

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

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU DIŞAVURUMUNU
BASTIRMA, BİLİŞSEL YENİDEN DEĞERLENDİRME VE
ÖZNEL MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ: BİR MODEL ÖNERİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HAZIRLAYAN
MEHMET BAŞÖREN**

**DANIŞMAN
DOÇ. DR. MUSTAFA KOÇ**

HAZİRAN 2016

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

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU DIŞAVURUMUNU
BASTIRMA, BİLİŞSEL YENİDEN DEĞERLENDİRME VE
ÖZNEL MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ: BİR MODEL ÖNERİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HAZIRLAYAN
MEHMET BAŞÖREN**

**DANIŞMAN
DOÇ. DR. MUSTAFA KOÇ**

HAZİRAN 2016

BİLDİRİM

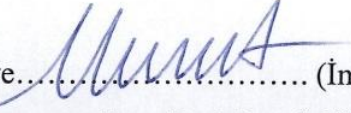
Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.

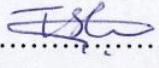

Mehmet BAŞÖREN

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

‘Lise Öğrencilerinin Duygu Dışavurumunu Bastırma, Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Öznel Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bir Model Önerisi’ başlıklı bu yüksek lisans tezi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan..... (İmza)
Doç. Dr. Murat İSKENDER

Üye..... (İmza)
Danışman Doç. Dr. Mustafa KOÇ

Üye..... (İmza)
Yrd. Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

29/06/2016

(İmza)



Doç. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Son yıllarda, bireylerin öznel mutluluk düzeyleri ile ilgili araştırmaların arttığı gözlemlenmektedir. Söz konusu araştırmalarda; bireylerin mutluluk düzeylerinin cinsiyet, yaş ve ekonomik durum gibi çeşitli demografik değişkenler ve farklı bireysel değişkenler açısından da incelendiği göze çarpmaktadır. Yapılan bu çalışmada öznel mutluluk, duygu dışavurumunu bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme arasındaki ilişkiler lise öğrencileri üzerinde ilk kez araştırılmış ve elde edilen bilgiler bu konuda çalışma yapanların bilgisine sunulmuştur.

Öncelikle, yüksek lisansa başladığım ilk günden itibaren, mütebessim ve bilge duruşu ile kendisinden çok fazla şey öğrendiğim Tez Danışmanım Sayın Doç. Dr. Mustafa KOÇ' a teşekkürü bir borç bilirim. Lisans ve lisansüstü öğrenim hayatım boyunca bilgilerinden ve ufuklarından çok şey öğrendiğim, çalışmalarımı takdir ederek daha çok çalışmam konusunda beni cesaretlendiren tüm hocalarıma saygı ve teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Hem tezimin hazırlanma aşamasında hem de çalışma hayatımda desteklerini hep yanımda gördüğüm, Bülent Ecevit Üniversitesi, Eređli Eğitim Fakóltesi, Eğitim Bilimleri Bölümünde görev yapan mesai arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

Araştırmanın uygulama süresinde yardım ve desteklerini esirgemeyen, çalışmaya ait verilerin toplanmasında katkıları olan Karabük ve Bartın İl Milli Eğitim Müdürlüğü bünyesindeki yönetici ve öğretmenlere sonsuz teşekkür ederim.

Öğrenim hayatım nedeni ile birlikte geçirmemiz gereken zamanlarda yanlarında olmaya çok özen göstersem de, yeterince zaman ayıramadığım eşim Serap BAŞÖREN, oğlum Mücteba BAŞÖREN ve kızım Nimet BAŞÖREN'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Mehmet BAŞÖREN

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU DIŞAVURUMUNU BASTIRMA, BİLİŞSEL YENİDEN DEĞERLENDİRME VE ÖZNEL MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: BİR MODEL ÖNERİSİ

Başören, Mehmet

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim
Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa KOÇ

Haziran, 2016. xiv + 65 Sayfa.

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya lise düzeyinde öğrenim gören 647 öğrenci katılmıştır. Duygu dışavurumunu bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirmeye ilişkin veriler Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen ve Yurtsever (2008) tarafından Türkçeye uyarlanan Duygu Düzenleme Ölçeği aracılığıyla ve öznel mutluluk düzeylerine ilişkin veriler ise Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilen ve Akın ve Satıcı (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Öznel Mutluluk Ölçeği aracılığıyla elde edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin demografik bilgileri araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla elde edilmiştir. Veriler bilgisayar ortamında ve SPSS 20 ile AMOS 21 istatistik programları aracılığıyla analiz edilmiştir.

Araştırma sorularının cevaplanmasından önce, demografik değişkenlerin (cinsiyet, sınıf seviyesi ve okul türü) araştırma değişkenleri üzerindeki olası etkilerinin sorgulanması amacıyla bir dizi tek değişkenli (ANCOVA) kovaryans analizi gerçekleştirilmiştir. Analizlerde öğrencilerin aile gelir durumlarının etkileri kontrol edilmiştir. Araştırmada belirlenen soruları cevaplanması amacıyla, gizil değişkenlerden hareketle korelasyon analizi ve bir dizi yapısal eşitlik modellemesi analizi gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın bulguları, öğrencilerin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeylerinin birbirleri ile anlamlı biçimde ilişkilendiğini göstermiştir. Bunun yanında öğrencilerin duygu dışavurumunu bastırma ile öznel mutluluk düzeyleri arasında bilişsel yeniden değerlendirmelerinin arabulucu rolü oynadığı modelin iyi bir uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada eğitimsel çıkarımlar ve gelecekte yapılacak araştırmalar da tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygu Dışavurumunu Bastırma, Bilişsel Yeniden Değerlendirme, Öznel Mutluluk, Arabulucu Değişken.

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATION AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS' LEVELS OF SUPPRESSING EMOTIONAL EXPRESSION, COGNITIVE REAPPRAISAL AND SUBJECTIVE HAPPINESS: A MODEL PROPOSAL

Başören, Mehmet

Master's Thesis, Department of Educational Sciences, Subfield of Psychological
Services in Education

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mustafa KOÇ

June – 2016. xiv + 65 Pages

The aim of this research is to examine the relation among high school students' levels of suppressing emotional expression, cognitive reappraisal and subjective happiness. 647 students studying at high school level participated in this study. Data related to suppressing emotional expression and cognitive reappraisal was obtained via Emotional Regulation Scale which was developed by Gross and John (2003) and adapted into Turkish by Yurtsever (2008), and data related to subjective happiness levels was obtained from Subjective Happiness Scale which was developed by Lyubomirsky and Lepper (1999) and adapted into Turkish by Akın and Satıcı (2011). Additionally, the students' demographic information was obtained via Personal Information Form which was prepared by the researcher. Data was analysed with SPSS 20 and AMOS 21 statistical programmes in computer environment.

Prior to answering the questions of the research, a series of covariance analyses (ANCOVA) were conducted in order to query the possible effects of demographic variables (gender, grade and school type) on the research variables. The effects of the students' family income situations were checked out in the analyses. With the aim of answering the questions determined in the research, correlation analysis and a series of structural equation modeling were performed based on the latent variables.

The findings of the research have shown that the students' suppressing emotional expression, cognitive reappraisal and subjective happiness levels correlated with each other significantly. Besides, it has been concluded that the model, in which the students' cognitive reappraisal played a mediator role between their suppressing

emotional expression and subjective happiness, showed a good fit. Educational inferences and future researches were also discussed in the research.

Keywords: Suppressing Emotional Expression, Cognitive Reappraisal, Subjective Happiness, Mediating Variable.

CANIM EŐİME....

İÇİNDEKİLER

Bildirim.....	i
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası.....	ii
Önsöz.....	iii
Özet.....	iv
Abstract	vi
İthaf.....	viii
İçindekiler	ix
Tablolar Listesi	xii
Şekiller Listesi	xiv
I. Bölüm	1
Giriş	1
1.1. Problem Cümlesi	2
1.2. Alt Problemler	3
1.3. Önem	3
1.4. Varsayımlar.....	4
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Tanımlar	4
1.7. Simgeler ve Kısaltmalar.....	5
II. Bölüm	7
Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Araştırmalar	7
2.1. Duygu Düzenleme	7
2.1.1. Gratz ve Roemer Tarafından Tanımlanan Duygu Düzenleme Süreci.....	8
2.1.2. Koole Tarafından Tanımlanan Duygu Düzenleme Süreci	9
2.1.3. Gross Tarafından Tanımlanan Duygu Düzenleme Süreci	11
2.1.3.1. Bilişsel Yeniden Değerlendirme	12

