneden algılanan duygusal sıcaklık ($p < .01$) ve anneden algılanan red ($p < .05$) ile kişilerarası duygu düzenleme arasında pozitif yönlü ilişki gözlemlenmiştir. Kişilik bozukluklarıyla ilişkilerin de incelendiği çalışmada kişilerarası duygu düzenlemenin A küme kişilik bozuklukları ile negatif yönlü düşük bir ilişkiden bahsedilmektedir ($\beta = -.11$, $p < .01$).

Sarıcaoğlu ve Avcı'nın (2021) üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmada kişilerarası duygu düzenleme tabanlı grup psikoeğitiminin katılımcıların kişilerarası duygu düzenleme becerilerine etkisi incelenmiştir. 8 oturumluk programın sonunda deney grubundaki

katılımcıların empati düzeylerinde, sosyal iletişim becerilerinde ve kişilerarası duygu düzenlemenin alt boyutlarında gelişme gözlemlenmiş ve buna bağlı olarak programın etkili olduğu kanıtlanmıştır.

1.4. Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik, bireylerin bulunduğu duruma yüksek farkındalıkla temas edebilmesi, anda kalmayı sağlayabilmesi ve kabul edici tutumla kendi değerleri doğrultusunda olayları deneyimlemesi sürecini ifade etmektedir (Harris, 2009). Dinamik bir süreç içerisinde tanımlanan bu kavram, değişen durumlara ayak uydurabilme, zihinsel süreçleri yapılandırma ve farklı bakış açılarıyla çevresel bağlamda ihtiyaç, istekler ve yaşam alanları arasında denge kurabilmeyi amaçlar (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Üçüncü dalga terapilerden olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy-ACT) psikolojik esnekliğin olumlu psikolojik beceriler için önemine vurgu yaparak bazı alt boyutlarla bu kavramı açıklamıştır (Hayes vd., 2006).

Kabul; Şimdiki an deneyimini değiştirme girişiminde bulunmadan sağlıklı biçimde kucaklama olarak tanımlanır ve zihnimizde geçmiş kötü olaylar için alan tanımak olarak da söylenebilir (Harris, 2009).

Bilişsel Ayrışma: Düşüncelerimize uzaktan üçüncü bir göz gibi, onları kontrol altına almaya çalışmadan bakabilme, düşüncelerimizle etkileşim biçimini farklılaştırabilme becerisi olarak kabul edilir.

Bağlamsal benlik: Kişinin sahip olduğu duygu ve düşüncelerin ötesinde bir varlık olduğunun bilincinde olmasıdır.

Değerlerle temas: Kişi için yaşamda anlamı olan şeylerin belirlenmesi ve bu doğrultudaki seçimlerine göre yeni deneyimlerle yola devam edebilmesidir (Hayes vd., 1999).

Değer odaklı davranışlarda kararlılık: Bireylerin kararlı eylem olarak bahsedilen ve kişi için önemli şeyler olarak belirlenen ‘değerler’ kapsamında hareket edebilmesidir.

An ile temas: Şimdi ve burada olmaya odaklanıp kaçınma ve bastırma gibi stratejiler kullanmadan dikkatimizi anlık deneyimlere verebilmek olarak tanımlanmaktadır (Twohig, 2010).

Yapılan araştırma sonucu duyguları kaçınılması gereken, anlaşılması zor hisler olarak görmek yerine yüzleşmeyi ve kabul etmeyi tercih eden, her bireyin benzer durumlar yaşadığını

bilerek normalleştirebilen kişilerin psikolojik esneklik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Uygur, 2018).

Kişinin iyilik halini artırma ve sürdürmesinde etkili olan psikolojik esneklik kavramı bireylerde psikopatolojik durumların görülmesini azaltmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Düşük psikolojik esnekliğe sahip olmanın bazı klinik sorunları beraberinde getirdiği, esnekliği artırmaya yönelik çalışmaların da bazı psikolojik sorunları iyileştirmede etkili olduğu bulunmuştur (Luoma vd., 2011).

Psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da olumsuz durumları kendisinden bağımsız olarak yorumlayabilen ve geçmişteki olaylardan bağımsız olarak anda kalmayı becerebilen kişilerin tüm durumlara hazır olarak daha anlamlı bir hayat geçirebileceklerini vurgulamaktadır (Mutlu ve Tasa, 2022). Lucas ve Moore (2020), yetişkinlerle yaptığı çalışmada psikolojik esnekliğin ruh sağlığına olumlu etkisini ve buna bağlı olarak genel yaşam memnuniyetini artırmadaki katkılarını göstermiştir.

1.4.1. Psikolojik Esneklik ile İlgili Araştırmalar

Psikolojik esneklik kavramına yönelik literatürde bulunan çalışmalardan aşağıda bahsedilmektedir.

Okul öncesi dönemde çocuğu olan annelere yönelik bir çalışmada Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne (KKT) dayalı psikolojik esneklik grup müdahale programının annelerin psikolojik esnekliği, öz şefkati ve ebeveynlik stresi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ön test, son test ve iki ay sonrasında izleme testi alınan çalışmada deney grubuna 12 oturumluk müdahale programı verilirken kontrol grubu hiçbir programa dahil olmamıştır. Müdahale sonrası katılımcıların hem psikolojik esneklik hem de öz şefkat düzeyleri artış gösterirken, ebeveynlik stresleri de anlamlı düzeyde düşüş göstermiştir. Elde edilen artışın iki ay sonunda da korunuyor olduğu ilgili ölçümlerle kanıtlanmıştır. Araştırmanın nicel ve nitel sonuçları bu programın psikolojik esnekliği artırma yönündeki katkısını doğrulamıştır. Katılımcılarda bu program sayesinde; kabul, anda olabilme, değerler, değer odaklı davranışlar, ayrışma ve bağlamsal benliğe dair gelişim görülmüştür. Bu çalışma KKT'nin psikolojik esnekliğin gelişimindeki önemini ve ruh sağlığı alanına katkılarını büyük ölçüde göstermiştir (Erol Karaca, 2026).

Bir başka çalışmada yüksek işlevli otizm tanısı almış çocuğu olan ebeveynlerin 8 oturumluk KKT'ye dayalı müdahale grubuna dahil olmaları sonrası psikolojik esneklik, depresyon, anksiyete, stres ve yaşam kalitesindeki değişimler incelenmek istenmiştir. Ön test,

son test ve izleme testi sonuçları KKT grubuna katılanların psikolojik esneklik düzeylerinde artış ve depresyon düzeylerinde azalma olduğunu göstermiştir. Gruplar arasında anksiyete, stres ve yaşam kalitesine yönelik anlamlı farklılık bulunamamıştır (Joekar vd., 2016).

Romantik ilişki içinde bulunan 18 yaş ve üstü katılımcılara yönelik bir araştırmada psikolojik esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin ilişkide kendini sabote etme ile ilişki doyumu arasındaki aracılık rolü incelenmiştir. İlişki içinde bireylerde kendini sabote etme davranışı arttıkça psikolojik esneklikte azalma görülmüştür. Psikolojik esneklik ve ilişki doyumu arasında ise pozitif ilişki bulunmuştur. Analizler sonucu kurulan modelde ise ilişkide kendini sabote etme ve ilişki doyumu arasında psikolojik esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracılık rolü kanıtlanmıştır (Kökçe İyidoğan, 2026).

1.5. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, kişinin sürdürmekte olduğu hayat içerisinde kendisini ne kadar iyi hissettiğini, yaşamın bütününe olan değerlendirmelerin olumluluk ve memnuniyet içermesini ifade etmektedir. Bu kavram öznel iyi oluş halinin alt bileşenlerinden biri olarak tanımlanmakla birlikte mutluluk ve öznel iyi oluş haliyle benzer anlamlarda da kullanılabilmektedir (Diener, 2000; Veenhoven, 1996).

Veenhoven'e göre (1996) yaşam doyumu hem toplum içindeki bireylerde hem de toplumlar arasında değişiklik göstermektedir. Bu değişiklik bireyin içinde bulunduğu toplumun koşullarından (ekonomik düzey, toplumdaki konum), fiziksel/ruhsal sağlık ve kişinin hayatındaki deneyimlerine kadar birçok alanla ilişkili olup, yaşanılan durumların içsel düzeyde nasıl algılanıp yorumlandığına bağlı olarak şekillenmektedir.

Bireylerde iyi oluş ve sonradan karar verildiği gibi 'yaşam doyumunun' olduğunu gösteren 5 kavram belirtilmiştir;

1)Kişinin yaşamındaki aktiviteleri haz alarak yapıyor olması

2)Kişinin yaşamının anlamını fark etmesi ve kabul etmesi

3)Kişinin hayattaki temel amaçları doğrultusunda başarılı olduğunu bilmesi

4)Kişinin kendine yönelik olumlu bir benlik algısı geliştirmesi

5)Kişinin pozitif tutumlar ile olumlu duygudurum halini sürdürebilmesi olarak sıralanmaktadır (Neugarten vd.,1961).

Deniz ve diğerlerinin (2013) üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı araştırma sonucunda öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu anlamlı olarak yordayan bir değişken olarak "ebeveyn tutumlarından" bahsedilmiştir. Bireylerde demokratik ebeveyn tutumu ile yaşam doyumu ve öznel iyi oluş arasında pozitif ilişki ($p < .001$) görülürken, koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumları ile yaşam doyumu ve öznel iyi oluş hali arasında ($p < .001$) negatif ilişki bulunmuştur.

Demokratik aileler sınırları ve kuralları net belirlerken çocuğa sorumluluk ve bağımsızlık hakkı tanımayı ihmal etmezler, duygu ve düşüncelerin rahatlıkla paylaşılabildiği sevgi ve saygı dolu, çocuğun özerkliğine ve özgüven duygusuna katkı sağlayan bir aile ortamı sunarlar (Baumrind, 1966; Gökçedağ, 2001). Çocukların mutluluğu ebeveynlerinden gelen sevgi ve onaya bağlıdır ve bu durum, abartılı duygusal tepkiler vermek, fazla koruyucu olmak değil davranışlarımızla çocuğa yanında olduğumuzu hissettirmekten gelir (Neill, 1962). Aileden gelen bu sosyal destek bireylerde hissedilen yaşam doyumunun en önemli yordayıcılarındandır (Suldo ve Huebner, 2004).

Yaşam doyumunu etkileyen sosyodemografik faktörlere bakıldığında bireylerde yaşlanma ile birlikte yaşam doyumunun az miktarda da olsa artış gösterdiği gözlemlenmiştir (Diener ve Suh, 1998; Horley ve Lavery, 1995). Bu araştırma sonuçları Wilson'un (1967) mutluluğun gençken elde edilen ve yaşlılıkta azalan bir durum olduğu fikrine karşı gelmiştir. Bu değişikliğin sebebi ise Bass'a göre (1995) artık yaşlı bireylerin eski döneme kıyasla daha sağlıklı olabilmeleri ve hayat akışında daha aktif rol alabilmelerindendir. Horley ve Lavery'nin (1995) yaptığı boylamsal araştırmada tekrar ulaşılan yaşlı bireylerin özellikle ekonomik bakımdan daha iyi konumda olması yaş artışının yaşam doyumunu artırmasını açıklayan temellerden olabilir.

Yaşam doyumunu artırmaya yönelik etkileri bulunan 15 faktörden bahsedilen bir çalışmada kalabalık bir örneklemden veri toplanmış ve yaşam doyumu çok boyutlu yönden incelenmiştir. Farklı bakış açılarını keşfetmeye dayalı sorularla katılımcıların yaşamdaki deneyimleri hakkında bilgiler toplanarak 5 başlık altında yaşam kalitesi bileşenlerinden bahsedilmiştir. Başlıklar; fiziksel ve maddi iyilik, sosyal ilişkiler, toplumsal ve vatandaşlık faaliyetleri, kişisel gelişim ve boş zaman etkinlikleri şeklinde kategorilere ayrılmıştır. Bu faktörleri özetlemek gerekirse kişilerin temel ihtiyaçlara sahip sağlıklı bireyler olabilmeleri, aile içi ve dışı destekleyici sosyal bağlar kurabilmeleri, toplumsal işlerde gönüllülük ve kamu görevlerinde bulunmaları, akademi ve yaratıcılık içeren çalışmalarda başarı göstermeleri, boş

zamanlarında kendileri için iyi gelecek aktivitelerde bulunmaları farklı alanlardan nasıl doyum sağlayabileceğimizi göstermektedir (Flanagan, 1978).

1.5.1. Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Yurtiçi ve yurtdışı çalışmalar incelenerek yaşam doyumu üzerine yapılan araştırmalardan aşağıda bahsedilmektedir.

Yetişkinlerde yaşamın farklı aşamalarındaki yaşam doyumunu incelemek isteyen bir çalışmada incelenen yetişkinlik dönemleri erken yetişkinlik (22-34), erken orta yaş (35-44), geç orta yaş (45-64) ve geç yetişkinlik (65 yaş ve üzeri) olarak belirlenmiştir. Kadın katılımcılarda dönemler arası yaşam memnuniyetlerinde belirgin farklar gözlemlenmezken, erkek katılımcıların yaşam memnuniyeti düzeyleri yaşla birlikte doğru orantılı olarak artmıştır. Cinsiyetler arası farkların ise daha çok erken orta ve geç orta yaş dönemlerinde belirgin olduğu söylenmektedir (Medley, 1980).

Yaşam doyumu ve sağlık davranışları arasındaki ilişkinin yetişkin popülasyonda incelendiği bir çalışmada kültürlerarası fark da incelenmiştir. Araştırma sonuçları sağlıklı davranışların yaşam doyumuyla pozitif ilişkisinden bahsederken özellikle de yaşam memnuniyeti fazla kişilerin çoğunluğunun (%77) fiziksel egzersiz yapmasından bahsetmiştir. Ayrıca yaşam doyumu arttıkça düzenli egzersiz yapma olasılığı da artmaktadır. Diğer sağlıklı davranış olan güneşten korunma, meyve tüketimi, sigara içmeme gibi davranışlarıyla yaşam doyumu arasında da daha düşük ama anlamlı ilişkilerden bahsedilmiştir (Grant vd., 2009).

Türkiye ve Kıbrıs'ta yaşayan 18 yaş ve üstü yetişkin bireylere yönelik bir araştırmada psikolojik sağlamlık, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçları psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bağlı olarak psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da artacağını söylemektedir. Benzer şekilde yaşam doyumu ile mutluluk arasında da pozitif yönlü bir ilişki bulunmakta ve bireylerde yaşam doyumu arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır. Son olarak bulgulara göre psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide mutluluk değişkeninin aracı rol üstlendiği belirtilmiştir (Eser, 2023).

Bir üniversitede bulunan 18 yaş ve üstü öğrencilere yönelik yapılan çalışmada yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları belirlenen değişkenler arasındaki pozitif yönlü ilişkiye ek olarak yaşam doyumuyla ilişkisi bulunan bazı demografik değişkenlerden de söz etmektedir. Öğrencilerin algıladıkları gelir düzeyinin yaşam

doyumunu yordayan bir etken olduğu, yüksek gelir düzeyine sahip kişilerin düşük gelirli kişilere kıyasla daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu ölçülmüştür (Kutlu vd., 2025).

Genç yetişkinlerde kaygı düzeyleri, stresle başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin; kadın olma, 30 yaş üstü olma, ileri düzey eğitime ve daha yüksek gelire sahip olma gibi demografik değişkenler doğrultusunda daha yüksek olduğu görülmüştür. Ek olarak yapılan model testleri sonucunda durumluk ve sürekli kaygı azaldıkça yaşam doyumunun arttığı belirtilmiştir (Saka, 2021).

Üniversite öğrencilerine yönelik düzenlenen bir çalışmada Beş Faktör Kişilik Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılarak kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkisi incelenmek istenmiştir. Sonuçlar, yaşam doyumu ile duygusal dengesizlik arasında negatif; uyumluluk, dışadönüklük ve sorumluluk arasında pozitif ilişki olduğunu; deneyime açıklık ile yaşam doyumu arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığını söylemektedir. Bu sonuçlara ek olarak yaşam doyumu, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık değişkenlerinde kadın ve erkek katılımcılar arasında farklılıklar saptanmıştır (Bulut ve Yıldız, 2020).

