

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

YAŞAM DOYUMUNUN DUYGULARI İFADE ETME, KENDİNİ TOPARLAMA
GÜCÜ VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SAMET MAKAS

DANIŞMAN

DOÇ. DR. EYÜP ÇELİK

MAYIS 2019

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

YAŞAM DOYUMUNUN DUYGULARI İFADE ETME, KENDİNİ TOPARLAMA
GÜCÜ VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SAMET MAKAS

DANIŞMAN

DOÇ. DR. EYÜP ÇELİK

MAYIS 2019

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.


İmza
22.05.2019
Tarih

Samet MAKAS

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

‘Yaşam Doyumunun Duyguları İfade Etme, Kendini Toparlama Gücü ve Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi’ başlıklı bu yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan Prof. Dr. Mustafa KOÇ



Üye Doç. Dr. Eyüp ÇELİK (Danışman)

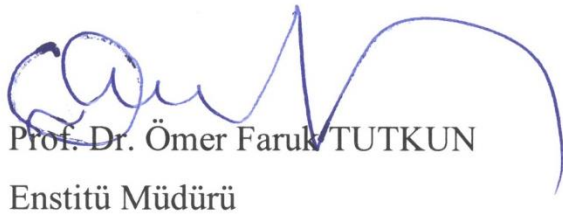


Üye Dr. Öğr. Üyesi Mehmet KAYA



Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

20/05/2019



Prof. Dr. Ömer Faruk TUTKUN
Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

İnsanların yaşamında duyguların önemli bir yeri olduğu ve duygularını ifade etmesinin yaşamdan alınan doyumunu artıran bir unsur olduğu söylenebilir. Her insan yaşamında zorluklar ve travmatik yaşantılar yaşayabilir. Bu zorluklar ve travmatik yaşantılar sonunda hissettiği duyguları ailesi, arkadaşları veya özel olarak gördüğü birine ifade etmesi onlardan destek alabilmesini ve böylece o zorlukların etkisini hafifletebilmesini sağlayabilir. Böylece bireyin yaşamdan aldığı doyum da artabilir. Bireyin yaşamından doyum alması için kendini toplama gücünün ve algıladığı sosyal desteğin artmasının sağlanması adına duygularını ifade etmesinin ruh sağlığı için önemli olduğu söylenebilir.

Akademisyenliğinin ilk anlarından itibaren öğrencisi olmaktan gurur duyduğum, lisans ve yüksek lisans sürecinde hem bir akademisyen olarak mesleki gelişimime, hem de insani olarak olumlu iletişimiyle iyi hissetmeme sebep olan, tez sürecimde haftanın her günü ve saati ulaşabildiğim ve desteğini her an hissettiğim tez danışmanım Doç. Dr. Eyüp ÇELİK'e, yine lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince mesleki gelişimime yaptıkları katkılar için, tezimin jüri başkanı Prof. Dr. Mustafa KOÇ'a, ve jüri üyesi Dr. Öğr. Üyesi Mehmet KAYA'ya teşekkürlerimi sunarım.

Akademisyen olmam konusunda beni teşvik eden ve destekleyen Sayın Alpaslan AĞCAKALE'ye teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca doğumumdan bugüne kadar her anımda yanımda olan, birçok zorluğa göğüs gererek beni okutup iş sahibi olmamda en büyük emeğe sahip olan sevgili babam Mustafa MAKAS ve sevgili annem Sultan MAKAS'a, tezimi yazma konusunda beni motive eden ve varlığıyla hayatıma anlam katan sevgili eşim Ayşenur MAKAS'a çok teşekkür ediyorum.

ÖZET

YAŞAM DOYUMUNUN DUYGULARI İFADE ETME, KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK AÇISINDAN İNCELENMESİ

Samet MAKAS, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya Üniversitesi, 2019

Bu araştırmada, yaşam doyumu, duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü, algılanan sosyal destek ve bazı değişkenler (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, günlük sosyal medya kullanım süresi, travmatik yaşantının olup olmadığı, travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilip edilmediği, travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilme biçimi) açısından incelenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubu 767 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Yaşam doyumu ile ilgili veriler “Yaşam Doyumu Ölçeği” (Durak, Şenol-Durak ve Gencoz, 2010), duyguları ifade etme ile ilgili veriler “Duyguları İfade Etme Ölçeği” (Kuzucu, 2011), kendini toparlama gücü ile ilgili veriler “Kendini Toparlama Gücü Ölçeği” (Terzi, 2006), algılanan sosyal destek ile ilgili veriler “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” (Eker ve Arkar, 1995) ile toplanmıştır. Bazı değişkenlere (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, günlük sosyal medya kullanım süresi, travmatik yaşantının olup olmadığı, travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilip edilmediği, travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilme biçimi) ilişkin veriler araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile toplanmıştır.

Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda araştırma verileri korelasyon analizi, regresyon analizi, tek yönlü ANOVA ve t testi kullanılarak analiz edilmiştir. Ayrıca, yaşam doyumu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkide kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal desteğin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde aracılık etkisinin olup olmadığı araştırmanın hipotezleri doğrultusunda çoklu sıralı aracı model kullanılarak test edilmiştir.

Araştırma sonucunda, yaşam doyumu, duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek ve yaş ile pozitif yönlü, günlük sosyal medya kullanım süresi ve kardeş sayısı ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca test edilen çoklu sıralı aracı model, yaşam doyumu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkide kendini toparlama gücünün ve algılanan sosyal desteğin çoklu sıralı aracı etkiye sahip olduğu sonucunu göstermiştir.

Araştırma sonucunda, yaşam doyumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Buna göre, kadınların yaşam doyumu düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca travmatik yaşantısı olan bireylerin yaşam doyumu travmatik yaşantısı olmayanlara göre daha düşük çıkmıştır. Diğer yandan, travmatik yaşantı sonunda hissedilen duygunun ifade edilip edilmemesi yaşam doyumu düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak, travmatik yaşantı sonunda hissedilen duygunun ifade edilme biçimine göre yaşam doyumu düzeyi istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Yaşam doyumu, duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü, algılanan sosyal destek.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF LIFE SATISFACTION IN TERMS OF EXPRESSION EMOTIONS, RESILIENCE AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT

Samet MAKAS, Master's Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya University

In this study, life satisfaction is examined in terms of expression of emotion, resilience perceived social support and some also (gender, age, number of siblings, daily social media usage, whether or not experienced a traumatic experience, whether or not expressed emotion if they have traumatic experience, if they expressed emotion how they expressed emotion).

The sample of the present study included 767 students. Level of life satisfaction was measured by using "Life Satisfaction Scale" (Durak, Şenol-Durak and Gencoz (2010), data related to the expression of emotions were collected through "Emotional Expression Scale" (Kuzucu, 2011), data related to resilience were assessed by using "Resilience Scale" (Terzi, 2006) and the data related to perceived social support were collected by using "Multidimensional Scale of Perceived Social Support" (Eker and Arkar, 1995). Other variables (gender, age, number of siblings, daily social media usage time, whether or not experienced a traumatic experience, whether or not expressed emotion if they have traumatic experience, if they expressed emotion how they expressed emotion) were assessed through "The Personal Information Questionnaire", developed by the author.

In accordance with the hypothesis of the research, the research data were analyzed by using correlation analysis, regression analysis, one-way ANOVA, and t test. In addition, to find whether there is a statistically significant mediating effect of resilience and perceived social support in the relationship between expression emotions and life satisfaction is tested using the multiple serial model in accordance with the hypotheses of the study.

As a result of the research, it was concluded that life satisfaction is statistically significant and positively related to the expression of emotions, resilience, perceived social support and age, statistically significant and negatively related to daily social media usage time and number of siblings. Additionally, in the multiple serial mediator model that was tested in

the study, results showed that the resilience and perceived social support in the relationship between expression of emotions and life satisfaction has a multiple mediator effect.

As a result of the research, life satisfaction showed that a significant difference according to gender. Accordingly, it was concluded that the level of life satisfaction of women is higher than men. In addition, life satisfaction of individuals with traumatic experiences was lower than those without traumatic experiences. On the other hand, whether or not expressing of emotion that fell at the end of the traumatic experience did not affect the level of life satisfaction. Finally, the level of life satisfaction was not statistically differentiated according to the way expression of emotion that fell at the end of the traumatic experience.

Keywords: Life satisfaction, expression of emotion, resilience, perceived social support.

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1.Problem durumu	6
1.2. Araştırmanın amacı ve önemi.....	6
1.3. Problem cümlesi	7
1.4. Alt problemler	7
1.5. Varsayım.....	8
1.6. Sınırlılıklar.....	8
1.7. Tanımlar.....	8
BÖLÜM II	10
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR....	10
2.1. Araştırmanın kuramsal çerçevesi.....	10
2.1.1. Yaşam doyumu.....	10
2.1.2. Duyguları ifade etme	11
2.1.3. Kendini toparlama gücü.....	13
2.1.4.Algılanan sosyal destek	14
2.2. İlgili araştırmalar	15

2.2.1. Yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar	16
2.1.2. Duyguları ifade etme ile ilgili araştırmalar	16
2.1.3.Kendini toparlama gücü ile ilgili araştırmalar	18
2.2.4. Algılanan sosyal destek ile ilgili araştırmalar.....	19
2.3. Alanyazın tarama sonuçları	21
BÖLÜM III.....	23
YÖNTEM	23
3.1. Araştırmanın modeli	23
3.2. Çalışma grubu.....	23
3.3. Veri toplama araçları	24
3.3.1. Kişisel bilgi formu	24
3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği	24
3.3.3. Duyguları İfade Etme Ölçeği.....	25
3.3.4. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği.....	25
3.3.5. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	26
3.4. Verilerin toplanması	26
3.5. Verilerin analizi	27
BÖLÜM IV	28
BULGULAR	28
4.1. Yaşam doyumu, duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü, algılanan sosyal destek, yaş, günlük sosyal medya kullanım süresi ve kardeş sayısına ilişkin bulgular.	28
4.2. Yaşam doyumu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkide sosyal destek ve kendini toparlama gücünün aracılık etkisine ilişkin bulgular.....	31
4.3. Yaşam doyumu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkinin sinerjik etkisinde algılanan sosyal destek ve kendini toparlama gücünün aracılık rolüne ilişkin bulgular.....	33

4.4. Yaşam doyumu cinsiyete, travmatik yaşantının olup olmadığına, travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilip edilmediğine ve travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilme biçimine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular.....	34
BÖLÜM V.....	37
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	37
5.1. Sonuç ve tartışma	37
5.1.1. Yaşam doyumu ile duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü, algılanan sosyal destek, yaş, günlük sosyal medya kullanım süresi ve kardeş sayısına yönelik bulguların sonuçları ve tartışılması.....	37
5.1.2. Yaşam doyumu ve duyguları ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkide sosyal destek ve kendini toparlama gücünün aracılık etkisine ilişkin bulguların tartışılması	40
5.1.3. Yaşam doyumu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkinin sinerjik etkisinde algılanan sosyal destek ve kendini toparlama gücünün aracılık rolüne ilişkin bulgular ve tartışılması	41
5.1.4. Yaşam doyumu cinsiyet, travmatik yaşantının olup olmadığına, travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilip edilmediğine ve travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilme biçimine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	42
5.2. Öneriler.....	44
5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler.....	44
5.2.2. İleride yapılabilecek araştırmalar için öneriler	44
KAYNAKÇA	46
EKLER	65
ÖZGEÇMİŞ.....	70

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Betimleyici İstatistik Ve Normal Dağılıma İlişkin Sonuçlar	28
Tablo 2. Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarına İlişkin Dağılım.....	29
Tablo 3. Korelasyon Analizi Sonuçları	30
Tablo 4. Çoklu Sıralı Aracı Modele İlişkin Bulgular	31
Tablo 5. Çoklu Sıralı Aracı Modele İlişkin Dolaylı Etkiler ve Güven Aralığına Yönelik Bulgular	33
Tablo 6. Yaşam Doyumunun Cinsiyet, Travmatik Yaşantının Olup Olmadığına, Travma Sonrası Hissedilen Duygunun İfade Edilip Edilmediğine Ve Travma Sonrası Hissedilen Duygunun İfade Ediliş Biçimine İlişkin Bulgular	34
Tablo 7. Travmatik Yaşantı Sonunda Hissedilen Duygunun İfade Ediliş Biçimine Göre Yaşam Doyumunun Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgu	35
Tablo 8. Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu	36

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Genel mutluluk düzeyleri, 2011-2018.....	3
Şekil 2. Normal dağılım grafiği.....	29
Şekil 3. Çoklu sıralı aracı modele ilişkin şekil.....	32

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem durumu

İnsanlık tarihi genel olarak incelendiğinde yaşam koşullarının iyileşmesi ve refah düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin fizyolojik ihtiyaçlarının yanında psikolojik ihtiyaçlarının da yeterli düzeyde karşılanması ön plana çıktığı görülmektedir. Örneğin Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisi incelendiğinde insanın sırasıyla biyolojik ve psikolojik (nefes, beslenme, su, cinsellik ve uyku gibi), güvenlik (birşeylere karşı koruma, güvenlik, sınır, hukuk gibi), sosyal (aitlik ve sevgi, grup çalışması, aile, ilişkiler gibi), saygınlık (kendine saygı, başarı, uzmanlık, bağımsızlık, statü, prestij gibi), bilişsel (bilme ve anlama gibi), estetik (onaylanma, güzellik ve denge arayışı gibi) ve kendini gerçekleştirme (kişisel potansiyelin farkına varma, kendini gerçekleştirme, kişisel gelişim arayışı ve zirve deneyimler) gibi ihtiyaçlarının olduğu görülmektedir (McLeod, 2007). Bireyin alt düzeydeki ihtiyaçlarını karşıladıkça üst düzeydeki bilme, anlama ve kendini gerçekleştirme gibi ihtiyaçlarının ortaya çıkması felsefenin gelişmesi ve insanların bilimsel bilgi üretmesi bağlamında da açıklanabilir.

Cevizci (2017) felsefenin gelişebileceği toplumun yüksek bir refah düzeyine sahip olması, maddi ihtiyaçlarını karşılamak için çalışmak yerine boş zamana sahip olması gerektiğini vurgulamaktadır. Diğer bir ifadeyle insanın üst düzey ihtiyaçlarına hitap eden felsefe ve bilim gibi faaliyetlerle ilgilenebilmesi için hem yaşadığı toplumun hem de kendisinin refah düzeyinin yüksek olmasının önemli olduğu düşünülebilir. Cevizci bu vurgusuna kanıt olarak birçok ticaret yollarının birleştiği noktada bulunan, oldukça zenginleşen İyonya'da, MÖ 6. yüzyılda insanların gerçek bir zenginlik ve genel itibarıyla maddi ve insancıl olan bir kültür atmosferinde yaşadıkları örneğini sunmaktadır. Bu bağlamda, fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayan bireyin psikolojik ihtiyaçlarını karşılama ihtiyacı güttüğü ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması bireyin kendini gerçekleştirme yolunda büyük bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Bunu destekler nitelikte, Maslow (1943), bireyin fizyolojik, güvenlik ve sosyal ihtiyaçları karşılanırsa bile, kişi kendisi için uygun olan şeyi yapmadığı sürece, yeni bir hoşnutsuzluk ve huzursuzluğun kısa sürede gelişeceğini belirtmektedir (Akt. Kenrick, 2017). Bu bağlamda, bireyin temel fizyolojik, güvenlik ve

sosyal ihtiyaçları karşılandıktan sonra kendini gerçekleştirmeye yönelik gereken şeyleri yapmasının, kendisini psikolojik olarak rahatlatacağı ifade edilebilir. Bundan hareketle, kendini gerçekleştiren bireyin yaşamından memnun ve mutlu olacağı belirtilebilir.

Bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için ruh sağlığının yerinde olması önemli olabilir. Ruh sağlığı yerinde olmayan bireylerin tedavilerinin yapılması bireylerin kendini gerçekleştirme potansiyellerini açığa çıkarabilir. Bu bağlamda, ruh sağlığı hizmetlerinin yeterli düzeyde olması bireyin kendini gerçekleştirmesi açısından önemli olabilir. Günümüzde ruh sağlığı hizmetleri alanındaki harcamalara bakıldığında ise, gelir seviyesi yüksek olan ülkelerin ruh sağlığını daha çok önemseydiği, bu alanda daha çok ruh sağlığı çalışanı istihdam ettiği ve dolayısıyla daha çok bütçe ayırdığı belirtilmektedir (Songur, Kıran ve Saylavcı, 2017). Ülkemizde ise psikiyatri yataklarının hizmet veren kurumlara göre dağılımına bakıldığında ise, Sağlık Bakanlığı genel hastane yatakları 2186, Sağlık Bakanlığı Ruh ve Sinir Hastalıkları hastanelerinde 3932, üniversite hastanelerinde 968, özel ruh ve sinir hastalıkları hastanelerinde 415, özel hastane yataklarında 42 olmak üzere toplam 7356 yatak kapasitesi olduğu görülmektedir. Türkiye’de Mart 2011 itibariyle aktif olarak çalışan 1625 ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanı bulunmakta ve 100 bin kişiye düşen ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanı sayısının 2,20 olduğu, bu sayının Avrupa Birliği’nin 15 ülkesinde 100 bin kişiye ortalama 12,9 ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanı düştüğü belirtilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2011). Ülkemizde görev yapan ve ruh sağlığı alanında hizmet veren psikolojik danışman ve rehber öğretmen sayılarına bakıldığında ise, 2 Ekim 2017 tarihli Milli Eğitim Bakanlığı Bilişim Sistemleri (MEBBİS) veri tabanı kayıtlarına göre 31 bin 320 rehber öğretmenin görev yaptığı belirtilmektedir (“Türkiye Genelindeki Öğretmen Sayısı” , 2017). Bu bağlamda, ülkemizdeki ruh sağlığı hizmetlerinde istihdam edilen uzmanların sayısı ve bu uzmanlara ödenen maaşlar düşünüldüğünde, ruh sağlığı alanına yapılan harcamaların büyük miktarda olduğu söylenebilir. Bu kapsamda düşünüldüğünde, öncelikle bireylerin ruh sağlığını korumak ve yaşam doyumlarını artırmak amacıyla önleyici hizmetlere odaklanılması ve ruh sağlığını koruyucu faktörlerle ilgili çalışmaların yapılması alanyazına, ülke ekonomisine ve ülkenin refah düzeyine oldukça katkı sağlayıcı olabilir.

Ruh sağlığı ile ilişkili olabilecek ve bireylerin ruh sağlığının korunmasına yönelik yapılan önleyici çalışmalarda ele alınabilecek önemli faktörlerden biri de yaşam doyumudur. Graves, Ohlott ve Ruderman’a (2007) göre yaşam doyumudur, bireyin genel yaşamının bir değerlendirmesidir. Alan yazın incelendiğinde yaşam doyumunu ile ilişkili olan birçok

faktörün olduğu görülmektedir. Bunlardan birkaçı; iyimserlik (Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017; Sapmaz ve Doğan, 2012), serbest meslek (Wolfe ve Patel, 2018), seyahat doyumunu (Friman, Gärling, Ettema ve Ollson, 2017), pozitif ve negatif etki (Wang, Zhang, Chen ve Zeng, 2018) gibi değişkenlerdir. Ayrıca alan yazında yaşam doyumunu yordayan değişkenlerden birinin de mutluluk olduğu belirtilmektedir (Brdar, Delle Fave, Wissing, Carlquist, Freire ve Nakamura, 2016). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından mutluluk ile ilgili yapılan araştırma incelendiğinde Şekil 1’de de görüldüğü gibi, ülkemizde mutlu olduğunu söyleyen bireylerin oranı 2018 yılında 2011 yılına kıyasla yüzde 8.7 düşerek yüzde 53.4 olmuştur. Mutsuz olduğunu söyleyenlerin oranı ise yüzde 9.9’dan yüzde 12.1’e yükselmiştir (TÜİK, 2019). Ayrıca, Diener, Sapyta ve Suh (1998) tarafından 41 ülkeyi kapsayan bir araştırmada yaşam doyumunu ve mutluluğun birlikte ele alındığı görülmektedir. Bu bağlamda, yaşam doyumunu ve mutluluğun birlikte değerlendirilmesi nedeniyle, bireylerin mutluluk düzeyinin yüksek olması, yaşam doyumunu düzeylerinin de yüksek olacağı anlamına gelebilir.