2.1.3.2. Duygu Dışavurumunu Bastırma	12
2.2. Öznel Mutluluk	14
2.2.1. Uyum Kuramı	15
2.2.2. Sabit Nokta Kuramı.....	16
2.2.3. Akış Kuramı	16
2.2.4. Erek Kuramı	17
2.2.5. Yargı Kuramı	17
2.3. İlgili Araştırmalar	17
2.3.1. Duygu Düzenleme İle İlgili Araştırmalar	18
2.3.2. Öznel Mutluluk İle İlgili Araştırmalar.....	21
2.4. Alanyazın Taramasının Sonucu	23
III. Bölüm	24
Yöntem.....	24
3.1. Araştırmanın Modeli.....	24
3.2. Evren ve Örneklem	24
3.3. Veri Toplama Araçları	26
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	27
3.3.2. Duygu Düzenleme Ölçeği.....	27
3.3.3. Öznel Mutluluk Ölçeği	29
3.4. Verilerin Toplanması	30
3.5. Veri Analizi.....	30
IV. Bölüm	33
Bulgular	33
4.1. Ön Analizler.....	33
4.1.1. Bilişsel Yeniden Değerlendirme Boyutu İçin Gerçekleştirilen Analizler	33
4.1.2. Duygu Dışavurumunu Bastırma Boyutu İçin Gerçekleştirilen Analizler	35

4.1.3. Öznel Mutluluk İçin Gerçekleştirilen Analizler	37
4.2. Araştırmanın Birinci Sorusuna İlişkin Bulgular	39
4.3. Araştırmanın İkinci Sorusuna İlişkin Bulgular	41
V. Bölüm	46
Sonuç, Tartışma ve Öneriler	46
5.1. Sonuç ve Tartışma	46
5.1.1. Araştırma Sorularının Cevaplanmasından Önce Yapılan Ön Analizlerle İlgili Tartışma.....	46
5.1.2. Lise Öğrencilerinin Bilişsel Yeniden Değerlendirme, Duygu Dışavurumunu Bastırma ve Öznel Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilerle İlgili Tartışma	47
5.1.3. Lise Öğrencilerinin Duygu Dışavurumunu Bastırma ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilerde Bilişsel Yeniden Değerlendirme Stratejileri Anlamli Arabuluculuk Rolü İlgili Tartışma.....	49
5.2. Öneriler	50
5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	50
5.2.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	51
Kaynakça.....	53
Ekler	62
Ek-1 Duygu Düzenleme Ölçeği.....	63
Ek-2 Öznel Mutluluk Ölçeği.....	64
Kısa Özgeçmiş	65

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.	Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler	25
Tablo 2.	Duygu Düzenleme Ölçeğine İlişkin Dfa Sonuçları	28
Tablo 3.	Öznel Mutluluk Ölçeğine İlişkin Dfa Sonuçları.....	29
Tablo 4.	Bilişsel Yeniden Değerlendirme Boyutunun Cinsiyet Türüne İlişkin Oranlanmış Marjinal Ortalamaları	34
Tablo 5.	Bilişsel Yeniden Değerlendirme Boyutunun Sınıf Düzeyine İlişkin Oranlanmış Marjinal Ortalamaları	34
Tablo 6.	Bilişsel Yeniden Değerlendirme Boyutunun Okul Türlerine İlişkin Oranlanmış Marjinal Ortalamaları	34
Tablo 7.	Bilişsel Yeniden Değerlendirme Boyutuna İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları	35
Tablo 8.	Duygu Dışavurumunu Bastırma Boyutunun Cinsiyet Türüne İlişkin İstatistikleri	36
Tablo 9.	Duygu Dışavurumunu Bastırma Boyutunun Sınıf Düzeyine İlişkin İstatistikleri	36
Tablo 10.	Duygu Dışavurumunu Bastırma Boyutunun Okul Türlerine İlişkin İstatistikleri	36
Tablo 11.	Duygu Dışavurumunu Bastırma Boyutuna İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları	37
Tablo 12.	Öznel Mutluluk Düzeyinin Cinsiyet Türüne İlişkin İstatistikleri	38
Tablo 13.	Öznel Mutluluk Düzeyinin Sınıf Düzeyine İlişkin İstatistikleri	38
Tablo 14.	Öznel Mutluluk Düzeyinin Okul Türlerine İlişkin İstatistikleri	38
Tablo 15.	Öznel Mutluluk Değişkenine İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları	38
Tablo 16.	Gizil Değişkenlerden Hareketle Hesaplanan Korelasyon Katsayıları	41
Tablo 17.	Modele İlişkin Yapısal Eşitlik Analizi Sonuçları	44

Tablo 18. Duygu Dışavurumunu Bastırmanın Öznel Mutluluk Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri.....	44
--	----

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.	Duygusal Hassasiyete Karşı Duygu Düzenleme Modeli.....	10
Şekil 2.	Duygu Düzenleme Süreci	12
Şekil 3.	Duygu Düzenleme Ölçeği Dfa Modeli.....	28
Şekil 4.	Öznel Mutluluk Ölçeği Dfa Modeli	29
Şekil 5.	Gizil Değişkenlerden Hareketle Hesaplanan Korelasyonlar	40
Şekil 6.	Yapısal Eşitlik Modeli.....	43

I. BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanlar hayatları boyunca bir şeyleri elde etmek istemekte ve bu istekleri için çaba göstermektedirler. Okul öncesi dönemdeki bir çocuğun, oyun oynamak, anne – babasının beğenisini kazanmak, oyuncak ve şekerleme almak gibi istekleri olabilmektedir. İlkokul dönemindeki bir çocuğun da benzer istekleri olmakla beraber ilave olarak okulunda başarılı olmak istemektedir. Lise ve üniversite dönemi gibi ilerleyen yıllarda ise öncelikli istekler değişmektedir. Bu dönemdeki bireyler genellikle iyi bir iş ve eş sahibi olmayı daha çok istemektedirler. Sonraki dönem olan yetişkinlikteki bireylerin ise -küçük farklılıklar olsa da- istek sıralamasında değişiklikler olmaktadır. Bu yaş grubundaki bireyler ev ve araba sahibi olmayı istemekle beraber, varsa çocuklarının iyi bir eğitim almasını istemektedirler.

Söz konusu isteklerde hem gelişimsel hem de bireysel farklılıklar bulunsa da, isteklerin sebep ve sonuçları açısından ortak bir noktası bulunmaktadır. İnsanlar bu isteklerini ya mutlu olmak için yerine getirmek istemektedir ya da istekleri yerine geldiğinde mutlu olmaktadır. Okul öncesi dönemdeki bir çocuk da, üniversite mezunu bir birey de elde etmek istediği amacına ulaştığında genellikle mutluluk duymaktadır. Bu durumun tersi de söz konusudur. Yani istekler gerçekleşmediğinde mutsuzluk da yaşanabilmektedir.

İnsanların mutluluk ya da mutsuzluk düzeylerinin benzer faktörlerden etkilendiği düşünülse de, aynı durumu yaşayan farklı bireylerin farklı mutluluk düzeylerine sahip olduğu bilinmektedir (Eryılmaz ve Ögülmüş, 2010; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012). Örneğin, lise çağındaki bir öğrenci girdiği bir sınavdan 95 gibi yüksek bir not aldığı anda neden 100 alamadığını düşünüp, mutsuz olabilirken; aynı sınavdan 45 gibi görece düşük not alan başka bir öğrenci ise geçer not aldığı için mutlu olabilmektedir. Ya da iki farklı

aracın karıştığı maddi hasarlı bir trafik kazasından sonra taraflardan biri yaralanmadığı için mutlu olabilirken; diğer taraf aracı hasar gördüğü için mutsuz olabilmektedir.

Mutluluğunun farklı görünümünün olması alanyazında tartışılan bir konu olmuştur. Yapılan araştırmalarda mutluluk ile yaşam doyumu (Garcia ve Siddiqui, 2009; Koydemir, Selişik ve Tezer, 2005), cinsiyet ve sağlık durumu (Mahon, Yarcheski ve Yarcheski, 2005) ve değerler (Özdemir ve Koruklu, 2005) gibi farklı değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmalarda insanların mutluluk düzeylerinin farklı değişkenlerle ne düzeyde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Mutluluğun; korku, üzüntü, tikslenme, şaşırma ve kızgınlık gibi temel duygulardan biri olduğu (Craig, D'Mello, Witherspoon ve Graesser, 2008) göz önünde bulundurulduğunda, mutluluk ile duygu düzenleme arasında anlamlı ilişkilerin olması beklenebilir. Nitekim Akan (2014) tarafından farklı yaş gruplarında olan obsesif-kompulsif bozukluk ve depresyon tanısı alan kişiler üzerinde yapılan çalışmada, katılımcıların mutluluk düzeyleri ve kullandıkları duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler anlamlı bulunmuştur. Ancak söz konusu çalışmanın, tanı almış bireyler üzerinde yapılmış olması genellebilirliği konusunda sınırlılık oluşturmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, duygusal değişim ve sorunların yoğun yaşandığı bir evre olan ergenlik döneminde bulunan lise öğrencileri üzerinde duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk değişkenlerinin bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ülkemizde genç nüfusun oldukça fazla olduğu göz önünde bulundurulduğunda, lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeylerinin aralarındaki ilişkilerin belirlenmesinin alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bununla beraber araştırma elde edilen bulguların ileride yapılacak araştırmalara ve alanda görev yapan uzmanlara fikir vereceği umulmaktadır.

1.1. PROBLEM CÜMLESİ

Araştırmanın amacı doğrultusunda, iki kapsamlı araştırma sorusu oluşturulmuştur.

1- Lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

2- Lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerde bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri anlamlı arabuluculuk rolü oynamakta mıdır?

1.2. ALT PROBLEMLER

Araştırmacının amacı doğrultusunda alt problemler oluşturulmamıştır. Ancak lise öğrencilerinin cinsiyet, sınıf seviyesi, okul türü ve aile gelir durumu gibi demografik değişkenlerin bilişsel yeniden değerlendirme, duygu dışavurumunu bastırma ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkileri araştırılmıştır. Söz konusu bulgulara “Ön Analizler” bölümünde yer verilmiştir.

1.3. ÖNEM

Bu araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulardan hareketle duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesinin eğitim ve psikoloji alanında çalışanlara ışık tutacağı düşünülmektedir. Diğer yandan lise öğrencilerinin hangi demografik değişkenlere göre mutluluk, bilişsel yeniden değerlendirme ve duygu dışavurumunu bastırmalarının ne düzeyde olduklarının tespit edilmesinin önleyici, geliştirici ve iyileştirici rehberlik kapsamında yapılacak çalışmalar açısından ilgililere avantaj sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde lise öğrencilerinde bilişsel yeniden değerlendirme, duygu dışavurumunu bastırma ve mutluluk kavramlarının birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanılmamış olması konunun önemini yansıtmaktadır. Buradan hareketle, bu çalışmanın hem psikolojik danışma ve rehberlik hem de eğitim alanına yenilik getireceği umulmaktadır.

1.4. VARSAYIMLAR

Araştırmaya katılan öğrenciler, araştırmada kullanılan ölçme araçlarında yer alan ifadelere ilişkin görüşlerini içtenlikle belirtmişlerdir.

1.5. SINIRLILIKLAR

Bu araştırma,

- 2015-2016 öğretim yılının güz dönemi,
- Çalışmaya katılan okullarda öğrenim gören 9, 10 ve 11. sınıf öğrenciler,
- Veri toplama araçları, Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Öznel Mutluluk Ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Araştırmada yer alan temel kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda verilmiştir.

Duygu Düzenleme: İnsanların hangi duygulara sahip olacağını, ne zaman sahip olacağını ve onları nasıl deneyimleyip ifade edeceğini etkileyen süreçlerle ilgili bir kavramdır (Gross, 2002).

Bilişsel Yeniden Değerlendirme: İçinde bulunulan durumun yarattığı duygusal etkileri değiştirebilmek için, bireyin söz konusu durum hakkında etraflıca düşünmesi ve farklı bir bakış açısı benimsemesidir (Gross, 2002).

Duygu Dışavurumunu Bastırma: Kişinin içinde bulunduğu duygu durumunu, diğer kişilerin farkına varmaması için yansıtmamasıdır (Gross, 2002).

Öznel Mutluluk: Kişilerin, sahip oldukları olumlu duygulanım ile olumsuz duygulanım arasında var olan denge ve genel bir yaşam doyumuna sahip olmasıdır (Diener, 2000).

1.7. SİMGELER VE KISALTMALAR

SİMGELER

B = Beta Değeri

f = Frekans

N = Evrendeki Birey Sayısı

p = Güven Aralığı

r = Korelasyon Katsayısı

S.D. = Standart Sapma

S.E. = Standart Hata

\bar{X} = Aritmetik Ortalama

β = Beta Katsayısı

% = Yüzde

\geq = Büyük Eşit

\leq = Küçük Eşit

α = Alfa Katsayısı

χ^2 = Ki Kare Değeri

η^2_p = Kısmi Eta Kare Katsayısı

KISALTMALAR

AMOS: Analysis of Moment Structures

ANCOVA: Tek Değişkenli Kovaryans Analizi

bkz: Bakınız

CFI: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

GFI: Uyum İyiliği İndeksi

RMSEA: Yaklaşık Hataların Ortalama Kare Kökü

Sd: Serbestlik Derecesi

SPSS: Statistical Packages for the Social Sciences

SRMR: Standartlaştırılmış Ortalama Hataların Karekökü

TLI: Tucker-Lewis İndeksi

II. BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesi ele alınmış olup ardından da araştırma konusu ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. DUYGU DÜZENLEME

Duygu düzenleme kavramı alanyazında çeşitli şekillerde isimlendirilmiştir. Bunlar, duygu ayarlama, duygusal kontrol, duygulanım (affect) kontrolü, duygu yönetimi gibi çeşitli, ancak benzer şekilde tanımlanan kavramlar aracılığıyla ifade edilmektedir (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Bu çalışmada, özgün kavrama (emotion regulation) sadık kalınmış ve dolayısıyla 'duygu düzenleme' kavramı kullanılmıştır. Duygu düzenleme kavramı bilimsel araştırmalarda son yıllarda üzerinde çok çalışılan kavramlardan biri olmuştur (Gross, 2002).

Duygu düzenleme konusunda isimlendirme konusunda farklı görüşler bulunmakla beraber, tanımlanmasında da farklı bakış açıları bulunmaktadır. Thompson (1994), duygu düzenlemeyi, bireyin bir amacı gerçekleştirmesi ya da sosyal çevreye uyum sağlayabilmesi için duygusal tepkilerinin yoğunluğunu, niteliğini ve süresini değiştirebilmesi olarak tanımlamıştır. Gross (2002) ise bireylerin duygusal tepkilerini azaltmak, çoğaltmak ve/veya sürdürmek için, bilinçli veya bilinçsiz olarak kullandıkları stratejilerin tümü olarak tanımlamıştır. Farklı bir açıdan Koole (2009) duygu düzenlemeyi günlük hayatta karşılaşılan duygularla başa çıkma işlemlerinin tümü olarak tanımlamıştır.

LeDoux (1995), duyguların bazen insanın bir yılandan korkarak geri çekilme durumunda olduğu gibi otomatik olarak gerçekleşebildiğini belirtirken, Frijda (1988) ise duyguların bireyin hedef, istek ve endişeleri için önemli olan olaylara yanıt

olarak ortaya çıktığını ifade etmiştir. Her iki durumda da duygular, fark edilen zorluklara ya da fırsatlara yönelik tepkide bulunma eğilimlerini etkilemektedir. Duygu üretme süreci, birey için önemli herhangi bir olay söz konusu olduğu anda başlamakta ve üretilen duygular bireyin görünen davranışını değişik biçimlerde şekillendirmektedir (Gross, 2002; Gross, Richards ve John, 2006).

İnsanların göstermiş oldukları duygusal tepkiler, değişen hayat şartları ve çevreden gelen uyaranlarla genellikle uyumludur. Bu gibi durumlarda, sahip olunan duygular yaşamı kolaylaştırmaktadır (Tobby ve Cosmides, 1990). Ancak, insanların içinde buldukları fiziksel ve sosyal çevre, geçmiş yaşantılarındaki duygularını şekillendiren çevreden belirgin bir şekilde farklılık gösterdiğinde ya da mevcut uyaranlar yanlış biçimde değerlendirildiğinde, duygusal tepkiler insanların hata yapmalarına, stres ve kaygı yaşamalarına yol açabilir (Gross,1998). Böyle durumlarda hissedilen duygular yanlış ya da yersiz tepkilere yol açarak, bireyin davranışlarını ve kararlarını olumsuz biçimde etkileyebilmektedir. Bu olumsuzlukları yaşamamak için duyguların düzenlenmesi son derece önemlidir. Bunun yanında duygu düzenleme az gözlenebilir bir kavram olması, kapsamının genişliği ve içerdiği boyutların çeşitliliği gibi nedenlerle farklı bakış açılarıyla oluşturulan çok sayıda model aracılığıyla incelenmiştir. Bu modellerden bazıları aşağıda özetlenmiştir.

2.1.1. Gratz ve Roemer Tarafından Tanımlanan Duygu Düzenleme Süreci

Gratz ve Roemer, (2004) duygu düzenleme sürecinde yaşanan duygunun farkında olmanın ve bu duyguyu anlamının önemli olduğunu belirtmektedir. Spesifik olarak farkında olunan bu duygu durumundaki uyuma yönelik duygu düzenleme, yaşanan duygunun değiştirilmesi yerine bu duygunun yoğunluğu ve süresinin azaltılmasını içermektedir. Buna göre duygu düzenleme şu adımları içermektedir:

- a) Duyguların fark edilmesi ve anlaşılması
- b) Duyguların kabul edilmesi
- c) Olumsuz duygular yaşandığında dürtüleri kontrol edebilme ve istenilen hedefler doğrultusunda davranabilme
- d) Etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejileri kullanma

Gratz ve Roemer, (2004) depresyon, anksiyete, öfke gibi psikolojik belirtilerin duyguları düzenleme çabası olarak ortaya çıktığını belirterek yetişkinler arasında duygu düzenlemede yaşanan güçlükleri değerlendirecek kapsamlı ölçümlere ihtiyaç olduğunu söylemiştir. Bu amaçla duygu düzenleme güçlüklerini değerlendirmek amacıyla 6 alt boyuttan (Farkındalık, Açıklık, Kabul Etmeme, Stratejiler, Dürtü ve Amaçlar) oluşan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğini (Difficulties in Emotion Regulation Scale - DERS) geliştirmişlerdir. İlk boyut olan farkındalık boyutunda bireyin duygusal tepkilere ilişkin farkındalığının olmaması; ikinci boyut olan açıklık boyutunda ise duygusal tepkilerin anlaşıl(a)maması, üçüncü boyut olan kabul etmeme boyutunda duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, dördüncü boyut olan stratejiler boyutunda etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim, beşinci boyut olan dürtü boyutunda olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama ve son boyut olan amaçlar boyutunda ise olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşamak yer almıştır. Ölçeğin en önemli özelliği, bu altı farklı boyuttaki duygu düzenleme güçlüklerinin yanı sıra duygu düzenlemede yaşanan genel güçlüğü de değerlendirmesidir.