Groot ve Brink (2002) evliliklerde yaş ve eğitim düzeyi gibi farklılıkların her iki cinsiyet açısından yaşam doyumuna etkilerini inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Çalışma bulgularına göre evliliklerde yaş farkının tercih edilen bir durum olduğu, erkeklerin kendinden yaşça küçük partnerle, kadınların da kendinden büyük partnerle daha mutlu ve daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu söylenmiştir. Kişisel olarak bakıldığında da kadınlarda yaş arttıkça yaşam doyumunun arttığı istatiksel olarak kanıtlanmıştır ($p<.05$). Erkeklerde yaş artışının etkisi anlamlı bulunmazken, eğitim düzeyindeki artışın da erkeklerde yaşam doyumunu artırdığı görülmüştür ($p<.05$). Son olarak aynı çalışma gelir düzeyine bağlı olarak da yaşam doyumunun kadınlarda ve erkeklerde pozitif yönde arttığını göstermiştir (sırasıyla $p<.01$, $p<.05$).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemine, çalışma grubuna, kullanılan ölçme araçları ile ilgili bilgilere yer verilmiştir ve nicel verilerin analiz süreçleri açıklanmıştır.

2.1. Araştırmanın yöntemi

Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Çalışmada duygusal zeka ile yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiye ek olarak, bu ilişkide psikolojik esneklik ve kişilerarası duygu düzenleme değişkenlerinin aracı rolleri incelenmiştir. Bu kapsamda değişkenler arası doğrudan ve dolaylı etkiler test edilmiştir.

2.2. Araştırmanın çalışma grubu

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri Tablosu

Değişken	**Alt Grup**	**N**	**%**
Cinsiyet	Kadın	225	%76
	Erkek	71	%24
Yaş	18-24 Yaş	69	23,3
	25-34 Yaş	106	35,8
	35-44 Yaş	53	17,9
	45-54 Yaş	37	12,5
	55-64 Yaş	31	10,5
Eğitim Durumu	Lise ve altı	68	23,0
	Önlisans	32	10,8
	Lisans	140	47,3
	Lisansüstü	56	18,9
Medeni Durum	Evli	168	56,8
	Bekar	128	43,2
Gelir Durumu	Düşük	40	13,5
	Orta	206	69,6
	Yüksek	50	16,9
Yaşadığı ortam	Yalnız	22	7,4
	Yurtta	21	7,1
	Aile üyeleriyle	147	49,7
	Eş/Partnerle	106	35,8
Psikolojik destek	Bir kez	63	21,3
	Birden fazla kez	33	11,1
	Hayır	200	67,6
Psikiyatrik ilaç	Evet	20	10,1
	Hayır	266	89,9

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'nin farklı bölgelerinden çalışmaya gönüllü olarak katılan 18 yaş ve üzeri toplam 296 birey oluşturmaktadır. Katılımcıların %76'sı (n=225) kadın,

%24'ü (n=71) erkektir ve yaş ortalaması 35,93'tür. Katılımcıların %56,8'i (n=168) evli, %43,2'si (n=128) bekardır. Eğitim düzeyi incelendiğinde, katılımcıların %23,0'ü (n=68) lise ve altı, %10,8'i (n=32) önlisans, %47,3'ü (n=140) lisans ve %18,9'u (n=56) lisansüstü mezunudur. Bu dağılım, örneklemin ağırlıklı olarak yükseköğretim mezunlarından oluştuğunu göstermektedir. Gelir durumuna göre katılımcıların %13,5'i (n=40) düşük, %69,6'sı (n=206) orta ve %16,9'u (n=50) yüksek gelir düzeyindedir. Örneklemin büyük bir kısmının orta gelir grubunda yer aldığı görülmektedir. Katılımcıların birlikte yaşama durumları incelendiğinde, %49,7'sinin (n=147) aile üyeleriyle, %35,8'inin (n=106) eş/partneriyle yaşadığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, %7,4'ü (n=22) yalnız yaşamakta, %7,1'i (n=21) ise yurtta ikamet etmektedir. Psikolojik destek alma durumuna bakıldığında, katılımcıların %67,6'sı (n=200) daha önce hiç destek almadığını, %21,3'ü (n=63) bir kez, %11,1'i (n=33) ise birden fazla kez psikolojik destek aldığını belirtmiştir. Psikiyatrik ilaç kullanımına ilişkin bulgular incelendiğinde ise katılımcıların %10,1'inin (n=30) ilaç kullandığı, %89,9'unun (n=266) ise kullanmadığı görülmektedir. Bu sonuçlar, örneklemin büyük çoğunluğunun psikiyatrik tedavi deneyimine sahip olmadığını göstermektedir.

2.3. Veri toplama araçları ve süreç

Araştırmaya öncelikle gerekli olan izinlerin alınmasıyla başlanmıştır. Kullanılacak ölçme araçlarıyla ilgili izinler yazarlarla posta yoluyla iletişim kurularak alınmıştır. Ardından, İstanbul Kent Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu'ndan anketlerin uygulanmasına yönelik izin alınarak veri toplama sürecine geçilmiştir. Google Formlar aracılığıyla oluşturulan veri toplama aracı, tüm ölçekleri içerecek şekilde ardışık olarak tek bir form haline getirilmiştir. Hazırlanan formun bağlantısı ve bu bağlantıya ait karekod, katılımcılara ulaşabilmek amacıyla çeşitli sosyal ağlar üzerinden paylaşılmış ve 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerin katılımına sunulmuştur. Araştırmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı açıkça ifade edilmiş, katılımcılar veri toplama sürecine başlamadan önce bilgilendirilmiş onam formu ile araştırmanın amacı, kapsamı ve etik ilkeleri hakkında bilgilendirilmiştir.

Bilgilendirilmiş onam formunda araştırma kapsamında elde edilecek verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı, üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı ve gizlilik ilkesine uygun şekilde korunacağı özellikle vurgulanmıştır. Bilgilendirilmiş onam formunu onaylayan katılımcıların ölçek maddelerine erişimi sağlanmıştır. Veri kaybını önlemek ve eksik veri oluşumunu en aza indirmek amacıyla, çevrimiçi formda yer alan tüm maddeler zorunlu olarak yanıtlanacak şekilde düzenlenmiştir. Veri toplama süreci tamamen çevrim içi ortamda yürütülmüştür.

Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu, Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği Kısa Formu (Deniz vd., 2013; Petrides ve Furnham, 2000a, 2001), Psikolojik Esneklik Ölçeği (Francis vd., 2016; Karakuş ve Akbay, 2020) Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (Gökdağ vd., 2019; Hofmann vd., 2016) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (Dağlı ve Baysal, 2016; Diener vd., 1985) kullanılmıştır. Aşağıda bu ölçekler hakkında bilgiler verilmiştir.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, çalışmaya katılan yetişkinlerin cinsiyetleri, yaşları, eğitim düzeyleri, medeni durumları, gelir düzeyleri, kimlerle yaşadıkları gibi bilgileri içermektedir

2.3.2. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği – Kısa Formu (DZÖÖ – KF)

Petrides ve Furnham (2000a, 2001) tarafından geliştirilmiş olan Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği'nin Türkçe çevirisi, güvenirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından yapılmıştır. Toplamda 20 maddeden oluşmakta olan ölçek "kesinlikle katılmıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" aralığında cevaplanabilen 7'li likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçek "öznel iyi oluş", "öz kontrol", "duygusallık" ve "sosyallik" olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır.

DZÖÖ-KF'nin Türkçe'ye uyarlaması amacıyla yapılan psikometrik analizler, ölçeğin geçerlik ve güvenirlik açısından uygun olduğunu göstermiştir. Güvenirlik analizleri kapsamında hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin toplam puanı için .81 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin orijinal formu ve farklı dillerdeki uyarlamalarından elde edilen güvenirlik katsayılarıyla tutarlılık göstermektedir.

Ölçeğin zaman içerisindeki tutarlılığını değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen test-tekrar test güvenirlik çalışmasında, ölçek üç hafta arayla aynı katılımcılara uygulanmış ve iki ölçüm arasındaki korelasyon katsayısı .86 olarak tespit edilmiştir. Bu değer ölçeğin zaman içerisinde tutarlı olduğunu istatiksel olarak ispatlamaktadır (Deniz vd., 2013).

Yapısal geçerliliği test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır ve ölçeğin Türk örneklemi için uyumlu olduğu bulunmuştur.

Özetle, Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Formunun Türkçe çalışmasında .81 iç tutarlılık katsayısı, .86 test-tekrar test güvenirlik katsayısı olması ve doğrulayıcı faktör analizi

sonuçlarının uyumlu değerler göstermesi sayesinde ölçeğin Türk örneklemleri için yeterince geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ortaya koyulmuştur (Deniz vd., 2013).

2.3.3. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte "değerler ve değerler doğrultusunda davranış", "kabul", "bağlamsal benlik", "anda olma" ve "ayrışma" olmak üzere 5 alt boyut bulunmaktadır. 7'li likert tipinde derecelendirilen ölçeğin maddeleri "hiç katılmıyorum" ve "tamamen katılıyorum" aralığında cevaplanabilmektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; değer ve değer doğrultusunda davranış boyutu .84, an'da olma .60, kabul .72, bağlamsal benlik .73 ve ayrışma .59 bulunmuş ayrıca çalışmada Psikolojik Esneklik Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte tersine değerlendirilecek maddeler olup, her alt boyut kendi maddeleriyle değerlendirilebildiği gibi ölçekten toplam puan da elde edilebilmektedir (Karakuş ve Akbay, 2020).

2.3.4. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

Hofmann ve diğerleri tarafından (2016) geliştirilen ölçek, 5'li likert tipinde yanıtlanan 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 'sosyal model alma', 'yatıştırılma', 'olumlu duyguları artırma' ve 'bakış açısı edinme 'olmak üzere 4 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek maddelerindeki her ifade, insanların duygularını düzenlemek için etrafındaki diğer kişileri nasıl kullandığını belirtmektedir. Katılımcılar 1: (benim için hiç doğru değil) 5: (benim için tümüyle doğru) anlamında her maddeye kendine göre puan vererek testi yanıtlamaktadır.

Ölçeğin yapı geçerliği kapsamında hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiş; ölçüt bağıntılı geçerlik için çeşitli duygu düzenleme ölçekleriyle olan korelasyonlar incelenmiştir. Güvenirlik değerlendirmesi ise iç tutarlık katsayılarının hesaplanması ve test-tekrar test yöntemiyle yapılmıştır. Bulgular, ölçeğin Türkçe formunun orijinal form ile uyumlu biçimde dört faktörlü yapıyı desteklediğini göstermektedir. Bu faktörlerin, farklı duygu düzenleme stratejileriyle anlamlı ilişkiler sergilediği belirlenmiştir. Ayrıca sosyal model alma ve yatıştırılma alt boyutlarından elde edilen puanların, duygu düzenlemede yaşanan güçlük düzeyine göre farklılaştığı; faktörlerin depresyon, anksiyete ve stres belirtileriyle ilişkili olduğu saptanmıştır.

Ölçeğin güvenirlik sonuçlarının da yeterli düzeyde olduğu, faktörlere ait iç tutarlık katsayılarının .81 ile .89 arasında değiştiği görülmüştür. Sonuç olarak, KDDÖ'nün ülkemizde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ve psikometrik özelliklerinin orijinal form ile benzerlik gösterdiği ifade edilebilir (Gökdağ vd., 2019).

2.3.5. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği'nin (YDÖ) Türkçe uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, tek boyutlu yapıda 5 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipinde derecelendirilmektedir.

Uyarlama sürecinde öncelikle özgün İngilizce form Türkçeye çevrilmiş, ardından geri-çeviri yöntemi ile tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Çevrilen maddeler özgün ölçek ile karşılaştırılarak gerekli düzenlemeler yapılmış ve nihai Türkçe forma ulaşılmıştır. Dilsel eşdeğerlik çalışmasında Türkçe ve İngilizce formlar iki hafta arayla uygulanmış, iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı $r=.92$ ($p<.001$) olarak bulunmuştur. Bu yüksek korelasyon değeri, ölçeğin Türkçe formunun özgün ölçek ile dilsel eşdeğerliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin güvenirliği Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test güvenirliği yöntemleriyle değerlendirilmiştir. İç tutarlılık analizi sonucunda Cronbach Alpha katsayısı .88 olarak hesaplanmış olup, bu değer ölçeğin yüksek derecede iç tutarlığa sahip olduğunu göstermektedir. Test-tekrar test güvenirliği için ölçek iki hafta arayla uygulanmış ve iki ölçüm arasındaki korelasyon katsayısı $r=.97$ ($p<.001$) olarak saptanmıştır. Bu sonuç, ölçeğin zamana karşı istikrarının ve kararlılığının yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır.

Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. DFA sonuçları, ölçeği oluşturan maddelerin dağılımının özgün ölçekteki tek boyutlu yapı ile uyumlu olduğunu göstermiştir. Elde edilen uyum iyiliği indeksleri, ölçeğin faktör yapısının Türk kültüründe geçerli olduğunu desteklemiştir.

Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda, Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe formunun yüksek psikometrik özelliklere sahip, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir. Ölçek, tek boyutlu yapısı ve 5 maddeden oluşan kısa formu ile yaşam doyumunu değerlendirmede pratik ve etkili bir araç olarak kullanılabilmektedir (Dağlı ve Baysal, 2016).

2.4. Verilerin çözümü ve yorumlanması

Araştırmanın verileri 303 katılımcıdan elde edilmiştir. Yaşam Doyumu puanlarının iki kategorili değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı İlişkisiz Grup T Testi, 3 ve daha fazla kategorili değişkenlere göre incelenmesinde ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) analizleri kullanılmıştır. Duygusal zeka, kişilerarası duygu düzenleme, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerinin gücü Cohen'in önerdiği şekilde (1988, 1992) .10-.29 aralıkta zayıf ilişki, .30-.49 orta büyüklükte ilişki, .50 ve üzeri ise güçlü ilişki olarak açıklanmıştır. Söz konusu analizler SPSS 27.0 paket programı kullanılarak yapılmış olup, model önerileri ise SPSS Hayes Process Makro 4.2, model 4 kullanılarak test edilmiştir.

2.5. İşlem

Araştırma hipotezlerinin test edilmesinden önce normallik analizleri için Fields'ın (2016) önerdiği şekilde çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Normal dağılımın dışında yer alan 7 kişi analiz dışı bırakılarak 296 katılımcıdan sağlanan verilerle analizler gerçekleştirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları Stevens'a göre (2006) -2 ve +2 aralığında olduğundan verilerin normal dağıldığı gözlenmiştir. Çarpıklık-basıklık katsayıları ile ölçeklerden elde edilen puanlara ilişkin bulgular aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 2

Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

	Min.	Max.	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Duygusal Zeka	51,00	127,00	95,716	14,252	-,217	-,295
Yaşam Doyumu	5,00	25,00	15,945	4,534	-,228	-,433
Psikolojik Esneklik	80,00	196,00	123,97	22,262	,458	-,183
KDD-SosMa	6,00	30,00	20,405	5,374	-,314	-,436
KDD-Yatıştırılma	5,00	25,00	16,075	4,188	-,008	-,625
KDD-OlumluDA	11,00	25,00	20,293	3,123	-,452	-,244
KDD-BAE	4,00	20,00	10,827	4,017	,218	-,587
KDD-TOP	36,00	100,00	67,5980	13,403	-,085	-,400

KDD-SosMa: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Sosyal Model Alma Alt Ölçeği
KDD-Yatıştırılma: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği- Yatıştırılma Alt Ölçeği
KDD-OlumluDa: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği- Olumlu Davranışı Artırma Alt Ölçeği
KDD-BAE: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği- Bakış Açısı Edinme Alt Ölçeği
KDD-TOP: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Toplam Puan

Sosyal model alma alt ölçeği bireylerin olumsuz anlarda çevresindekilerin davranışlarını referans almayı, bakış açısı edinme çevresindekilerden direktif almayı, yatıştırılma alt boyutu sosyal teselli elde etmeyi ve olumlu duyguları artırma alt boyutu da olumlu duyguların sosyal çevrede paylaştıkça çoğalmasını belirten duygu düzenleme stratejileridir (Hoffman vd., 2016).

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Dağılımlarına Yönelik Bulgular

Araştırmanın örneklemi yaşları 19-64 arasında değişen toplam 296 katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklemin yaş ortalaması 35,93; standart sapması ise 12,367'dir. Örneklemin diğer sosyodemografik özelliklere göre dağılımı aşağıda sunulmaktadır.

Tablo 3

Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
Cinsiyet	Kadın	225	76,0
	Erkek	71	24,0
	Toplam	296	100,0

Tablo 3'te örneklemin cinsiyete göre dağılımı yer almaktadır. Buna göre araştırma örneklemi 225 kadın (%76) ve 71'i erkek (%24) olmak üzere toplam 296 katılımcıdan oluşmaktadır.