Şekil 1. Genel mutluluk düzeyleri, 2011-2018 (TÜİK, 2019)

Alan yazın incelendiğinde yaşam doyumunu ile ilişkili olan bir diğer önemli değişkenin de duygular ve duyguları ifade etme olduğu görülmektedir (Koçak ve İçmenoğlu, 2012;

Kuppens, Realo ve Diener, 2008; Ruvalcaba-Romero, Fernández-Berrocal, Salazar-Estrada ve Gallegos-Guajardo, 2017; Suh, Diener, Oishi ve Triandis, 1998). Duyguları ifade etme, kişilerarası ilişkilerde bireyin nasıl hissettiğini karşısındaki bireye aktarması olarak tanımlanmaktadır (Ekman, 1993). Duyguların, bireylerin nasıl hissettiğinin bir dışavurumu olarak hayatımızda önemli bir yere sahip olduğu ifade edilebilir. Gün içinde aile, sosyal ve iş hayatında yaşadığımız olumlu veya olumsuz yaşantılar sonunda hissettiğimiz duygular, günümüzün iyi ya da kötü geçmesinin belirleyicisi olabilmektedir. Bu bağlamda, hissedilen duygulara yönelik farkındalığımızın ve ifade etme becerilerimizin yeterli olması ruh sağlığı ve mutluluk açısından önemli olabilir.

Yaşam doyumu ile ilişkili olan bir diğer değişkenin kendini toparlama gücü olduğu belirtilmektedir (Abolghasemi ve Varaniyab, 2010; Beutel, Glaesmer, Wiltink, Marian ve Brähler, 2010; Samani, Jokar ve Sahragard, 2007). Kendini toparlama gücü, yaşamı tehdit eden bir durum, şiddete maruz kalma veya bir yakını kaybetme gibi bireyi aşırı bir şekilde rahatsız edecek durumlarda kişinin üretkenliğini, pozitif duygularını, fiziksel işlevselliğini ve ruh sağlığını normal düzeyde olabildiğince sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Bonanna, 2004). Alan yazın incelendiğinde, kendini toparlama gücünün yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğu (Khalatbari ve Bahari, 2010) ve yaşam doyumunu önemli ölçüde yordayan bir değişken olduğu (Yoo, Lee ve Kim, 2005) belirtilmektedir. Bu bağlamda, bireylerin yaşamda karşılaştığı zorluklarla baş edebilmesi ve bu zorlukların yaşamını olabildiğince az bir şekilde etkilemesi açısından bireyin kendini toparlama gücünün yüksek olması yaşamındaki doyumu belirleyen önemli bir etken olarak ifade edilebilir.

Alan yazında, yaşam doyumu ile ilişkili olan ve yaşam doyumunu arttıran değişkenlerden biri de algılanan sosyal destek olarak belirtilmektedir (Oh, Ozkaya ve LaRose, 2014). Bireyin yaşamında mutsuz, üzgün ve kırgın olduğu durumlar olabilir. Bu durumlarda aile, iş veya sosyal hayatındaki kişilerden kendisine psikolojik açıdan destek vermelerini bekleyebilir. Bu desteği alabilen birey kendini yalnız hissetmeyip, olumsuz olarak belirtilen duyguların yoğunluğunu daha az hissedebilir ve yaşamında karşılaştığı zorlukları da bu sosyal desteğin varlığını düşünerek daha kolay bir şekilde atlatmayı başarabilir. Özetle, bireyin algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyi de artabilir. Alan yazında bu görüşü destekler nitelikte, algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Shahyad, Besharat, Asadi, Alipour ve Miri, 2011).

Sonuç olarak ilgili alanyazın incelendiğinde yaşam doyumu ile duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü, algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmalar yaşam doyumu ile duyguları ifade etme (Koçak ve İçmenoğlu, 2012), kendini toparlama gücü (Abolghasemi ve Varaniyab, 2010; Beutel ve diğerleri, 2010; Samani ve diğerleri, 2007) ve algılanan sosyal destek (Shahyad ve diğerleri, 2011; Oh ve diğerleri, 2014) arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermektedir.

Yaşam doyumu ile duyguları ifade etme arasındaki ilişkinin sınırlı sayıda araştırmada ele alındığı görülmektedir (Koçak ve İçmenoğlu, 2012). Fakat duyguları ifade etme ile ilişkili olan birçok kavram ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Bu çalışmalarda; yaşam doyumu ile duyguları ifade etme esnekliği pozitif ilişkili (Chen, Chen ve Bonanno, 2018), yaşam doyumu ile pozitif duyguların pozitif, negatif duyguların ise negatif ilişkili (Wang ve diğerleri, 2018), sürekli duygusal zekanın yaşam doyumu ve öznel mutluluğu yordadığı (Szczygiel ve Mikolajczak, 2017), duygusal zekanın yaşam doyumu ile pozitif ilişkili (Cazan ve Năstasă, 2015) olduğu belirtilmektedir.

Kendini toparlama gücü ve duyguları ifade etme ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde ise, bu iki kavram arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmaya ulaşılamamış olsa da, kendini toparlama gücü ve duygular ile ilişkili olan kavramlar arasındaki ilişkileri inceleyen birçok araştırma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmalarda, sosyal destek ve kendini toparlama gücünün duygu düzenleme ve stres arasındaki ilişkide birçok aracılık etkisinin olduğu (Cai, Pan, Zhang, Wei, Dong ve Deng, 2017), bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kendini toparlama gücü ile ilişkili (Min, Yu, Lee ve Chae, 2013), pozitif duygu ve duygusal zekanın dört faktörünün tamamı kendini toparlama gücü ile pozitif ve anlamlı ilişkili (Sandel, 2007) olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, kendini toparlama gücü ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir (Chen, 2017; Dawson ve Pooley, 2013; Zhang, Zhang, Zhang, Zhang ve Feng, 2018). Diğer taraftan, duyguları ifade etme ile algılanan sosyal destek arasında ilişkinin olduğunu kanıtlayan doğrudan araştırma bulguları mevcut olmasa da, duygusal zeka ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma bulguları mevcuttur (Metaj-Macula, 2017; Rostami, Shahmohamadi, Ghaedi, Besharat, Akbari Zardkhaned ve Nosratabadi, 2010). Ayrıca, duyguları ifade etmeyi daha çok teşvik eden ebeveynlerin, sosyal desteği anlamlı bir şekilde daha yüksek sağladıkları belirtilmektedir (Castle, Slade, Barranco-Wadlow ve Rogers, 2008).

Özetle, alan yazında yaşam doyumu, duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkilerin çok sayıda araştırma bağlamında ele alınmasına rağmen bu değişkenlerin birlikte yer aldığı aracı modellerin test edildiği çalışmaların olmadığı görülmektedir. Ancak, duyguları ifade etme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek gibi değişkenlerin aracı etkisi olabilir. Bu çerçevede araştırmada ilgili alan yazındaki araştırma sonuçları (Örn. Abolghasemi ve Varaniyab, 2010; Beutel ve diğerleri, 2010; Cai, Pan, Zhang, Wei, Dong ve Deng, 2017; Koçak ve İçmenoğlu, 2012; Samani ve diğerleri, 2007; Shahyad ve diğerleri, 2011; Oh ve diğerleri, 2014) dikkate alınarak yaşam doyumu ile duyguları ifade etme arasındaki ilişkide kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal desteğin aracı etkiye sahip olup olmadığı ve duyguları ifade etmenin yaşam doyumu üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkisi incelenmeye çalışılmıştır.

1.2. Araştırmanın amacı ve önemi

Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını etkileyen önemli değişkenlerden biri de yaşam doyumu olabilir. Alanyazın incelendiğinde yaşam doyumunun akademik başarı ile ilişkili olduğu görülmektedir (Diseth, Danielsen ve Samdal, 2011). Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin akademik başarılarının artırılması açısından yaşam doyumu değişkeninin önemli bir etken olduğu ve üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyi ile ilişkili olabilecek değişkenlerin keşfedilmesinin alan yazın açısından ve üniversitelerde öğrencilere bu bağlamda hizmetlerin sunulabilmesi açısından oldukça faydalı olacağı söylenebilir.

Alan yazında, yaşam doyumu kavramının birçok farklı değişkenle olan ilişkilerinin incelendiği araştırmaların mevcut olduğu görülmektedir. Bu değişkenlerden bazıları da bu araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan duyguları ifade etme (Kuppens ve diğerleri, 2008; Ruvalcaba-Romero ve diğerleri, 2017), kendini toparlama gücü (Abolghasemi ve Varaniyab, 2010; Beutel ve diğerleri, 2010) ve algılanan sosyal destektir (Oh ve diğerleri, 2014). Alan yazında yer alan araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde yaşam doyumunun duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek kavramlarıyla ayrı ayrı çalışıldığı, bu kavramların tamamının tek bir model üzerinde değerlendirilmediği görülmektedir. Bu nedenle, bu araştırma bu değişkenler arasındaki ilişkilerin bir model üzerinde incelenmesinin, yaşam doyumu ile duyguları ifade etme arasındaki ilişkide kendini toparlama gücü ile algılanan sosyal desteğin aracılık rolünün

keşfedilmesinin ve duyguları ifade etmenin yaşam doyumu üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin belirlenmesinin amaçlanmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Son yıllarda ülkemizde bireylerin mutluluk düzeylerinin düştüğü ve mutsuzluk düzeylerinin arttığı görülmektedir (TÜİK, 2019). Bireylerin mutluluk düzeyi yaşam doyumu ve yaşam doyumu ile ilişkili olan (duyguları ifade etme, kendini toplama gücü ve algılanan sosyal destek) değişkenlerden etkilenebilir. Bu bağlamda, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların mutsuz olan, depresif belirtiler gösteren ve yaşam doyumu düşük olan bireylere etkili yardım sağlayabilmeleri için bu değişkenlere vurgu yapan araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülebilir. Bu nedenle bu araştırma yaşam doyumunu yordayan değişkenlerin belirlenmesine katkı sağladığı için ruh sağlığı uzmanlarının faydalanabileceği bilimsel sonuçları ortaya koyması nedeniyle ilgili alanyazına önemli katkılar sağlayan bir çalışma olduğu söylenebilir.

Psikoterapi sürecinde duygularının farkında olan, duygularını yönetme becerisi geliştiren ve duygularını ifade eden bireyin daha mutlu ve huzurlu bir yaşama sahip olacağı belirtilmektedir (Greenberg, 2004; Akt. Gençoğlu, 2012). Alan yazında, duyguların ifade edilmesinin psikoterapi sürecinde önemi vurgulanırken kendini toplama gücü ve algılanan sosyal destek gibi değişkenler ön plana çıkarılmamaktadır. Bu araştırma ile psikoterapi sürecinde duyguları ve yaşantıları ifade etmeye odaklanılmasının yanında diğer değişkenlere odaklanılmasının önemini de ön plana çıkarıcı bir araştırma olması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.3. Problem cümlesi

Bu çalışmada, yaşam doyumunun duyguları ifade etme, kendini toplama gücü, algılanan sosyal destek ve bazı değişkenler (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, günlük sosyal medya kullanım süresi, travmatik yaşantının olup olmadığı, travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilip edilmediği, travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilme biçimi) açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

1.4. Alt problemler

- Yaşam doyumu, duyguları ifade etme, kendini toplama gücü, algılanan sosyal destek, yaş, günlük sosyal medya kullanım süresi ve kardeş sayısı ile istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişkili midir?

- Yaşam doyumu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkide sosyal destek ve kendini toparlama gücünün aracılık etkisi var mıdır?
- Yaşam doyumu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkinin sinerjik etkisinde algılanan sosyal destek ve kendini toparlama gücünün aracılık rolü var mıdır?
- Yaşam doyumu düzeyi cinsiyete, travmatik yaşantının olup olmadığına, travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilip edilmediğine ve travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilmiş biçimine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.5. Varsayım

Çalışma grubunda yer alan bireyler Kişisel Bilgi Formunun, Yaşam Doyumu Ölçeğinin, Duyguları İfade Etme Ölçeğinin, Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin maddelerini objektif bir şekilde yanıtlamışlardır.

1.6. Sınırlılıklar

- Çalışmanın hipotezlerinin sınanmasına ilişkin toplanan veriler Yaşam Doyumu Ölçeği'nden, Duyguları İfade Etme Ölçeği'nden, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nden, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden ve Kişisel Bilgi Formu'ndan elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Çalışmanın hipotezleri için kişisel bilgi formunda yer verilen travmatik yaşantının olup olunmadığı ile ilgili cevapların, formda yer alan travma tanımında yer alan ifadelerle sınırlıdır (Tanım: Kişinin gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma, kendisinin ya da başkasının fizik bütünlüğüne karşı bir tehdit olayını yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiş olması ve bu olay karşısında aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme tepkileri vermesi durumuna travma denir).

1.7. Tanımlar

Yaşam Doyumu: Bireyin 'beklentileri ile sahip olduğu şeyleri karşılaştırmasıyla elde edilen durum' olarak tanımlanmaktadır (Özer ve Karabulut, 2003).

Duyguları İfade Etme: Kişilerarası ilişkilerde bireyin nasıl hissettiğini diğer bireylere aktarması olarak tanımlanmaktadır (Ekman, 1993).

Kendini Toparlama Gücü: Bireysel adaptasyonu artıran önemli bir kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir (Wagnild ve Young, 1993).

Algılanan Sosyal Destek: Bireyin strestli yaşam olayları yaşadığında kendine uygun olacağına inandığı sosyal desteğin bir ölçüsü olarak tanımlanmaktadır (Dunkel-Schetter ve Bennett, 1990; Akt. Uchino, Carlisle, Birmingham ve Vaughn, 2011).

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Araştırmanın kuramsal çerçevesi

2.1.1. Yaşam doyumu

İnsanlar yaşamlarında birçok şeye sahip olsalar bile, yaşamdan memnuniyetleri düşük çıkabilmektedir. Sosyoekonomik düzeyi düşük olup yaşamdan memnuniyet düzeyi yüksek olan bireyler de olabilmektedir. Bu nedenle bireyin sahip olduklarının çokluğundan daha çok, sahip olduğu şeylerden ne kadar doyum aldığı ve ne derece mutlu olduğu önem kazanabilir. Doyumun kuramsal alt yapısı incelendiğinde, Köker (1991), bu konuda az sayıda kuram olduğunu belirtmektedir. Bunlar; Belli Noktaya Erişme, Haz ve Acı, Etkinlik, Yukarıdan Aşağıya-Aşağıdan Yukarıya ve Yargı yaklaşımıdır. Bu yaklaşımlar incelendiğinde, Belli Bir Noktaya Erişme kuramının 1960'lı yıllarda Wilson tarafından önerildiği ve bu kurama göre 'ihtiyaçların doyurulması mutluluğa ve doyuma neden olmakta, bunun karşıtı durumların ise mutsuzluk oluşturduğu' belirtilmektedir. Haz ve Acı Kuramı ise, Wilson'un ortaya çıkardığı gereksinim kuramını temel almakta ve eğer bireyin amaçları ve ihtiyaçları tam olarak doyurulursa en büyük mutluluğa erişeceği görüşüne dayanmaktadır. Etkinlik Kuramı da, mutluluğun bireyin kendi etkinliğine göre belirlendiğini görüşüne dayanmaktadır. Yukarıdan Aşağıya-Aşağıdan Yukarıya Kuramı ise, mutluluk ve mutlu bir yaşamın, mutlu dakikaların bir araya gelmesiyle oluştuğunu ve olaylara olumlu bir bakış açısı ile bakan bireyin zorluğa karşı dayanma gücünün yüksek olduğunu belirtmektedir (Kozma ve Stones, 1980; Tolor, 1978). Yargı Kuramı ise, bireyin kullandığı standartların önemli olduğunu ve bireyin kendisi ile karşılaştırdığı bireyden daha iyi olduğunu hissetmesi durumunda doyum hissedeceği belirtilmektedir (Akt. Köker, 1991). Kuramsal açıklamalar incelendiğinde, doyumun mutluluk ile çok yakın bir ilişki içerisinde olduğu söylenebilir.

Alan yazında mutluluk ve doyum ile ilgili çalışmalara bakıldığında, modern pozitif psikolojinin kurucusu Seligman (2002) Otantik Mutluluk isimli kitabında, pozitif duyguları geçmiş, şimdi ve gelecekte olmak üzere üç gruba ayırmaktadır. Şimdiki zamanda var olan duygular, neşe, coşku, sakinlik, lezzet, coşkunluk, zevk ve en önemlisi olan akışır. Geçmişe dair olumlu duygular ise doyum, memnuniyet, tatmin, gurur ve dinginliği

içermektedir. Bu üç tür zaman diliminde yaşanan duygunun anlaşılması çok önemli olmakla birlikte, bu duyguların birbirinden farklı ve sıkı bir şekilde birbirine bağlı olmadığı belirtilmektedir. Örneğin, geçmişle gurur duymak ve tatmin olmak mümkündür, fakat şimdiki zamanda buruk ve gelecekle ilgili karamsar olmak da mümkündür. Seligman'a (2002) göre, bu üç farklı zamanda hissedilen duygunun mutluluk türünü öğrenmenin, bireylerin duygularını değiştirerek pozitif yönde hareket ettirmelerine imkân sağlamaktadır. Bu bağlamda, mutluluk için gerekli olan duygulardan biri olarak bahsedilen doyumun anlaşılması önem taşımaktadır.

Son yıllarda araştırmacılar (Attar-Schwartz ve Huri, 2019; Hanke, Rohmann ve Förster, 2019; Miller, Zivnuska ve Kacmar, 2019) tarafından doyum kavramının yaşam doyumunu olarak çalışıldığı görülmektedir. Yaşam doyumunun ruh sağlığının kilit bir göstergesi ve kişisel, psikolojik, davranışsal, sosyal ve kişilerarası ilişkilerde olumlu yönde etkileyen bir değişken olduğu ifade edilmektedir (Proctor, Linley, Maltby ve Port, 2017). Bundan hareketle, bireylerin hissettikleri olumlu duyguların mutluluk için gerekli olarak görülen doyumlarını ve dolayısıyla yaşam doyumlarını artırdığı, yaşam doyumunun bireylerin ruh sağlığı için önemli bir değişken olduğu ifade edilebilir.

Yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşamının genel bir değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik, 1991). Bir diğer tanımda ise, 'bireyin beklentileri ile sahip olduğu şeyleri karşılaştırmasıyla elde edilen durum' olarak ifade edilmektedir (Özer ve Karabulut, 2003). Yaşam doyumunun, sağlık, iş, ilişkiler ve maddi konular da dahil olmak üzere, bireyin yaşamı ile ilgili tatmin edici bütün bilişsel yargılarından oluştuğu belirtilmektedir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Yukarıdaki tanımlar ve kuramsal alt yapı genel olarak değerlendirildiğinde, yaşam doyumunu bireyin hayatında fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılaması sonucunda yaşadığı doyum olarak ifade edilebilir. Yaşam doyumunu ile ilgili kuramsal bilgiler incelendiğinde, yaşam doyumunun içeriğinde mutluluk, haz, doyum gibi duygular yer aldığı için, yaşam doyumunu ile ilişkili olabilecek kavramlardan birisi de duyguları ifade etme olabilir.