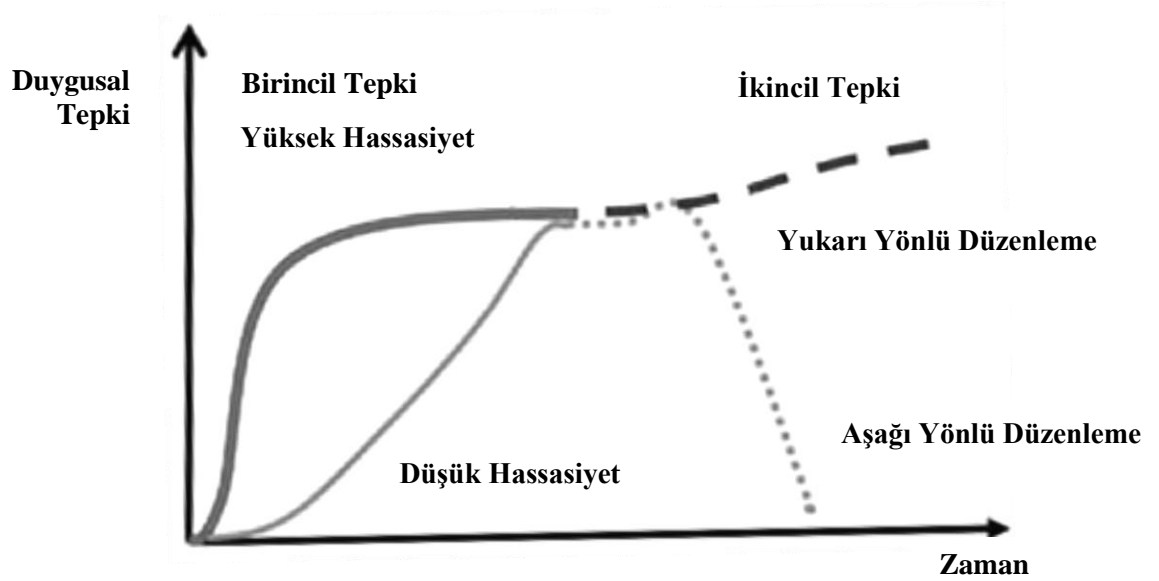
Gratz ve Roemer'in (2004) duygu düzenleme modeli, ortaya çıkan olumsuz duyguların düzenlenmesinde yaşanan güçlükler ağırlık vermektedir. Gerçekleşmesi olası olumsuz duygular ortaya çıkmadan önce, bu duyguların bilişsel olarak yeniden değerlendirilmesi ve olumlu duyguların düzenlenmesi konularına yer vermemesi modelin sınırlılıkları arasında yer almaktadır. Aynı zamanda Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin yetişkinler için geliştirilmiş olması diğer bir sınırlılık olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.1.2. Koole Tarafından Tanımlanan Duygu Düzenleme Süreci

Duygu düzenleme kavramını kapsamlı bir bakış açısıyla ele alan model, insanların genel olarak yaşadıkları duyguları ile birlikte spesifik olarak yaşadıkları stres, öfke ve korku gibi duyguların düzenlenmesini içermektedir. Modelde duygu düzenleme kavramı, insanların dikkatlerini yoğunlaştırdığı, bilişsel, fiziksel ve davranışsal tepkileri içeren herhangi bir tür duygu yüklü tepkiyi düzenlemek için gösterdikleri

aktif çabalar olarak tanımlanmaktadır (Koole, 2009). Önemli olarak, insanların duygu düzenleme konusunda başarısızlık yaşamaları durumunda, kaçınmaya çalıştıkları halde istemedikleri duyguları deneyimlemek zorunda kaldıklarını belirten Koole ve Rothermund (2011), duygu düzenleyememe durumunun kronikleşmesi halinde ciddi psikolojik sorunların ortaya çıkabileceğini belirtmektedir.

Duygu düzenleme sürecinin, insanların göstermiş olduğu duygusal tepkinin dengesini belirlediğini ve bundan dolayı duygu düzenlemenin, duygusal tepkinin başlangıcını belirleyen duygusal hassasiyetten ayırt edilebileceğini belirten Koole (2009; Koole ve Rothermund, 2011) insanların ilk duygusal tepkilerinin onların duygusal hassasiyetlerini yansıttığını; ikinci duygusal tepkilerinin ise duygu düzenlemelerini yansıttığını açıklamıştır. Duygusal hassasiyet ile duygu düzenleme arasındaki farkı görselleştirmek için hazırlanan şekil, duygusal tepkinin zaman içinde gelişimini göstermektedir (Şekil 1).



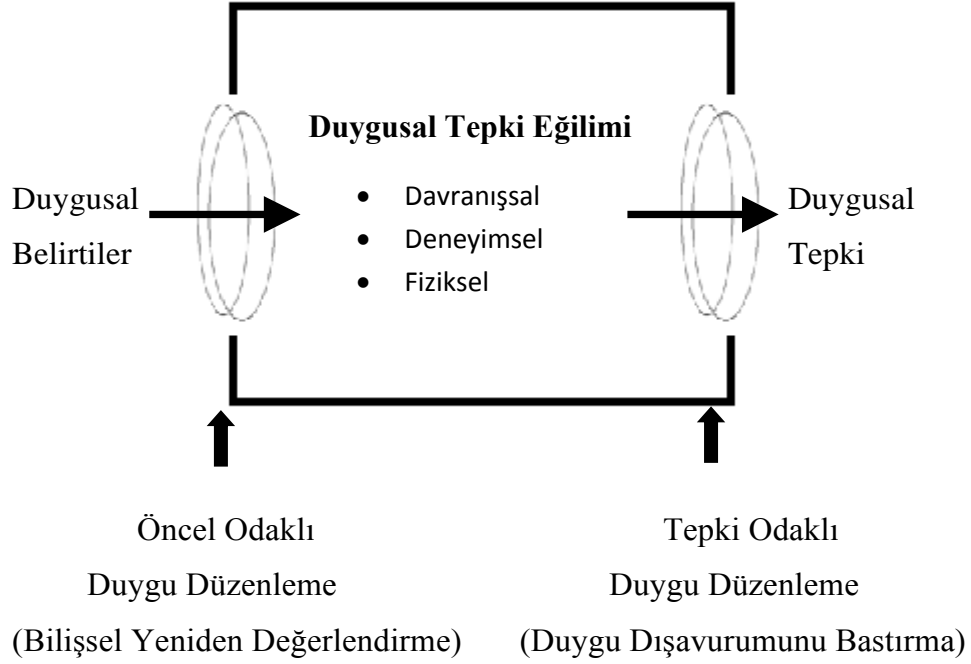
Şekil 1. Duygusal Hassasiyete Karşı Duygu Düzenleme Modeli, (Koole, 2009: 8).

Diğer taraftan insanların öz-düzenleme yaparken, sıklıkla potansiyel olarak duygu uyandıran durumlarla karşı karşıya kalmakta olduğunu ifade eden Koole (2009), duygu düzenleme süreçlerinin, öz-düzenleme süreçleriyle yakından ilgili olduğunu belirtmektedir. Bunun yanında gelişim psikolojisi ve yetişkin psikolojisi alanyazında

duygu dzenleme konusunda çok fazla rtuŐen nokta olmasına rağmen, bugune kadar, bu alanyazında entegrasyonun eksik olduğuna dikkat çeken Koole, özellikle eğitim alanında yapılacak duygu dzenleme konusunda araŐtırmalarının gnlk duygu dzenleme mekanizmalarına yeni bakış açıları geliŐtireceėini vurgulamaktadır.

2.1.3. Gross Tarafından Tanımlanan Duygu Dzenleme Sreici

İnsanların duygularını ynetmek ya da dzenlemek için çeşitli stratejiler kullandıklarını belirten Gross (2002), bilişsel yeniden değerlendirme ve duygu dışavurumunu bastırma boyutlarından oluşan bir duygu dzenleme modeli ortaya koymuştur (bkz. Şekil 2). Gross (2002) duyguların insanları belli bir ynde tepki vermeye zorlamadığını, onların belli bir ynde tepkide bulunma olasılığını arttırdığını söylemekte ve dolayısıyla bu esnekliğin duyguların dzenlenmesine olanak sağladığını belirtmektedir. Gross ayrıca, insanların genel olarak korktuklarında kaçma, kızgın olduklarında sesini yukseltme ya da eğlendiklerinde gvlme davranıŐı gösterdiklerini; ancak her zaman aynı Şekilde davranmadıklarını söylemektedir. Gross'a göre, bu farklılığın temel kaynaklarından birisi ve en önemlisi insanların hissettikleri duyguları dzenlemede kullandıkları stratejilerdir. Bu modele göre insanlar duygu dzenleme stratejilerini duygu oluŐum srecine göre farklı biçimlerde göstermektedir. İki stratejinin (bilişsel yeniden değerlendirme ve duygu dışavurumunu bastırma) ayrıldığı temel nokta, fizyolojik ya da davranışsal tepkilerin oluŐumundan önce ya da sonra meydana gelmesidir.