Tablo 4

Örneklemin Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
Yaş (Kategorik)	18-24 yaş	69	23,3
	25-34 yaş	106	35,8
	35-44 yaş	53	17,9
	45-54 yaş	37	12,5
	55-64 yaş	31	10,5
	Toplam	296	100,0

Tabloda örneklemin yaş kategorisine göre dağılımına yer verilmektedir. Buna göre araştırma örnekleminin 69'u (%23,3) 18-24 yaş, 106'sı (%35,8) 25-34 yaş, 53'ü (%17,9) 35-44 yaş, 37'si (%12,5) 45-54 yaş ve 31'i (%10,5) 55-64 yaş aralığında yer almaktadır.

Tablo 5

Örneklemin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
Eğitim durumu	Lise ve altı	68	23,0
	Önlisans	32	10,8
	Lisans	140	47,3
	Lisansüstü	56	18,9
	Toplam	296	100,0

Tabloda örneklemin eğitim durumuna göre dağılımına yer verilmektedir. Buna göre araştırma örnekleminin 68'i lise ve altı (%23), 32'si önlisans (%10,8), 140'ı lisans (%47,3) ve 56'sı lisansüstü mezunudur (%18,9).

Tablo 6

Örneklemin Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
Medeni durum	Evli	168	56,8
	Bekar	128	43,2
	Toplam	296	100,0

Tablo 6'da örneklemin medeni duruma göre dağılımına yer verilmiştir. Buna göre araştırma örnekleminin 168'i evli (%56,8) ve 128'i bekardır (%43,2).

Tablo 7

Örneklemin Gelir Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
Gelir durumu	Düşük	40	13,5
	Orta	206	69,6
	Yüksek	50	16,9
	Toplam	296	100,0

Yukarıdaki tabloda katılımcıların gelir durumuna göre dağılımı yer almaktadır. Buna göre araştırma örnekleminin 40'ı gelir durumunu düşük (%13,5), 206'sı gelir durumunu orta (%69,6) ve 50'si gelir durumunu yüksek olarak tanımlamaktadır (%16,9).

Tablo 8

Örneklemin Yaşadığı Ortam Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
Yaşadığı ortam	Yalnız	22	7,4
	Yurtta	21	7,1
	Aile üyeleriyle	147	49,7
	Eş/Partnerle	106	35,8
	Toplam	296	100,0

Tablo 8'de örneklemin yaşadığı ortam değişkenine göre dağılımı sunulmaktadır. Araştırma örnekleminin 22'si yalnız (%7,4), 21'i yurtta (%7,1), 147'si aile üyeleriyle (%49,7), 106'sı ise eşiyle/partneriyle yaşadığını bildirmiştir (%35,8).

Tablo 9

Örneklemin Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
Psikolojik destek	Bir kez	63	21,3
	Birden fazla kez	33	11,1
	Hayır	200	67,6
	Toplam	296	100,0

Örneklemin psikolojik destek alma değişkenine göre dağılımı tablo 9'da sunulmaktadır. Araştırma örnekleminin 63'ü bir kez psikolojik destek aldığını (%21,3), 33'ü birden fazla kez psikolojik destek aldığını (%11,1) ve 200'ü daha önce hiç psikolojik destek almadığını ifade etmiştir (%67,6).

Tablo 10

Örneklemin Psikiyatrik İlaç Kullanma Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%
Psikiyatrik ilaç kullanma	Evet	30	10,1
	Hayır	266	89,9
	Toplam	296	100,0

Yukarıdaki tabloda örneklemin psikolojik destek alma değişkenine göre dağılımı yer almaktadır. Araştırma örnekleminin 30'u psikiyatrik ilaç kullandığını (%10,1), 266'sı ise psikiyatrik ilaç kullanmadığını belirtmiştir (%89,9).

3.2. Yaşam Doyumunun Sosyodemografik Değişkenlere Göre Yönelik Bulgular

Tablo 11

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Örneklemler T Testi

Puan	Gruplar	N	X	SS	SH_x	t testi		
						t	Sd	p
YDÖ	Kadın	225	16,2044	4,53980	,30265	1,752	294	,081
	Erkek	71	15,1268	4,44949	,52806			

Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız örneklemler t testi bulguları tablo 11'de sunulmaktadır. Bağımsız örneklemler t testi bulgularına göre kadın ve erkek katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p> .05).

Tablo 12

Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaş Kategorisi Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

	N. SS ve $\overline{X}$ Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	**Grup**	**N**	$\overline{X}$	**SS**	**Var. K.**	**K.T.**	**Sd**	**K.O.**	**F**	**p**
YDÖ	18-24	69	14,942	3,899	**G. Arası**	237,825	4	59,456	2,969	,020
	25-34	106	15,594	4,622	**G. İçi**	5827,310	291	20,025		
	35-44	53	17,134	4,441	**Toplam**	6065,13	295			
	45-54	37	15,850	4,875						
	55-64	31	17,620	4,693						
	Total	296	15,945	4,534						

Katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bulguları tablo 12'de yer almaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık bulunmaktadır (F(4,291)=2,96, p=.02, p<.05). Etki büyüklüğü incelendiğinde η^2=.04 olduğu ve bu değerin düşük düzeyde etki büyüklüğüne işaret ettiği görülmüştür. Bulgular, yaş değişkeninin yaşam doyumu değişkenindeki varyansı düşük düzeyde açıkladığını göstermektedir. ANOVA bulgularında ortaya çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere, varyansların homojen dağılmasından dolayı Post-Hoc LSD Testi yapılmıştır. LSD Testi bulguları Tablo 13'te sunulmaktadır.

Tablo 13

Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Bulguları

(I) Yaş	(J) Yaş	Ort. Farkı (i-j)	SH_x	p
18-24	25-34	-,65231	,69220	,347
	35-44	-2,19259*	,82178	,008
	45-54	-,90797	,88930	,308
	55-64	-2,67866*	,99032	,007
25-34	18-24	,65231	,69220	,347
	35-44	-1,54028*	,75764	,043
	45-54	-,25566	,83039	,758
	55-64	-2,02635*	,93778	,032
35-44	18-24	2,19259*	,82178	,008
	25-34	1,54028*	,75764	,043
	45-54	1,28462	,94113	,173
	55-64	-,48607	1,03712	,640
45-54	18-24	,90797	,88930	,308
	25-34	,25566	,83039	,758
	35-44	-1,28462	,94113	,173
	55-64	-1,77069	1,09140	,106
55-64	18-24	2,67866*	,99032	,007
	25-34	2,02635*	,93778	,032
	35-44	,48607	1,03712	,640
	45-54	1,77069	1,09140	,106

Katılımcıların yaşam doyumu puanlarının yaşa kategorisinde hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulgularına Tablo 13'te yer verilmektedir. Buna göre 35-44 ve 55-64 yaş grubunun yaşam doyumu puan ortalamaları 18-24 ve 25-34 yaş grubundan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksekken (p<.05); diğer grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>.05).

Tablo 14

Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

	N. SS ve $\overline{X}$ Değerleri				**ANOVA Sonuçları**					
Puan	**Grup**	**N**	**$\overline{X}$**	**SS**	**Var. K.**	**K.T.**	**Sd**	**K.O.**	**F**	**p**
	Lise ve altı	68	14,575	4,659	**G.Arası**	174,634	3	58,211	2,88	,036
	Önlisans	32	16,781	4,736	**G. İçi**	5890,501	292	20,173		
YDÖ	Lisans	140	16,228	4,399	**Toplam**	6065,135	295			
	Lisansüstü	56	16,428	4,368						
	Toplam	296	15,945	4,534						

Katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bulguları tablo 14'te yer almaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F(3,292)=2,88$, $p=.036$, $p<.05$). Etki büyüklüğü incelendiğinde $\eta^2=.03$ bulunmuştur ve bu değerin düşük düzeyde etki büyüklüğüne işaret ettiği görülmüştür. Bulgular, eğitim düzeyinin yaşam doyumu değişkeni üzerindeki açıklayıcılık gücünün düşük olduğunu göstermektedir.

Grup ortalamaları incelendiğinde yaşam doyumu değişkenine ilişkin en düşük puan ortalamasının lise ve altı grupta ($\bar{X}=14,57$; $SS=4,65$), en yüksek puan ortalamasının ise önlisans grubunda ($\bar{X}=16,78$; $SS=4,73$) olduğu görülmektedir. ANOVA bulgularında ortaya çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere, varyansların homojen dağılmasından dolayı Post-Hoc LSD Testi yapılmıştır. LSD Testi bulguları Tablo 15'te sunulmaktadır.

Tablo 15

Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Bulguları

(I) Eğitim	(J) Eğitim	Ort.Farkı (i-j)	SH_x	p
Lise ve altı	Önlisans	-2,20772*	,96284	,023
	Lisans	-1,65504*	,66389	,013
	Lisansüstü	-1,85504*	,81049	,023
Önlisans	Lise ve altı	2,20772*	,96284	,023
	Lisans	,55268	,88006	,530
	Lisansüstü	,35268	,99531	,723
Lisans	Lise ve altı	1,65504*	,66389	,013
	Önlisans	-,55268	,88006	,530
	Lisansüstü	-,20000	,71016	,778
Lisansüstü	Lise ve altı	1,85504*	,81049	,023
	Önlisans	-,35268	,99531	,723
	Lisans	,20000	,71016	,778

Tablo 15'te yer alan LSD Testi'ne göre, lise ve altı eğitim düzeyinde olan katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalamaları; önlisans (Ort. Fark = -2,20 p= .02) , lisans (Ort. Fark= -1,65, p= .01) ve lisansüstü (Ort. Fark= -1,85, p= .02) eğitim düzeyinde olduğunu bildiren katılımcılardan anlamlı düzeyde düşüktür (p< .05); diğer grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p> .05).

Tablo 16

Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Örneklemler T Testi

Puan	Gruplar	N	X	SS	SH_x	t testi		
						t	Sd	p
YDÖ	Evli	168	16,9881	4,53197	,34965	4,689	294	,000
	Bekar	128	14,5781	4,17456	,36898			

Tablo 16'da Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız örneklemler t testi bulguları yer almaktadır. Bulgulara göre yaşam doyumu değişkeninin medeni duruma göre istatiksel olarak

anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir (t=4.689; p< .01). Evli ve bekar grupların ortalama puanları arasındaki 2.4 puanlık fark yaşam doyumu açısından grupların belirgin düzeyde ayrıştığını göstermektedir.

Tablo 17

Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

	N. SS ve $\overline{X}$ Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	**Grup**	**N**	$\overline{X}$	**SS**	**Var. K.**	**K.T.**	**Sd**	**K.O.**	**F**	**p**
	Düşük	40	11,550	3,76	**G. Arası**	1342,433	2	671,21	41,6	,000
YDÖ	Orta	206	15,98	4,06	**G. İçi**	4722,702	293	16,118		
	Yüksek	50	19,32	4,01	**Toplam**	6065,135	295			
	Toplam	296	15,94	4,59						

Tablo 17'de katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları yer almaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [F(2, 293)= 41,6; p<.001]. Tek yönlü ANOVA bulguları, yaşam doyumu puanlarının gelir düzeyi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir [$F(2, 290) = 41.60$, $p < .001$]. Etki büyüklüğü incelendiğinde $\eta^2 = .22$ olarak hesaplanmış olup bu değer, Cohen (1988) ölçütlerine göre büyük düzeyde bir etki büyüklüğüne karşılık gelmektedir. Bu bulgu, gelir düzeyinin yaşam doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %22'sini açıkladığına işaret etmekte ve gelir durumunun yaşam doyumu üzerinde güçlü bir belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Söz konusu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlerine geçilmiştir. Varyansların homojen dağıldığı gözlendiğinden tamamlayıcı post hoc analizlerinden LSD Testi uygulanmıştır. LSD Testi'ne ilişkin bulgular Tablo 18'de yer almaktadır.

Tablo 18

Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Bulguları

(I) gelir	(J) gelir	**Ort.Farkı (i-j)**	**SH_x**	**p**
Düşük	Orta	-4,43058*	,69369	,000
	Yüksek	-7,77000*	,85166	,000
Orta	Düşük	4,43058*	,69369	,000
	Yüksek	-3,33942*	,63294	,000
Yüksek	Düşük	7,77000*	,85166	,000
	Orta	3,33942*	,63294	,000

Tablo 18'de yer alan LSD Testi'ne göre, gelir durumu yüksek olan katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalamaları orta ve düşük olan katılımcılardan; gelir durumu orta olan katılımcıların puan ortalamaları ise düşük olanlardan anlamlı düzeyde yüksektir ($p< .05$). Gruplar arasındaki en belirgin farkın gelir düzeyi yüksek ve düşük olanlar arasında olduğu bulunmuştur (Ort. fark = 7,77).

Tablo 19

Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaşadığı Ortama Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

	N. SS ve $\overline{X}$ Değerleri				**ANOVA Sonuçları**					
Puan	**Grup**	**N**	**$\overline{X}$**	**SS**	**Var. K.**	**K.T.**	**Sd**	**K.O.**	**F**	**p**
	Yalnız	22	15,36	3,885	**G. Arası**	318,883	3	106,29	5,40	,001
	Yurtta	21	14,05	3,787	**G. İçi**	5746,25	292	19,679		
YDÖ	Aile üye.	147	15,35	4,444	**Toplam**	6065,15	295			
	Eş/Partnerle	106	17,26	4,637						
	Toplam	296	15,95	4,534						

Katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının yaşadığı ortam değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bulguları tablo 19'da yer almaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [$F(3, 293)= 5.4$; $p<.001$]. Etki büyüklüğü incelendiğinde $\eta^2=.05$ bulunmuştur ve bu değerin orta düzeyde etki büyüklüğüne işaret ettiği görülmüştür. Bu

bulgular yaşadığı ortam değişkeninin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin sınırlı ancak dikkate değer olduğunu düşündürmektedir. Grup ortalamaları incelendiğinde de yaşanılan ortama göre yaşam doyumu puanlarının farklılaştığı görülmektedir.

ANOVA bulgularında gözlenen bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere, Post-Hoc LSD Testi yapılmıştır. Varyansların homojen dağılmasından dolayı LSD Testi seçilmiştir. LSD Testi bulguları Tablo 20'de sunulmaktadır.

Tablo 20

Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaşadığı Ortam Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Post-Hoc LSD Testi Bulguları

(I) Yaşadığı ortam	(J) Yaşadığı ortam	Ort.Farkı (i-j)	SH_x	p
Yalnız	Yurtta	1,31602	1,35336	,332
	Aile üyeleriyle	,00989	1,01408	,992
	Eş/Partnerle	-1,90051	1,03930	,068
Yurtta	Yalnız	-1,31602	1,35336	,332
	Aile üyeleriyle	-1,30612	1,03487	,208
	Eş/Partnerle	-3,21653*	1,05960	,003
Aile üyeleriyle	Yalnız	-,00989	1,01408	,992
	Yurtta	1,30612	1,03487	,208
	Eş/Partnerle	-1,91041*	,56526	,001
Eş/Partnerle	Yalnız	1,90051	1,03930	,068
	Yurtta	3,21653*	1,05960	,003
	Aile üyeleriyle	1,91041*	,56526	,001

LSD Testi bulgularına göre eş/partnerle birlikte yaşayan katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalamaları yurtta yaşayan ve aile üyeleriyle yaşayan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir ($p< .01$). Diğer grupların Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p> .05$).

Tablo 21

Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Bulguları

		N. SS ve $\overline{X}$ Değerleri			ANOVA Sonuçları				
Puan	**Grup**	**N**	$\overline{X}$	**SS**	**Var. K.**	**K.T.**	**Sd**	**K.O.**	**F**	**p**
	Bir kez	63	15,222	3,981	**G. Arası**	44,576	2	22,288	1,08	,339
YDÖ	Birden fazla kez	33	15,87	4,967	**G. İçi**	6020,59	293	20,548		
	Hayır	200	16,18	4,620	**Toplam**	6065,13	295			
	Toplam	296	15,94	4,534						

Katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının psikolojik destek alma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bulguları tablo 21'de yer almaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir (p>.05).

Tablo 22

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Puanlarının Psikiyatrik İlaç Kullanma Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Örneklemler T Testi

Puan	Gruplar	**N**	**X**	**SS**	**SH_x**	**t testi**		
						t	**Sd**	**p**
YDÖ	Evet	30	16,167	5,14	,938	,281	294	,779
	Hayır	266	15,921	4,47	,274			

Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının psikiyatrik ilaç kullanma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız örneklemler t testi bulguları tablo 22'de sunulmaktadır. Bağımsız örneklemler t testi bulgularına göre psikiyatrik ilaç kullanan ve kullanmayan katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p> .05).