2.1.2. Duyguları ifade etme

İnsanların yaşamında kişiler arası ilişkiler bağlamında duyguların önemli bir yeri vardır. Yaşamda karşılaşılan durumların olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilmesi bireyin

hissettiği duyguya göre değişebilmektedir. Bireyin hissettiği olumlu duyguları çevresiyle paylaşarak bu duyguları artırma isteği veya hissettiği olumsuz duyguları çevresiyle paylaşarak bu olumsuz duyguların etkisini azaltma isteği olabilir. Bu bağlamda, bireyler duygularını ifade etme eğiliminde olabilirler. Freud (1917/1977) ve bazı araştırmacılar (Fridlund, Newman ve Gibson, 1984; Pelletier, 1985) bastırılmış duyguları hem psikolojik hem de fiziksel semptomatolojinin sebebi olarak görmektedirler (Fridlund, Newman ve Gibson, 1984; Pelletier, 1985; Akt. King ve Emmons, 1990).

Psikanatilik kurama göre terapinin temel amacı, bireyin bilinçdışına baskılanan duygu ve düşüncelerini bilinç alanına getirmektir. Çünkü duygu ve düşüncelerin bastırılması diğer birçok nevrotik bozuklukların temelini oluşturduğu belirtilmektedir (Corey, 2005). Duyguların ifade edilmesine ve yansıtılmasına önem veren Rogers'ın hümanistik kuramı da, terapide danışanın korkularını, kaygılarını, suçluluk duygularını, utançlarını, nefretlerini, öfkelerini, olumsuz olarak kabul ettikleri ve kendi kişiliğiyle bağlantılı olduğuna inandığı diğer duygularını da ifade etmelerine imkân sağlamaktadır (Corey, 2005). Ayrıca, duyguların sözel ve davranışsal olarak bastırılmasının, belirli bir çaba ve enerji gerektirdiği için birey için uyumsuz bir durum olduğu ifade edilmektedir (Goldin, McRae, Ramel ve Gross, 2008). Kuramların duyguları ifade ettirmeye yönelik yaklaşım ve görüşleri değerlendirildiğinde, duyguları ifade etmenin psikolojik semptomlar, fiziksel semptomlar ve nevrotik bozuklara karşı önleyici bir etkisinin olduğu, ayrıca ruh ve beden sağlığı için önemli bir unsur olduğu söylenebilir.

Alan yazında, duyguları ifade etme, bireyin ihtiyaç ve beklentilerini diğer bireylere iletmenin bir yolu olarak nitelenmektedir (Ölçer, Perdahlı Fiş, Berkem ve Karadağ, 2010). Verilen tanımlar genel olarak değerlendirildiğinde, duyguları ifade etme birey için çok önemli olan, kendi duygu, istek ve ihtiyaçlarını karşısındaki kişiye sözel veya sözel olmayan şekilde ifade etmesi olarak tanımlanabilir.

Literatürde ise duyguları ifade etme ile ilgili daha çok yüz ifadeleri üzerine çalışıldığı görülmektedir (Ekman, 1993; Ekman ve Friesen, 1986; Motley ve Camden, 1988; Niedenthal, Halberstadt, Margolin ve Innes-Ker, 2000; Roter, Frankel, Hall ve Sluyter, 2006). Bu çalışmalar incelendiğinde, yüz ifadeleri hakkında genel olarak 1960'lı yıllarda çok az çalışmanın olduğu, yüz ifadelerinin hem evrensel hem de kültüre özgü oldukları ve terapötik ilişki için yüz ifadelerinin önem taşıdığı belirtilmektedir. Bu bağlamda, duyguların hem sözel hem de yüz ve bedenin geri kalan bölümleriyle ifade edilmesinin önem taşıdığı söylenebilir. Diğer taraftan, duygular ifade edilirken bireyin çevresindeki

insanlarla kurduğu iletişimin çok önemli olduğu çünkü iletişim ne kadar güçlüyse insanların da duygularını ifade etmeye o kadar istekli olduğu, diğer bir ifade ile, duygularını ifade etmesinin önemini bilmesi ve karşısında iyi bir dinleyici olması durumunda kendini daha fazla açıp, duygularını daha fazla ifade ettiği belirtilmektedir (Clark ve Finkel, 2005). Özetle duyguları ifade etmenin bireyin diğer bireylerle olan iletişiminde önemli bir yeri olduğu, bireyin karşısındaki kişinin iyi bir dinleyici olması durumunda duygularını daha fazla ifade etmesi açısından işlevleri olduğu görülmektedir.

Diğer taraftan, ruh sağlığı için önemli olan yaşam doyumunu değişkeni ile duyguları ifade etme arasındaki ilişkilere bakıldığında, duygularını bastırmayı alışkanlık haline getiren bireylerin, duygularını bastırmayan bireylere göre daha düşük yaşam doyumuna ve daha fazla depresif belirtilere sahip oldukları belirtilmektedir (Gross ve John, 2003). Diğer bir çalışmada ise, duyguları bastırmanın, düşük ilişki doyumunu, düşük olumlu duygu ifadesi ve düşük yaşam doyumunu yordadığı belirtilmektedir (English, 2008). Kuppens ve diğerleri (2008) tarafından yapılan çalışmada ise, olumlu duyguların yaşanmasının, yaşam doyumunu ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve olumsuz duygusal deneyimlerin bireyselliğin fazla olduğu toplumlarda kollektif toplumlara göre yaşam doyumunu ile negatif bir ilişkide olduğu, pozitif duygusal deneyimlerin ise, kendini ifade etmeyi vurgulayan toplumlarda yaşam doyumunu ile pozitif ilişkide olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmalardan hareketle, duyguları ifade etmemenin yaşam doyumunu düşüren, depresif belirtileri artıran, ilişki doyumunu düşüren bir unsur olduğu sonucuna ulaşılabilir.

2.1.3. Kendini toplama gücü

Kendini toplama gücü kavramının kökeni çoğunlukla 1970’li yıllarda çalışmalar yapan gelişim psikologları ve psikiyatristlerinin özgün çalışmalarına dayandığı ve bu öncü araştırmacıların (Örn; Garmezy, 1991; Murphy ve Moriarty, 1976; Werner, 1995), kötü sosyoekonomik koşullarda (örneğin yoksulluk) büyümesine rağmen, sağlıklı gelişimsel yörüngeleri kanıtlayan çok sayıda çocuğu belgelemişlerdir. Bu çalışmaların sonucunda araştırmacılar şaşırtıcı bir şekilde bu zorlu koşullar altında yaşayan çocukların kendini toplama özelliklerinin olduğunu gözlemlemişlerdir (Bonanna ve Mancini, 2008). Bu bağlamda, zor koşullar altında bireylerin potansiyellerini açığa çıkarabilme gücünün olduğu düşünülebilir.

Kendini toparlama gücü kavramının tanımı incelendiğinde, Bonanna (2004), kendini toparlama gücünün, ‘Yaşamı tehdit eden bir durum, şiddete maruz kalma veya bir yakını kaybetme gibi bireyi aşırı bir şekilde rahatsız edecek durumlarda üretkenliğini, pozitif duygularını, fiziksel işlevselliğini ve ruh sağlığını normal düzeyde olabildiğince sürdürebilme yeteneği’ olarak tanımlanmasını önermiştir. Kendini toparlama gücünün, dinamik bir sürece sahip olduğu, geliştirilebilir olduğu, bu gücün geliştirilebilmesi için bireyin zorlukla karşı karşıya kalması ve koruyucu faktörler olarak belirtilen bazı kişilik özellikleri ile duruma uyum sağlayarak hayatının farklı alanlarında başarılı olması gibi özelliklerin olması gerektiği belirtilmektedir (Işık, 2016). Bu bağlamda, bireyin yaşadığı şeyler ne olursa olsun kendini toparlama gücünün yüksek olması bireyin bu durumdan daha az etkilenmesini, işlevselliğini koruma ve sürdürmesini sağlayabilir.

Kendini toparlama gücü kavramının içeriği ve tanımı incelendiğinde, Türkiye’de ‘Resilience’ kavramının araştırmacılar tarafından ‘Psikolojik Sağlık’ (Akar, 2018), ‘Psikolojik Dayanıklılık’ (Yıldırım Usta, 2018), ‘Yılmazlık’ (Çalışkan, 2017) ve ‘Kendini Toparlama Gücü’ (Çetinkaya, 2018) olmak üzere farklı şekillerde kullanıldıkları görülmektedir. Bu araştırmada, Terzi (2006) tarafından ‘Resilience’ kavramının Türkçe karşılığı olarak kullanılan ‘Kendini Toparlama Gücü’ kavramı kullanılmıştır. Resilience tanımlarına bakıldığında iki unsur vurguladıkları ve bu unsurların; ‘Önemli bir tehdit veya zorlukla karşılaşma ve bu zorlukların etkisinden kurtulma, toparlanma.’ olarak belirtildiği görülmektedir. Resilience kavramı, tehdit veya zorlukların oluşturduğu etkiden sonra bireyin toparlanmasını gösterdiği için Türkçe’de ‘kendini toparlama gücü’ kavramının kullanılmasının ‘resilience’ terimini daha iyi karşıladığı belirtilmektedir (Işık, 2016). Sonuç olarak, ‘resilience’ kavramı ile ilgili yapılan açıklama ve tanımlar değerlendirildiğinde, bu kavram ile zorlantılı bir yaşantı sonucu bireyin eski haline dönebilmesi ve toparlanabilmesi vurgulandığı için ‘resilience’ teriminin Türkçe karşılığının kendini toparlama gücü olarak kullanılması daha uygun olabilir.

2.1.4. Algılanan sosyal destek

Bireylerin yaşamda karşılaştıkları zorlu durumlarda bu zorluklarla baş edebilmesi için kendi psikolojik dayanıklılığının yanında aile, arkadaş ve iş çevresindeki bireylerden destek alabilmesi önem taşıyabilir. Bireyler bu zor anlarda sosyal destek alsa dahi çevresindeki bireylerin yeterince destek olmadığını düşünebilir. Rubens, Vernberg, Felix

ve Canino (2013), sosyal desteği, stresli anlarla baş etmek için kullanılan bir kaynak olarak belirtmektedirler. Algılanan sosyal destek ise, bireyin sosyal çevresinden aldığı sosyal destek hakkındaki bireysel bakış açısı olarak ifade edilmektedir (Mackinnon, 2012). Bir diğer tanımda ise, algılanan sosyal destek bireyin kendisi ve çevresindeki bireylerle olan ilişkisini değerlendirdiği bilişsel bir değerlendirme olarak tanımlanmaktadır (Ghorbani, Issazadegan ve Saffarinia, 2012). Pamukçu ve Meydan (2010) ise algılanan sosyal desteği bireyin arkadaş, aile ve diğerleri tarafından desteklenip desteklenmediğine ilişkin inançları olarak tanımlamaktadırlar. Bu bağlamda, bireyin hem aldığı sosyal desteğin hem de algıladığı sosyal desteğin önemli olduğu söylenebilir.

Algılanan sosyal desteğin kuramsal altyapısına bakıldığında, Bowlby'nin (1971) bağlanma kuramında, bireyin yaşamının ilk yıllarında ortaya çıkan güvenli bağlanma etkileşimlerinin, bireyin sonraki dönemlerde destek aldığı sosyal ilişkiler kurabilmesine olanak sağladığını belirtmektedir. Yaşamın ilk yıllarında, anne ile bebek arasında olan sosyal çevre, çocuğun gelişmesi ile diğer aile bireyleri, akranlar, arkadaşlar ve diğer bireylerin de katılımı ile sosyal çevreye dönüşmektedir. Bireyin destek aldığı kişilerle yakın ilişkiler içinde olmasının ruh sağlığı açısından önemli olduğu belirtilmektedir (Gökler, 2007). Bu bağlamda, yaşamın ilk yıllarında sağlanan güvenli bağlanmanın bireyin sonraki yaşamında ruh sağlığının pozitif kaynaklarından biri olan algıladığı sosyal destek için önemli olduğu söylenebilir.

Alan yazında, algılanan sosyal desteğin ruh sağlığı üzerinde arkadaş sayısı gibi sosyal desteğin nesnel ölçülerinden daha büyük etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (McDowell ve Serovich, 2007). Özetle, sosyal desteğin bireylerin olumlu ya da olumsuz yaşantılarını ve duygularını ifade edebilmelerine ve yalnızlıkla baş etmelerine olanak sağlayan birey için önemli kişilerin desteğini ön plana çıkarması açısından önemli olduğu düşünülebilir. Kişinin bu şekilde fayda sağlayabileceği sosyal destek kaynaklarının farkında olması onun sosyal destek algısını arttırarak yaşam doyumuna ve kendini toparlama gücüne önemli katkı sağlayabilir.

2.2. İlgili araştırmalar

Bu bölümde yaşam doyumunu, duyguları ifade etme ve kendini toparlama gücü ile ilgili yapılan araştırmalar sunulmuştur.

2.2.1. Yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar

Yurtdışındaki alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında yaşam doyumunun öznel iyi oluş (Diener ve diğerleri, 1985), fakir ülkelerde ekonomik rahatlık (Diener ve Diener, 2009), aktivite (Lemon, Bengtson ve Peterson, 1972), iş ve aile hayatı (Adams, King ve King, 1996; Judge ve Watanabe, 1993), đrencilerin Facebook kullanım yoğunluğu (Valenzuela, Park ve Kee, 2009), otoriter annelik (Milevsky, Schlechter, Netter ve Keehn, 2007) ve maddi gelir (Fernández-Ballesteros, Zamarron ve Ruiz, 2001) kavramları ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yaşam doyumunun yaş ile olan ilişkisine bakıldığında net bir sonuç söylemenin pek mümkün olmadığı görülmektedir. Gwozdz ve Sousa-Poza (2010), yaptıkları çalışmada yaşlı insanların yaşam doyumunun hızla azalmakta olduğunu ve en düşük yaşam doyumunu düzeyine sahip olduklarını belirtmektedirler. Ancak, Eshkoor, Hamid, Mun ve Shahar'ın (2015), yaptıkları araştırmada yaşın yaşam doyumunu üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Türkiye'deki yapılan çalışmalara bakıldığında ise yaşam doyumunun yaşlıların günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmeleri (Uzun, 2016), ergenlerin bir işte alışması (Rauf, 2016), duygusal zeka düzeyi (Dal, 2015), ekonomik durum (İncekara, 2018), iş doyumunu (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005), ğretmenlerin ğrenci katılımını sağlama, ğretim stratejileri ve sınıf yönetimi yeterlikleri (Telef, 2011), ebeveynlerin aile desteği, özel bir insan desteği ve sosyal destek (Hisoğlu, 2018), niversite ğrencilerinde bilinçli farkındalık ile pozitif (şahin, 2018) yönde ilişkili olduğu ancak, depresyon (Hisoğlu, 2018), cinsel bağımlılık (Sevim, 2018), yaşlı insanlarda eğitim düzeyi (Mollaoğlu, Tuncay ve Fertelli, 2010), ğretmenlerde duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık (Avşaroğlu ve diğerleri, 2005) ve tükenmişlik (Telef 2011) ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu araştırmalar incelendiğinde, yaşam doyumunu ile ilişkili birçok değişkenin olduğu ve ruh sağlığını olumlu anlamda etkileyen değişkenlerle pozitif, olumsuz etkileyen değişkenlerle ise negatif ilişkisi olduğu görülmektedir.

2.2.2. Duyguları ifade etme ile ilgili araştırmalar

Yurtdışında yapılan duyguları ifade etme ile ilgili araştırmalara bakıldığında duyguları ifade etmenin üç farklı isimlendirme ile belirtildiği görülmektedir. Bunlar duyguları ifade etme 'emotional expression' (Keltner, Sauter, Tracy ve Cowen, 2019), duyguların sosyal

paylaşımı 'social sharing of emotion' (Hidalgo, Tan ve Verlegh, 2015) ve duygusal kendini açma 'emotional self disclosure' (Kiraly, 1999) şeklindedir.

Duyguları ifade etme ile ilgili uluslararası alan yazına baktığımızda birçok değişken ile araştırmasının yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmalarda temel olarak duyguları ifade etmenin önemi üzerinde durulmakla birlikte, bu kavramın hangi değişkenlerle ilişkili olduğuna bakıldığı görülmektedir. Sanders, Zeman, Poon ve Miller'in (2015) yaptığı çalışmada, çocukların duygularını ifade etmesi ebeveynleri tarafından desteklenmediği zaman, bu çocukların duygularını ele alma ve ifade etme konusunda zorluk yaşadıklarını belirtmektedirler. Cheng, Wang, Zhao ve Wu (2018) tarafından yapılan çalışmaya göre, annelerin olumsuz duygularını ifade etmesi, çocuğun duygu düzenleme stratejileri ile pozitif ilişkilidir. Olumlu duyguların ifadesi ise yeterlilikte artışı ve negatif duygu durumunda ise düşüşü yordamaktadır (Harker ve Keltner, 2001). Desrosiers, Sipsma, Divney, Magriples ve Kershaw (2015) tarafından yapılan araştırmada annelerin doğumdan sonraki 6 ayda düşük düzeyde duygularını ifade etmelerinin, sonraki 12 ay içinde daha fazla alkol ve esrar kullanımı ile anlamlı ilişkili olduğu belirtilmektedir. Yapılan diğer bir çalışmada, ebeveynlerin duygularını ifade etmesi çocuklara kendileri ve diğer bireylerin duyguları hakkında öğrenmelerine yardım ederek, onların sosyal gelişimlerinde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Eisenberg, Cumberland ve Spinrad, 1998). Genç kadınlarda duyguları ifade etme tutumu ve yeme psikopatolojisinin düzeyi arasındaki bağlantıyı belirlemek amacıyla yapılan ve 86 genç kızın gönüllü katıldığı araştırmada duyguları ifade etme tutumu ile yeme bozuklukları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Meyer, Leung, Barry ve De Feo, 2010).

Türkiye'de yapılan çalışmalara bakıldığında ise, yurtdışındaki kadar fazla çalışılmasa da bu konuya ilişkin çalışmaların artmaya başladığı görülmektedir. Dönmez (2007) tarafından yapılan çalışmada, atılganlık düzeyi yüksek olan ergenlerin, olumsuz duygularını daha rahat ifade ettiklerini, atılgan olan ve olmayan bireylerin olumlu duygu ifade eğilimlerinde ise anlamlı düzeyde fark olmadığı belirtilmektedir. İşleroğlu (2012) tarafından yapılan çalışmada duyguları ifade etme eğiliminin benlik saygısının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Adıgüzel (2012)'in yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etmeleri ile saldırganlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve duyguları ifade etmenin saldırganlığın önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir. Çarkıt (2016) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, duyguları ifade etme ölçeğinin alt boyutlarından olan olumlu duygu ifadesi, aile beklentileri ve yaptığından

emin olamama ile pozitif yönde anlamlı ilişki, düzen boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir.

Ş. Yıldırım'ın (2017) yaptığı çalışmada, flört ederek evlenen bireylerin duyguları ifade etme puanları görücü usulü evlenenlere göre daha yüksek olduğu, ancak istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı, öğrenim durumu lisansüstü olanların duyguları ifade etme puanları anlamlı derecede yüksek olduğu ve çocuğu olmayan bireylerin duyguları ifade etme puanlarının ortalamalarının diğer gruplara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirtilmektedir.