Şekil 2. Duygu Düzenleme Süreci (Gross, 1998).

2.1.3.1. Bilişsel yeniden değerlendirme

İçinde bulunulan durumun yarattığı duygusal etkileri değiştirebilmek için, bireyin söz konusu durum hakkında etraflıca düşünmesini ve farklı bir bakış açısı benimsemesini içermektedir. Diğer bir deyişle bilişsel yeniden değerlendirme, bireylerin yeniden yorumlama yoluyla, duygu ortaya çıkarma potansiyeli olan bir duruma ya da olaya ilişkin olarak farklı ve etkili bir bakış açısı geliştirmesini ya da mevcut bakış açısını değiştirmesini ifade etmektedir. Örneğin, bir iş görüşmesi sırasında bu stratejiyi kullanan bir birey, görüşmeyi, kendisinin bir çalışan olarak değerlendirildiği bir süreç olarak değil, işin kendisine sunacağı fırsatlar hakkında bilgi alabileceği bir süreç olarak yorumlayabilir. Böylece, görüşme sürecinde hissedilen olumsuz duygular yeniden düzenlenerek davranışlar ve düşünceler üzerindeki olumsuz etkileri azaltılabilir (Gross, 1998, 2002).

2.1.3.2. Duygu Dışavurumunu Bastırma

Kişinin kendi duygu ifadelerini engellemesi olarak açıklanabilir. Bu durumda birey, bilişsel yeniden değerlendirmenin aksine, olaya ya da duruma ilişkin bakış açısını ya da düşüncesini değil, ortaya çıkmış olan bir duygusal tepki eğilimini

değiştirmektedir. Duygu dışavurumunu bastırma yöntemi, olumsuz duyguların hissedilmesinde herhangi bir azalmaya yol açmazken, olumlu duyguların hissedilmesini önemli ölçüde azaltmaktadır. Örneğin arkadaşlarıyla sert bir biçimde tartışan bir birey, öfkesini diğerlerinden saklayabilmektedir. Bu strateji, öfke ya da kaygı gibi artan bazı duyguları engellemek için uygun olabilmekle birlikte, olumsuz sonuçlara da yol açabilmektedir (Gross, 1998, 2002).

Bilişsel yeniden değerlendirme ve duygu dışavurumunu bastırma stratejileri arasındaki en önemli fark bilişsel yeniden değerlendirmenin, duygu dışavurumunu bastırma stratejisine göre, duygusal tepki eğilimi oluşmadan önce duygu durumunu değiştirme fırsatı sağlaması ve olumsuz duyguların hissedilme düzeylerini azaltmasıdır. Duygu dışavurumunu bastırmada ise olumsuz duygunun hissedilme düzeyi azalmamakta, yalnızca davranış boyutu değiştirilmektedir. Buradan hareketle, duygu dışavurumunu bastırmada öncelikli hedefin olumsuz duygunun azaltılmasının olmadığı söylenebilir. Konuyla ilgili alanyazında duygularını dışavurumunu bastıran bireylerin, bilgileri hatırlamada, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullanan bireylere göre daha fazla zorlandıkları ve daha az ayrıntı hatırladıkları rapor edilmiştir (Richards ve Gross, 2000). Alanyazında ayrıca, duygu dışavurumunu bastıran bireylerin olumlu ve olumsuz duygularını paylaşmaktan kaçındıkları ve zaman içinde sosyal bağlarının zayıfladığı da rapor edilmiştir (Richards ve Gross, 2000).

Gross (2002), hissedilen duyguların ne olduğundan ya da ne zaman ortaya çıktıklarından çok, nasıl düzenlendiklerinin önemli olduğunu belirtmiştir. Örneğin, matematik dersinde can sıkıntısı yaşayan bir öğrencinin, kendisine bu dersin önemini hatırlatarak derse odaklanmaya çalışması ile aynı öğrencinin bu duyguyu yaşadığında yanındaki arkadaşıyla sohbet etmesi ya da hayallere dalmasının, derse odaklanma ve öğrenme süreci açısından etkileri farklıdır (Nett, Goetz ve Daniels, 2010). Dolayısıyla, öğrencilerin derslerde duygularını nasıl düzenlediklerinin hem derse odaklanmaları, hem de başarı durumları üzerinde önemli etkileri olacağından söz edilebilir. Duygular ve öğrenme arasındaki anlamlı ilişki düşünüldüğünde (Gross, 2002; Gross ve John, 2003), bu çıkarımın önemi daha iyi anlaşılabilir.

Gross ve John (2003) bireylerin duygu düzenlemede kullandıkları stratejileri, yukarıda değinilen duygu dışavurumunu bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme boyutları bağlamında ölçmek amacıyla bir duygu düzenleme ölçeği geliştirmişlerdir. Gross ve John tarafından geliştirilen ve iki faktörlü bir yapıdan oluşan duygu düzenleme ölçeği, sağlık, psikoloji ve eğitim gibi alanlarda gerçekleştirilen araştırmalarda yaygın biçimde kullanılan, geçerli ve güvenilir olduğu rapor edilen bir ölçme aracıdır (Yurtsever, 2008; Aka, 2011; Şarlak, 2008; Patron, Benvenuti, Favretto, Gasparotto ve Palomba, 2014; Danner, Sternheim ve Evers, 2014). Dolayısıyla, Gross (2001) tarafından tanımlanan duygu düzenleme süreci modelinin öngörülerini doğrultusunda geliştirilen iki boyutlu duygu düzenleme stratejileri modelinin, lise öğrencilerin genel olarak duygularını nasıl düzenlediklerine ilişkin geçerli ve güvenilir bir çerçeve sağlama potansiyeli içerdiği söylenebilir. Dolayısıyla, bu araştırmada öğrencilerin duygu düzenlemede kullandıkları stratejiler söz konusu çerçeve kapsamında incelenmiştir.

2.2. ÖZNEL MUTLULUK

Alanyazında mutluluk kavramı öznel iyi oluş, mental iyi oluş, yaşam doyumu gibi çeşitli, ancak benzer şekilde tanımlanan kavramlar aracılığıyla ifade edilmektedir. Bu çalışmada, özgün kavrama sadık kalınmış ve dolayısıyla ‘mutluluk’ kavramı kullanılmıştır. Mutluluk, kişinin sahip olduğu olumlu duygularının olumsuz duygularından daha fazla olması; yaşamından genel olarak memnun olması; hayatını bir bütün olarak olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984; Lyubomirsky ve Lepper, 1999; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005; Veenhoven, 2000).

Mutluluk eski çağlardan beri insanoğlunun açıklamaya çalıştığı ve hakkında farklı görüşlerin olduğu kavramlardan biri olmuştur. Epikürcüler mutluluğa, “ne kadar fazla haz, o kadar az acı” mantığı ile yaklaşmışlardır. Aristoteles felsefesini benimsemiş olanlar ise mutluluğun bir araç değil amaç olduğunu savunmuşlardır. Augustine mutluluğa dini bir bakış açısı getirerek, mutlu olmak isteyen insanların aslında ölümsüzlüğü istediklerini söylemiştir (Eryılmaz, 2014).

Mutluluk kavramına yönelik ilgi geçmiş zamanlarda olduğu gibi günümüzde de devam etmektedir. Yakın zamanlarda, pozitif psikoloji ekolünün de gelişmesiyle mutluluk kavramını açıklamak için çok sayıda araştırma yapılmıştır (Lyubomirsky, 2001). Araştırmalarda mutluluğun kişinin kendisini sağlıklı hissetmesi, yaşam doyumunun yüksek algılanması, olumlu kişilerarası ve duygusal ilişkiler, değerler, kişilik özellikleri ve iş yaşamında başarılı olma gibi değişkenlerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005; Özdemir ve Koruklu, 2011).

Bununla beraber alanyazın incelendiğinde mutluluğu açıklayan farklı kuramların olduğu dikkati çekmektedir. Bu kuramların bazılarına ilişkin açıklamalara aşağıda yer verilmiştir.