3.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 23

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği Kısa Formu (DZÖÖ-KF) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
YDÖ			
DZÖÖ-KF	296	,459**	,000

Tablo 23'te Yaşam Doyumu Ölçeği ile Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği- Kısa Formu puanları arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Korelasyon incelemelerinde .10 ile .29 arasındaki korelasyonlar "düşük", .30 ile .49 arasındaki korelasyonlar "orta", .50 ve üzeri korelasyonlar "yüksek" olarak yorumlandığından bu bağlamda yaşam doyumu ölçeği puanları ve duygusal zeka özelliği ölçeği puanları arasında istatiksel olarak orta büyüklükte pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r = .45$, $p<.01$).

Tablo 24

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Sosyal Model Alma Alt Ölçeği (KADDÖ-SosMA) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
YDÖ			
KADDÖ-SosMA	296	,196**	,001

Tablo 24'te Yaşam Doyumu Ölçeği ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Sosyal Model Alma Alt Ölçeği puanları arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Yaşam doyumu ölçeği puanları ve sosyal model alma alt ölçeği puanları arasında istatiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve zayıf ilişki bulunmaktadır ($r= .19$, $p<.01$).

Tablo 25

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Yatıştırılma Alt Ölçeği (KADDÖ-YA) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
YDÖ			
KADDÖ-YA	296	,103	,076

Yaşam Doyumu Ölçeği ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Yatıştırılma Alt Ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları Tablo 25'te yer almaktadır. Buna göre belirtilen değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p>.05).

Tablo 26

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Olumlu Duyguları Arttırma Alt Ölçeği (KADDÖ-ODA) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
YDÖ			
KADDÖ-ODA	296	,139*	,017

Tablo 26'da Yaşam Doyumu Ölçeği ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Olumlu Duyguları Arttırma Alt Ölçeği puanları arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Yaşam doyumu ölçeği puanları ve olumlu duyguları arttırma alt ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve zayıf ilişki tespit edilmiştir (r = .13, p< .05).

Tablo 27

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Bakış Açısı Edinme Alt Ölçeği (KADDÖ-BAE) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
YDÖ			
KADDÖ-BAE	296	,151**	,009

Tablo 27'de Yaşam Doyumu Ölçeği ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Bakış Açısı Edinme Alt Ölçeği puanları arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Yaşam doyumu ölçeği puanları ve bakış açısı edinme alt ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve zayıf bir ilişki bulunmaktadır (r = .15, p< .01).

Tablo 28

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Toplam Puanı (KADDÖ-TOP) Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
YDÖ			
KADDÖ-TOP	296	,188**	,001

Tablo 28'de Yaşam Doyumu Ölçeği ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği- Toplam Puanı arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Yaşam doyumu ölçeği puanları ve kişilerarası duygu düzenleme toplam puanı arasında istatiksel olarak anlamlı pozitif yönde ve zayıf düzeyde ilişki bulunmaktadır (r = .18, p< .01).

Tablo 29

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
YDÖ			
PEÖ	296	,274**	,000

Tablo 29'da Yaşam Doyumu Ölçeği ile Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Yaşam doyumu ölçeği puanları ve psikolojik esneklik ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve zayıf bir ilişki bulunmaktadır ((r = .27, p< .01).

Tablo 30

Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Sosyal Model Alma Alt Ölçeği (KADDÖ-SosMA) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
DZÖÖ			
KADDÖ-SosMA	296	,061	,293

Tablo 30'da görüldüğü üzere Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Sosyal Model Alma Alt Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p >.05).

Tablo 31

Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Yatıştırılma Alt Ölçeği (KADDÖ-YA) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
DZÖÖ			
KADDÖ-YA	296	-,072	,220

Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Yatıştırılma Alt Ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları Tablo 31'de yer almaktadır. Buna göre belirtilen değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p>.05).

Tablo 32

Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Olumlu Duyguları Arttırma Alt Ölçeği (KADDÖ-ODA) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
DZÖÖ			
KADDÖ-ODA	296	,027	,645

Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Olumlu Duyguları Arttırma Ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları tablo 32'de sunulmaktadır. Buna göre belirtilen değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (p >.05)

Tablo 33

Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Bakış Açıcı Edinme Alt Ölçeği (KADDÖ-BAE) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
DZÖÖ			
KADDÖ-BAE	296	,011	,845

Tablo 33'te görüldüğü üzere Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Bakış Açısı Edinme Alt Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (p >.05).

Tablo 34

Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği-Toplam Puanları (KADDÖ-TOP.) Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
DZÖÖ			
KADDÖ-TOP	296	,012	,881

Tablo 34'te görüldüğü üzere Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği ile Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği- Toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (p > .05).

Tablo 35

Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) ile Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) Puanları Arasındaki İlişkiyi İncelemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	N	r	p
DZÖÖ			
PEÖ	296	,404**	,000

Tablo 35'te Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği ile Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Duygusal zeka özelliği ölçeği puanları ve psikolojik esneklik ölçeği puanları arasında istatiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve orta büyüklükte ilişki bulunmaktadır (r= .40, p< .01).

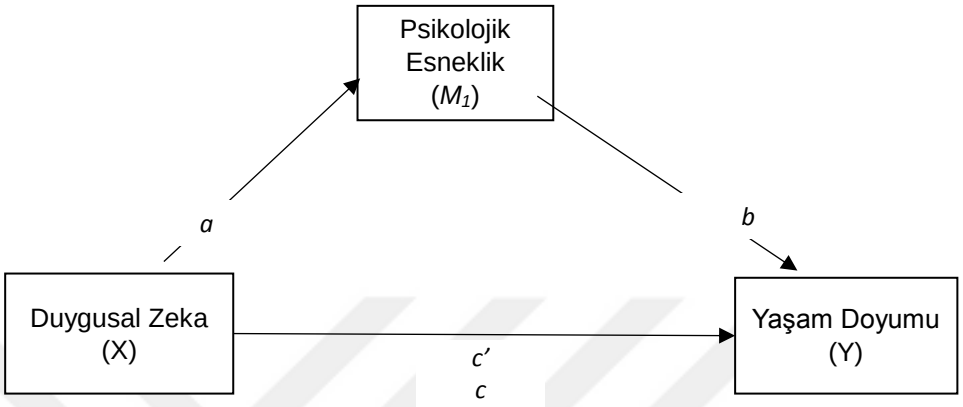
3.4. Model Testine Yönelik Bulgular

Çalışmada duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik esneklik ve kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rollerinin tespit edilmesini amaçlanmıştır. Duygusal zeka ile kişilerarası duygu düzenleme arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlenmediğinden, duygusal zeka ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılığına yönelik oluşturulan model test edilmiştir (Şekil 1). Belirtilen modelden elde edilen

bulguların geçerliliği 5000 örneklem ve %95 güven aralığı için bootstrapping analizi yapılarak test edilmiştir (Hayes, 2022).

Şekil 1

Duygusal Zeka Ile Yaşam Doyumu Ilişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracılığı



Tablo 36

Duygusal Zeka ile Yaşam Doyumu İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracılığına İlişkin Bulgular

Yol	β	95%GA	
		AL	ÜL
Doğrudan Etki			
Duygusal Zeka → Psikolojik Esneklik	,53**	,37	,70
Duygusal Zeka → Yaşam Doyumu	,132**	,10	,168
Psikolojik Esneklik → Yaşam Doyumu	,022	-,002	,045
Toplam etki	,143**	,110	,177
Toplam dolaylı etki	,012	-,003	,168
*p<.01, **p<.001			

Aracılık analizlerinde duygusal zekanın psikolojik esneklik ve yaşam doyumu ile doğrudan ve pozitif yönde ilişkili olduğu, ancak psikolojik esnekliğin yaşam doyumu ile doğrudan ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisinin olmadığı; dolayısı ile duygusal zeka ile yaşam doyumu ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı bir rolünün olmadığı tespit edilmiştir. Bununla beraber duygusal zekanın psikolojik esnekliğin yaklaşık %21'ini pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordarken; yaşam doyumunun yaklaşık %22'sini pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı bulgularına rastlanmıştır.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma kapsamında yapılan veri analizleri ile elde edilen hipotezlere ilişkin bulgular, literatürdeki ilgili araştırmalar çerçevesinde tartışılmaktadır.

4.1. Sosyodemografik Değişkenler İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Cinsiyete göre farkı incelemek için yapılan analizler sonucunda yaşam doyumu ölçeği puanlarının kadın ve erkek katılımcılar arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin çoğunluğunun kadın olması doğru bir karşılaştırma yapmayı ve istatiksel gücü etkilemiş olabilir. Ayrıca yaşam doyumu değişkeninin cinsiyetten bağımsız olarak daha bireysel ve çevresel etkenlere bağlı olarak değişiyor olduğu düşünülebilir.

Literatürde de bazı çalışma bulguları cinsiyetler arasında yaşam doyumu farkına ulaşamamıştır. Örneğin son sınıf üniversite öğrencilerinin katıldığı bir çalışmada cinsiyet ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve erkeklerin duygusal zeka düzeylerinin kadın katılımcılardan fazla olduğu bulunmuştur. Buna karşın aynı grubun cinsiyeti ile yaşam düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Bakan ve Güler, 2017).

Joshanloo ve Jovanovic (2020) cinsiyet ve yaşam memnuniyetini konu alan büyük örnekleme sahip olan araştırmalarında kadın ve erkek katılımcılar arasında küçük de olsa bir fark görüldüğünü belirtmiştir. Farklı demografik bilgiler ve dünyanın farklı yaşam yerlerine göre incelemelerin yapıldığı bu çalışmada sadece bir bölgenin yaşlı erkek nüfusu daha yüksek yaşam doyumu bildirmiştir. Bunun haricinde kadınların diğer tüm küresel bölgelerde, farklılaşan eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve medeni duruma sahip olsalar da erkeklerden daha fazla yaşam memnuniyetine sahip oldukları verisine ulaşılmıştır. Bu araştırmada katılımcılar memnuniyet düzeylerini Cantril (1965) tarafından oluşturulan yaşam merdiveninde, kendileri için olası olan en iyi ve en kötü yaşamı düşünüp şu an bulundukları yerin hangi basamağa uygun olabileceğini puanladıkları bir ölçekle belirtmişlerdir (Mohammed vd., 2024).

Katılımcıların yaşam doyumunun yaş değişkenine göre farklılaşmasını inceleyen analizler sonucu yaşam doyumu değişkeninin yaş değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Araştırma bulguları ile elde edilen etki büyüklüğü, yaş değişkeninin yaşam doyumu değişkeni üzerinde düşük düzeyde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma kapsamında veri toplanan bireylerin yaş ortalamasının 35,93 olduğu bilinmekte, grup

ortalamaları incelendiğinde 35-44 ve 55-64 yaş grubunun yaşam doyumu puan ortalamalarının 18-24 ve 25-34 yaş grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum yaşla birlikte elde edilen yaşam deneyimlerinden ve zamanla değişen psikososyal özelliklerden kaynaklanıyor olabilir.

Araştırma kapsamında yaş ve yaşam doyumu arasındaki grup farklarını daha sağlıklı açıklayabilmek adına Erikson'ın psikososyal gelişim dönemleri göz önüne alınarak, belirli gelişim dönemi özellikleri taşımanın katılımcılarda yaşam doyumu puanlarını nasıl etkilediğinden bahsetmek mümkündür. 18-24 ve 25-34 yaş gruplarında bulunan katılımcılar Erikson'a göre "kimliğe karşı rol karmaşası" ve "yakınlığa karşı yalıtılmışlık" etkileri bulunan genç yetişkinlik döneminde iken; 35-44 ve 55-64 yaş gruplarında bulunan katılımcılar için "üretkenliğe karşı durgunluk" ve "benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk" dönemlerinde oldukları söylenebilir. Genç yetişkinlik dönemindeki bireyler henüz yaşamı anlamlandırma ve benliklerine karşı soru işaretleriyle dolulardır. Kimlik karmaşaları, başarı arayışı, maddi durumlarda özerklik istekleri ve sosyal bağlarla birlikte yakın ilişkilerin kurulduğu bir dönem olduğundan bahsedilebilir (E. Erikson ve J. Erikson, 1998). Bu kadar belirsizliğin ve hayat çabasının olduğu bir dönemde katılımcıların yaşamdan doyumunun yüksek olmaması beklenen bir şeydir. İlerleyen yaşla birlikte hayattaki yerimiz daha belirgin olmaya, sabit mesleki, sosyal, toplumsal rollere sahip olmaya başlarız. 55-64 yaş grubunda ise benlik bütünlüğü başarılı bir şekilde tamamlandıysa, geçmişe dair değerlendirmeler olumluysa yaşam doyumu, bilgelik ve mutluluktan bahsetmek mümkün olur (Çobanoğlu, 2024; Markstrom vd., 1997; Mitchell vd., 2021).

Literatürde bulunan bir araştırmada katılımcıların yaşı ve yaşam düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ve yaş artışıyla birlikte yaşam doyumunun da arttığı söylenmiştir. Bu çalışma yaş arttıkça hayattaki belirsizliklerin azalması ve benliğimizin oturması yönüyle zamanla yaşam doyumunun arttığını savunmaktadır (Erkaya, 2026).

Kapsamlı örnekleme sahip bir çalışma, diğer değişkenler kontrol altında tutulduğunda yaşam doyumunun ve mutluluk düzeylerinin yaşa göre dağılımında bir "U" eğrisinin olduğunu söylemektedir. Yani orta yaş döneminde en alt seviyede olan yaşam doyumu yaşlılıkla birlikte tekrar yükselmektedir. Araştırmacı bu eğrideki artışı gerçekçi olmayan beklentilerin azaltılması, sahip olduklarının değerini fark etmeleri ve neşeli insanların daha uzun yaşadığını düşünmelerinden kaynaklanabileceğini belirtmektedir (Blanchflower ve Oswald, 2008).

Belirli semtlerde yaşayan evli bireylere yönelik bir araştırmada yaşam doyumunun yaş ile ilişkisi incelenmiş ve katılımcıların yaşlarındaki artışla birlikte yaşam doyumlarında azalma görüldüğü söylenmiştir. Katılımcıları yaş olarak gruplara ayıran çalışmada 20-30 yaş arasında olan katılımcıların 31-40 ve 41-65 yaş arasına göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu; 31-40 yaş arasındakilerin de 41-65 yaş arasındakilere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğuna ulaşılmıştır (Sağır, 2024).

Çalışmamıza katılan kişilerin yaşam doyumu puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşmasını inceleyen analizler sonucunda grupların puan ortalamaları arasında istatiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında etki büyüklüğü incelendiğinde η^2=.03 bulunmuştur ve bu değerin düşük düzeyde etki büyüklüğüne işaret ettiği görülmüştür. Bu doğrultuda, eğitim düzeyinin yaşam doyumu değişkeni üzerindeki açıklayıcılık gücünün düşük olduğu söylenebilmektedir. Grup ortalamaları incelendiğinde lise ve altı eğitim düzeyinde olan katılımcıların yaşam doyumu ölçeği puan ortalamaları; önlisans, lisans ve lisansüstü eğitim düzeyinde olduğunu bildiren katılımcılardan anlamlı düzeyde düşük bulunurken diğer gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu durum eğitim seviyesi belirli temellerin altında kaldığında yaşam doyumu üzerinde belirgin bir şekilde etkisi olabilirken, sonraki eğitim seviyelerindeki yükselmenin yaşam doyumunu artırmada doğrusal bir etkisi olmadığını göstermektedir. Eğitim seviyesi daha yüksek katılımcıların yaşam doyumunun da görece fazla olması eğitimle birlikte sağlanan sosyal statü, arkadaşlıklar, maddi gelir, özgüven gibi duygulardan kaynaklanıyor olabilir ve bu bağlamda yeni araştırmalar literatüre kazandırılabilir.

Literatürde eğitim düzeyi ile ilgili hem farklı psikososyal yönleri etkileyerek yaşam doyumunu artırdığını söyleyen, hem de yaşam doyumu ile ilişkisinin olmadığını belirten çalışmalar mevcuttur. Örneğin eğitim düzeyleri (beklenen eğitim süresi) ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olup olmadığını inceleyen bir çalışmada 35 farklı ülkeden bilgiler toplanmıştır. Bu araştırmanın sonuçları eğitimin doğrudan ve dolaylı yollardan yaşam doyumunu yordayan güçlü bir etken olabileceğini savunmuştur. Maslow'un ihtiyaçlar kuramına da gönderme yapan çalışma, ilköğrenimi temel bir gereklilik olarak görürken daha uzun süre eğitim alabilmek için temel ihtiyaçların karşılanması şartından ve ileri düzey eğitimlerin yaşam doyumunu artıracak şekilde saygınlık, kendini gerçekleştirme gibi adımlara katkı sağlayacağını söylemektedir. Eğitime verilen sürenin artmasının yaşam doyumunu artırmadaki etkisi sadece psikolojik yönden değil, üst eğitim kurumlarından mezun olup iş bulmayı ve iyi gelir elde

etmeyi sağlaması yönüyle sosyoekonomik yönden de açıklanabilmektedir (Chan ve Cheung, 2009; Maslow, 1970).