Duygular ve duyguları ifade etme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar incelendiğinde, duygusal zeka ve mizah tarzı (Ardahan, 2012; Kırtıl, 2009; Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek, 2016), pozitif ve negatif duygu (Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012; Kuppens ve diğerleri, 2008) ve öğretmenlerin duygusal zeka düzeyleri (Ignat ve Clipa, 2012) gibi değişkenlerle yaşam doyumunun ilişkilerinin incelendiği görülmektedir. Bu araştırmalardan Tümkaya ve diğerlerinin (2016) yaptıkları çalışmada, öğretim elemanlarının duygusal zeka yeteneklerinin mizah tarzlarını ve yaşam doyumlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Kırtıl'ın (2009) yaptığı araştırmada ise, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin yaşam doyumları ile duygusal zeka alanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ardahan'ın (2012) yaptığı çalışmada, duygusal zeka ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu çalışmaların sonuçlarına bakıldığında, duyguların bireylerin yaşam doyumunu etkileyen önemli bir değişken olduğu sonucuna varılabilir.

2.2.3. Kendini toplama gücü ile ilgili araştırmalar

Uluslararası alan yazında yapılan araştırmalar incelendiğinde kendini toplama gücü ile otistik çocuklara sahip babaların ve annelerin kendini toplama gücü ile ailenin kendini toplama gücünün pozitif ilişkili olduğu, ebeveyn stresi arttıkça hem babanın hem annenin kendini toplama gücünün azaldığı (Cripe, 2013), bakıcı yükünün, ailenin kendini toplama gücü ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu (Li, Wang, Yin, Li ve Li, 2018) belirtilmektedir. Ayrıca, kentsel, banliyö ve kırsal toplulukların kendini toplama güçleri kıyaslandığında, kırsal toplulukların en yüksek düzeyde, kentsel toplulukların ise en düşük düzeyde kendini toplama gücüne sahip olduğu (Rapaport, Hornik-Lurie,

Cohen, Lahad, Leykin ve Aharonson-Daniel, 2018) ve kendini toparlama gücünün öğrencilerin yaşam doyumunu önemli derecede yordadığı (Yang, 2014) belirtilmektedir.

Kendini toparlama gücü ile ilgili yurtiçinde yapılan araştırmalara bakıldığında, Malak (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, kişisel farkındalık, kişilerarası ilişkiler, şartlara ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali puanlarının kendini toparlama gücü ölçek puanları üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Kaya ve Demir (2017) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir. Akayıldız ve Sarıçam (2016) yaptıkları araştırmada, özel çocuğa sahip ailelerin kendini toparlama gücünün normal çocuğa sahip ailelere göre daha düşük olduğunu saptamışlardır.

Akça (2012) tarafından yapılan çalışmada, anne ve babalarından tepkisel davranış gören ve özerkliği desteklenen bireylerin kendini toparlama gücü yüksek bulunmuştur. İslam (2016) tarafından çalışmada ise, babadan algılanan ebeveyn kabul red düzeyi ile romantik ilişkide girişkenlik arasındaki ilişkide kendini toparlama gücünün aracılık rolü olduğu belirtilmektedir. Pamuk (2016) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin algıladıkları demokratik ve otoriter anne baba tutumu düzeyinin, öğrencilerin kendini toparlama gücü düzeylerini arttırmakta olduğu belirtilmektedir.

Kendini toparlama gücünün yaşam doyumunu ile olan ilişkisine bakıldığında, kendini toparlama gücünün yaşam doyumunu üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğu ve depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz duyguların yaşam doyumunu ve ailenin kendini toparlama gücü üzerinde aracılık etkisi olduğu belirtilmektedir (Samani ve diğerleri, 2007). Yapılan diğer araştırmalarda ise, kendini toparlama gücünün yaşam doyumunu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Abolghasemi ve Varaniyab, 2010; Beutel ve diğerleri, 2010). Bir diğer araştırmada (Jowkar, 2007), kendini toparlama gücünün, hem zeka türleri hem de yaşam doyumunu arasında aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Bu araştırmaların sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, kendini toparlama gücünün yaşam doyumunu yordayan, ilişkili olan önemli değişkenlerden ve bireylerin yaşam doyumunun yüksek düzeyde olmasını sağlayan önemli unsurlardan biri olduğu söylenebilir.

2.2.4. Algılanan sosyal destek ile ilgili araştırmalar

Uluslararası alanyazın incelendiğinde algılanan sosyal destek kavramının üzerinde pek çok araştırma yapılan bir konu olduğu görülmektedir. Arkadaşlardan olumlu algılanan sosyal

desteğin anksiyete belirtilerini azalttığını ve sosyal desteğin depresif belirtileri azaltmada veya önlemede önemli terapötik hedef olduğu belirtilmektedir (Henry, Tourbah, Camus, Deschamps, Mailhan, ... Montreuil, 2019). Algılanan sosyal desteğin heyecan arayışı ve akıllı telefon arasındaki ilişkiyi düzenlediği (Wang, Lei, Wang, Nie, Chu ve Jin, 2018), HIV/AIDS’li insanların öznel iyi oluşlarıyla pozitif ilişkili olduğu (Han, Li, Jiabin ve Zhu, 2018), sosyal desteğin depresyon ve siber mağduriyet arasındaki ilişkileri doğrudan ve dolaylı olarak düzenlediği (Li, Li, Li, Zhou, Sun, ... Li, 2018) belirtilmektedir. Kendine bildirilen suçluluk ve güvensiz bağlanma gibi çeşitli gençlik özellikleri algılanan sosyal destek ile istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde ilişkili bulunduğu (Zinn, Palmer ve Nam, 2017), sol amigdala hacmi ile pozitif ilişkili olduğu (Sato, Kochiyama, Kubota, Uono, Sawada, ... Toichi, 2016), algılanan fikir uyumu ve algılanan güç arasında düzenleyici olduğu (Chun ve Lee, 2017) görülmektedir. Ayrıca, sosyal destek arttıkça depresif belirtilerin azaldığı, sosyal destek düştükçe depresif belirtilerin arttığı (Vega, Molton, Miró, Smith ve Jansen, 2018), daha az sosyal destek alan travma sonrası stres bozukluğu olan bireylerin belirtilerinin daha şiddetli olduğu (Köhler, Schäfer, Goebel ve Pedersen, 2018), ergenlik döneminde algılanan öz-yeterlik algısı ve algılanan sosyal destek arasındaki anlamlı farklılıkların yanı sıra istatistiksel olarak pozitif düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu (Adler-Constantinescu, Beşu ve Negovan, 2013) görülmektedir.

Ulusal alanyazın incelendiğinde algılanan sosyal destek kavramı ile ilgili birçok araştırma yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmalara bakıldığında algılanan sosyal destek düzeyinin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçları arasında anlamlı düzeyde ve negatif ilişkili (Akeren, 2017), doğum sonrası depresyon ile negatif ilişkili (Demiröz, 2017), bireylerin benlik saygısı düzeyleri ile pozitif yönlü ilişkili (T. Yıldırım, 2017), akran zorbalığına maruz kalma ve akran zorbalığı uygulama ile negatif yönde anlamlı ilişki (Duman Tanrıverdi, 2017) olduğu görülmektedir.

Yapılan diğer araştırmalarda, algılanan sosyal destek, tükenmişlik (Yılmaz, 2017), umutsuzluk ve depresyon (Aytekin, 2018) ve ebeveynlerin bakım yükü (Yurtsever, 2018), ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, algılanan sosyal destek psikolojik iyi oluş (Kıray, 2018), yaşam kalitesi (Koyun, 2018), travma sonrası gelişim toplam puanı (Yurtsever, 2018) ve empati kurma becerisi (Avcıbaşı, 2018) ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, arkadaştan algılanan sosyal destek ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmektedir (Aksoy, 2018; Öztosun, 2018). Algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarını (Mete, 2017) ve meme

kanseri hastalarının stresle etkili başa çıkma yollarını (Özdemir, 2017) anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bir diğer araştırmada, psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Terzi, 2016). Algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu ile olan ilişkisi incelendiğinde, bağlanma ve algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin pozitif düzeyde ve anlamlı olduğunu, bağlanmanın algılanan sosyal destek üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif düzeyde ve anlamlı olduğu belirtilmektedir (Shahyad ve diğerleri, 2011). Oh ve diğerlerinin (2014) yaptıkları araştırmada, algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşıldığı belirtilmektedir.

Alan yazın incelendiğinde, bireylerin aldıkları sosyal destek ne kadar çoksa, bireyin daha az depresif, daha az yalnız ve yaşamından daha çok doyum aldığı belirtilmektedir (Kahn, Hessling ve Russell, 2003). Engelli çocuğa sahip annelerin yaşadıkları güçlüklerin incelendiği araştırmada, annelerin aileden algıladıkları sosyal destek düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeylerinin azaldığı belirtilmektedir (Karadağ, 2009). Bir diğer çalışmada, algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşun toplam varyansının %43'ünü yordadığı belirtilmektedir (Gülaçtı, 2010). Özdoğan'ın (2017) yaptığı araştırmada, algılanan sosyal desteğin, duygu düzenleme stratejileri, baş etme stilleri ve alkol/esrar bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

2.3. Alan yazın tarama sonuçları

Alan yazın incelendiğinde, yaşam doyumunun ruh sağlığı için önemli bir değişken olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu kavramının birçok değişken ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu değişkenlerden bazıları; iyimserlik, seyahat doyumu, pozitif ve negatif etki gibi kavramlardır. Ayrıca duygular ve duyguları ifade etme, kendini toplama gücü ve algılanan sosyal destek de yaşam doyumu ile ilişkilendirilen diğer değişkenlerdir. Alan yazında, mevcut araştırmanın bağımsız değişkenleri olan duyguları ifade etme, kendini toplama gücü ve algılanan sosyal destek kavramlarının hep birlikte çalışmadığı görülmektedir. Alan yazında, yaşam doyumunun bu kavramlar ile ayrı ayrı araştırmalarda çalışıldığı fakat çoklu sıralı aracı modelde çalışmadığı da görülmektedir. Bu bağlamda, mevcut araştırmanın alan yazına önemli bir katkı sağlayacağı görülmektedir.

Araştırmalarda, duyguları ifade etmenin ruh ve beden sağlığı için önemli olduğu belirtilmektedir. Bazı araştırmalarda duyguların yaşam doyumu, kendini toplama gücü ve

algılanan sosyal destek için önemli bir değişken olduğu vurgulanmaktadır. Duyguları ifade etmemenin yaşam doyumunu düşüren, depresif belirtileri arttıran, ilişki doyumunu düşüren bir unsur olduğu görülmektedir.

Alan yazında, kendini toparlama gücünün bireyin yaşadığı stresli yaşam olayları karşısında bulunduğu durumdan kurtulabilmesi için önemli bir unsur olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, bireyin yaşadığı zorluklar ne olursa olsun, kendini toparlama gücü yüksek ise bu zorlukları daha kolay bir şekilde atlatacağı söylenebilir. Alan yazında da, kendini toparlama gücü yaşam doyumunu arttıran unsurlardan biri olduğu görülmektedir.

Araştırmalara bakıldığında, algılanan sosyal desteğin, ruh sağlığı için olumsuz olarak görülen depresyon, yalnızlık, umutsuzluk ve alkol/esrar bağımlılığı gibi olumsuz olarak görülen değişkenlerle negatif, ruh sağlığı için olumlu olarak görülen yaşam doyumunu, öznel iyi oluş, duygu düzenleme stratejileri gibi değişkenlerle pozitif ilişkili olması algılanan sosyal destek kavramının ruh sağlığı açısından çok önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırmanın örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ve veri analizi için kullanılan tekniklere ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın modeli

Araştırma nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Bir araştırmada iki değişken arasındaki ilişkinin derecesinin ölçülmesi istendiğinde ilişkisel tarama modelinin kullanılabileceği belirtilmektedir. Bu araştırma modelinde araştırmacı değişkenleri doğal hallerinde ölçerek değişkenler arasında ilişkinin olup olmadığına karar vermektedir (Christensen, Johnson ve Turner, 2015). Bu bağlamda bu araştırmada yaşam doyumu düzeyi duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü, algılanan sosyal destek ve bazı değişkenler (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, günlük sosyal medya kullanım süresi, travmatik yaşantının olup olmadığı, travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilip edilmediği, travma sonrası hissedilen duygunun ifade ediliş biçimi) açısından incelenmiştir. Ayrıca yaşam doyumu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkinin sinerjik etkisinde algılanan sosyal destek ve kendini toparlama gücünün aracılık rolünün olup olmadığı çoklu sıralı aracı model ile incelenmeye çalışılmıştır.

3.2. Çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubu 767 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Bu öğrencilerden 156'sı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 129'u Okul Öncesi Öğretmenliği, 91'i İlköğretim Matematik Öğretmenliği, 42'si Türkçe Öğretmenliği, 35'i Özel Eğitim Öğretmenliği, 1'i Sınıf Öğretmenliği, 41'i İngilizce Öğretmenliği, 42'si Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ve 207'si ise formasyon eğitimi almakta olan öğrencilerden oluşmaktadır. 4 öğrenci ise hangi bölümde öğrenim gördüğünü belirtmemiştir. Ayrıca, analize uygun olmayan (formun boş bırakılması, birden fazla seçeneği işaretleme) 29 öğrencinin verileri analize dâhil edilmemiştir. Bu nedenle çalışma grubu 748 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş aralığı 17 ile 43 arasında yer almakla birlikte, bu öğrencilerin 552'si kadın, 196'sı erkektir.

3.3. Veri toplama araçları

Araştırmada eğitim fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri hakkında bazı (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, günlük sosyal medya kullanım süresi, travmatik yaşantının olup olmadığı, travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilip edilmediği, travma sonrası hissedilen duygunun ifade ediliş biçimi) değişkenlere ilişkin veriler toplanmıştır. Bu veriler araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu (EK 1), yaşam doyumu düzeyine ilişkin veriler Yaşam Doyumu Ölçeği (EK 2), kendini toparlama gücüne ilişkin veriler Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (EK 3), duyguları ifade etme ile ilgili veriler Duyguları İfade Etme Ölçeği (EK 4) ve algılanan sosyal desteğe ilişkin veriler Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (EK 5) kullanılarak toplanmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda örneklem grubunda yer alan öğrencilerle ilgili bazı değişkenlere (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, günlük sosyal medya kullanım süresi, travmatik yaşantının olup olmadığı, travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilip edilmediği, travma sonrası hissedilen duygunun ifade ediliş biçimi) ilişkin bilgiler araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır (EK-1).

3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve diğerleri (1985) tarafından, bireylerin yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Durak ve diğerleri (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınacak en düşük puan 5, en yüksek puan ise 35'tir. Ölçekten alınan yüksek puan yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. 5 maddeden oluşan ölçek, 7'li Likert (1 = hiç uygun değil, 2 = uygun değil, 3 = biraz uygun değil, 4 = ne uygun, ne uygun değil, 5 = biraz uygun, 6 = uygun, 7 = çok uygun) tipindedir. Ölçeğin Türkçe formunun doğrulayıcı faktör analizi sonucu, ölçeğin orijinalindeki gibi tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür ($\chi^2/sd = 2.026$, RMSEA = .043, TLI = .98, CFI = .99

ve $IFI = .99$) (Durak ve diğeri, 2010). Ölçeğin uyarlama çalışmasında ise, iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Duyguları İfade Etme Ölçeği

King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiş olan “Duyguları İfade Etme Ölçeği” 16 maddeden ve olumlu, olumsuz ve yakınlık olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki maddeler 1 ile 7 arasında puanlanmakta, ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 112 olmaktadır. Alınan yüksek puan duyguları ifade etme düzeyinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Kuzucu (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçek, hem sözel hem de sözel olmayan biçimde kişiler arası ilişkilerde ve ilişkilerden bağımsız durumlarda duygularımızı ne kadar ifade ettiğimizi belirlemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde uyarlanmıştır. Ölçek ‘olumlu’, ‘olumsuz’ ve ‘yakınlık’ duygularının ne düzeyde ifade edildiğini değerlendiren 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 6. ve 14. maddeler negatif maddeler olduğu için ters puanlanmaktadır. Ölçek 7’li likert (1=kesinlikle katılmıyorum, 2=katılmıyorum, 3=biraz katılıyorum, 4=kararsızım, 5=biraz katılıyorum, 6=katılıyorum, 7=kesinlikle katılıyorum) tipindedir. Ölçeğin puan hesaplaması her bir maddenin puanları toplanarak elde edilmekte, alınan yüksek puanlar duyguları ifade etme eğiliminin yüksekliğini göstermektedir.

Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu ölçeğin kabul edilebilir düzeyde uyum indekslerine sahip olduğu görülmüştür ($\chi^2/sd = 1.65$, SRMR .04, GFI .94, AGFI .91, CFI .93, IFI .93 ve RFI .96). Ölçeğin test-tekrar test çalışmasında Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı $r = .85$ ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği ile ilgili ikinci çalışmada iç tutarlılık katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır (Kuzucu, 2011).

3.3.4. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği

Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilen ölçek Terzi (2006) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinali 25 madde Türkçe’ye uyarlanmış formu 24 madde içermektedir. 7’li Likert (1 = kesinlikle katılmıyorum, 2 = katılmıyorum, 3 = biraz katılıyorum, 4 = kararsızım, 5 = biraz katılıyorum, 6 = katılıyorum, 7=kesinlikle katılıyorum) tipinde olan ölçeğin Türkçe formundan alınabilecek en düşük puan 24 en yüksek puan ise 168’dir. Alınan yüksek puan kendini toparlama gücü düzeyinin yüksek, alınan düşük puanın ise düşük olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin geçerliğini

belirlemek için yapılan Açımlayıcı Faktör Analizi sonucu ölçeğin faktör yüklerinin .469 ile .740 arasında değişmekte olduğu ve 7 faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin Genelleştirilmiş Özyeterlik Ölçeği kullanılarak yapılan ölçüt geçerliği çalışmasında Pearson korelasyon katsayısı .83 ($p < .01$) bulunmuştur. Orijinali 2 faktörden Türkçe versiyonu ise 7 faktörden oluşan ölçeğin orijinal formunun iç tutarlılık katsayısı .91, Türkçe formunun ise .82 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı da .84 olarak bulunmuştur.

3.3.5. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından geliştirilen, 12 maddeden ve üç alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan, aile, arkadaşlar ve anlamlı diğerleri olmak üzere üç boyut ve 12 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek 7'li likert (1 = kesinlikle hayır, 7 = kesinlikle evet) tipindedir. Ölçeğin toplam puanı en düşük 12, en yüksek 84 olmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek düzeyde algılanan sosyal desteği göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak için ölçeğin Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği (DSKÖ) ile olan korelasyonlarına bakılmış ve ÇBASDÖ'nün BDÖ ile korelasyonlarının $r = -.22$ ile $r = -.55$ arasında olduğu sonucuna ulaşıldığı belirtilmektedir. ÇBASDÖ'nün DSKÖ ile olan korelasyonlarına bakıldığında ise, $r = -.21$ ile $r = -.47$ arasında olduğu belirtilmektedir. Ölçeğin yapı geçerliğinin ikincisi yine Eker ve Arkar (2001) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı üç alt boyutta .80 ile .95 arasında bulunmuştur. Ölçeğin orijinalinin güvenirlik katsayısı .88, test-tekrar test güvenirliği ise .85 olarak belirtilmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenirliğini ölçmek amacıyla kullanılan Cronbach's Alpha yöntemi sonucunda üniversite örnekleminde $r = .85$, sağlık merkezi örnekleminde $r = .77$, böbrek hastaları örnekleminde $r = .86$, normal örnekleminde $r = .87$, psikiyatri örnekleminde $r = .88$ olarak belirtilmektedir.