2.2.1. Uyum Kuramı

Bu kurama göre, insanların kendilerine özgü mutluluk seviyeleri vardır. İnsanlar kendileri için önemli yeni bir durum ile karşılaştığında (hastalık, kaza geçirme, piyangodan para kazanma, sınavdan istediği notu alma gibi) olumlu ya da olumsuz tepki göstermekte ve mutluluk düzeyleri değişmektedir. Değişen bu mutluluk düzeyleri zamanla başlangıçtaki seviyelerine geri dönmektedir. Diğer bir deyişle; olayların olumlu ve olumsuz olma durumlarına göre bireylerin mutluluk düzeyleri değişmekte ancak zamanla, ortaya çıkan yeni durumun etki gücü azalmaktadır. (Eryılmaz, 2009; Lucas, Clark, Georgellis ve Deiner, 2003). Bu duruma, beklenmedik bir zamanda, beklenmedik bir yerden yüksek miktarda mirasa sahip olan bireyler örnek verilebilir. Uyum Kuramına göre, bu bireylerin mutluluk düzeyleri mirasın kendilerine kaldığını öğrendiğinde artmasına rağmen; aradan biraz zaman geçtikten önceki mutluluk düzeyine dönmektedirler. Farklı bir bakış açısıyla; bir yakınıni kaybeden ve bu duruma çok üzülen bir bireyin aradan biraz zaman geçtikten sonra tekrar eski mutluluk düzeyine geri dönmesi uyum kuramının mutluluğa ilişkin getirmiş olduğu bakış açısına örnek olarak gösterilebilir.

2.2.2. Sabit Nokta Kuramı

Sabit nokta kuramı, uyum kuramına benzer özellikler göstermesi ile beraber; insanların mutluluk düzeylerinin yaşanan olaylardan daha çok kalıtım ve kişilik özellikleri ile bağlantılı olduğunu savunmaktadır. Sabit nokta kuramına göre insanların mutluluklarının kendilerine özgü sabit bir düzeyi bulunmaktadır. Geniş zaman diliminde, insanların mutlulukları değerlendirildiğinde genel olarak bir kararlılık göze çarpmaktadır. Mutluluk düzeyindeki bu kararlılığın belirleyicisinin mevcut yaşantılardan daha çok, kalıtım olduğunu savunmaktadırlar (Lykken ve Yellegen, 1996; akt. Eryılmaz, 2014). Bu duruma benzer yaşantılara farklı tepkiler veren insanlar örnek olarak gösterilebilir. Söz konusu varsayımlar alanyazında desteklenmiş ve 3 önemli sonuç elde edilmiştir. Bu sonuçlar:

- 1- İnsanların mutluluk düzeyleri, 20 yıllık bir süre dikkate alındığında %20 ile % 30 oranında sabit bir yapı sergilemektedir.
- 2- İnsanların mutluluk düzeyleri, % 40 ile % 80 oranında kalıtsal faktörler tarafından belirlenmektedir.
- 3- Duygusal açıdan dengesizlik ve dışadönüklük gibi kişilik özellikleri insanların mutluluk düzeyleri üzerinde etkilidir (Lykken ve Yellegen, 1996; akt. Eryılmaz, 2014).

2.2.3. Akış Kuramı

Csikszentmihalyi (1990) “akış” (flow) kavramını bireylerin zorlu bir göreve tam anlamıyla odaklandıklarında ortaya çıkan ve zorlu görev ile bireylerin becerileri arasındaki dengenin yüksek düzeydeki uyumunun bir fonksiyonu olarak deneyimlenen bir duygu durumu olarak açıklamaktadır. Akış durumunda birey, dikkatini yoğunlaştırarak odaklandığı görevde kontrolün tamamen kendisinde olduğunu hissetmektedir. Akış durumlarında bireyler, zamanın ne kadar hızlı geçtiğinin farkına varmadıklarını, mekân duygusunu yitirdiklerini ve akış yaşadıktan sonra kendilerini daha güçlü hissettiklerini söylemektedirler. Akış durumunun yaşanmadığı durumda ise görevden kaynaklanan kaygı ortaya çıkmakta, dikkatin süreçten çok sonuca odaklanması söz konusu olmakta ve performansın niteliği düşmektedir.

Csikszentmihalyi (1990) akış kavramından hareketle mutluluğun açıklanmasında akış kuramını ortaya koymuştur. Bu kurama göre, insanlar kendileri dışında gerçekleşen olaylar ne olursa olsun, bilincindekileri kontrol ederek ya da değiştirerek mutluluk düzeyini ayarlayabilmektedir. Diğer bir deyişle kişi yaptığı veya yapmak istediği şeye odaklanarak kendisini dış olaylardan soyutlamayı başardığında akış yaşayarak mutluluk düzeyini arttırabilir.

2.2.4. Erek Kuramı

Bu kurama göre mutluluk düzeyleri üzerinde diğer faktörlerden daha fazla etkili olan şey, insanların ihtiyaçlarını doyumaları ve ulaşmak istedikleri amaçlara sahip olmalarıdır. Erek kuramı ihtiyaç ve amaç olmak üzere iki boyutun mutluluk üzerinde etkili olduğunu savunmaktadır. Erek kuramı insanların doğumdan itibaren birtakım ihtiyaçları olduğunu söylemektedir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi pramidinde belirtildiği gibi, ihtiyaçları karşılandığı takdirde insanların yaşam kalitesi artmakta ve kendini gerçekleştirme süreci ilerleme göstermektedir. Spesifik olarak, insanlar ihtiyaçlarını karşıladığında ve amaçlarına ulaştıklarında mutluluk düzeyleri artmaktadır (Lyubomirsky, 2001; Ryan ve Deci, 2000).

2.2.5. Yargı Kuramı

Yargı kuramına göre, insanların mutluluk düzeyleri üzerinde daha önce mutlu olmak için belirlemiş oldukları ölçütlere ne derecede ulaştıkları etkili olmaktadır. Eğer bireyin yaşadığı durum mutlu olmak için belirlemiş olduğu ölçütün üzerinde ise birey mutlu olacaktır. Diğer taraftan ölçütün altında bir durum yaşamakta ise mutsuz olacaktır (Diener, 1984). Örneğin, uzun yıllar kirada oturan bir aile, mutlu olmak için kendilerine ait bir eve sahip olmayı ölçüt olarak almış olabilir. Yargı kuramına göre bu aile, ev aldıklarında mutlu, alamadıklarında ise mutsuz olacaktır.

2.3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Alanyazında, hem duygu düzenleme hem de öznel mutluluk ile ilgili gerçekleştirilen çalışmalardan bazıları aşağıda özetlenmiştir.

2.3.1. Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar

Richards ve Gross (2000) duygu düzenlemenin hafıza üzerindeki bilişsel sonuçlarını test ettikleri deneysel bir çalışma yapmıştır. 43 katılımcıya negatif duygu ortaya çıkardığı bilinen ve daha önce izlemedikleri kısa bir film gösterilmiştir. Bu filmde karısına evlilik dışı bir ilişkisi olduğunu söyleyen bir erkek, karısı ile küçük çocuklarının gözü önünde bir kavgaya başlamakta ve ardından ocuk ağlamaktadır. Katılımcıların yarısına film gösterimi sırasında duygu belirten davranışları engellemeleri söylenmiş (bastırma), diğer katılımcılara da sadece filmi seyretmeleri (kontrol) söylenmiştir. Bastırmanın bilişsel etkisini değerlendirmek için katılımcılar filmi izledikten sonra filmde geçen sesli ve görsel detaylarla ilgili sürpriz bir ipucuyla tanımlama testi uygulayan araştırmacılar, katılımcılara hafıza testine verdikleri cevapların her birinden ne kadar emin olduklarını sormuştur. Sonuçlar göstermiştir ki duygu dışavurumu bastırma yöntemini kullanan bireyler, kontrol grubu ile kıyaslandığında hem objektif hafıza hem de hafıza güven derecelendirmesinde daha düşük puan almıştır. Diğer bir deyişle duygu dışavurumu bastırma yöntemini kullanan bireylerin, deneyimledikleri olaya dair, bilişsel yeniden değerlendirme yöntemini kullananlara göre, daha az ayrıntı hatırladıkları ortaya çıkmıştır.

Başka bir çalışmada Barret, Gross, Christensen ve Benvenuto (2001), bireylerin duygularını ayırt etme becerileri ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi deneysel bir çalışmada incelemiştir. Çalışmaya 19'u erkek toplam 53 kişi katılmıştır. Katılımcılardan, iki hafta boyunca yaşadıkları en yoğun duygu deneyimlerini bir günlüğe not etmeleri istenmiştir. Sonrasında not ettikleri olumlu ve olumsuz duygularını ne ölçüde düzenledikleri sorulmuştur. Barret ve diğerleri (2001) negatif duygularının ayırımını daha yüksek düzeyde yapabilen bireylerin, negatif duygularını düzenleme yoluna daha çok başvurduklarını ve dolayısıyla duygularını kontrol edebildiklerini ifade etmiştir.

Izard ve diğerleri (2001) tarafından düşük gelir düzeyi olan ailelere sahip 72 okul öncesi dönem çocuğu üzerinde yapılan bir araştırmada, beş yaşından itibaren çocuklar dört yıl süreyle izlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulardan hareketle, duyguları anlama becerisinin geliştirilmesine yönelik olarak verilen eğitimin çocukların sosyal davranışları ve akademik başarıları üzerinde önemli bir etki

yarattığı, davranış ve öğrenme problemlerini azalttığı, sözel iletişimi artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular ayrıca, okul öncesi dönem çocuklarının başkalarının yüz ifadelerini tanıyabilmesinin ve duygularını anlayabilmesinin ilerleyen yıllardaki sosyal ilişkileri ve akademik başarıları üzerinde etkili olduğunu da göstermiştir.