Farklı bir çalışmada Özen (2025) yaşam doyumunun bireyin sahip olduğu eğitim düzeyinden ziyade psikososyal etkilere bağlı değişiklik gösterebileceği ele alınmış ve analiz sonuçlarında evli bireylerde evlilik doyumu ve yaşam doyumu değişkenlerinde eğitim düzeyine bağlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Groot ve Brink (2002) cinsiyet ve eğitim düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada erkeklerde kendilerinin eğitim düzeylerinin yaşam doyumuna etkisi olduğundan ($p<.05$) bahsedilirken kadınlarda bu ilişkinin istatiksel olarak anlamlı bulunmadığını raporlamışlardır. Farklı bir açıdan kadınların yaşam doyumunun eşler arası eğitim düzeyi farkı arttıkça artan bir yapı olduğu görülmüştür ($p <.05$). Her iki cinsiyet için de eşlerin eğitim düzeyleri benzer olduğunda yaşam doyumunun azaldığı belirtilmiştir (Groot ve Brink, 2002).

Yapılan analiz sonuçları doğrultusunda yaşam doyumu değişkeninin medeni duruma göre istatiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir Araştırma sonuçlarında evli ve bekar grupların ortalama puanları arasındaki fark yaşam doyumu açısından grupların belirgin düzeyde ayrıştığını göstermektedir. Araştırma bulgularına bakıldığında evli bireylerin yaşam doyumu puanlarının bekar bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu bilgiye bağlı olarak evli olmak ve hayatımızı biriyle paylaşıyor olmanın yaşam doyumunu yordayan bir kriter olduğu söylenebilmektedir. Evliliğin kişilerin hayatında psikososyal ihtiyaçlarını karşılayan önemli bir yaşam deneyimi olduğu düşünüldüğünden buna bağlı olarak yaşam doyumunu artırması beklenmiştir. Literatürdeki ilgili araştırmalar evli olmanın mutluluk ve yaşamdan doyum almaya etkisi yönünden çalışmamızı doğrular niteliktedir (Gove vd., 1990; Mastekaasa, 1994). Uzun yıllar süren bir çalışmayla evliliğin yaşam doyumu ile ilişkisi incelenirken iki cinsiyet içinde evli olmanın yaşam doyumunda önemli bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Zaman içindeki incelemeler evli bireylerdeki yaşam doyumu avantajında düşüş olmasından bahsederken bu durumun aslında evli bireylerin yaşam doyumunun azalmasından dolayı değil de evli olmayan erkeklerde yaşam doyumunun zamanla artmasından kaynaklandığı söylenmektedir. Kadınlar için yaşam doyumu avantajında belirgin bir düşüş gözlemlenmemiştir (Mikucka, 2016).

Yapılan boylamsal bir çalışmada evli çiftlerin yaşam doyum düzeylerinin boşanmış kişilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Schoon ve diğerleri, 2005). Yine farklı

değişkenlerin yaşam doyumuna etkisinin incelendiği bir çalışma evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin bekar kişilere göre daha yüksek olduğunu söylemiştir (Güler ve Usluca, 2021). Benzer çalışmada özellikle kadın katılımcılarda evli veya uzun süreli ilişki içinde bulunan bireylerin yaşam doyumlarının ayrı yaşayan, boşanmış veya dul olan kişilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Bailey ve Sndyder, 2007).

Diğer bir sosyodemografik değişken olarak katılımcıların gelir düzeylerinin yaşam doyumu ile ilişkisine bakıldığında gruplar arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Etki büyüklüğü incelendiğinde gelir düzeyinin yaşam doyumu değişkeni üzerindeki etkisinin büyük düzeyde olduğu ve değişkendeki varyansın anlamlı bir kısmını açıkladığı görülmüştür. Gruplar arasındaki en belirgin farkın gelir düzeyi yüksek ve düşük olanlar arasında olduğu bulunurken, yaşam doyumunun gelir düzeyi arttıkça anlamlı düzeyde yükseldiği söylenebilmektedir. Yani yaşam doyumu düzeyi, gelir düzeyi yüksek olan katılımcılarda en üst seviyede bulunurken, düşük gelire sahip katılımcılarda en alt seviyede görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın maddi gelirin düşük olması durumunda ortaya çıkan stres, yetersizlik, gelecek kaygısı gibi olumsuz hislerle yaşam doyumunu azaltıyor olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu doğrultuda ilgili araştırmalara ve toplumsal çözümlere ihtiyaç duyulmaktadır.

Literatürde de gelir durumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen ve benzer bulgulardan bahseden çalışmalar mevcuttur (Coke, 1992; Gündoğar vd., 2007; Ho vd., 1995). Bireylerin gelir düzeylerinin direkt olarak yaşam şartlarını etkilediği düşünülmekte, gelirdeki artışa bağlı olarak imkanların arttığına inanılmaktadır. Buna bağlı olarak bireylerin yaşama bakış açısı, iyi oluş ve doyum düzeylerinin de daha iyi yönde olacağı düşünülmektedir. Özdoğan'ın (2018) yaptığı çalışmada da gelir düzeyi yüksek kişilerde yaşam doyumu düzeyinin, düşük gelire sahip kişilerden fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çin'de yaşlı katılımcılara yönelik yapılan çalışma sonuçları sağlık gibi temel ihtiyacın yaşam doyumunun en önemli bileşenlerinden olduğunu söylemekle birlikte, bireylerin yeterli gelir düzeyine sahip olmasının da öneminden bahsetmiştir. Yaşlılara yönelik yaşam doyumunu artırma amacıyla sosyal yardımlar ve emeklilik gelirleri gibi konularda yapılandırmalar olmasının önemini de eklemiştir (Ho vd., 1995).

Farklı bakış açısı sunan bir çalışmada yaşam doyumunu artıran şeyin gelir düzeyindeki artıştan ziyade bu artışın sosyal statü olarak sağladıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Sıra gelir hipotezi olarak bahsedilen bu olgu mutluluğu sağlayan faktörü para yerine kişinin

bulunduğu konumda kendini karşılaştırma yoluyla yüksek sıralı konumda görmesinden kaynaklandığını ifade eder (Boyce vd., 2010). Benzer bir çalışmayı bizim toplumumuz için de uyarlamanın literatür için önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Uyarlama çalışmasında bireylerin gelir düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyle, bireyin bulunduğu çevrede kendisini statü ve gelir düzeyi gibi konularda diğer kişilerle karşılaştırdığında daha üst konumda değerlendirmesinin yaşam doyumu ile ilişkisi arasındaki farklılıklar incelenebilir. Burada bakılmak istenen; bir kurumda çalışan kişi, maddi geliri fazla olduğunda mı daha çok yaşam doyumu elde ediyor yoksa sayısal olarak görece daha düşük bir gelir elde etmesine rağmen bulunduğu kurumda en yüksek maaşı aldığından, kendini diğerlerinden yüksek konumda gördüğünde mi daha çok yaşam doyumu elde ediyor sorusuna yanıt aramaktır.

Yaşamımızı sürdürürken en güvende, huzurlu ve konfor alanında hissetmemizi sağlayan konum yaşadığımız yer ve bu yeri paylaştığımız insanlardır. Bu düşünceden hareketle yaşam doyumu puanlarının, katılımcıların yaşadığı ortam değişkenine göre farklılaşmasını incelemek adına gerekli analizler yapılmıştır. Bunun sonucunda bazı gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Etki büyüklüğü incelendiğini analizler sonucunda düşük-orta düzeyde etki büyüklüğünden bahsedilmektedir. Bu bulgular yaşadığı ortam değişkeninin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin sınırlı ancak dikkate değer olduğunu düşündürmektedir. Grup ortalamaları incelendiğinde de yaşanılan ortama göre yaşam doyumu puanlarının farklılaştığı görülmektedir. İstatiksel olarak eş/partnerle birlikte yaşayan katılımcıların yaşam doyumu, yurtta veya aile üyeleriyle yaşayan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde çalışmamızın sonucunu destekler nitelikte partnerle birlikte yaşamanın ya da evli olarak eşimizle yaşıyor olmanın yaşam doyumu ve mutluluk üzerinde pozitif etkilerinden bahsedilmektedir. Birlikte yaşama da evli olma da mutluluk açısından benzer faydalar sağlamakla birlikte bazı şartlarda evli olmak partnerle yaşamaktan daha fazla yaşam doyumu puanı sağlayabilmektedir (Blekesaune, 2018). Evde ve yurtta yaşayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu karşılaştıran bir çalışmada evde yaşayan kişilerin yaşam doyum düzeylerinin daha iyi olduğu görülmüştür. Bununla birlikte yaşam doyumunun tek yordayıcısı kiminle yaşadığımız olamayacağından katılımcıların ekonomik durumları, ruh sağlığı ve sosyal ilişkiler gibi konulardan desteklenmesinin önemine değinilmiştir (Özgür ve ark., 2010). Literatürde bireylerin yaşam yerlerini ve bu yeri kimlerle paylaştıklarına göre yaşam doyumundaki farkı gösteren çalışmalar bulunsa da gruplar arası farka odaklanan çalışmaya rastlanmadığından bu araştırmanın özgün katkısından bahsetmek mümkündür. Gelecek araştırmalarda bu değişkenle ilgili olarak daha kapsamlı ve spesifik

olarak ele alınmasının, yaşam doyumu ve duygusal zeka değişkenlerinin doğası ile ilgili daha fazla bilgi sağlayacağı değerlendirilmektedir. Ayrıca bireylerde aidiyet hissi, sosyal etkileşim, güvenlik, konfor gibi olumlu psikolojik kavramların yaşanılan ortamla ilişkisinin yüksek olduğu düşünülmekte ve benzer çalışmaların farklı gruplarda tekrarlanması önerilmektedir.

Yaşam doyumu puanlarının psikolojik destek alma veya psikiyatrik ilaç kullanma durumuna göre farkı incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir istatiksel bulguya erişilmemiştir. Bu durumun, gruplar arasındaki örneklem büyüklüğü dengesizliği ve sınırlı istatistiksel güç ile ilişkili olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Literatürde üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir araştırmada yaşam doyumu düzeylerinin, psikolojik destek almış olmayla ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularında genel beklentinin aksi yönünde daha önce psikolojik destek almamış kişilerin yaşam doyumu düzeyi, psikolojik destek almış olan kişilere göre daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde katılımcılarda psikiyatrik ilaç kullanan kişilerin yaşam doyumu düzeyleri, kullanmayan kişilerden daha düşük olarak görülmüştür (Bilici, 2020). Buradaki yaşam doyumu düzeyindeki düşüklüğün sebebinin farklı bakış açılarıyla incelenmesi gerekebilir. Bireyler aldıkları psikolojik tedaviden yeterince fayda sağlayamadığı için yaşam doyumu düzeyleri düşük kalmış olabilir ya da zaten yaşam doyumu daha düşük düzeyde olanlar psikolojik tedavilere başvurduğu için bu sonuç çıkmış olabilir.

Yaşam doyumu ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada yaşam doyumu daha yüksek olan katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu ve psikolojik yardım almakla ilgili olumlu tutumlara sahip katılımcıların da psikolojik yardım alma niyetlerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Topkaya ve Kavas, 2015).

Literatürde katılımcıların psikolojik tedavi (terapi, ilaç) almış olmaları ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelen çalışmalar çok sınırlı olmakla birlikte, belirli terapi teknikleri veya ilaç kullanımı tedavilerine bağlı olarak yaşam doyumu ile bazı değişkenlerin değişimlerini inceleyen araştırmalara rastlanmıştır.

Bir araştırmada, panik bozukluğu tanısı almış olan 76 katılımcı ilaç tedavisi ve ilaçla birlikte Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile tedavi alanlar olmak üzere seçkisiz atama ile iki gruba ayrılmıştır. Hem sadece ilaç tedavisi alan katılımcıların, hem de ilaç tedavisi ile birlikte BDT alanların tedavi öncesi ve sonrası yaşam doyumu puanları farkı anlamlı bulunmuştur. Tedavi öncesinde ve sonrasında alınan test bilgilerine göre tüm katılımcıların yaşam doyumu

düzeyi anlamlı düzeyde artış gösterirken ek olarak BDT'nin ilaçla birlikte kullanıldığı tedavi yönteminin, sadece ilaçla tedaviye göre yaşam doyumunu artırmada anlamlı düzeyde daha etkili olduğu görülmüştür (Özelsancak, 2018).

Başka bir araştırma otizm tanısı olan çocukların annelerinin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerine bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının etkilerini incelemiştir. 10 katılımcı bulunan çalışmada annelere 8 hafta boyunca belirlenen terapi programı verilmiş olup ön test ve son test sonuçlarına bakılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgularla annelere uygulanan tedavi programının yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerini artırmada etkili olduğu bulunmuştur (Demir, 2022).

Hindistan'ın bir eyaletinde depresyon ve intihar düşünceleri tanısı olan 30 ergen katılımcının olduğu bir çalışmada farkındalık temelli bilişsel davranışçı terapinin yaşam doyumuna etkisi 12 haftalık tedavi süreciyle incelenmiştir. Bulgular ışığında, yapılan terapi oturumlarının çalışmaya katılan erkek ve kadın katılımcılarda yaşam doyumu düzeylerini artırmakta etkili olduğu söylenmiştir (Raj vd., 2019).

4.2. Değişkenler Arası İlişkilerin Tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre duygusal zeka ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği puanları arasında istatiksel olarak anlamlı orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. İlgili değişkenler arasında bulunan orta düzeyde pozitif ilişki, bu iki yapının birbirini destekleyen özellikler taşıyabileceğini düşündürmektedir. Mevcut bulgular korelasyonel nitelikte olduğundan duygusal zekanın doğrudan yaşam doyumunu artıran nedenlerden olduğunu söylemek mümkün değildir. Duygusal zeka düzeyindeki artışın yaşam doyumu düzeyinde de artış ile ilişkili olması, söz konusu değişkenlerin benzer psikolojik süreçler üzerinden bağlantılı olabileceğine işaret etmektedir. İlgili literatür incelendiğinde duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi doğrulayan çalışmalar mevcuttur.

Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir araştırmada duygusal zeka ve yaşam doyumu arasında ilişki ($p<.001$) olduğu, "Duyguların Kullanımı" ve "Duyguların Düzenlenmesi" alt boyutlarının yaşam doyumlarını pozitif yönde ($p=.018$) etkilediği söylenmiştir (Bakan ve Güler, 2017). Okul öncesi öğretmen adaylarına yönelik yapılan çalışma verilerinde de yine duygusal zeka ölçeği puanları ile yaşam doyumu ölçeği puanları arasında yüksek derecede ilişki bulunmuştur. Ek olarak yaşam doyumunun; kişisel farkındalık, kişiler arası ilişkiler, şartlara ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali olarak bilinen duygusal zeka ölçeği alt boyutlarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Ergin vd, 2013).

Duygusal zeka kavramı kişilerin kendilerinin ve çevresindekilerin duygularına yönelik değerlendirmeleri ile olumlu yönde kararlar vermeyi sağladığı gibi yaşam doyumu kavramı da hayatı olumlu algılayabilme ve tatminlik duygusu hissedebilmeyi içerir. Bu kavramların birbiriyle iç içe ve aynı amaca yönelik olduğunu düşünen araştırmacılar yine bu değişkenler arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu kanıtlayan bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeylerinde görülen artışın, yaşam doyumunu da benzer ölçüde artırdığı istatiksel sonuçlarla gösterilmiştir (Kartol ve Erçevik, 2020).

Yakın dönemde okul öncesi öğretmenlere yönelik yapılan bir çalışmada elde edilen bulgular, öğretmenlerin yaşam doyumu ile duygusal zekalarının öz kontrol, duygusallık ve toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir ($p< 0,05$). Bununla birlikte değişkenler arasında ilişki bulunsa da duygusal zekanın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordayamadığı görülmüştür (Paşayiğit ve diğerleri, 2023).