3.4. Verilerin toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2018-2019 yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. Katılımcılar ortalama 10 dakika sürede veri toplama araçlarını doldurabilmiştir. Veri toplama aşamasına geçilmeden önce ölçek araçlarının kullanım izni ilgili araştırmacılardan elektronik posta aracılığıyla

gerekli izinler alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra veri toplama araçları bizzat araştırmacı tarafından üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Uygulama yapılmadan önce çalışmanın amacı ve önemi hakkında kısaca bilgilendirme yapıldıktan sonra sadece gönüllü olan öğrencilere veri toplama araçları verilmiştir.

3.5. Verilerin analizi

Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda araştırma verileri korelasyon analizi, regresyon analizi, t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmanın verilerinin analizinde bağımsız değişken düzeyi iki olan değişkenlere ilişkin farkın önem kontrolü ilişkisiz örneklem t- testi ve bağımsız değişken düzeyi ikiden fazla olan değişkenlere ilişkin farkların önem kontrolü, varyanslarının homojen olup olmadığı Levene testi ile kontrol edilerek, tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Ayrıca yaşam doyumu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkide kendini toplama gücü ve algılanan sosyal desteğin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde aracılık etkisinin olup olmadığı araştırmanın hipotezleri doğrultusunda çoklu sıralı aracı model kullanılarak test edilmiştir. Hayes (2013) çoklu sıralı aracı modelin, geleneksel aracılık modellerle karşılaştırıldığında, araştırmacılara tek modelde iki ya da daha fazla aracı değişkenin aracılık etkisinin aynı anda incelenmesine olanak sağladığını belirtmektedir. Bu bağlamda, Hayes tarafından çoklu aracı modellerin geliştirilmesi için tasarlanan makro kullanılarak, yaşam doyumu ile duyguları ifade etme arasındaki ilişkide sosyal destek ve kendini toplama gücünün aracı rolü ile duyguları ifade etmenin yaşam doyumu üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkisi incelenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölüm araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan analizlere ilişkin bulguları içermektedir. Her bir araştırma sorusuna ilişkin elde edilen bulgular sırasıyla ele alınacaktır.

4.1. Yaşam doyumu, duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü, algılanan sosyal destek, yaş, günlük sosyal medya kullanım süresi ve kardeş sayısına ilişkin bulgular

Öncelikle araştırma verilerine yönelik betimleyici istatistik ve normal dağılıma ilişkin bulgular incelenmiş ve sonuçlar Tablo 1’de raporlaştırılmıştır. Araştırmada Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarına ilişkin sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur. Araştırmada yaşam doyumu düzeyi ile duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek özellikleri arasındaki ilişki korelasyon analizi ile belirlenmeye çalışılmıştır ve elde edilen sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 1.

Betimleyici İstatistik ve Normal Dağılıma İlişkin Sonuçlar

	N	En Düşük	En Yüksek	\bar{x}	Standart Hata	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam Doyumu	748	5.00	35.00	20.8102	6.35507	-.199	.452
Duyguları İfade Etme	748	30.00	105.00	72.7179	11.22184	-.408	.575
Algılanan Sosyal Destek	748	15.00	84.00	61.5896	14.20377	-.431	.401
Kendini Toparlama Gücü	748	43.00	168.00	126.3556	19.49638	-.748	.042

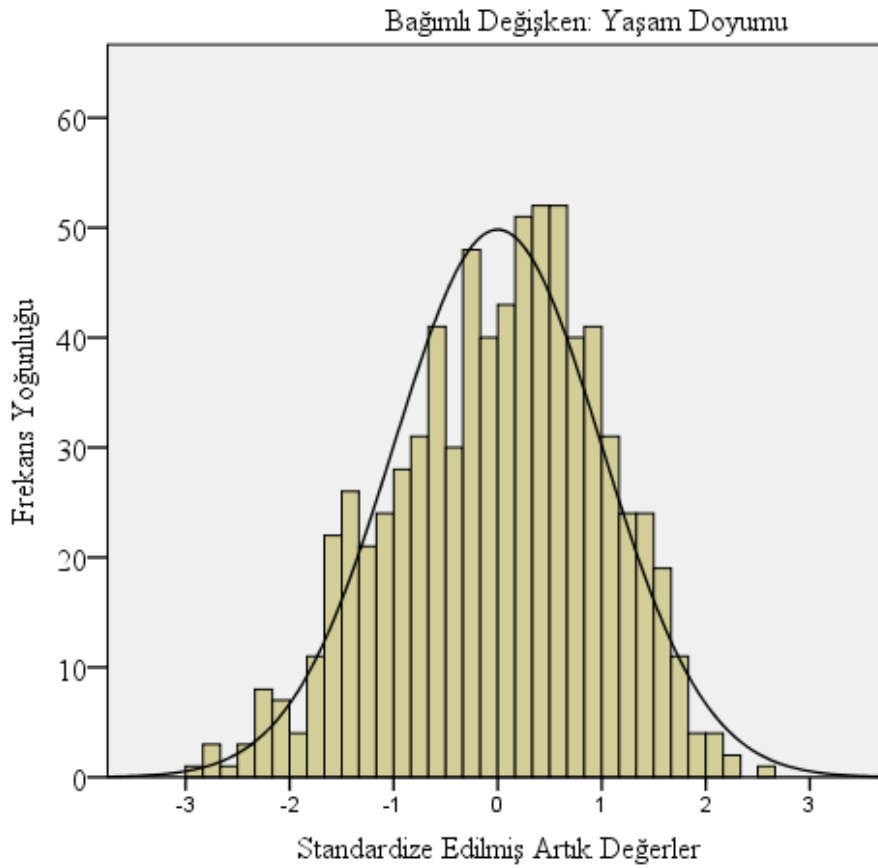
Tablo 1’de yer alan aritmetik ortalamalar incelendiğinde, yaşam doyumu’nun ($\bar{x} = 20.81$), duyguları ifade etme’nin ($\bar{x} = 72.72$), algılanan sosyal destek’in ($\bar{x} = 61.59$), ve kendini toparlama gücü’nün ($\bar{x} = 126.35$) olduğu görülmektedir.

Tablo 2.

Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarına İlişkin Dağılım

Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarına İlişkin Dağılım	N	Min. Puan	Maks. Puan	\bar{x}	SS	Yüzdeler (%)		
						%25	%50	%75
	748	5	35	20.81	6.35	16	21	25

Tablo 2’de Yaşam Doyumu Ölçeği’nden alınan puanlar incelendiğinde, alınan en düşük puanın 5, en yüksek puanın 35 olduğu gözlenmiştir. Aritmetik ortalama 20.81 ve standart sapma 6.35 bulunmuştur. Puanların dağılımı yüzdeler açısından incelendiğinde, en yüksek puanları alan %25’lik grubun puanları, 25 ile 35 arasında değişmektedir. En düşük puanları alan %25’lik grubun puanlarının ise 5 ile 16 arasında değiştiği gözlenmektedir. Çalışma grubunun ikinci ve üçüncü çeyreğinden oluşan orta grubun puanlarının ise 16 ile 25 arasında değiştiği gözlenmektedir.



Şekil 2. Normal dağılım grafiği

Tablo 1 ve Şekil 2 incelendiğinde, araştırmaya ilişkin elde edilen verilerin çarpıklık değerlerinin -.20 ile -.75 arasında, basıklık değerlerinin ise .04 ile .57 arasında olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 aralığında yer alması normallikten aşırı bir sapma olmadığı anlamına geldiği belirtilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015).

Yaşam doyumu ile duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 2’de gösterilmiştir. İki değişken arasındaki korelasyonun +1/-1 olması mükemmel bir ilişkiyi, 0 olması ise ilişki olmadığını göstermektedir. Korelasyon katsayısı .30’dan küçük ise ilişkinin zayıf olduğu, .30 ile .70 arasında ise ilişkinin orta düzeyde olduğu, .70’dan büyük ise ilişkinin yüksek düzeyde olduğu belirtilmektedir (Köklü, Büyüköztürk ve Çokluk-Bökeoğlu, 2007). Bu araştırmada ilişkiler bu bağlamda yorumlanmıştır.

Tablo 3.

Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7
Yaşam Doyumu	1						
Duyguları İfade Etme	.219**	1					
Algılanan Sosyal Destek	.415**	.329**	1				
Kendini Toparlama Gücü	.527**	.316**	.422**	1			
Yaş	.097**	-.017	.047	.121**	1		
Sosyal Medya Kullanım Süresi	-.087*	.110**	.035	-.079*	-.167**	1	
Kardeş Sayısı	-.112**	-.140**	-.132**	-.028	.076*	-.070	1
\bar{x}	20.81	72.72	61.58	126.35	5.75	3.62	3.30
SS	6.35	11.22	14.20	19.49	4.30	2.39	1.61

* $p < .005$, ** $p < .001$

Tablo 3 incelendiğinde, yaşam doyumu ile duyguları ifade etme ile pozitif yönde ve düşük düzey ($r = .22$), algılanan sosyal destek ($r = .41$) ve kendini toparlama gücü ile ($r = .53$) pozitif yönde ve orta düzey ve istatistiksel açıdan anlamlı bir korelasyonun olduğu görülmüştür. Yaşam doyumu ile yaş arasında pozitif yönde ve düşük düzey ($r = .10$), günlük sosyal medya kullanım süresi ile negatif yönde ve düşük düzey ($r = -.09$) ve kardeş sayısı ile negatif yönde ve düşük düzeyde ($r = -.11$) bir korelasyon olduğu görülmüştür.

Duyguları ifade etme düzeyi ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r = .33$), kendini toparlama gücü ile pozitif yönde ve orta düzeyde ($r = .32$) korelasyon olduğu görülmüştür. Algılanan sosyal destek ile kendini toparlama gücü arasındaki korelasyona bakıldığında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r = .42$) korelasyon olduğu görülmektedir.

4.2. Yaşam doyumu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkide sosyal destek ve kendini toparlama gücünün aracılık etkisine ilişkin bulgular

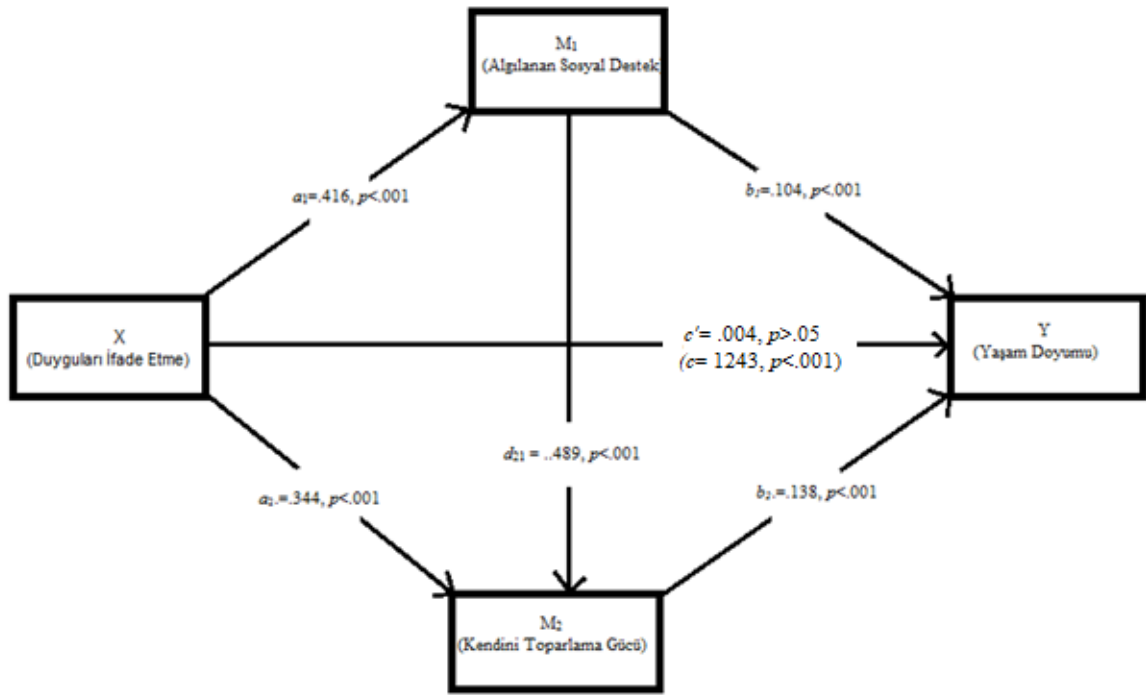
Araştırmada korelasyon analizi sonuçları da dikkate alınarak yaşam doyumu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek ve kendini toparlama gücünün aracılık etkisinin olup olmadığı çoklu sıralı aracı model ile sınanmaya çalışılmıştır. Elde edilen bulgular, Tablo 4 ve Şekil 3'te sunulmuştur.

Tablo 4.

Çoklu Sıralı Aracı Modele İlişkin Bulgular

Değişkenler	M ₁ (Algılanan Sosyal Destek)			M ₂ (Kendini Toparlama Gücü)				Y(Yaşam Doyumu)				
	B	SE	P	B	SE	p	B	SE	P			
X(Duyguları İfade Etme)	a_1	.416	.043	<.001	a_2	.344	.059	<.001	c'	.004	.018	.798
M ₁ (Algılanan Sosyal Destek)	-----	-----	-----	d_{21}	.489	.047	<.001	b_1	.104	.015	<.001	
M ₂ (Kendini Toparlama Gücü)	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	b_2	.138	.011	<.001	

Sabit	\hat{I}_{m_1}	31.30	3.219	<.001	\hat{I}_{m_2}	71.10	4.409	<.001	\hat{I}_y	-3.487	1.549	.024
		6				4						
	$R^2 =$.108			$R^2 =$.213			$R^2 =$.322		
	$F(1, 746) =$	90.562,	$F(2, 745) =$	101.053,	$F(3, 744) =$	118.226,						
	$p = <.001$		$p = <.001$		$p = <.001$				$p = <.001$			



Şekil 3. Çoklu Sıralı Aracı Modele ilişkin şekil

Tablo 4 ve Şekil 3'te görüldüğü gibi, duyguları ifade etmenin yaşam doyumunu üzerindeki toplam etkisi ($\beta = .1243, p < 0.01$) anlamlı düzeydedir (1. Aşama). Ayrıca, duyguları ifade etmenin algılanan sosyal destek ($\beta = .416, p < 0.01$) ve kendini toparlama gücü ($\beta = .344, p < .001$) üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel açıdan anlamlıdır. Aynı zamanda Tablo 3 ve Şekil 2 incelendiğinde, birinci aracı değişken (algılanan sosyal destek) ve ikinci aracı değişken (kendini toparlama gücü) arasındaki yol katsayısının anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = .489, p < 0.01$)(2. Aşama). Elde edilen bulguya göre, aracı değişkenlerden algılanan sosyal destek ($\beta = .104, p < .001$) ve kendini toparlama gücü ($\beta = .138, p < .001$) ile yaşam doyumunu arasındaki yol katsayıları anlamlıdır (3. Aşama). Ancak, aracı değişkenler modele eklendiğinde duyguları ifade etme ile yaşam doyumunu arasındaki

yol katsayısının anlamlı olmadığı görülmektedir ($\beta = .004, p < .005$) (4. Aşama). Özetle, yapılan analizde yaşam doyumu ile duyguları ifade etme arasındaki ilişkide, algılanan sosyal destek ve kendini toparlama gücünün aracı etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.3. Yaşam doyumu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkinin sinerjik etkisinde algılanan sosyal destek ve kendini toparlama gücünün aracılık rolüne ilişkin bulgular

Araştırmada, kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek aracılığıyla, duyguları ifade etmenin yaşam doyumu üzerindeki dolaylı etkisi bootstrap analizi ile incelenmiştir. Bu bağlamda, Shrout ve Bolger'in (2002) önerileri de dikkate alınarak, orijinal veri setinden ($N = 767$) rastgele örnekleme yoluyla 1000 veri üretilerek analiz gerçekleştirilmiştir ve elde edilen bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5.

Çoklu Sıralı Aracı Modele İlişkin Dolaylı Etkiler ve Güven Aralığına Yönelik Bulgular

Model Yolları	Nokta Tahminleri β	%95 Güven Aralığı	
		En Düşük	En Yüksek
Toplam Dolaylı Etki	.1196	.0890	.1481
DİE → ASD → YD	.0434	.0274	.0625
DİE → ASD → KTG → YD	.0283	.0193	.0389
DİE → KTG → YD	.0479	.0313	.0679

DİE= Duyguları İfade Etme, ASD= Algılanan Sosyal Destek, KTG= Kendini Toparlama Gücü, YD=Yaşam Doyumu

Tablo 5 incelendiğinde, kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin etkisinden kaynaklı duyguları ifade etmenin yaşam doyumu üzerindeki toplam dolaylı etkisi (yani, doğrudan etki ve toplam etki arasındaki fark) ($\beta = .1196, p < .001$) anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Sonuç olarak araştırmada test edilen modelde, yaşam

doyumunu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkide kendini toparlama gücünün ve algılanan sosyal desteğin tek başlarına ve kendini toparlama gücü ile algılanan sosyal desteğin çoklu sıralı aracı etkiye sahip olduğu ve modelde yer alan yol katsayılarının hepsinin anlamlı düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

4.4. Yaşam doyumunun cinsiyete, travmatik yaşantının olup olmadığına, travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilip edilmediğine ve travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilmiş biçimine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

Araştırmada, yaşam doyumunun cinsiyet, travmatik yaşantı olup olmadığı, travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilip edilmediğine ve travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilmiş biçimine ilişkin t testi sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6.

Yaşam Doyumunun Cinsiyete, Travmatik Yaşantının Olup Olmadığına, Travma Sonrası Hissedilen Duygunun İfade Edilip Edilmediğine Ve Travma Sonrası Hissedilen Duygunun İfade Edilmiş Biçimine Göre İstatistiksel Açıdan Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Değişkenler		N	Levene Testi				95% Güven Aralığı			
			\bar{x}	F	p	t	P	En düşük	En yüksek	
Cinsiyet	Kadın	552	21.26	.192	.661	3.276	.001	.68939	2.75071	
	Erkek	196	19.54							
Yaşam Doyumu	Travmatik Yaşantı	Var	300	20.07	1.398	.237	-2.574	.010	-2.14835	-.28925
		Yok	445	21.29						
Duyguları İfade Etme	Evet	202	21.01	.495	.482	.540	.589	-.74719	1.31429	
	Hayır	542	20.72							

Tablo 6 incelendiğinde, yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p = .001$). Buna göre, yaşam doyumunu puanının ortalaması kadınlarda ($\bar{x} = 21.26$) erkeklere göre ($\bar{x} = 19.54$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Travmatik yaşantısı olanlarla olmayanların yaşam doyumunu düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p = .010$) görülmektedir. Travmatik yaşantısı olanların yaşam doyumunu puanlarının ortalamasının ($\bar{x} = 20.07$), travmatik yaşantısı olmayanların yaşam doyumunu puanlarının ortalamasından ($\bar{x} = 21.29$) daha düşük olduğu görülmektedir. Yapılan analiz

sonucu travmatik yaşantı sonunda hissedilen duygunun ifade edilip edilmemesine göre ise yaşam doyumu düzeyinin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p = .589$)

Araştırmada travmatik yaşantı sonunda hissedilen duygunun ifade edilme şeklinde göre yaşam doyumunun farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7.

Travmatik Yaşantı Sonunda Hissedilen Duygunun İfade Ediliş Biçimine Göre Yaşam Doyumunun Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgu

	N	\bar{x}	SS
Sözlü	193	21.0207	6.59384
Yazılı	9	19.3333	6.42262
TYO	541	20.7579	6.28362
Total	743	20.8089	6.36162

TYO= Travmatik Yaşantısı Olmayan

Tablo 7’de görüldüğü üzere, travmatik yaşantı sonunda hissettiği duyguyu sözlü olarak ifade edenlerin ortalama puanları ($\bar{x} = 21.0207$, $SS = 6.59384$), yazılı olarak ifade edenlere göre ($\bar{x} = 19.3333$, $SS = 6.42262$) daha yüksek çıkmıştır. Bu ortalamaların önemli bir biçimde farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Bu amaçla, ilk önce puanların varyanslarının homojen olup olmadığı Levene testi ile belirlenmiştir. Bu analiz sonucunda, varyansların homojen olduğu ortaya çıkmıştır [$F(2, 740) = .604$, $p = .547$]. Bu doğrultuda tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır ve elde edilen bulgular Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8.

Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

Levene testi	<i>p</i>	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	<i>p</i>
		Gruplar arası	29.665	2	14.833		
.604	.547	Grup içi	29999.196	740	40.539	.366	.694
		Toplam	30028.861	742			

Tablo 8 incelendiğinde, travmatik yaşantı sonunda hissedilen duygunun ifade edilme biçimine göre yaşam doyumu düzeyi istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir [F (2,740) = .366, *p* = .694].

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve tartışma

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmada elde edilen bulgular ilgili literatür bağlamında tartışılmıştır.

5.1.1. Yaşam doyumu ile duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü, algılanan sosyal destek, yaş, kardeş sayısı ve günlük sosyal medya kullanım süresine yönelik bulguların sonuçları ve tartışılması

Araştırmanın bulgularına göre, yaşam doyumunun duyguları ifade etme ile pozitif yönde ve düşük düzey, algılanan sosyal destek ve kendini toparlama gücü ile pozitif yönde ve orta düzey ve istatistiksel açıdan anlamlı bir korelasyonun olduğu görülmüştür. Yaşam doyumu ile yaş arasında pozitif yönde ve düşük düzey, günlük sosyal medya kullanım süresi ile negatif yönde ve düşük düzey ve kardeş sayısı ile negatif yönde ve düşük düzeyde bir korelasyon olduğu görülmüştür.

Alan yazın incelendiğinde, yaşam doyumu ile duyguları ifade etme arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sayısının az olduğu görülmektedir. Dönmez'in (2007) yaptığı araştırmada, atılganlık düzeyi yüksek olan ergenler, olumsuz duygularını daha kolay bir şekilde ifade etmekte, çevrelerine daha fazla yakınlık göstermekte ve yaşam doyumlarının da daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bir diğer araştırmada ise, duygusal zeka ölçeğinin alt boyutu olan duyguları ifade etmenin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Koçak ve İçmenoğlu, 2012). Bu bağlamda, birey duygularını ifade ettiği zaman, sosyal ilişkilerinde daha çok doyum yaşayabilir ve bu durumda bireyin yaşam doyumu artabilir. Bu durum araştırmada yaşam doyumu ile duyguları ifade etmenin pozitif yönlü ilişkili olmasını açıklayabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, yaşam doyumu ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki olduğudur. Alan yazın incelendiğinde, kendini toparlama gücünün artmasının bireyin yaşamdan daha çok doyum alabilmesi, daha iyi hissedebilmesi ve iyi bir yaşam sürdürebilmesi için gerekli kaynakları geliştirmesini sağladığı

belirtilmektedir (Abolghasemi ve Varaniyab, 2010). Beutel ve diğeri (2010) tarafından yapılan araştırmada, yaşam doyumunu kendini toparlama g¼c¼ ile y¼ksek d¼zeyde ilişkili olarak bulunmuştur. Bu bağlamda, bu araştırmanın bulgusu olan yaşam doyumunu ile kendini toparlama g¼c¼n¼n pozitif y¼nl¼ ve orta d¼zeyde ilişkili olması alan yazındaki araştırma sonuçlarıyla benzerlik g¼stermektedir. Bireyin yaşadığı zorluklara karşı kendini toparlama g¼c¼ y¼ksek olursa, travmatik olarak ifade edilebilecek yaşantılarda bile yıkıcı bir etki altında kalmayabilir. Bu durum da bireyin yaşamda sık sık zorluklarla karşılaşsa bile yaşamındaki doyumunu y¼ksek d¼zeyde etkilemeyebilir. Diğer bir ifade ile bireyin kendini toparlama g¼c¼n¼n y¼ksek olması zorluklarla kolay bir şekilde baş etmesini kolaylaştıracığı için yaşamındaki doyumunu artırabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, yaşam doyumunu ile algılanan sosyal destek arasında pozitif y¼nde ve orta d¼zey ilişki olduğu sonucu bulunmuştur. Alan yazında yaşam doyumunu ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiye bakıldığında, Oh ve diğerlerinin (2014) yaptığı araştırmada, algılanan sosyal desteği oluşturan ¼ bileşenden arkadaştan algılanan desteğin yaşam doyumunun pozitif bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir. Shahyad ve diğerlerinin (2011) yaptığı araştırmada ise algılanan sosyal desteğin yaşam doyumunu ile pozitif y¼nde ilişkili olduğu belirtilmektedir. Mevcut çalışmanın bulgusu olan yaşam doyumunu ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin pozitif y¼nl¼ olması alan yazındaki araştırma sonuçlarıyla benzerlik g¼stermektedir. İnsanların yaşamlarında mutlu ve mutsuz anlarında sosyal çevresinden destek almak ve bu duygularını paylaşmak isteyebilir. Birey yaşamında iyi veya k¼t¼ yaşantılarla karşılaştığında sosyal çevresinden destek alabileceğini d¼ř¼n¼rse bu durum bireyin yaşam doyumunu artırabilir. Bu nedenle mevcut araştırmada yaşam doyumunu ile algılanan sosyal destek istatistiksel açıdan pozitif ve anlamlı d¼zeyde ilişkili çıkmış olabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise yaşam doyumunun yaş ile pozitif y¼nde ve d¼ř¼k d¼zeyde ilişkili olduğu sonucudur. Alan yazın incelendiğinde, bazı araştırmalarda (Koruk, 2019) yaşın yaşam doyumunu etkilediği, bazı araştırmalarda ise (Hisoğlu, 2018) yaşam doyumunun yaşa g¼re farklılık g¼stermediėi g¼r¼lmektedir. Bir diğer araştırmada ise yaşın yaşam doyumunu yordadığı belirtilmektedir (Aydemir, 2009).

Alan yazındaki sonuçlar g¼z ¼n¼ne alındığında, yaşam doyumunun yaş ile olan ilişkisinde bir netlik olmadığı s¼ylenabilir. Mevcut araştırmanın yaşam doyumunu ile yaş arasındaki ilişkiye ilişkin bulgusunun alan yazındaki bazı araştırmalarla benzerlik g¼sterdiėi g¼r¼lmektedir. Bu bağlamda, mevcut araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ¼niversite

öğrencilerinde yaş ile yaşam doyumunun pozitif yönde fakat düşük düzeyde ilişkili olması, üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamının ilk yılında yeni bir çevreye uyum sağlaması gerektiğinden, yaşı ve üniversitede geçirdiği yıl arttıkça çevreye uyumu da artabileceği için yaşam doyumu da artabilir. Bu durumun mevcut araştırmanın bulgusu olan yaş arttıkça yaşam doyumunun da düşük düzey de olsa artmasına neden olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise, yaşam doyumunun kardeş sayısı ile negatif yönde ve düşük düzeyde ilişkili olduğudur. Alan yazın incelendiğinde, erkeklerde bir erkek kardeşinin olması yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir (McGhee, 1985). Yaşam doyumu ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirten araştırma da mevcuttur (İncekara, 2018). Beliren yetişkinlik döneminde ise, kardeş desteği yaşam doyumu ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Hollifield ve Conger, 2015). Bir diğer çalışmada ise doğum sırası ve kardeşlerin yaşam doyumunda anlamlı farklılıklara yol açtığı belirtilmektedir (Soysal, 2016). Alan yazındaki çalışmalara bakıldığında doğrudan kardeş sayısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi gösteren araştırma bulunamasa da, kardeş desteğinin yaşam doyumu ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmada yaşam doyumu ile kardeş sayısının negatif yönde ve düşük düzeyde ilişkili olması, ebeveynlerin ilgi, sevgi ve desteklerinin kardeş sayısı arttıkça her bir çocuğa daha az ilgi, sevgi ve destek vermeleri gerekeceğinden dolayı yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili olmuş olabilir. Diğer yandan bu ilişkinin düşük düzeyde çıkması, kardeş desteğinin yaşam doyumu için çok önem taşımadığı anlamına da gelebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu günlük sosyal medya kullanım süresi ile yaşam doyumu arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki olduğu sonucudur. Alan yazın incelendiğinde, 2603 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, öğrencilerin Facebook kullanım yoğunluğu ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Valenzuela ve diğerleri, 2009). Bir diğer çalışmada, üniversite öğrencilerinde sosyal medyayı bağımlı kullanma ile yaşam doyumunun pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hawi ve Samaha, 2017). Longstreet ve Brooks'un (2017) yaptığı çalışmada, yaşam doyumu ne kadar yüksek olursa sosyal medya bağımlılığı o kadar düşük olduğu belirtilmektedir. Alan yazındaki çalışmalarda görüldüğü üzere, bazı çalışmaların sonucunda sosyal medya kullanımının yaşam doyumunu artırdığı ifade edilirken, bazı çalışmalarda ise mevcut araştırmanın sonucunda olduğu gibi yaşam doyumunu azalttığı görülmektedir. Bu bağlamda, sosyal medya bireylerin yaşamlarının en güzel yanlarının

paylaşıldığını gören birey kendi yaşantısından memnun olmayabilir. Örneğin, bireyin kendisi haftasonunu evde geçirirken sosyal medyada haftasonunu dışarıda geçiren kişileri gördüğünde bu durumdan memnun olmayabilir. Bu ise onun yaşam doyumunu düşürebilir.

5.1.2. Yaşam doyumunu ve duyguları ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkide sosyal destek ve kendini toplama gücünün aracılık etkisine ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın sonucuna göre, duyguları ifade etme değişkeni yaşam doyumunu algılanan sosyal destek ve kendini toplama gücü aracılığıyla dolaylı olarak etkilemektedir. Diğer bir ifadeyle, araştırma sonucunda yaşam doyumunu ile duyguları ifade etme arasındaki ilişkide kendini toplama gücü ve algılanan sosyal desteğin aracı etkisi olduğu görülmüştür. Alan yazında, duyguları ifade etme ve duygular ile yaşam doyumunu arasında (Ardahan, 2012; Deniz ve diğerleri, 2012; Tümkeya ve diğerleri, 2016) pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar mevcut araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Kendini toplama gücü ile yaşam doyumunu arasında (Abolghasemi ve Varaniyab, 2010; Beutel ve diğerleri, 2010) pozitif ilişki olduğu belirtilmektedir. Bu sonuçlar ile mevcut araştırmanın bulguları örtüşmektedir. Ayrıca, algılanan sosyal destek ile yaşam doyumunu arasında pozitif ilişki olduğu belirtilmektedir (Oh ve diğerleri, 2014; Shahyad ve diğerleri, 2011). Bu araştırma sonuçları mevcut araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Alan yazında, sosyal desteğin en önemli işlevinin bireyi kaygılandıran yaşam olaylarının ve süregelen yaşam zorluklarının oluşturduğu psikolojik zararları azaltarak veya dengeleyerek tampon görevi görmesi olarak belirtilmektedir (Sorias, 1988; Akt. Terzi, 2016). Bu bağlamda, mevcut araştırmanın bulgusunda algılanan sosyal desteğin kendini toplama gücünü yordaması, bireyin yaşadığı zorluklarda hissettiği psikolojik zorluğun algılandığı sosyal desteğin etkisiyle azalarak o zorluğa karşı kendini toplama gücü potansiyelini ortaya koymasından dolayı olabilir.

Birey yaşadığı olumlu veya olumsuz durumlarda sevincini ya da üzüntüsünü çevresindeki bireylere ifade ettiğinde onlardan sosyal destek alabilir ve bu da bireyin yaşam doyumunu artırabilir. Diğer yandan, birey yaşadığı problemler karşısında duygularını içselleştirmek yerine dışsallaştırırsa psikolojik kaynaklarını tüketmek yerine kendini toplama gücünü artırabilir ve bu da bireyin yaşam doyumunu artırabilir. Bunlar bu araştırmada duyguları ifade etmenin kendini toplama gücü ve algılanan sosyal desteği yordamasının sebepleri olabilir.

Kişilerarası ilişkilerde duyguların önemli bir yeri olduğu söylenebilir. Günlük yaşantılarda bireyin aile, iş ve sosyal yaşantısında ikili ilişkilerde hissettiği olumlu veya olumsuz duyguları karşı tarafa doğru biçimde ve doğru zamanda ifade etmesi, bu ilişkileri olumlu yönde etkileyebilir. Bu bağlamda, bireyin duygularını doğru biçimde ve doğru zamanda ifade etmesi onun çevresinden aldığı sosyal desteği artırabilir. Birey yaşadığı üzüntüyü veya kırılmışlığı karşı tarafa uygun biçimde ifade ettiğinde karşı taraftan sosyal destek alabilir. Bu durum mevcut araştırmada duyguları ifade etmenin algılanan sosyal desteği yordamasının sebebi olabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, bireyin hissettiği duyguyu ifade etmesinin yaşam doyumunu artırmadığı fakat kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek düzeyi de yüksekse, bu iki değişken aracılığıyla birey duygularını ifade ederek yaşam doyumunu anlamlı düzeyde arttırabilmektedir. Buna göre, yaşam doyumunun artırılabilmesi açısından, kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal desteğin önemli olduğu söylenebilir. Duyguları ifade etme ile yaşam doyumunu arasındaki yol katsayısının anlamlı olmaması muhtemelen ülkemizin sosyokültürel yapısında öfke, kızgınlık gibi ifade edildiğinde hoş karşılanmayacak duyguları bireyin ifade etmesinin saygısızlık olarak görülmesinden kaynaklanıyor olabilir. Ancak, bireylerin kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek düzeyi de duyguları ifade etmesine etki ettiğinde birey, çevresinden sosyal destek alacağını düşüneceği ve karşı taraftan alacağı tepki olumsuz bile olsa kendini toparlama gücü düzeyinin yüksek olması nedeniyle bu durumdan fazla etkilenmeyebileceği için kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal desteğin de etkisiyle yaşam doyumunu artırabilir.

5.1.3. Yaşam doyumunu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkinin sinerjik etkisinde algılanan sosyal destek ve kendini toparlama gücünün aracılık rolüne ilişkin bulgular ve tartışılması

Araştırmanın son modelinde, ‘duyguları ifade etme → kendini toparlama gücü → algılanan sosyal destek → yaşam doyumunu’ şeklindeki yol katsayısının anlamlı olduğu sonucu bulunmuştur. Buna göre, duyguları ifade etme düzeyini arttıran bireyler kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek düzeylerini arttırmakta ve bunun sonucunda yaşam doyumunu düzeyleri de artmaktadır. Bununla birlikte, kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal desteğin yaşam doyumunu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkide aracı oldukları görülmektedir. Beutel ve diğerleri (2010) kendini toparlama gücünün yaşam doyumunu

üzerinde etkisi olduğunu belirtmektedir. Algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerindeki anlamlı etkisi göz önüne alındığında, duyguları ifade etmenin yaşam doyumu üzerinde kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek aracılığıyla dolaylı bir etkisi olduğu görülmektedir. Çoklu sıralı aracı modele ilişkin sonuçlarda, duyguları ifade etme algılanan sosyal desteği ve kendini toparlama gücünü anlamlı derecede yordamakta, yaşam doyumunu ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Algılanan sosyal destek ise kendini toparlama gücü ve yaşam doyumunu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Kendini toparlama gücü de yaşam doyumunu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Alan yazında, yaşam doyumunun kendini toparlama gücü (Abolghasemi ve Varaniyab, 2010; Samani ve diğerleri, 2007), duygular ve duyguları ifade etme (Kuppens ve diğerleri, 2008; Deniz ve diğerleri, 2012) ve algılanan sosyal destek (Oh ve diğerleri, 2014; Shahyad ve diğerleri, 2011) ile ilişkili olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır. Çevresinden algıladığı sosyal desteği yüksek olan bireylerin yaşam doyumu yüksek olabilir. Çünkü birey iyi ya da kötü gününde sevincini veya üzüntüsünü paylaşabileceği bireylere sahip olduğunu düşünürse yaşam doyumu yüksek olabilir.

Duyguları ifade etme sadece öfke, neşe, üzüntü, mutluluk gibi duyguların ifade edilmesine ilişkin varyansı içermek yerine duyguların da yer aldığı sözel ve sözel olmayan iletişim aracılığı ile başkalarından yardım alma ve verme gibi algılanan sosyal desteğe ilişkin varyansları da içerebilir. Bundan dolayı bu araştırmada yaşam doyumu ile duyguları ifade etme arasındaki ilişkinin sinerjik etkisinde aracı etkisi bulunmuş olabilir.

5.1.4. Yaşam doyumunun cinsiyete, travmatik yaşantının olup olmadığına, travma sonrası hissedilen duygunun ifade edilip edilmediğine ve travma sonrası hissedilen duygunun ifade ediliş biçimine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın bulgusuna göre, yaşam doyumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Buna göre, kadınlarda yaşam doyumu düzeyi erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın incelendiğinde, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğu belirtilmektedir (İncekara, 2018). Cinsiyetin yaşam doyumunu etkilemediğini belirten araştırma sonuçları da mevcuttur (İnce, 2018). Bu bağlamda, araştırmanın bu bulgusu alanyazında yer alan bazı araştırma sonuçları ile

tutarlılık (Erdoğan, 2018; İncekara, 2018; Yanar Güngör, 2019) gösterirken bazı ile tutarsızlık (Koruk, 2019; Şahin, 2018) göstermektedir. Bu araştırma sonucunda, yaşam doyumu düzeyinin kadınlarda yüksek çıkması, sosyo-kültürel bağlamda erkeklerin önünde yaşama atılma noktasında engel teşkil eden iş bulma, askerlik yapma gibi bazı değişkenlerin erkekleri daha fazla kaygılandırıyor olmasından kaynaklanabilir. Erkeklerin kadınlardan daha düşük yaşam doyumuna sahip olmalarının bir diğer sebebi, araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin öğretmen adayı olmalarından dolayı istihdam konusundaki belirsizliklerin erkekler üzerinde kadınlara oranla daha fazla baskı oluşturuyor olması olabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, travmatik yaşantısı olan bireylerin olmayanlara göre yaşam doyumunun anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre, bireyin travmatik bir yaşantısı varsa bu durum onun yaşam doyumunu düşürmektedir. Alan yazında, travmatik yaşantının yaşam doyumunu düşürdüğünü belirten araştırma bulgusu mevcuttur (Anke ve Fugl-Meyer, 2003). Bireyin yaşadığı travmatik olayların sonucunda olumsuz duygular hissetmekte ve bunun sonucunda yaşam doyumunda düşüş hissedebilmektedir. Doğal afetler, sevdiği birinin ölümü gibi durumları yaşayan birey kendini zayıf, yalnız ve mutsuz olarak görebilir ve bu durum da yaşam doyumunu düşürebilir. Alan yazında, Tip I, Tip II ve Tip III türü travmaların birlikte görülmesi durumunda, 'birikimli travma' olarak, bireyin yineleyen travmatik yaşantılara maruz kalmasına ve 'yeniden kurban gitme' olasılığını artırdığı ifade edilmektedir (Öztürk ve Şar, 1983; Akt. Şar, 2017). Bu bağlamda, yaşanan travmanın geleceğe dair bu kadar yıkıcı etkisi olabileceğinden dolayı, bireyin yaşadığı travmanın yaşam doyumunu düşürmesine sebep olabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, bireyin yaşadığı travma sonrası hissettiği duyguyu ifade edip etmemesi ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ellis'e göre, bireyin duygusal problemleri onun mantıksız düşüncelerinden kaynaklanmaktadır (Akt. Karahan ve Sardoğan, 1994). Bu bağlamda, bireylerin yaşam doyumunu düzeyleri travmatik yaşantı sonucunda duyguları ifade edip etmemeye bağlı olarak değişmekten ziyade, onların olayları nasıl yorumladığına bağlı olarak yaşam doyumunu farklılaşabilir. Bu nedenle, bireylerin travmatik yaşantı sonucunda hissettikleri duygularını ifade edip etmemeleri yaşam doyumunu düzeylerini farklılaştırmıyor olabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, travmatik yaşantı sonunda hissedilen duygunun ifade ediliş biçimi ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Araştırmada kullanılan Yaşam Doyumu Ölçeği'nin maddelerinde travmayı kapsayan veya

ilişkili olan bir madde olmaması nedeni ile travma sonucunda hissedilen duygunun ifade ediliş biçimi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık olmamış olabilir. Ayrıca, duyguları yazılı olarak ifade etmenin uzun yıllardır bir terapötik teknik olarak kullanıldığı belirtilmektedir (Lepore ve Smyth, 2002). Bu bağlamda, duyguları sözlü olarak ifade etme kadar, yazılı olarak ifade etmenin de iyileştirici bir yanı olduğundan, mevcut araştırmada, travmatik yaşantı sonucunda duygunun sözel ya da yazılı olarak ifade edilmiş olması yaşam doyumu üzerinde farklılaştırıcı bir etkiye sahip olmayabilir.