Hill ve Craft (2003), ebeveynlerin çocuklarının öğrenim yaşamlarıyla yakından ilgili olmalarıyla, matematik ders başarısı arasındaki ilişkilerde duygu düzenleme, akademik beceri ve olumlu sosyal iletişimin arabulucu rollerini incelemiştir. Araştırma 103 anaokulu öğrencisi ve onların anneleri ile yürütülmüş; bu bağlamda çocuklarla ve ailelerle görüşmeler yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin öğrenme sürecinde duygularını etkili biçimde düzenleyebilmelerinin, ailelerin çocuklarının öğrenim yaşamlarıyla yakından ilgili olmaları ve akademik başarıyla olan ilişkilerde anlamlı arabuluculuk rolü oynadığı saptanmıştır.

Arditte ve Joorman (2011) tarafından yapılan bir çalışmada ise bilişsel yeniden değerlendirmeyi daha fazla kullanmanın ve ifadeyi baskılamayı az kullanmanın depresyondan kurtulmak için önemli duygu düzenleme yaklaşım biçimleri arasında olmadıklarını gözlemlemiştir. Araştırmacılar, bu duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin depresyonun belirtileri olabileceklerini ya da depresyona yatkınlıkta rol alabileceklerini, aynı zamanda depresyonun duygu düzenleme eğilimlerini değiştirebileceğini belirtmişlerdir.

Oktuğ (2011) endüstri ve örgüt psikolojisinde önemli ve kritik bir konu olan olumsuz geribildirim ile performans arasındaki ilişkide, kullanılan duygu düzenleme stratejisinin etkilerini ve güdüsel görüşmenin bir türü olan ileri besleme görüşmesinin, duygu düzenleme stratejilerinden olan duygu dışavurumunu bastırma stratejisini kullanan bireylerin, olumsuz geribildirim sonrasındaki pozitif-negatif duygu düzeyleri ile sergiledikleri performans üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Bu amaçlara yönelik olarak gerçekleştirdiği birinci çalışmada, yüz yirmi sekiz üniversite öğrencisinden, belli bir duygu düzenleme stratejisini baskın olarak kullanan elli katılımcı tespit edilmiş ve bu katılımcıların olumsuz geribildirimden ardından performansları ölçülmüştür. Sonuçlar, duygu dışavurumunu bastırma stratejisini ağırlıklı olarak kullananların, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullananlara nazaran, olumsuz geribildirimden ardından anlamlı ölçüde daha düşük bir performans

sergilediklerini göstermiştir. İkinci çalışmada, duygu dışavurumunu bastırma eğilimli olan yirmi sekiz öğrenci ile deneysel bir araştırma tasarlanmıştır.

Çalışma öncesinde katılımcıların pozitif ve negatif duygu düzeyleri belirlenmiştir. Daha sonra, birinci çalışmada katılımcılara verilmiş olan olumsuz geribildirim aynısı verilmiştir. Ardından, deney grubuna ileri besleme görüşmesi yapılmış, sonrasında performansları ölçülmüştür. Kontrol grubuna ise olumsuz geribildirim ardından performans testi uygulanmıştır. Olumsuz geribildirim sonrasında, deney ve kontrol gruplarının duygu düzeyleri yeniden belirlenmiştir. Bulgular, ileri besleme görüşmesinin sonrasında deney grubunun pozitif duygularında anlamlı bir artış, negatif duygularında anlamlı bir azalma olduğunu göstermiştir. Deney ve kontrol grubunun performansları arasında anlamlı düzeye yakın bir fark olduğu görülmüştür. Ayrıca sonuçlar, deney grubunun pozitif duygu durumundaki, ön test ve son test uygulamaları arasındaki farkın düzeyi ile performans testinden aldıkları puanlar arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Diğer bir çalışmada Aka (2011), algılanan ebeveyn tutumları, duygu tanıma ve duygu düzenleme ile depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Çalışmaya yaşları 18 ve 36 arasında olan 530 yetişkin (402 kadın, 128 erkek) katılmıştır. Çalışmanın sonucunda farklı ebeveyn tutumları, duygu düzenleme biçimleri ve süreçlerinin; depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri ile ilişkili olduğu orta çıkmıştır. Örneğin duygu tanımadaki sorunların sosyal kaygı ve obsesif-kompulsif bozukluk belirtileriyle ilişki olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle duyguları tanımada sorun yaşayan bireylerin sosyal kaygı ve obsesif-kompulsif olma ihtimalleri yüksektir. Elde edilen başka bir bulguya göre ise; erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre duygu düzenleme yöntemi olan bastırma yöntemini daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Bir diğer sonuç da, babalarını daha fazla korumacı olarak algılayan katılımcıların, daha az korumacı olarak algılayanlara göre, bu yöntemi daha fazla kullandıklarını ortaya çıkarmıştır. Benzer şekilde, anne ve babalarını daha sıcak algılayan katılımcıların daha soğuk algılayanlara göre duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Depresyonla ilgili elde edilen diğer bulgulara göre, bilişsel yeniden değerlendirmeyi ve öncül-odaklı duygu düzenleme yöntemlerini kullanan katılımcıların depresyon belirtilerinin daha az olduğu,

bastırma ve tepki-odaklı duygu düzenleme yöntemlerini kullanan katılımcıların depresyon belirtilerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

2.3.2. Öznel Mutluluk İle İlgili Araştırmalar

Diener, Sandvik, Seidlitz ve Deiner (1993) tarafından kapsamlı iki ayrı çalışma yapılmıştır. Birinci çalışma grubuna 39 farklı ülkeden 18032 (9022 kadın, 9010 erkek) üniversite öğrencisi, ikinci çalışma grubuna ise 4942 Amerikalı yetişkin katılmıştır. Genel yaşam doyumunu belirlemek için gerçekleştirilen birinci çalışmada katılımcılara “Bu günlerde tüm yaşamınızla ilgili olarak ne hissediyorsunuz?” şeklinde tek bir soru sorulmuştur. Mutluluk düzeylerini belirlemek için ise “Hayatınızı mutlu olarak tanımlar mısınız?” şeklinde on soru daha sorulmuştur. İkinci çalışmada ise katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin veriler “Genel İyi Oluş Envanteri” ile saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ile gelir düzeyleri arasında Amerika örnekleminde orta düzeyde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ülkeler arası örnekleme ise katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ile gelir düzeyleri arasında yüksek düzeyde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çalışmadan elde edilen diğer bir bulguya göre; söz konusu ilişkilerin cinsiyet, eğitim ve kültürel farklılıklara göre değişmediği ortaya konulmuştur. Sonuç olarak bu araştırmalarda gelir düzeyi ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Lu ve Shih (1997), yaşları 18 ile 60 arasında değişen 54 Tayvan’lı ile mutluluğun kaynaklarını belirlemeye yönelik olarak nitel bir çalışma yapmıştır. Katılımcıların 34’ü kadındır. Verileri elde etmek için katılımcılara “Mutluluk nedir?” ve” “Ne tür şeyler sizi mutlu eder?” şeklinde sorular sorulmuştur. Verilen yanıtlardan hareketle mutluluğun 180 kaynağı belirlenmiş ve bunlar 9 ayrı başlıkta kategori edilmiştir. Bu kaynaklar sırasıyla; saygı ihtiyacının doyurulması, kişilerarası ilişkilerde uyum, maddi ihtiyaçlarının doyurulması, çalışma hayatında başarı, hayatta kolaylık, diğerlerinin sıkıntısından zevk alma, kişisel kontrol hissi, pozitif etki ve sağlık olarak belirlenmiştir.

Diğer bir çalışmada Daaleman (1999), manevi iyi oluş ile kişinin Tanrı ile ilişkisindeki arasındaki olumlu duygulanım ve doyum derecesi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya 18 yaşından büyük ve ayakta tedavi gören 80 hasta katılmıştır. Katılımcıların manevi iyi oluşları, Ellison (1983) tarafından geliştirilen 20 maddelik Manevi İyi Oluş

Ölçeği (The Spiritual Well-Being Scale) aracılığıyla ile belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, bireylerin Tanrı'yı sevgi gösteren büyük bir güç olarak algılamalarının öznel iyi oluşları üzerinde olumlu etkisinin bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Mahon, Yarcheski ve Yarcheski (2005), 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşan 151 kişilik bir grup üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Katılımcıların 85 tanesi kadındır. Veri toplama aracı olarak 9 maddelik Ergenlerde Genel İyi Oluş Ölçeğinin kısa versiyonu olan "Mutluluk Ölçeği" ve 22 maddelik Genel Sağlık Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Araştırmada cinsiyet türüne göre mutluluk düzeyinde anlamlı bir fark görülmemiştir. Bunun yanında mutluluk ile algılanan sağlık durumu (perceived health status) ve sağlık (welfare) arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Kalafat (1996) depresyon ve mutluluk ile otomatik düşünceler ve olumsuz olaylar arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalıştığı çalışmasını Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 350 üniversite öğrencisi üzerinde yapmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin depresyon ve mutluluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Öğrenim gördükleri alanlara göre bakıldığında ise üniversitede sosyal alanlara devam eden öğrencilerin mutluluk düzeyleri fen alanlara devam öğrencilerden daha fazla bulunmuştur. Ayrıca sosyal alana devam eden öğrencilerin depresyon düzeyleri görece daha az bulunmuştur. Ayrıca mutluluğun en güçlü yordayıcısının olumlu otomatik düşünceler olduğu belirlenmiştir.