Duygular yaşamın yapı taşlarıdır ve onları duruma göre düzenleyebilme becerisi, sosyal bağlamda ise hem kendinin hem başkalarının duygularına olan hassasiyet ve yönetme yeteneği kişilerarası duygu düzenleme kavramıyla birlikte önemli bir olgudur. Kişilerarası duygu düzenleme ölçeği toplam puanının ve alt boyutların puanlarının yaşam doyumu ölçeği puanları ile arasındaki ilişki bu tez kapsamında incelenmiştir. Yaşam doyumu ölçeği ile kişilerarası duygu düzenleme ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve düşük düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır. KDDÖ'nün sosyal model olma, olumlu duyguları artırma ve bakış açısı edinme alt ölçekleri puanları ile yaşam doyumu puanları arasında da istatiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde kişilerarası duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamakla birlikte, kişilerarası duygu düzenleme ile farklı değişkenlerin araştırıldığı çalışmalar sınırlı olarak bulunmaktadır. Bu açıdan bakıldığında mevcut çalışmanın belirlenen değişkenler arasındaki ilişkiyi doğrudan inceliyor olması yönüyle literatüre özgün katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatür incelemelerinde kişilerarası boyuta bakılmamış olsa da duygu düzenlemenin yaşam doyumuyla ilişkisine değinen bazı çalışmalar mevcuttur. İlgili çalışmalar incelendiğinde, mevcut araştırma sonuçlarına benzer yönde ilişkiler gözlemlenmiştir. Duygu düzenleme becerisi düşük olup olumsuz duygu ve olumlu duygu arası dengeyi kuramayan bireylerde iyilik hali etkilenmekte olup bunun sonucunda yaşamdan duydukları doyum azalmaktadır (Şener,

2025). Ergenlere yönelik duygu düzenleme düzeyleri ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda da içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki görülürken, işlevsiz duygu düzenleme alt boyutları ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişkiden bahsedilmektedir (Ertürk, 2024; Eryılmaz ve Atakay, 2020). Duygu düzenleme stratejilerinden olan "yeniden değerlendirme" sürecinin fiziksel ve ruhsal sağlığı koruyucu faktörlerden olduğu ve yaşam doyumunu artırdığı söylenmektedir (Jiang vd., 2022).

Literatürde bulunan bir çalışmada kişilerarası duygu düzenlemenin mental iyi oluş ile ilişkisinin analiz edildiği görülmüş ve doğrudan olmasa da bu sonucun çalışmamızda kullanılan yaşam doyumuna yönelik bilgiler verebileceği düşünülmüştür. Araştırma sonuçları iyi oluş ile kişilerarası duygu düzenlemenin olumlu duyguları artırma boyutu arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğunu belirtmektedir. Kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden bakış açısı edinmenin de iyi oluş ile anlamlı düzeyde ilişkisi olduğunu gösteren çalışmada, daha yüksek düzeyde bakış açısı edinme yoluna başvuran kişilerde daha yüksek iyi oluş puanı elde edildiği görülmüştür. Yatıştırılma ve sosyal model almanın iyi oluş ile anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır (Yılmaz, 2023). Genç yetişkinlikte kişilerarası duygu düzenleme ve psikososyal uyum arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada da benzer şekilde olumlu duyguyu artırma ve bakış açısı edinmeye yönelik daha fazla katılımın, içselleştirme semptomlarının daha düşük iyilik halinin ise daha yüksek olmasıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Çalışma bulguları ek olarak bakış açısı edinmenin ilişki kalitesinin daha yüksek olmasıyla da ilişkili bulunmuştur (Chan ve Rawana, 2021).

İyi oluş düzeyinin yüksek olmasının yaşam doyumunu artıran ölçütlerden biri olduğu bilindiğinden (Erkoç ve Güngör, 2020), bu çalışma bulgularının bizim çalışmamızı destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Literatürdeki eksiklik göz önüne alındığında kişilerarası duygu düzenleme kavramının yaşam doyumu ve benzer değişkenlerle olan ilişkisinin farklı örneklemlerde araştırılması önerilmektedir.

Duygu düzenleme değişkenine ek olarak zorlayıcı duyguları kabul etmenin ve değerlerimiz doğrultusunda hareket etmenin bireysel iyi oluşu ve yaşamdan duyduğumuz memnuniyeti artıracağı düşünülmüştür. Buna bağlı olarak psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve yapılan analizler sonucunda yaşam doyumu ölçeği ile psikolojik esneklik ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Ulusal ve uluslararası araştırmaların sonuçları da bulgumuzu destekleyici

nitelikte yaşam doyumu ve psikolojik esneklik arasında pozitif ilişki olduğundan bahsetmektedir (Bergquist, 2015; Çakır ve Dilmaç, 2023; Flynn ve Bhambhani, 2021; Hoşgör, 2023).

Literatürde bulunan bazı araştırmalar psikolojik esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık eden temel psikolojik ihtiyaçların doyumundan söz etmektedir. Kişilerin hayat deneyimlerinde olumlu veya olumsuz durumlar karşısında sağladıkları kabul ve psikolojik ihtiyaçlarını gidermeye yönelik davranışlarının iyilik haline ve yaşam doyumlarına etki edeceği düşünülmektedir (Gazla, 2015; Hoşgör, 2023).

İnme geçiren bireylerde psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi farklı değişkenlerle birlikte inceleyen çalışmada psikolojik esnekliği daha fazla olan bireylerin benzer şekilde yaşam doyumlarının da yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeyinin yüksek olduğu katılımcılar daha az depresyon durumu bildirmiştir (Oliani, 2022). Bulgular doğrultusunda değişkenler arasında nedensellik olduğunu kanıtlamak ve ayrıca psikolojik esnekliğin inme geçirme ve yaşam doyumu arasında koruyucu bir faktör olduğunu söylemek bu çalışma için mümkün değildir. Literatürde bu bulguyla çelişen şekilde psikolojik esnekliğin tampon görevinde olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin bir çalışmada yaşam olaylarının olumsuz değerlendirilmesi ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü doğrulanmıştır. Yüksek psikolojik esnekliğe sahip olmak, katılımcıların olayları olumsuz değerlendirmelerinin depresyona yönelik etkisini azaltmaktadır (Fonseca vd., 2020). Psikolojik esnekliğin bireyler için zorlayıcı anlarda kabul ve başa çıkma becerisi sağlaması yönüyle depresyon gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkmasını engellediği ve koruyucu bir faktör olabildiği düşünülmektedir.

Duygusal zeka özelliği ölçeği puanlarının, kişilerarası duygu düzenleme ölçeği toplam puanı ve alt ölçeklerinin puanları ile arasındaki ilişki incelendiğinde istatiksel olarak anlamlı bulgulara erişilememiştir. Bu durumun sebebinin yüksek duygusal zekanın duyguları tanıma ve yönetme ile ilişkisi bilinse de bu durumun kişilerarası duygu düzenleme gibi çok boyutlu bir yapıyı açıklamak için yeterli olmamasından kaynaklanması düşünülmektedir. Başka bir sebep olarak da temelde benzer etkileri olan değişkenler gibi görünüyor olsalar da hayat akışında farklı mekanizmalar üzerinden işliyor olmaları sunulabilir. Bu açıdan bakıldığında bu sonucun, değişkenler arasındaki ilişkinin doğrudan değil de kişilerarası deneyimler, sosyal iletişim becerileri, psikolojik dayanıklılık, stresle baş etme yöntemleri gibi farklı psikososyal mekanizmalar aracılığıyla ilişkili olması ihtimali düşünülmektedir. Mevcut çalışmanın

örneklem özellikleri ve bahsedilen olası psikososyal mekanizmalar düşünüldüğünde ileride yapılacak çalışmalarda bu iki değişken arasındaki ilişkiye aracılık eden faktörlerin incelenmesi önerilmektedir.

Literatür incelendiğinde duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenlemeyi birlikte inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Duygu düzenleme ve duygusal zeka arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da sınırlıdır. Duygusal zeka ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada duygusal zeka düzeyindeki artışın, içsel ve dışsal duygu düzenleme düzeyini artırdığı dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyini ise azalttığı görülmektedir (Eren, 2022). Çin'de öğretim üyeleri arasında yapılan bir çalışmada duygu düzenleme stratejilerinin duygusal zeka ve öznel iyi oluş arasında aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Özellikle duygu düzenleme stratejisi olarak bilişsel yeniden değerlendirme yapmanın aracılık etkisi ön plandadır (Sha vd., 2022).

Literatürde kişilerarası duygu düzenlemeyi ve farklı değişkenlerle olan ilişkilerini ele alan çalışmalar da çok sınırlıdır. Duygu düzenlemenin içsel süreçlerine ek olarak kişilerarası boyutunun da daha fazla araştırılması gerektiği düşünülmektedir. Sosyal bir varlık olarak insanın duygularını içten yönetebildiği gibi bulunduğu bağlama ve sosyal çevresine göre de farklı duygu düzenleme stratejileri uyguladığı düşünüldüğünden kişilerarası boyutların etkilerini daha iyi anlamak adına yeni ve kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Mevcut araştırma bulgularında aralarında ilişki görülmeyen duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme kavramlarının farklı örneklemlerle veya farklı aracı değişkenler eklenerek tekrar incelenmesi gelecekteki araştırmalar için önerilmektedir.

Mevcut araştırma kapsamında Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği ile Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları arasındaki ilişki de incelenmiş, analiz sonuçları iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki tespit edildiğini göstermiştir. Orta düzeyde pozitif yönlü ilişkinin tespit edilmesi belirlenen değişkenlerin kısmen birlikte değişim gösterdiklerine, duygusal zeka arttıkça psikolojik esneklik düzeyinin de artacağı anlamına gelmektedir. Literatürde bu değişkenler arasındaki ilişkiyi doğrudan ve dolaylı olarak inceleyen çalışma sayısı azınlıktadır.

Literatürde bulunan üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir araştırmada duygusal zeka boyutlarının psikolojik esneklik düzeylerinin %58,1'ini açıkladığı görülmüştür. Bu araştırma kapsamında duygusal zeka alt boyutları öz kontrol, iyi oluş, sosyallik ve duygusallık olarak belirlenmiştir. Alt boyutların psikolojik esnekliği ne ölçüde yordadığı incelendiğinde

bireylerin duygularını kontrol edebilmesi, olumlu duygulanımda olma ve sosyal becerileri sürdürmenin esneklik düzeyini geliştirmede daha etkili olduğu görülmüştür (Göçmen, 2025).

Zorlayıcı durumlar karşısında kontrolü sağlayabiliyor olmak başa çıkma becerilerimizi geliştirirken buna bağlı olarak da psikolojik esnekliğimizi artırıyor olabilir. Stresli olaylar karşısında kontrol sağlayan bireyler beklenmedik durumlarda daha uyumlu davranışlar gösterebilirler. Öz kontrole ek olarak sosyallik boyutunun da psikolojik esnekliği yordayan önemli alt boyutlardan biri olduğu göz önüne alındığında, sosyal becerileri gelişmiş ve zorlu anlarda yardım istemekten çekinmeyen kişilerin daha esnek bir yapıda oldukları beklenmektedir.

Bu beklentiyi doğrulayan başka bir çalışmada Covid-19 ile ilgili stres durumu varken sosyal destek, psikolojik esneklik ve başa çıkma mekanizmaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Tindle ve diğerlerinin (2022) yaptığı bu çalışmanın analiz sonuçları sosyal destek ve psikolojik esneklik arasında doğrudan pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Stresli bir durum mevcutken sosyal destek arama davranışı psikolojik esnekliği geliştirdiği gibi daha uyumlu başa çıkma mekanizmaları tercih etmeyi de sağlaması yönüyle psikolojik sıkıntı düzeylerini de azaltabileceği söylenmiştir.

Kronik ağrı hastalarına yönelik yapılan bir araştırmadaki bulgular duygusal zekâ düzeyinin ve psikolojik esnekliğe sahip olmanın bireylerde ağrı gibi zorlayıcı durumlarda işlevselliği düzenlemede birlikte rol alabileceklerini göstermektedir (Rizzo ve Schwartz, 2021). Duygusal zeka bireylerin duygularının farkında olmalarını ve anlamlandırmalarını sağlarken, psikolojik esnekliğin de zorlayıcı durumlarda işlevsel baş etme becerilerini aktive etmesi kişilerin psikolojik anlamda iyi oluşlarını artıracağı beklenmektedir.

Ulusal ve uluslararası literatürde duygusal zeka ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sınırlı olması hem duyguların farkında olup yönetebilmenin hem de değişen koşullarda işlevselliğimizi koruyabilmenin önemi düşünüldüğünde, bu ilişkiyi ortaya koyan bir çalışma yapmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışma kapsamında kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik esnekliğin duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracılık etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlenmediğinden psikolojik esnekliğin aracılık rolüne yönelik model test edilmiştir. Aracılık analizi sonuçlarına göre psikolojik esnekliğin duygusal zeka ile doğrudan ve pozitif yönde ilişkili olduğu ancak psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasında doğrudan ve istatiksel

olarak bir ilişki bulunmadığı; dolayısıyla duygusal zeka ve yaşam doyumu arasında psikolojik esnekliğin aracı bir rolünün olmadığı tespit edilmiştir. Duygusal zeka psikolojik esnekliğin yaklaşık %21'ini pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordarken; yaşam doyumunun yaklaşık %22'sini pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Beklenen aracılık etkisinin mevcut olmamasının nedeni örneklemin yapısından, kullanılan ölçüm araçlarından, ölçüm yöntemlerinde kişilerin kendini değerlendirmelerindeki olası hatalardan ya da beklentinin aksine iki değişken arasında farklı yapıların aracılık etmesinden kaynaklanıyor olabilir. Literatürde mevcut çalışma kapsamında belirlenen değişkenler arasında aracılık rolünü inceleyen benzer çalışmaya rastlanmamıştır. Gelecekte araştırmacılar aracılık analizini farklı örneklemlerle, farklı araştırma desenleriyle ya da farklı aracı değişkenler ekleyerek çalışırsa literatüre katkı sağlayabilecek yeni bilgilere ulaşmak mümkün olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma duygusal zekâ ve yaşam doyumu ilişkisi arasında kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik esnekliğin aracı etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yaşam doyumunun sosyodemografik değişkenlerle ilişkisi incelendiğinde çoğunluğunu kadın katılımcıların oluşturduğu (%76) araştırmamızda yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulgu H1 hipotezini desteklememektedir.

Yaşam doyumunun yaş gruplarına göre puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuş ve H2 hipotezi desteklenmiştir. Buna göre 35-44 ve 55-64 yaş grubunun yaşam doyumu puan ortalamaları 18-24 ve 25-34 yaş grubundan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksekken ($p< .05$); diğer grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>.05$).

Yaşam doyumu ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür ($p< .05$). Buna göre lise ve altı düzeydeki katılımcıların yaşam doyumu puanları, önlisans, lisans ve lisansüstü düzeyindekilerden anlamlı derecede düşüktür. Bu veriler ışığında H3 hipotezi desteklenmiştir.

Yaşam doyumu ölçeği puanlarının medeni durumuna göre de anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür ($p< .01$). Bulgulara göre evli katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamaları, bekar katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. H4 hipotezi bu bulgular ile desteklenmiştir.

Yaşam doyumu ölçeği puanlarının gelir durumu ile ilişkisi incelendiğinde de anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüş ve analiz sonuçlarıyla H5 hipotezi desteklenmiştir ($p<.01$). Bulgulara göre gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların yaşam doyumunun orta ve düşük olanlardan, gelir durumu orta olanların yaşam doyumunun da düşük olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Yaşam doyumu ölçeği puanların kişilerin yaşadığı ortama göre de anlamlı şekilde farklılaştığının görülmesiyle H6 hipotezi desteklenmiştir ($p<.01$). Bulgulara göre eş/partnerle birlikte yaşayan kişilerin yaşam doyumu düzeyi yurtta yaşayan ve ailesiyle birlikte yaşayanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Sosyodemografik bilgilerden son olarak psikolojik destek alma ve psikiyatrik ilaç kullanma durumu ile yaşam doyumu puan ortalaması arasındaki ilişki incelenmiş ve iki

değişken için de istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>.05). Bu bulgular doğrultusunda araştırma kapsamında ele alınan H7 ve H8 hipotezleri desteklenmemiştir.

Değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde duygusal zeka ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (r = .45, p<.01). Buna göre duygusal zeka düzeyi yüksek kişilerin yaşam doyumu puanlarının da fazla olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda H9 hipotezi desteklenmiştir.