5.2. Öneriler

Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin ve ileride yapılabilecek araştırmalara yönelik bazı öneriler sunulmuştur.

5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler

- Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar, ruh sağlığı için önemli bir değişken olan yaşam doyumunu etkileyen değişkenlerden olan kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal desteği, psikolojik yardım sürecinde göz önünde bulundurulabilir.
- Çalışma sonuçlarında yer alan kendini toparlama gücü değişkenine bakıldığında yaşam doyumu ile ilişkili olması nedeniyle öğrencilerin yaşadıkları zorluklardan sonra sağlıklı bir ruh haline dönebilmesi için üniversitenin her fakültesinde önleyici ve müdahaleci psikolojik danışmanlık ve rehberlik birimleri kurulabilir.
- Çalışmada kullanılan çoklu sıralı aracı modelin sonucuna göre psikolojik danışma sürecinde, yaşam doyumu düşük olan bireylerin yaşam doyumu düzeylerini arttırabilmek için, yaşam doyumu ile duyguları ifade etme arasındaki ilişkide kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal desteğin aracı etkisi göz önünde bulundurulabilir.

5.2.2. İleride yapılabilecek araştırmalar için öneriler

- Yaşam doyumunu etkileyen diğer değişkenleri belirlemek amacıyla çalışmalar yapılarak mevcut araştırmanın bulgularıyla sentezleyip yaşam doyumuna yönelik daha bütüncül araştırmalar yapılabilir.
- Çoklu sıralı aracı modelden elde edilen sonuçlar dikkate alındığında, gelecekte yapılacak deneysel çalışmalarda algılanan sosyal destek ve kendini toparlama gücünün yaşam doyumu üzerindeki etkisi sınanabilir.

- Alan yazında yaşam doyumu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkide var olabilecek diğer değişkenlerle bir model kurularak ilişki yeniden incelenebilir.
- Çalışmada yaşam doyumu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkide kendini toplama gücü ve algılanan sosyal desteğin aracı rolü olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Gelecek çalışmalarda yaşam doyumu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkide aracı rolü olabilecek diğer değişkenlerle birlikte araştırma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Abolghasemi, A. ve Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: Predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752. Doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.178
- Adams, G. A., King, L. A. ve King, D. W. (1996). Relationships of job and family involvement, family social support and work–family conflict with job and life satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 81(4), 411-420. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.81.4.411>
- Adıgüzel, G. (2012). *Üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz-anlayış açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 414588).
- Adler-Constantinescu, C., Beşu, E. C. ve Negovan, V. (2013). Perceived social support and perceived self-efficacy during adolescence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 275-279. Doi:10.1016/j.sbspro.2013.04.294
- Akar, A. (2018). *Psikolojik sağlık programının ergenlerin psikolojik sağlık düzeyine etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 495589).
- Akayıldız, K. ve Sarıçam, H. (2016, Eylül). *Özel çocuğa sahip ebeveynlerin iyilik hali ve kendini toparlama gücü düzeylerinin incelenmesi*. XVIII CONGRES AMSE-AMCE-WAER Teaching and Training Today For Tomorrow, Eskişehir.
- Akça, Z. K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toparlama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 314111).
- Akeren, İ. (2017). *Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve güvengenlik ile psikolojik yardım ihtiyacının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 451241).
- Aksoy, E. (2018). *Ortaöğretim kurumlarında okul sporlarına katılan öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 511072).

- Anke, A. G. ve Fugl-Meyer, A. R. (2003). Life satisfaction several years after severe multiple trauma—a retrospective investigation. *Clinical Rehabilitation*, 17(4), 431-442. Doi: 10.1191/0269215503cr629oa
- Ardahan, F. (2012). Duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin doğa sporu yapanlar örneğinde incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 3(3), 20-33. Erişim adresi: <http://psbd.pau.edu.tr/article/view/1062000119>
- Attar-Schwartz, S. ve Huri, Y. (2019). Grandparental support and life satisfaction among adolescents in residential care. *Children and Youth Services Review*, 96, 70-78. Doi: 10.1016/j.chilyouth.2018.11.033
- Avcıbaşı, D. D. (2018). *Ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve empati düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 512641).
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 115-129. Erişim adresi: <http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/635>
- Aydemir, D. (2009). *Görme engelli Türk ergenlerde yaşam doyumunu yordayan etmenler* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez veri tabanından erişildi (Tez No. 250730).
- Aytekin, M. (2018). *Engelli çocuğu olan bireylerin depresyon ve umutsuzluk düzeyleri ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 508400).
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Wiltink, J., Marian, H. ve Brähler, E. (2010). Life satisfaction, anxiety, depression and resilience across the life span of men. *The Aging Male*, 13(1), 32-39. Doi: 10.3109/13685530903296698
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20-28. Doi: 10.1037/0003-066x.59.1.20
- Bonanno, G. A. ve Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121(2), 369-375. Doi: 10.1542/peds.2007-1648
- Brdar, I., Delle Fave, A., Wissing, M. P., Carlquist, E., Freire, T. ve Nakamura, J. (28.06-01.07, 2016). The Relationship Between Affect Arousal, Satisfaction And

- Happiness In Life Domains: A Cross-National Study. In *8th European Conference on Positive Psychology*. Erişim adresi: <https://bib.irb.hr/prikazi-rad?rad=852984>
- Cai, W. P., Pan, Y., Zhang, S. M., Wei, C., Dong, W. ve Deng, G. H. (2017). Relationship between cognitive emotion regulation, social support, resilience and acute stress responses in Chinese soldiers: Exploring multiple mediation model. *Psychiatry Research*, 256, 71-78. Doi: 10.1016/j.psychres.2017.06.018
- Castle, H., Slade, P., Barranco-Wadlow, M. ve Rogers, M. (2008). Attitudes to emotional expression, social support and postnatal adjustment in new parents. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 26(3), 180-194. Doi:10.1080/02646830701691319
- Cazan, A. M. ve Năstasă, L. E. (2015). Emotional intelligence, satisfaction with life and burnout among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 180, 1574-1578. Doi:10.1016/j.sbspro.2015.02.309
- Cevizci, A. (2017). *Felsefe tarihi* (Vol. 7). İstanbul: Say Yayınları.
- Chen, S. (2017). *Chinese adolescents' emotional intelligence, perceived social support, and resilience* (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Theses Global veri tabanından erişildi. (UMI No. 10616117).
- Chen, S., Chen, T. ve Bonanno, G. A. (2018). Expressive flexibility: Enhancement and suppression abilities differentially predict life satisfaction and psychopathology symptoms. *Personality and Individual Differences*, 126, 78-84. Doi: 10.1016/j.paid.2018.01.010
- Cheng, F., Wang, Y., Zhao, J. ve Wu, X. (2018). Mothers' negative emotional expression and preschoolers' negative emotional regulation strategies in Beijing, China: The moderating effect of maternal educational attainment. *Child Abuse and Neglect*, 84, 74-81. Doi:10.1016/j.chiabu.2018.07.018
- Christensen, L. B., Johnson, B. ve Turner, L. A. (2015). *Araştırma yöntemleri: Desen ve analiz* (Çev. A. Aypay). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Chun, J. W. ve Lee, M. J. (2017). When does individuals' willingness to speak out increase on social media? Perceived social support and perceived power/control. *Computers in Human Behavior*, 74, 120-129. Doi:10.1016/j.chb.2017.04.010

- Clark, M. S. ve Finkel, E. J. (2005). Willingness to express emotion: the impact of relationship type, communal orientation and their interaction. *Personal Relationships*, 12(2), 169-180. Doi: 10.1111/j.1350-4126.2005.00109.x
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orijinal eser 2005'te basılmıştır.)
- Cripe, C. T. (2013). *Family resilience, parental resilience and stress mediation in families with autistic children* (Doctoral Dissertation). ProQuest Dissertations and Theses Global veri tabanından erişildi. (UMI No. 3575496).
- Çalışkan, Ö. (2017). *Tutum değişiminin deneysel yöntemle incelenmesi: Öğretmen adayları arasında bilişsel uyumsuzluk, yılmazlık ve örgütsel değişime hazır olma durumunun bir yol analizi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 481483).
- Çarkıt, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin düşünce hataları ve duyguları ifade etmelerinin mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 436729).
- Çetinkaya, A. (2018). *Lise öğrencilerinin kendini toparlama gücü düzeyleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 525174).
- Dal, E. (2015). *Kadınlardaki duygusal zekâ düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 427619).
- Dawson, M. L. ve Pooley, J. (2013). Resilience: The role of optimism, perceived parental autonomy support and perceived social support in first year university students. *Journal of Education and Training Studies*, 1(2), 38-49. Doi:10.11114/jets.v1i2.137
- De la Vega, R., Molton, I.R., Miró, J., Smith, A. E. ve Jensen, M. P. (2018). Changes in perceived social support predict changes in depressive symptoms in adults with physical disability. *Disability and Health Journal*. Doi: 10.1016/j.dhjo.2018.09.005
- Demiröz, H. P. (2017). *Atatürk üniversitesi tıp fakültesi eğitim aile sağlığı merkezlerinde takip edilen gebelerde çok boyutlu algılanan sosyal destekle doğum sonrası depresyon arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 479073).

- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428-446. Erişim adresi: <http://earsiv.arel.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12294/285#sthash.gKRnLxCi.dpbs>
- Desrosiers, A., Sipsma, H., Divney, A., Magriples, U. ve Kershaw, T. (2015). Emotion expression and substance use in newly parenting adolescents and young adults. *Journal of Clinical Psychology*, 71(7), 684-695. Doi: 10.1002/jclp.22159
- Diener, E. ve Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *In Culture and Well-being*, 71-91. Doi: 10.1007/978-90-481-2352-0_4
- Diener, E., Emmors, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. Doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, E., Sapyta, J. J. ve Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3
- Diseth, Å., Danielsen, A. G. ve Samdal, O. (2012). A path analysis of basic need support, self-efficacy, achievement goals, life satisfaction and academic achievement level among secondary school students. *Educational Psychology*, 32(3), 335-354. Doi: 10.1080/01443410.2012.657159
- Dönmez, M. M. (2007). *Meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeylerine göre yaşam doyumu ve duyguları ifade etme eğilimlerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 234219).
- Duman Tanrıverdi, Ö. (2017). *Ordu ili akkuş ilçesinde ergenlerin algılanan sosyal destek ile akran zorbalığına maruz kalma durumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 487162).
- Durak, M., Senol-Durak, E. ve Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413-429. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9589-4>

- Eisenberg N., Cumberland A. ve Spinrad T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241–73. Doi: 10.1207/s15327965pli0904_1
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45-55. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/olcek/cok-boyutlu-algılanan-sosyal-destek-olcegi-mspss>
- Eker, D., Arkar, H. ve Yaldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25. Erişim adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/c12s1/cokboyutlualgılanan.pdf>
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384. Doi: 10.1037/0003-066X.48.4.384
- Ekman, P. ve Friesen, W. V. (1986). A new pan-cultural facial expression of emotion. *Motivation and Emotion*, 10(2), 159-168. Doi: 10.1007/BF00992253
- English, T. L. (2008). *Emotional suppression and social functioning in young and older adults* (Doctoral Thesis). ProQuest Dissertations and Theses Global veri tabanından erişildi. (UMI No. 3331594).
- Erdinç, İ. (2018). *Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasında ki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez veri tabanından erişildi (Tez No. 535555).
- Eshkoor, S. A., Hamid, T. A., Mun, C. Y. ve Shahar, S. (2015). An investigation on predictors of life satisfaction among the elderly. *International E-Journal of Advances in Social Sciences*, 1(2), 207–212. dx.doi.org/10.18769/ijasos.86859
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. D. ve Ruiz, M. Á. (2001). The contribution of socio-demographic and psychosocial factors to life satisfaction. *Ageing and Society*, 21(1), 25-43. Doi: 10.1017/S0144686X01008078
- Friman, M., Gärling, T., Ettema, D. ve Olsson, L. E. (2017). How does travel affect emotional well-being and life satisfaction? *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, 106, 170-180. Doi: 10.1016/j.tra.2017.09.024
- Gençoğlu, C. (2012). *Duygu odaklı terapiye dayalı duygusal farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 314756).

- Ghorbani, E., Issazedegan, A. ve Saffarinia, M. (2012). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and perceived social support among individuals with multiple sclerosis. *Inter Personal Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3(5), 2647-2650. Erişim adresi: http://www.irjabs.com/files_site/paperlist/r_565_121228130059.pdf
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W. ve Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: Reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 63, 577–586. Doi: 10.1016/j.biopsych.2007.05.031
- Gökler, I. (2007). Çocuk ve ergenler için sosyal destek değerlendirme ölçeği Türkçe formunun uyarlama çalışması: Faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 90-99. Erişim adresi: <https://www.ejmanager.com/mnstemps/46/46-1361349106.pdf?t=1556741477>
- Graves, L. M., Ohlott, P. J. ve Ruderman, M. N. (2007). Commitment to Family Roles: Effects on Manager's Attitudes and Performance. *Journal of Applied Psychology*, 92 (1), 44-56. Doi: 10.1037/0021-9010.92.1.44
- 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. dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3844-3849. Doi: 10.1016/j.sbspro.2010.03.602
- Gwozdz, W. ve Sousa-Poza, A. (2010). Ageing, health and life satisfaction of the oldest old: An analysis for Germany. *Social Indicators Research*, 97(3), 397– 417. Doi: 10.1007/s11205-009-9508-8
- Han, X., Li, B., Jiabin, Q. ve Zhu, Q. (2018). Weibo friends with benefits for people live with HIV/AIDS? The implications of Weibo use for enacted social support, perceived social support and health outcomes. *Social Science and Medicine*, 211, 157-163. Doi: 10.1016/j.socscimed.2018.06.016

- Hanke, S., Rohmann, E. ve Förster, J. (2019). Regulatory focus and regulatory mode—Keys to narcissists' (lack of) life satisfaction? *Personality and Individual Differences*, 138, 109-116. Doi: 10.1016/j.paid.2018.09.039
- Harker, L. ve Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 112. Doi: 10.1037/0022-3514.80.1.112
- Hawi, N. S. ve Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. Doi: 10.1177/0894439316660340
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: The Guilford Press.
- Henry, A., Tourbah, A., Camus, G., Deschamps, R., Mailhan, L., Castex, C., ... ve Montreuil, M. (2019). Anxiety and depression in patients with multiple sclerosis: The mediating effects of perceived social support. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 27, 46-51. Doi: 10.1016/j.msard.2018.09.039
- Hırlak, B., Taşlıyan, M. ve Sezer, B. (2017). İyimserlik ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları: Bir alan araştırması. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 95-116. Erişim adresi: <http://iibfdergisi.ksu.edu.tr/issue/30884/334308>
- Hidalgo, C. R., Tan, E. S. H. ve Verlegh, P. W. (2015). The social sharing of emotion (SSE) in online social networks: A case study in Live Journal. *Computers in Human Behavior*, 52, 364-372. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.009>
- Hisoğlu, A. (2018). *Otizm spektrum bozukluğu tanılı çocukların ebeveynlerinde algılanan sosyal destek ve problem çözme becerilerinin yaşam doyumuna etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 486073).
- Hollifield, C. R. ve Conger, K. J. (2015). The role of siblings and psychological needs in predicting life satisfaction during emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 3(3), 143-153. Doi: 10.1177/2167696814561544

- Ignat, A. A. ve Clipa, O. (2012). Teachers' satisfaction with life, job satisfaction and their emotional intelligence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 498-502. Doi: 10.1016/j.sbspro.2012.01.171
- İşık, Ş. (2016). Türkiye'de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65-76. Erişim adresi: <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/151>
- İnce, Y. (2018). *Hemşirelik öğrencilerinin yaşam doyumu ile umut düzeyi ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 525226).
- İncekara, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 495720).
- İslam, E. (2016). *Romantik ilişkide kendilik değerlendirmesi ile algılanan ebeveyn kabul-red düzeyi arasındaki ilişki ve kendini toparlama gücünün aracılık rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 447662).
- İşleroglu, S. (2012). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimine göre yordanması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 326136).
- Jowkar, B. (2007). The mediating role of resilience in the relationship between general and emotional intelligence and life satisfaction. *Contemporary Psychology*, 2(4), 3-12. Erişim adresi: <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=252383>
- Judge, T. A. ve Watanabe, S. (1993). Another look at the job satisfaction-life satisfaction relationship. *Journal of Applied Psychology*, 78(6), 939. dx.doi.org/10.1037/0021-9010.78.6.939
- Kahn, J. H., Hessling, R. M. ve Russell, D. W. (2003). Social support, health, and well-being among the elderly: what is the role of negative affectivity?. *Personality and Individual Differences*, 35(1), 5-17. Doi: 10.1016/S0191-8869(02)00135-6
- Karadağ, G. (2009). Engelli çocuğa sahip annelerin yaşadıkları güçlükler ile aileden algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(4), 315-322. Erişim adresi: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=90a2627d-7944-4cf4-978b-614cb363dae4%40sessionmgr4008>

- Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (1994). Rasyonel-Emotif Terapi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 110-135. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/188109>
- Kaya, Ö. S. ve Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 18-33. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/sakaefd/issue/30775/332759>
- Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J. ve Cowen, A. (2019). Emotional expression: Advances in basic emotion theory. *Journal of Nonverbal Behavior*, 1-28. <https://doi.org/10.1007/s10919-019-00293-3>
- Kenrick, D. T. (2017). Self-actualization, human nature, and global social problems. *Society*, 54(6), 520-523. Doi: 10.1007/s12115-017-0181-2
- Khalatbari, J. ve Bahari, S. (2010). Relationship between resilience and satisfaction of life. *Journal of Educational Psychology*, 1(2), 83-94. Erişim adresi: <https://www.sid.ir/En/Journal/ViewPaper.aspx?ID=265847>
- Kıray, P. (2018). *Çocukluk çağı travmaları, algılanan sosyal destek ve algılanan anne baba tutumunun psikolojik sağlık ile arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 504332).
- Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 239344).
- King, L. A. ve Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and psysical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 64-877. Doi: 10.1037//0022-3514.58.5.864
- Kiraly, Z. (1999). *The relationship between emotional self-disclosure of male and female adolescents' friendship* (Doctoral Thesis). ProQuest Dissertations and Theses Global veri tabanından erişildi. (UMI No. 9938908).
- Koçak, R. ve İçmenoğlu, E. (2012). Emotional intelligence and creativity as predictors of life satisfaction among gifted students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 73-85. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tpdrd/issue/21457/229659>