Yaşam doyumu ve kişilerarası duygu düzenleme ölçekleri puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, sosyal model alma (r= .19, p< .01), olumlu duyguları artırma (r = .13, p< .05) ve bakış açısı edinme (r = .15, p< .01) alt ölçeklerinin ve toplam puanın (r = .18, p< .01); yaşam doyumu ölçeği puanları ile arasında istatiksel olarak anlamlı ve hafif düzeyde pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu analizler sonucu doğrultusunda H12 hipotezi desteklenmiştir. Yatıştırılma alt ölçeği ile yaşam doyumu ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir.

Psikolojik esneklik ve yaşam doyumu ölçekleri puanları arasında da istatiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki bulunmaktadır (r = .27, p< .01) Kişilerin psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça yaşamdan aldıkları doyum miktarı da benzer oranda artış göstermektedir. Buna bağlı olarak H11 hipotezinin desteklendiği sonucuna ulaşılmıştır

Duygusal zeka ile kişilerarası duygu düzenleme puanları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmadığından (p> .05) H10 hipotezi desteklenmemiştir, duygusal zeka ve psikolojik esneklik ölçeği puanları arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki tespit edildiğinden H13 hipotezi desteklenmiştir (r= .40, p< .01).

Son olarak araştırma kapsamında "kişilerarası duygu düzenleme" ve "psikolojik esneklik" değişkenlerinin duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü incelenmek istenmiştir. Bulgulara göre duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki görülmediğinden aracı bir rolü de olamayacağı için yalnızca psikolojik esneklik değişkeninin aracılık etkisi test edilmiştir. Aracılık analizlerinde duygusal zekanın psikolojik esneklik ve yaşam doyumu ile doğrudan ve pozitif yönde ilişkili olduğu, ancak psikolojik esnekliğin yaşam doyumu ile doğrudan ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisinin olmadığı; dolayısı ile duygusal zeka ile yaşam doyumu ilişkisinde psikolojik esnekliğin de aracı bir rolünün olmadığı tespit edilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda aracılık etkisini ele alan H14 ve H15 hipotezleri desteklenmemiştir.

Öneriler

Araştırma kapsamında belirlenen değişkenlerden özellikle kişilerarası duygu düzenleme ve alt boyutları ile ilgili literatürde yeterli bilgi olmadığı düşünüldüğünden daha detaylı incelenmesine, ayrıca belirlenen değişkenlerin birbiriyle ilişkisini farklı değişkenler veya örneklemler aracılılığıyla inceleyen çalışmalar yapılarak literatürdeki boşluğun doldurulmasına ihtiyaç duyulmaktadır**.** Yeni araştırmalarda duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide farklı değişkenlerin aracılık rolü test edilebilir ve değişkenler arasındaki ilişkilerin zaman içindeki değişimini inceleyebilmek adına boylamsal çalışmalar yapılması daha detaylı bilgiler sunabilir.

Mevcut çalışmada sosyodemografik özellikler yönünden örneklem grubunun eşit dağılmaması grupların yeterince iyi temsil edilememesine neden olmuş olabilir. Belirgin grup farkları analiz sonuçlarını etkilemiş olabileceğinden daha geniş ve homojen bir örneklemde benzer çalışmaların yapılması güvenilir sonuçlar alabilmek ve genellenebilirliği sağlamak açısından literatüre katkı sağlayacaktır.

Araştırmada incelenen değişkenlerin kültür etkisi, kuşak farkları ve toplumsal normlar gibi faktörlerden etkilenebileceği göz önünde bulundurularak ileride yapılacak araştırmalarda değişkenler arasındaki ilişki kültürel gruplar ve kuşaklar arasında karşılaştırmalı olarak incelenebilir. Yeni dönemde özellikle dijital çağ etkisiyle bireylerde değişen iletişim biçimleri, duygusal ve sosyal tercihler ile yaşamdan beklentilerdeki farklılaşmalar dikkate alındığında bu çalışmaların, araştırma bulgularının farklı toplumsal bağlamlardaki geçerliliğinin değerlendirilmesine ve değişkenler arasındaki ilişkilerin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Kişilerarası duygu düzenlemenin özellikle sosyal model olma, olumlu duyguları artırma ve bakış açısı edinme alt ölçeklerinin yaşam doyumu ile pozitif ilişkide olduğu görülmüştür. Buna bağlı olarak duygu odaklı çalışmalara ve sosyal bir canlı olan insanın var olduğu sosyal çevrede desteklenmesine önem verilmeli, bu alanda önce teorik sonra uygulamalı çalışmalar yapılmalıdır. Terapistler sosyal desteğin bireyin yaşamdan almak istediği doyum konusunda öneminin farkında olarak danışmanlık süreçlerinde kişilerarası duygu düzenlemenin alt başlıklarına dikkat etmelidir.

İlgili literatür incelendiğinde duygusal zekâ ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar oldukça sınırlı bulunmuştur. Yaşam doyumunu ve bireylerin zorlu durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olan bu kavramların farklı örneklemler doğrultusunda

incelenmesi önerilmektedir. Okullarda, belediyelerde, özel işyerlerinde bu kavramların gelişimine yönelik psikoeğitimlerin düzenlenmesi kriz anlarında doğru kararlar verebilme, olumlu duygulanımı artırabilme, sosyal ortamlarda başkalarının duygularına açık olma gibi yönlerle bireylerin başarı düzeylerini ve sosyal ilişkilerini iyileştirebilir. Psikoloji alanında çalışan profesyonellere yönelik de benzer eğitim süreçleri ve özellikle psikolojik esnekliğin önemini vurgulayan ACT doğrultusunda seminerler düzenlenebilir, onlar da kendi danışanlarında uyguladıkları yöntemlere bu eğitimin vurguladıklarını entegre edebilir.

Toplum sağlığı açısından bakıldığında ise yaşam doyumunu artırmak amacıyla koruyucu ve önleyici çalışmalar faydalı görülmektedir. Psikolojik esneklik ve duygusal zekanın artırılmasına yönelik yapılandırmalara ek olarak yaşam doyumunu etkileyen demografik süreçlerin de farkında olmak önemlidir. Bireylerin ekonomik refahlarını artırma, uygun yaşam alanları sağlama, psikolojik tedaviye erişim kolaylığı sunma, sosyal destek grupları oluşturma vb. yönlerden destek sunmanın toplumun yaşam doyumunu ve ruh sağlığını yükselteceği beklenmektedir.

KAYNAKÇA

Altan-Atalay, A. (2019). Interpersonal emotion regulation: Associations with attachment and reinforcement sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 139, 290-294.

Arnold, M. (1960). *Emotion and personality*. Columbia University Press.

Bailey, T. C. ve Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57(2), 233-240.

Bakan, İ. ve Güler, B. (2017). Duygusal zekânın, yaşam doyumu ve akademik başarıya etkileri ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 19(33), 1-11. https://doi.org/10.18493/kmusekad.399210

Bar-On, R. (1997). *The emotional quotient inventory (EQ-i): Technical manual*. Multi-Health Systems.

Bass, S. A. (1995). *Older and active: How Americans over 55 are contributing to society*. Yale University Press.

Baumrind, D. (1966). Effects of authoritarian parental control on child behaviors. Child Development, 37, 887-907. https://doi.org/10.2307/1126611

Bergquist, J. J. (2015). *Incremental validity of psychological flexibility, anxiety sensitivity and mindfulness in the prediction of panic disorder symptomology and life satisfaction* [Unpublished doctoral dissertation]. Appalachian State University.

Bibi, S., Saqlain, S., ve Mussawar, B. (2016). Relationship between emotional intelligence and self esteem among Pakistani university students. *Journal of Psychology ve Psychotherapy,* 6(4), 1–6.

Bilici, H. (2020). *Duygusal zeka, psikolojik kırılganlık ve yaşam doyumu ilişkisinde kısa semptomların aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Trabzon Üniversitesi.

Blanchflower, D. G., ve Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science ve Medicine,* 66(8), 1733–1749.

Blekesaune, M. (2018). Is cohabitation as good as marriage for people's subjective well-being? Longitudinal evidence on happiness and life satisfaction in the British Household Panel Survey. *Journal of Happiness Studies,* 19, 505–520. https://doi.org/10.1007/s10902-016-9834-x

Boyce, C. J., Brown, G. D. A., ve Moore, S. C. (2010). Money and happiness: Rank of income, not income, affects life satisfaction. *Psychological Science*, 21(4), 471–475. https://doi.org/10.1177/0956797610362671

Bulut, M. B., ve Yıldız, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin yaşam doyumlarına etkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24 (2), 397-412.

Cabello, R., Sorrel, M. A., Fernandez-Pinto, I., Extremera, N., ve Fernandez-Berrocal, P. (2016). Age and gender differences inability emotional intelligence in adults: A cross-sectional study. *Developmental Psychology*, 52(9), 1486–1492.

Cantril, H. (1965). *The pattern of human concern*. Rutgers University Press.

Chan, S., ve Rawana, J. S. (2021). Examining the associations between interpersonal emotion regulation and psychosocial adjustment in emerging adulthood. *Cognitive Therapy and Research*, 45, 652–662.

Cheung, H. Y., ve Chan, A. W. H. (2009). The effect of education on life satisfaction across countries. *The Alberta Journal of Educational Research*, 55(1), 124–136.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin, 112*(1), 155–159. https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155

Coke, M. M. (1992). Correlates of life satisfaction among elderly African Americans. *Journal of Gerontology,* 47, 316-320.

Çakır, B. ve Dilmaç, B. (2023). Duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 142-159.

Çobanoğlu, Z. (2024). The investigation of the relationship between attitude toward death, psychosocial stages of development and defense mechanisms in adults [Yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi.

Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi,* 15(59), 1250-1262.

Dal, E. (2015). *Kadınlardaki duygusal zeka düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Demir, V. (2022, Ekim 14-15*)*. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının otizm spektrum bozukluğu olan çocukların annelerinin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerine etkisi. *Özel Eğitim ve Rehabilitasyonda Disiplinler Arası Yaklaşımlar Kongresi*, İstanbul.

Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.

Deniz, M. E., Karakuş, Ö., Traş, Z., Eldeleklioğlu, J., Özyeşil, Z., ve Hamarta, E. (2013). Parental attitude perceived by university students as predictors of subjective well-being and life satisfaction. *Psychology,* 4(3), 169–173. https://doi.org/10.4236/psych.2013.43025

Deniz, M. E., Özer, E., Işık, E. (2013). Duygusal zekâ özelliği ölçeği–kısa formu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim,* 38(169), 407-419.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin,* 95(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist,* 55(1), 34–43.https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E., ve Suh, E. (1998). Age and subjective well-being: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment,* 49(1), 71–75.

Domic-Siede, M., Guzmán-González, M., Sánchez-Corzo, A., Álvarez, X., Araya, V., Espinoza, C., Zenis, K., ve Marín-Medina, J. (2024). Emotion regulation unveiled through the categorical lens of attachment. *BMC psychology*, 12(1), 240. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01748-z

Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21(1), 155-190

Ekman, P. ve Friesen, W. V. (1975). *Unmasking the face: A guide to recognizing the emotions from facial clues*. Prentice Hall.

Eren, C. (2022). Ergenlerde duygusal zeka, ebeveynlere bağlanma ve bazı bireysel faktörlerin duygu düzenleme becerileri üzerindeki yordayıcı rolü [Yüksek lisans tezi]. Kafkas Üniversitesi.

Ergin, B., Kaynak, K. B., Pınarcık, Ö. ve Arslan, E. (2013). Okul öncesi öğretmen adaylarının duygusal zekaları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 75-83.

Erikson, E. ve Erikson, J. (1998). The life cycle completed. W. W. Norton ve Company.

Erkaya, Y. M. (2026). *Ebeveynler ile çocuksuz bireylerin yaşam doyumları açısından karşılaştırılması: yaşamda anlamın etkisi ve özgeciliğin düzenleyici rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi .

Erkoç, B. ve Güngör, F. (2020). The effect of well-being on life satisfaction: a study on students. *Turkish Journal of Applied Social Work*, 3(1), 59-66.

Erol Karaca, S. (2026). *Kabul ve kararlılık terapisine dayalı psikolojik esneklik grup müdahale programının annelerin psikolojik esnekliği, öz şefkati ve ebeveynlik stresi üzerindeki etkisi: Karma yöntem araştırması* [Doktora tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.

Ertürk, T. (2024). *Ergenlerde yaşam doyumunun duygu düzenleme ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.

Eryılmaz, G. ve Atakay, A. (2020, Haziran 27). Ergenlerin duygu düzenleme ve öznel iyi oluş düzeyleri ile ailelerinin duygu düzenleme ve dışa vurulan duygulanım düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişki [Konferans bildiri özeti]. *Psikoloji Araştırmaları Sempozyumu,* Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Eser, B. (2023). *Yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlık, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.

Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist,* 33(2), 138–147.

Flynn, M. K. ve Bhambhanı, Y. (2021). Internalized transphobia, nondisclosure of gender identity and life satisfaction among transgender and non-binary adults: the moderating roles of psychological flexibility and inflexibility, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 194–201.

Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L., ve Ferreira, C. (2020). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. *Clinical Psychologist*, 24(1), 82–90. https://doi.org/10.1111/cp.12194

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, 134-145.

Gallagher, E. N., ve Vella-Brodrick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences,* 44(7), 1551–1561.

Gazla, S. (2015). *Psychological health: Exploring the relationships between psychological flexibility, basic psychological needs satisfaction, goal pursuits and resilience* (Unpublished doctoral dissertation). West of England University.

Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M., ve Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in ındividuals with chronic pain. *Frontiers in Psychology*, 10, 2016. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02016

Goleman, D. (1995a). *Emotional intelligence*. Bantam Books.

Goleman, D. (1995b). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. Bantam Books.

Gove, W. R., Style, C. B., ve Hughes, M. (1990). The effect of marriage on the well-being of adults: A theoretical analysis. *Journal of Family Issues*, 11, 4–35. https://doi.org/10.1177/019251390011001002

Göçmen, G. (2025). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, duygusal zeka ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Gökçedağ, S. (2001). *The determination and comparison of the effect of parental attitudes on high school students' academic achievement and anxiety levels* [Unpublished master thesis]. Dokuz Eylul University.

Gökdağ, C., Sorias, O., Kıran, S. ve Ger, S. (2019). Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Psikiyarti Dergisi*, 30(1), 57-66.

Grant, N., Wardle, J., ve Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: A cross-cultural analysis of young adults. *International Journal of Behavioral Medicine,* 16, 259–268.

Groot, W., ve Van Den Brink, H. M. (2002). Age and education differences in marriages and their effects on life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 3, 153–165. https://doi.org/10.1023/A:1019673927286

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology,* 2(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348–362. https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152

Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing Is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219. https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152

Guzmán-Gonzalez, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., ve Vilca, D. (2016). Estilos de apego y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psykhe,* 25(1), 1–13. https://doi.org/10.7764/psykhe.25.1.706

Güler, K. ve Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383. https://doi.org/10.47525/ulasbid.868875

Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri,* 10, 14–27.

Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications .

Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). The Guilford Press

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy,* 35(4), 639–665. https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., ve Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. The Guilford Press.

Henschel, S., Nandrino, J.-L., ve Doba, K. (2020). Emotion regulation and empathic abilities in young adults: The role of attachment styles. *Personality and Individual Differences, 156*, 109763. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109763

Ho, S. C., Woo, J., Lau, J., Chan, S. G., Yuen, Y. K., Chan, Y. K., ve Chi, I. (1995). Life satisfaction and associated factors in older Hong Kong Chinese. *Journal of the American Geriatrics Society,* 43(3), 252–255. https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1995.tb07331.x

Hofmann SG, Carpenter JK, Curtiss J (2016) Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Result,* 40(3), 1-56.

Hofmann SG. (2014). Interpersonal Emotion Regulation Model of Mood and Anxiety Disorders. *Cognitive therapy and research*, 38(5), 483–492. https://doi.org/10.1007/s10608-014-9620-1

Horley, J., ve Lavery, J. J. (1995). Subjective well-being and age. *Social Indicators Research,* 34(2), 275–282. https://doi.org/10.1007/BF01079200

Hoşgör, B. (2023). *Psikolojik esneklik ve yaşam doyumu ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların rolü* [Yüksek lisans tezi]. İzmir Demokrasi Üniversitesi.

Jiang, X., Moreno, J., ve Ng, Z. (2022). Examining the interplay of emotion regulation strategies, social stress, and gender in predicting life satisfaction of emerging adults. *Personality and Individual Differences,* 185, 1–6. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111255.

Joekar, S., Farid, A. A., Birashk, B., Gharraee, B., ve Mohammadian, M. (2016). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in the support of parents of children with high-functioning autism. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 2(4), 2763–2772.

Joshanloo, M., ve Jovanović, V. (2020). The relationship between gender and life satisfaction: Analysis across demographic groups and global regions. *Archives of Women's Mental Health,* 23, 331–338. https://doi.org/10.1007/s00737-019-00998-w

Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406

Kartol, A. ve Erçevik, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve yaşam doyumu: yaşamda anlamın aracı rolü. *Kastamonu Education Journal*, 28(2), 718-728. https://doi.org/10.24106/kefdergi.697183

Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878

Kökçe İyidoğan, E. (2026). *İlişkide kendini sabote etme ile ilişki doyumu arasında psikolojik esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.

Kutlu, İ., Büber, Ö. ve Güzel, R. (2025). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Çalışma Dergisi,* 9(1), 1–9.

Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J., Hayes, S. C., Biglan, A., ve Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science,* 3(3), 155–163. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.003

Liddell, B. J., ve Williams, E. N. (2019). Cultural differences in interpersonal emotion regulation. F*rontiers in Psychology, 10,* 1-15. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00999

Lucas, J. J., ve Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: Positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International, 35*(2), 312–320. https://doi.org/10.1093/heapro/daz036

Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2010). Learning ACT: An Acceptance ve Commitment Therapy skills-training manual for therapists. *New Harbinger Publication,* 60, 549-552.

Luoma, J., Drake, C. E., Kohlenberg, B. S., ve Hayes, S. C. (2011). Substance abuse and psychological flexibility: The development of a new measure. *Addiction Research ve Theory*, 19(1), 3–13. https://doi.org/10.3109/16066359.2010.524956

Markstrom, C. A., Sabino, V. M., Turner, B. J., ve Berman, R. C. (1997). The psychosocial inventory of ego strengths: Development and validation of a new Eriksonian measure. *Journal of Youth and Adolescence,* 26(6), 705–732.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. Harper ve Row.

Mastekaasa, A. (1994). Marital status, distress and well-being: An international comparison. *Journal of Comparative Family Studies,* 25, 183–205.

Mavruk Özbiçer, S. (2018). *Duygusal zeka geliştirme programının ergenlerin duygusal zeka ve yaşam doyumu düzeylerine etkisi: Deneysel bir çalışma* [Doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.

Mayer, J. D. (2004). *What is emotional intelligence?* UNH Personality Lab.

Mayer, J. D., Salovey, P., ve Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15, 197–215.

Medley, M. L. (1980). Life satisfaction across four stages of adult life. *The International Journal of Aging and Human Development,* 11(3), 193–209.

Mikucka, M. (2016). The life satisfaction advantage of being married and gender specialization. *Journal of Marriage and Family,* 78, 759–779. https://doi.org/10.1111/jomf.12290

Mitchell, L. L., Lodi-Smith, J., Baranski, E. N., ve Whitbourne, S. K. (2021). Implications of identity resolution in emerging adulthood for intimacy, generativity, and integrity across the adult lifespan. *Psychology and Aging, 36*(5), 545–556.

Mohammed, S. E. E., ve Warner, G. (2024). The Cantril ladder as a measure of well-being and life satisfaction among refugee youth experiencing symptoms of post-traumatic stress. *Journal of Immigrant and Minority Health,* 26(3), 539–545. https://doi.org/10.1007/s10903-023-01563-5

Mutlu, S. ve Tasa, H. (2022). Psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8(1), 41-68. https://izlik.org/JA83TB52GC

Neill, A. S. (1962). *Summerhill*. Hart.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology,* 16, 134-143. https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134

Niven, K., Garcia, D., van der Löwe, I., Holman, D., ve Mansell, W. (2015). Becoming popular: interpersonal emotion regulation predicts relationship formation in real life social networks. *Frontiers in Psychology*, 29 (6), 1-11.

Niven, K., Totterdell, P., ve Holman, D. (2009). A Classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion*, 9 (4), 498-509

Oliani, T. (2022). *Understanding the influences of self-compassion and psychological flexibility on life satisfaction and depression after stroke* [Doctoral dissertation]. University of Sheffield.

Özdemir, M. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâları ile yaşam doyumlarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.

Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Özelsancak, F. (2018). *Panik bozukluk hastalarında ilaç tedavisi ve ilaçla birlikte bilişsel davranışçı terapinin; yaşam doyumu, iş doyumu ve tükenmişlik açısından karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.

Özen, B. (2025). *Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ve evlilik doyumlarının yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi.

Özgür, G., Babacan Gümüş, A. ve Durdu, B. (2010). Life satisfaction of university students living at home or in the dormitory. *Journal of Psychiatric Nursing*, 1(1), 25-32.

Palmer, B., Donaldson, C., ve Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences,* 33(7), 1091–1100.

Paşayiğit, Ş., Toydemir Deveci, A., Çevik, E., Tuğrul, Z., ve Çağal, İ. (2023). Okul öncesi öğretmenlerin yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak duygusal zeka. *Premium E-Journal of Social Sciences (PEJOSS)*, 7(36), 1664–1673.

Petrides, K. V., ve Furnham, A. (2000a). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.

Petrides, K. V., ve Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425- 448

Pişkin, M. (1991). Empati, kaygı ve çatışma eğilimi arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 22(2), 775-784.

Raj, S., Sachdeva, S. A., Jha, R., Sharad, S., Singh, T., Arya, Y. K., ve Verma, S. K. (2019). Effectiveness of mindfulness based cognitive behavior therapy on life satisfaction, and life orientation of adolescents with depression and suicidal ideation. *Asian Journal of Psychiatry*, 39, 58-62.

Rizzo, J. M. ve Schwartz, R. C. (2021). The effect of mindfulness, psychological flexibility, and emotional intelligence on self-efficacy and functional outcomes among chronic pain clients. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 51, 109-116. https://doi.org/10.1007/s10879-020-09481-5

Rogers, C. R. (1983). Empatik olmak, değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir (F. Akkoyun, Çev). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16, 103-124.

Sağır, B. (2024). *Evli bireylerin iletişim becerileri evlilik uyum ve yaşam doyumlarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Saka, E. (2021). *Genç yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri, stresle başa çıkma stratejileri ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.

Salovey, P., ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality,* 9(3), 185-211.

Sarıçam, H., Çelik, I. ve Coşkun, L. (2015). The relationship between emotional intelligence, hope and life satisfaction in preschool preserves teacher. *The International Journal of Research in Teacher Education*, 6(1), 1-9.

Sarısoy, G. (2017*). Personality disorders in relation to early childhood experiences, rejection sensitivity, and emotion regulation processes* [Doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Schoon, I., Hansson, L., ve Salmela-Aro, K. (2005). Combining work and family life: Life satisfaction among married and divorced men and women in Estonia, Finland, and the UK. *European Psychologist*, 10(4), 309-319.

Sha, J., Tang, T., Shu, H., He, K., ve Shen, S. (2022). Emotional intelligence, emotional regulation strategies, and subjective well-being among university teachers: A moderated mediation analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 811260.

Steel, P., Schmidt, J., ve Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 134(1), 138–161. https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138

Suldo, S. M., ve Huebner, E. S. (2004). The role of life satisfaction in the relationship between authoritarian parenting dimensions and adolescent problem behavior. *Social Indicators Research*, 66, 165-195.

Şener, B. (2025). *Vardiya sistemi ile çalışan bireylerin duygu düzenleme güçlükleri, tükenmişlikleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Taft, R. (1955). The ability to judge people. *Psychological Bulletin*, 52(1), 1-23. https://doi.org/10.1037/h0044999

Tekin, E. G. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.

Tindle, R., Hemi, A., ve Moustafa, A. A. (2022). Social support, psychological flexibility and coping mediate the association between COVID-19 related stress exposure and psychological distress. *Scientific Reports*, 12(1), 86-88. https://doi.org/10.1038/s41598-022-12262-w

Tirch, D. D., Leahy, R. L., Silberstein, L. R., ve Melwani, P. S. (2012). Emotional schemas, psychological flexibility, and anxiety: The role of flexible response patterns to anxious arousal. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 380-391.

Topkaya, N. ve Kavas, A. B. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *Turkish Studies*, 10(2), 979-993.

Uygur, S. S. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yordanmasında duygusal şemaların rolü: Buca Eğitim Fakültesi örneği. *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, 135-151.

Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, ve B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Eötvös University Press.

Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C., ve Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224–254. https://doi.org/10.1037/pspi0000132

Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306. https://doi.org/10.1037/h0024431

Yılmaz, E. (2023). *Secure attachment, well-being, and psychopathology: The mediation role of interpersonal emotion regulation* [Yüksek lisans tezi]. TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi.

Yukay Yüksel, M., Saruhan, V. ve Keçeci, B. (2021). Psikolojik sağlamlığın duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 141-156.

Zaki, J., ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810. https://doi.org/10.1037/a0033839

EKLER

EK-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu:

Değerli Katılımcı, Bu çalışma, Dr. Öğr. Üyesi Levent KURT danışmanlığında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psikolog Sedanur Aşıroğlu tarafından yürütülmektedir.

Çalışmanın amacı 18 yaş üstü yetişkin popülasyonunda duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik esneklik ve kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rollerini incelemektir.

Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırma sırasında sizden alınan bilgiler grup halinde değerlendirileceğinden, sizden kimlik belirleyici bilgiler istenmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından bilimsel çalışmalar için kullanılacaktır. Bu anlamda, araştırma sonuçlarından sağlıklı bilgiler edinilebilmesi için tüm soruların samimi bir şekilde doldurulması ve soruların boş bırakılmaması oldukça önemlidir.

Bu çalışma genel olarak kişisel rahatsızlık teşkil edecek soruları içermemektedir. Ancak araştırma sırasında herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık hissederseniz, katılımınızı sonlandırabilirsiniz. Çalışmaya katılımınız yaklaşık 10-15 dakika sürecektir.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Psikolog Sedanur Aşıroğlu

İstanbul Kent Üniversitesi

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

- o Bilgilendirmeyi okudum, çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlıyorum.

EK-2: Demografik Bilgi Formu:

Araştırmada kişisel bilgilerinizi(ad-soyad) belirtmeniz gerekmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece bilimsel çalışma için kullanılacaktır. Lütfen tüm soruları içtenlikle ve eksiksiz olarak doldurunuz.

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: ___

2. Cinsiyetiniz:
☐ Kadın
☐ Erkek
☐ LGBTi
☐ Belirtmek istemiyorum

3. Eğitim Durumunuz:
☐ İlkokul
☐ Ortaokul
☐ Lise
☐ Ön lisans (2 yıllık)
☐ Lisans (4 yıllık)
☐ Yüksek lisans
☐ Doktora

4. Medeni Durumunuz:
☐ Bekar
☐ Evli

5. Gelir düzeyinizi toplum geneline göre değerlendiriniz:
☐ Çok düşük
☐ Düşük
☐ Orta
☐ Yüksek

EK-3: Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği

EK4.DUYGUSAL ZEKA ÖZELLİĞİ ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi 1'den 7'ye kadar olan seçeneklerden sizi en iyi yansıtan rakamı seçerek cevaplayınız. Hızlı ilerleyiniz ve kesin cevaplar vermeye çalışınız. İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.

Hiç Katılmıyorum 1------2------3------4------5------6------7 Tamamen Katılıyorum							
1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanlarla etkin bir biçimde baş edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Verdiğim kararlarımı sıklıkla değiştirme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
5. Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7
6. Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
8. Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
10. Genelde stresle baş edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Motivasyonumu devam ettirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Genel olarak, hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
14. Sonradan pişman olacağım şeyleri yapma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düsünürüm.	1	2	3	4	5	6	7

EK-4: Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda verilen maddelere size uygunluk durumuna göre katılım derecenizi belirtiniz.Lütfen boşluk bırakmayınız.

	MADDELER	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

EK-5: Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Her ifade, insanların duygularını düzenlemek için etrafındaki diğer kişileri nasıl kullandığını belirtmektedir. Lütfen her ifadeyi okuyunuz ve ardından bu ifade sizin için ne düzeyde geçerliyse ve ne kadar doğruysa 1'den (benim için hiç doğru değil) 5'e (benim için tümüyle doğru) kadar bir puan veriniz. Lütfen bunu her ifade için yapınız. Bu ifadelerin yanlış ya da doğru cevabı yoktur, kendi duygu ve davranışlarınızı düşünerek içtenlikle ve hiçbirini atlamadan yanıt veriniz.

1. Başka insanların duygularıyla nasıl baş ettiklerini öğrenmek, bana daha iyi hissettirir.

1----------2----------3----------4----------5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

2. Başka insanların, olayların göründüğü kadar kötü olmadığını göstermeleri üzüntümü hafifletir.

1----------2----------3----------4----------5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

3. Sevincimi paylaşmak için heyecanlandığımda başka insanların çevremde olması hoşuma gider.

1----------2----------3----------4----------5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

4. Mutsuz olduğumda, bana şefkat gösterecek insanlar ararım.

1----------2----------3----------4----------5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

5. Bir sorun nedeniyle endişeye kapıldığımda, diğer insanların o sorunla nasıl başa çıktıklarını duymak bana yardımcı olur.

1----------2----------3----------4----------5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

6. Mutluyken, belli insanların yanımda olması bana iyi gelir.

1----------2----------3----------4----------5
hiç doğru değil çok az doğru orta düzeyde doğru oldukça doğru tümüyle doğru

EK-6: Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yeralmaktadır.Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdakiifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir.Her bir maddeye katılma durumunuza göre7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarakgösteriniz.

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1----------2----------3----------4----------5----------6----------7	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin, onları olduğu gibi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Zorlayıcı duygu, düşünce veya hisleri ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Üzüntü verici duyguları uzak tutmak için elimden geleni yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Stresli olsa bile, tercihlerimi benim için neyin önemli olduğuna dayanarak yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
8.	İş veya görevlerimi, ne yaptığımın farkında olmaksızın, otomatik bir şekilde yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Yaşamayı seçtiğim önemli değerlere sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
10	Duygu ve düşüncelerimi kontrol etmek yada onlardan kaçınmak yerine, onları olduğu gibi kabul edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-7: Etik Kurul İzni

Toplantı Sayısı : 2025/09
Toplantı Tarihi : 10.12.2025
Toplantı Saati : 10:00

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER
ARAŞTIRMA ETİK KURULU

Toplantıya Katılanlar

Doç. Dr. Bülent DEMİR	Başkan / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü
Prof. Dr. Hasret ÇOMAK	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Doç. Dr. Fazilet Ahu ÖZMEN AKALIN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Doç. Dr. Ahmet İlkay CEYHAN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Mesut ÖZEL	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Tanju ÖZDENİZ	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi İlknur SAYAN	Üye / Sağlık Bilimleri Fakültesi
Hüseyin DOĞAN	Raportör / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sekreteri

GÜNDEM

1-Etik kurul başvuru formu bırakan Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinin durumlarının görüşülmesi.

2-Etik kurul başvuru formu bırakan Doktora programı öğrencilerinin durumlarının görüşülmesi.

3-Etik kurul başvuru formu bırakan öğretim üyelerinin durumlarının görüşülmesi.

KARARLAR

1-Etik kurul başvuru formu bırakan Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinin durumlarının aşağıdaki şekliyle kabulüne;

V. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 235041009 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Sedanur AŞIROĞLU**'nun, **"Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Psikolojik Esneklik ve Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Aracılık Rolleri"** adlı tez çalışmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ÖZ GEÇMİŞ

Sedanur Aşıroğlu, Lisans eğitimini Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Psikoloji bölümünde 2022 yılında tamamlamıştır. Lisans sürecinde İstanbul Eğitim ve Araştırma Hastanesinin farklı semt polikliniklerinde ve bazı özel kliniklerde staj yaparak bölümün farklı alanlarını yerinde deneyimleme şansı elde etmiştir. Yüksek lisans eğitimine İstanbul Kent Üniversitesinde Klinik Psikoloji bölümünde devam etmektedir. 2023 yılından beri Özel Koşuyolu Yörünge Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde psikolog olarak çalışmaktadır. Farklı gelişen çocuklarla etkileşim ve oyun odaklı çalışmalar yürütmekte olup aynı zamanda ergenlere yönelik sosyal beceri grupları, dikkat ve bellek çalışmaları gibi alanlarda da deneyimleri bulunmaktadır. Oyun terapisi eğitmen eğitimi, B1D1 Özel Öğrenme Güçlüğü Bilişsel Değerlendirme Bataryası gibi eğitimlerine yenilerini eklemekte olup çocuk-ergen ve aile ilişkilerinde kendisini geliştirmeyi amaçlamaktadır.