- Koruk, E. (2019). *Esansiyel hipertansiyonlu hastaların tedaviye uyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez veri tabanından erişildi (Tez No. 536541).
- Koyun, M. (2018). *Metabolik sorunu olan çocuğun ebeveynlerinin bakım yükünün algılanan sosyal destek ve yaşam kalitelerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 513812).
- Köhler, M., Schäfer, H., Goebel, S. ve Pedersen, A. (2018). The role of disclosure attitudes in the relationship between posttraumatic stress disorder symptom severity and perceived social support among emergency service workers. *Psychiatry research*, 270, 602-610. Doi: 10.1016/j.psychres.2018.10.049
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 16802).
- Köklü, N., Büyükoztürk, Ş. ve Çokluk-Bökeoğlu, Ö. (2007). *Sosyal bilimler için istatistik*. (İkinci Baskı). Ankara: Pegem Yayınları
- Kuppens, P., Realo, A. ve Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 66. Doi: 10.1037/0022-3514.95.1.66
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(3), 779-792. Erişim adresi: http://www.kefdergi.com/pdf/19_3/19_3_7.pdf
- Lemon, B. W., Bengtson, V. L. ve Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27(4), 511-523. Doi: 10.1093/geronj/27.4.511
- Lepore, S. J. ve Smyth, J. M. (Ed.) (2002). *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Li, Y., Li, D., Li, X., Zhou, Y., Sun, W., Wang, Y. ve Li, J. (2018). Cyber victimization and adolescent depression: The mediating role of psychological insecurity and the

- moderating role of perceived social support. *Children and Youth Services Review*, 94, 10-19. Doi: 10.1016/j.childyouth.2018.09.027
- Li, Y., Wang, K., Yin, Y., Li, Y. ve Li, S. (2018). Relationships between family resilience, breast cancer survivors' individual resilience, and caregiver burden: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 88, 79-84. Doi: 10.1016/j.ijnurstu.2018.08.011
- Longstreet, P. ve Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77. Doi: 10.1016/j.techsoc.2017.05.003
- Mackinnon, S.P. (2012). Perceived social support and academic achievement: cross-lagged panel and bivariate growth curve analyses. *Journal of Youth Adolescence*, 41, 474-485. Doi: 10.1007/s10964-011-9691-1
- Malak, K. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini toplama gücü ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 280622).
- McDowell, T. L. ve Serovich, J. M. (2007). The effect of perceived and actual social support on the mental health of HIV-positive persons. *Aids Care*, 19(10), 1223–1229. doi:10.1080/09540120701402830
- McGhee, J. L. (1985). The effects of siblings on the life satisfaction of the rural elderly. *Journal of Marriage and the Family*, 47,85-91. Doi: 10.2307/352071
- McLeod, S. (2007). Maslow's hierarchy of needs. *Simply Psychology*, 1. Erişim adresi: <http://highgatecounselling.org.uk/members/certificate/CT2%20Paper%201.pdf>
- Metaj–Macula, A. (2017). The Relationship between emotional intelligence and perceived social support. *Journal of Educational and Social Research*, 7(1), 168. Doi: 10.5901/jesr.2017.v7n1p168
- Mete, H. B. (2017). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıkları, algılanan sosyal destek düzeyleri ve reddedilme duyarlılıkları* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 484083).
- Meyer, C., Leung, N., Barry, L. ve De Feo, D. (2010). Emotion and eating psychopathology: links with attitudes toward emotional expression among young

- women. *International Journal of Eating Disorders*, 43(2), 187-189. Doi: 10.1002/eat.20659
- Milevsky, A., Schlechter, M., Netter, S. ve Keehn, D. (2007). Maternal and paternal parenting styles in adolescents: Associations with self-esteem, depression and life-satisfaction. *Journal of Child and Family Studies*, 16(1), 39-47. Doi: 10.1007/s10826-006-9066-5
- Miller, B. K., Zivnuska, S. ve Kacmar, K. M. (2019). Self-perception and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 139, 321-325. Doi: 10.1016/j.paid.2018.12.003
- Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U. ve Chae, J. H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190-1197. Doi: 10.1016/j.comppsy.2013.05.008
- Mollaoğlu, M., Tuncay, F. Ö. ve Fertelli, T. K. (2010). Mobility disability and life satisfaction in elderly people. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 51(3), 115-119. Doi: 10.1016/j.archger.2010.02.013
- Motley, M. T. ve Camden, C. T. (1988). Facial expression of emotion: A comparison of posed expressions versus spontaneous expressions in an interpersonal communication setting. *Western Journal of Communication (includes Communication Reports)*, 52(1), 1-22. Doi: 10.1080/10570318809389622
- Niedenthal, P. M., Halberstadt, J. B., Margolin, J. ve Innes-Ker, Å. H. (2000). Emotional state and the detection of change in facial expression of emotion. *European Journal of Social Psychology*, 30(2), 211-222. Doi: 10.1002/(SICI)1099-0992(200003/04)30:2<211::AIDEJSP988>3.0.CO;2-3
- Oh, H. J., Ozkaya, E. ve LaRose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers In Human Behavior*, 30, 69-78. Doi: 10.1016/j.chb.2013.07.053
- Ölçer, S., Perdahlı Fiş, N., Berkem, M. ve Karadağ, B. (2010). Astımlı çocukların benlik saygıları ve annelerin duygu dışavurum düzeylerinin değerlendirilmesi. *Türk Pediatri Dergisi Arşivi*, 45(2), 144-149. Doi: 10.4274/tpa.45.144

- Öz Soysal, F. S. (2016). A study on sibling relationships, life satisfaction and loneliness level of adolescents. *Journal of Education and Training Studies*, 4(4), 58-67. Doi: 10.11114/jets.v4i4.1240
- Özdemir, D. (2017). *Onkoloji Eğitim hemşireliği biriminde eğitim alan meme kanseri hastalarında stresle başa çıkma yolları ve algılanan sosyal destek düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 478947).
- Özdoğan, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme, baş etme stratejileri, algılanan sosyal destek ve alkol/esrar bağımlılığı riski arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 475440).
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatry*, 6(2), 72-74. <http://geriatri.dergisi.org/abstract.php?id=146> sitesinden 13/3/2019 tarihinde ulaşılmıştır.
- Öztosun, A. (2018). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma deneyimlerinin internet bağımlılığını yordayıcılığı* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 520110).
- Pamuk, S. (2016). *Farklı anne baba tutumlarının üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücüne, problem çözme becerilerine ve karar verme davranışlarına etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 432625).
- Pamukçu, B. ve Meydan, B. (2010). The role of empathic tendency and perceived social support in predicting loneliness levels of college students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 905–909. Doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.208
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. ve Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149–161. Doi: 10.1207/s15327752jpa5701_17
- Proctor, C., Linley, P. A., Maltby, J. ve Port, G. (2017). Life satisfaction. *Encyclopedia of Adolescence*. Springer International Publishing AG. Doi: 10.1007/978-3-319-32132-5_125-2.

- Rapaport, C., Hornik-Lurie, T., Cohen, O., Lahad, M., Leykin, D. ve Aharonson-Daniel, L. (2018). The relationship between community type and community resilience. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 31, 470-477. Doi: 10.1016/j.ijdr.2018.05.020
- Rauf, M. (2016). *Pakistan'da ücret karşılığı çalışan ve çalışmayan ergenlerin özgüveni ve yaşam doyumu* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 436805).
- Rostami, R., Shahmohamadi, K., Ghaedi, G., Besharat, M. A., Akbari Zardkhaneh, S. ve Nosratabadi, M. (2010). Relations among self-efficacy, emotional intelligence and perceived social support in university students. *The Horizon of Medical Sciences*, 16(3), 46-54. Erişim adresi: hms.gmu.ac.ir/article-1-964-en.html
- Roter, D. L., Frankel, R. M., Hall, J. A. ve Sluyter, D. (2006). The expression of emotion through nonverbal behavior in medical visits. *Journal of General Internal Medicine*, 21(1), 28-34. Doi: 10.1111/j.1525-1497.2006.00306.x
- Rubens, S. L., Vernberg, E. M., Felix, E. D. ve Canino, G. (2013). Peer deviance, social support, and symptoms of internalizing disorders among youth exposed to Hurricane Georges. *Psychiatry*, 76(2), 169-181. Doi: 10.1521/psyc.2013.76.2.169
- Ruvalcaba-Romero, N. A., Fernández-Berrocal, P., Salazar-Estrada, J. G. ve Gallegos-Guajardo, J. (2017). Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Behavior, Health and Social Issues*, 9(1), 1-6. Doi: 10.1016/j.jbhsi.2017.08.001
- Sağlık Bakanlığı. (2011). T.C. Sağlık Bakanlığı Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı (2011-2023). Erişim adresi: <http://www.psikolog.org.tr/doc/ulusal-ruh-sagligi-eylem-planı.pdf>
- Samani, S., Jokar, B. ve Sahragard, N. (2007). Effects of resilience on mental health and life satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 13(3), 290-295. Erişim adresi: <http://ijpcp.iuims.ac.ir/article-1-275-en.html> [adresinden](#)
[13/3/2019](#)

- Sandel, J. K. (2007). *The effects of trauma exposure, emotional intelligence, and positive emotion on resilience* (Doctoral Thesis). ProQuest Dissertations and Theses Global veri tabanından erişildi. (UMI No. 3296067).
- Sanders, W., Zeman, J., Poon, J. ve Miller, R. (2015). Child regulation of negative emotions and depressive symptoms: The moderating role of parental emotion socialization. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2): 402-415. Doi:10.1007/s10826-013-9850-y
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). İyimsizliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69. Erişim adresi: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/mersinefd/article/view/1002000207>
- Sato, W., Kochiyama, T., Kubota, Y., Uono, S., Sawada, R., Yoshimura, S. ve Toichi, M. (2016). The association between perceived social support and amygdala structure. *Neuropsychologia*, 85, 237-244. Doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2016.03.036
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness : Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Atria Paperback
- Sevim, A. (2018). *Yetişkinlerde cinsel bağımlılık, erken dönem uyumsuz şemalar ve yaşam doyumu ilişkileri* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 495614).
- Shahyad, S., Besharat, M. A., Asadi, M., Alipour, A. S. ve Miri, M. (2011). The relation of attachment and perceived social support with life satisfaction: structural equation model. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 952-956. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.219>
- Shrout, P. E. ve Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422. [dx.doi.org/10.1037/1082-989X.7.4.422](https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.4.422)
- Songur, C., Saylavcı, E. ve Kıran, Ş. (2017). Avrupa'da ve Türkiye'de ruh sağlığı hizmetlerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal*, 3(4), 276-289. Doi: 10.26449/sss.36
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. ve Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482. Doi: 10.1037/0022-3514.74.2.482

- Szczygieł, D. ve Mikolajczak, M. (2017). Why are people high in emotional intelligence happier? They make the most of their positive emotions. *Personality and Individual Differences, 117*, 177-181. Doi:10.1016/j.paid.2017.05.051
- Şahin, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 513297).
- Şar, V. (2017). Savaş ve terör yaşantılarında travma sonrası stres. *Okmeydanı Tıp Dergisi, 33*, 114-120. Doi: 10.5222/otd.2017.114
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev. M. Baloğlu). Ankara: Nobel.
- Telef, B. B. (2011). Öğretmenlerin öz-yeterlikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişliklerinin incelenmesi. *İlköğretim Online, 10*(1), 91-108. Erişim adresi: <http://ilkogretim-online.org.tr/index.php/io/issue/view/117>
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(26), 77-86. Erişim adresi: <http://www.pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/303>
- TÜİK, (2019). <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30702>. 7 Mart 2019 tarihinde erişildi.
- Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M. ve Aybek, B. (2016). Duyusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(30), 1-18. Erişim adresi: <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/238>
- Türkiye genelindeki öğretmen sayısı ve öğretmen açığı açıklandı. (2017, 24 Kasım). *Kpsscafe*. <http://www.kpsscafe.com.tr/meb-personeli/turkiye-genelindeki-ogretmen-sayisi-ve-ogretmen-acigi-aciklandi-h77879.html> adresinden erişilmiştir.
- Uchino, B. N., Carlisle, M., Birmingham, W. ve Vaughn, A. A. (2011). Social support and the reactivity hypothesis: Conceptual issues in examining the efficacy of received support during acute psychological stress. *Biological Psychology, 86*(2), 137-142. Doi: 10.1016/j.biopsycho.2010.04.003

- Uzun, G. (2016). *Türkiye'deki yaşlılarda günlük yaşam aktivitelerinin yaşam kalitesi ve yaşam doyumu ile ilişkisi: Yalnızlığın aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 439077).
- Valenzuela, S., Park, N. ve Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site? Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(4), 875-901. Doi: 10.1111/j.1083-6101.2009.01474.x
- Wagnild, G. ve Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2). Erişim adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7850498>
- Wang, G., Zhang, W., Chen, Q. ve Zeng, R. (2018). How is negative affect associated with life satisfaction? The moderating role of online self-disclosure in China's context. *Personality and Individual Differences*, 135, 60-66. Doi: 10.1016/j.paid.2018.07.002
- Wang, P., Lei, L., Wang, X., Nie, J., Chu, X. ve Jin, S. (2018). The exacerbating role of perceived social support and the “buffering” role of depression in the relation between sensation seeking and adolescent smartphone addiction. *Personality and Individual Differences*, 130, 129-134. Doi: 10.1016/j.paid.2018.04.009
- Wolfe, M. T. ve Patel, P. C. (2018). Satisfaction guaranteed? Life satisfaction, institutional factors, and self-employment. *Journal of Business Venturing Insights*, 9, 45-52. Doi: 10.1016/j.jbvi.2018.02.002
- Yanar Güngör, Z. (2019). *Evli bireylerde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak evlilik doyumu ve bağlanma boyutları* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez veri tabanından erişildi (Tez No. 537659).
- Yang, R. (2014). *The role of non-cognitive skills in students' academic performance and life satisfaction: A longitudinal study of resilience* (Doctoral Thesis). ProQuest Dissertations and Theses Global veri tabanından erişildi. (UMI No. 3635575).
- Yıldırım, Ş. (2017). *Görücü usulü evlenen ve flört ederek evlenen çiftlerin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeylerinin evlilik doyumuna etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 468462).

- Yıldırım, T. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 464620).
- Yılmaz, E. (2017). *Lise öğretmenlerinde tükenmişlik, iş doyumu ve algılanan sosyal destek: Bursa ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 458556).
- Yoo, A. J., Lee, J. S. ve Kim, J. M. (2005). The impacts of body-image, attachment to parent and peers, and resilience on adolescents' life satisfaction. *Journal of Korean Home Management Association*, 23(5), 123-132. Erişim adresi: <http://www.koreascience.or.kr/article/JAKO200507521916210.page>
- Yurtsever, A. O. (2018). *Akciğer kanseri hastalarında travma sonrası gelişim, tekrarlayıcı düşünme örüntüleri, algılanan sosyal destek ve belirsizliğe karşı tahammülsüzlük belirtileri arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 492035).
- Zhang, M., Zhang, J., Zhang, F., Zhang, L. ve Feng, D. (2018). Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support among Chinese college students: Does gender make a difference? *Psychiatry Research*, 267, 409-413. Doi: 10.1016/j.psychres.2018.06.038.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. [dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)
- Zinn, A., Palmer, A. N. ve Nam, E. (2017). The predictors of perceived social support among former foster youth. *Child Abuse and Neglect*, 72, 172-183. Doi: 10.1016/j.chiabu.2017.07.015

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet: Kadın () Erkek () Yaş:

Günlük sosyal medya kullanım süreniz:

Kendiniz dahil kaç kardeşiniz:

Babanızın eğitim durumu: İlkokul() Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü ()

Annenizin eğitim durumu: İlkokul() Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü ()

Travma Nedir?

Kişinin gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma, kendisinin ya da başkasının fizik bütünlüğüne karşı bir tehdit olayını yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiş olması ve bu olay karşısında aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme tepkileri vermesi durumuna travma denir (DSM IV).

Travmatik bir yaşantınız oldu mu? Evet () Hayır ()

Bu travmatik yaşantı sonunda hangi duyguyu hissettiniz?:

Bu duyguyu ifade ettiniz mi? Evet () Hayır ()

Cevabınız evet ise ne şekilde ifade ettiniz? Sözlü () Yazılı ()

EK-2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda 5 ifade vardır. Bu ifadelerin size uygunluk derecesini belirlemek amacı ile 1'den 7'ye kadar seçenekler sunulmuştur. Bu derecelendirilmiş seçeneklerden sizin için uygun olan derecelendirme numarasını ifadelerin karşısında yer alan çizginin üzerine yerleştiriniz.

Cevaplandırmalarda lütfen açık ve dürüst olunuz.

Teşekkürler

No	Madde	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun değil	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Çok uygun
1	Pek çok açıdan ideale yakın bir yaşamım var	1	2	3	4	5	6	7
3	Yaşamım beni tatmin ediyor	1	2	3	4	5	6	7
4	Şimdiye kadar, yaşamda istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7

EK-3. Duyguları İfade Etme Ölçeği

Yönerge: Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi okuyarak cümlenin sonuna size uygun rakamı yazınız.

1: Kesinlikle katılmıyorum 2: Katılmıyorum

3: Pek katılmıyorum 4: Kararsızım 5: Biraz katılıyorum

6: Katılıyorum 7: Kesinlikle katılıyorum

1= kesinlikle katılmıyorum 2=katılmıyorum 3=pek katılmıyorum 4= kararsızım 5= biraz katılıyorum 6=katılıyorum 7=kesinlikle katılıyorum	1	2	3	4	5	6	7
1) İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Çok gülerim.	1	2	3	4	5	6	7
6. İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında, utandığımı hissederim ve minnettarlığımı ifade etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. İşler istediğim gibi gitmediğinde, memnuniyetsizliğimi her zaman ifade ederim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-4. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği

Yönerge: Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi okuyarak sağ taraftaki size uygun rakamı işaretleyiniz.

No	Madde	Kesinlikle				Kesinlikle		
		Katılmıyorum				Katılıyorum		
2	İşlerin bir şekilde üstesinden gelirim	1	2	3	4	5	6	7
7	Genellikle ileriye dönük düşünürüm	1	2	3	4	5	6	7
12	İşleri zamanında yaparım	1	2	3	4	5	6	7
18	Genellikle bir duruma değişik açılardan bakabilirim	1	2	3	4	5	6	7
21	Hakkında bir şey yapamayacağım konulara takılıp kalmam	1	2	3	4	5	6	7
24	Beni istemeyen insanların olması benim için problem değildir	1	2	3	4	5	6	7

EK-5. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7 'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

No	Madde	Kesinlikle				Kesinlikle		
		Hayır				Evet		
1	Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
5	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
8	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	1	2	3	4	5	6	7
12	Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı: Samet MAKAS

E-posta adresi: sametmakas@sakarya.edu.tr

ÖĞRENİM DURUMU

Yüksek Lisans: (2019) Sakarya Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı

Lisans: (2016) Sakarya Üniversitesi / Eğitim Fakültesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Lise: (2011) İnegöl Anadolu Lisesi

GÖREVLER

Görev Unvanı	Görev Yeri	Yıl
Araştırma Görevlisi	Uşak Üniversitesi	2017-2018
Araştırma Görevlisi	Sakarya Üniversitesi	2018

ESERLER

Makas, S. ve Çelik, E. (2018). Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(67). <https://doi.org/10.17755/esosder.323007>

Makas, S. ve Çelik, E. (2018). Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *8th International Graduate Education Symposium*. 11-12 May 2017 Eastern Mediterranean University- Turkish Republic of Northern Cyprus, Kıbrıs.