Diğer bir çalışmada Özdemir ve Koruklu (2011) üniversite öğrencilerinde değerler ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın örneklemini yaşları 19 ile 23 arasında değişen toplam 226 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların 142 tanesi kadındır. Elde edilen bulgulara göre, geleneksellik değeri dışındaki bütün değer yönelimlerinin (güç, başarı, hazcılık, uyarılım, özyönelim, uyuma, güvenlik, evrenselcilik ve iyilikseverlik) mutlulukla anlamlı ilişki gösterdiği görülmektedir. Aynı zamanda yapılan analizi sonuçları hazcılık, evrenselcilik ve iyilikseverlik değerlerinin mutluluğu yordamada en güçlü değer yönelimleri olduğunu göstermiştir.

Gündoğdu ve Yavuzer (2012) eğitim fakóltesi öğrencilerinin öğrenim görölen lisans programı ve cinsiyet değişkenlerine göre öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarını incelemiştir. Araştırmaya Aksaray üniversitesi Eğitim fakóltesinin çeşitli lisans programlarında (İngilizce, Matematik, Sınıf, Fen Bilgisi, Sosyal Bilgiler ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) öğrenim görmekte olan 331 öğrenci katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için Öznel İyi Oluş Ölçeği; psikolojik ihtiyaçlarını belirlemek için Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılmıştır. Kadın katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Öğrenim görölen lisans programına göre bakıldığında, matematik öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin sınıf öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Toprak (2014) tarafından yapılan diğer bir çalışmada ergenlerin mutluluk, yaşam doyumunu, psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu düzeylerini çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmaya lisede öğrenim görmekte olan 477 öğrenci katılmıştır. Elde edilen bulgulara bakıldığında, öğrencilerin mutluluk düzeylerinin cinsiyet türüne göre farklılaşmadığı ancak sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaştığı bulunmuştur. Bunun yanında araştırma sonucunda psikolojik ihtiyaç doyumunun ve psikolojik sağlamlığın ayrı ayrı mutluluğu ve yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadıkları bulunmuştur.

2.4. ALANYAZIN TARAMASININ SONUCU

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan ve yukarıda özetlenen araştırmalardan hareketle, duygu dışavurumunu bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme değişkenlerinin bireylerin öznel mutluluk düzeylerinin açıklanması açısından önemli olduğu söylenebilir. Aynı zamanda, lise öğrencilerin dışavurumunu bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme gibi kullandıkları iki farklı duygu düzenleme stratejilerinin öznel mutluluk değişkeni ile birlikte incelenmesinin önemli olduğu söylenebilir. Nitekim böyle bir inceleme, ölkemiz örneklemindeki lise öğrencilerin duygu düzenleme stratejilerinin hangi boyutlarıyla ve nasıl ilişkilendiğinin açığa çıkarılmasına önemli bir katkı sağlayabilir.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve veri analizi kısımlarına yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma betimsel bir araştırma niteliğindedir ve yöntemini tarama yöntemi oluşturmuştur (Fraenkel ve Wallen, 2010; Karasar, 2005). Araştırmanın deseni ise açıklayıcı ilişkisel desendir (explanatory correlational design). Bu desen, araştırmaya konu olan değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik az sayıda kanıtın bulunduğu ya da hiç kanıt bulunmadığı durumlarda sıklıkla kullanılan ve değişkenler arasındaki ilişkilerin mevcut bir modele dayalı olmaksızın, tümevarım yaklaşımıyla incelenmesine olanak sağlayan bir desendir. (Creswell, 2009; Fraenkel ve Wallen, 2010; Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini Batı Karadeniz Bölgesinde bulunan iki ayrı ildeki genel liselerin (dokuz Anadolu lisesi ve iki fen lisesi) 9, 10 ve 11. sınıflarında ve 2015-2016 eğitim-öğretim yılı birinci yarısında öğrenim gören öğrenciler (N = 4700) oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise kolay ulaşılabilir uygun örneklem yöntemiyle belirlenmiştir. Çalışma için toplam 724 öğrenciye ölçme araçları dağıtılmış, ancak 692 öğrenci kendilerine verilen ölçekleri doldurmuştur. Bu öğrencilerden elde edilen veriler araştırmacı tarafından gözden geçirilmiş ve 45 öğrencinin ölçme araçlarında yer alan ifadelerin büyük bir bölümüne ilişkin görüşlerini belirtmedikleri

saptanmış ve bu öğrencilerin görüşleri değerlendirmeye alınmamıştır. Dolayısıyla araştırmanın örnekleme iki fen lisesi ve bir Anadolu lisesinin 9, 10 ve 11. sınıflarında okuyan 647 öğrenciden oluşmaktadır. Üniversite sınavına hazırlandıkları için 12. sınıflar çalışmaya dâhil edilmemiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistiklere Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kız	350	54.1
	Erkek	297	45.9
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	261	40.3
	10. Sınıf	216	33.4
	11. Sınıf	170	26.3
Okul Türü	Fen Lisesi	373	57.7
	Anadolu Lisesi	274	42.3
Ailenin Gelir Durumu	0 – 999 tl arası	38	5.9
	1000 – 1999 tl arası	110	17
	2000 – 2999 tl arası	212	32.8
	3000 – 3999 tl arası	155	24
	4000 tl ve üzeri	132	20.4

Tablo 1’de görüldüğü gibi katılımcıların % 54.1’i kız ve % 45.9’u erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Bu öğrencilerin % 40.3’ü 9. sınıf, % 33.4’ü 10. sınıf ve % 26.3’ü 11. sınıflarda ve % 57.7’si fen lisesi ve % 42.3’ü Anadolu lisesinde öğrenim görmektedirler. Araştırmanın verileri iki fen lisesi, bir Anadolu lisesinden toplanmıştır. Fen liseleri, tek bir okul türü olarak değerlendirilmiş ve buna göre kodlanmıştır. Katılımcıların ailelerinin gelir durumlarına bakıldığında, % 5.9’unun 0 – 999 tl, % 17’sinin 1000 – 1999 tl , % 32.8’inin 2000 – 2999 tl , % 24’ünün 3000

– 3999 tl arasında ve % 20.4’ünün 4000 tl ve üzerinde bir gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada veriler, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen ve Yurtsever (2008) tarafından Türkçeye uyarlanan “Duygu Düzenleme Ölçeği” ve Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilen ve Akın ve Saticı (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan “Öznel Mutluluk Ölçeği” aracılığıyla elde edilmiştir.

Söz konusu ölçme araçlarının yapı geçerlikleri ve iç tutarlılık güvenirlikleri bu araştırma kapsamında incelenmiştir. Bu amaçla, bir dizi Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Spesifik olarak, birinci DFA’da iki faktörlü toplam 10 maddeden oluşan model (Duygu Düzenleme Ölçeği), ikinci DFA’da tek faktörlü toplam 4 maddeden oluşan model (Öznel Mutluluk Ölçeği) yapı geçerlikleri açısından sorgulanmıştır. Söz konusu analizler AMOS 21 istatistiksel yazılım programı aracılığıyla ve en yüksek olabilirlik (Maximum Likelihood) yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Arbuckle, 2012).

Yukarıda değinilen faktöriyel modellerin araştırmanın verileriyle gösterdiği uyum dereceleri Uyum İyiliği İndeksi (GFI \geq .90), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI \geq .90), Tucker-Lewis İndeksi (TLI \geq .90), Standartlaştırılmış Ortalama Hataların Karekökü (SRMR \leq .08) ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA \leq .08) aracılığıyla değerlendirilmiştir (Ullman, 2007; Kline, 2011). Ki-Kare (χ^2) değerinin anlamlılık düzeyi örneklem büyüklüğüne oldukça hassas bir ölçü olması nedeniyle bir uyum indeksi olarak dikkate alınmamış, ancak Ki-Kare değeri ve serbestlik derecesi bilgilendirme amacıyla rapor edilmiştir. Ölçme araçlarının iç tutarlılık güvenirliklerinin incelenmesi amacıyla da Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. Buna göre, .65 ile .70 arasında yer alan Alfa (α) katsayıları orta düzeyde ve yeterli bir iç tutarlılığın göstergesi olarak, .70 ile .80 arasında yer alan Alfa katsayıları iyi bir iç tutarlılığın göstergesi olarak, .80 ve daha büyük Alfa katsayıları ise güçlü bir

iç tutarlılığın göstergesi olarak yorumlanmıştır (DeVellis, 1991). Ölçme araçlarına ilişkin açıklamalara aşağıda sırasıyla yer verilmiştir.

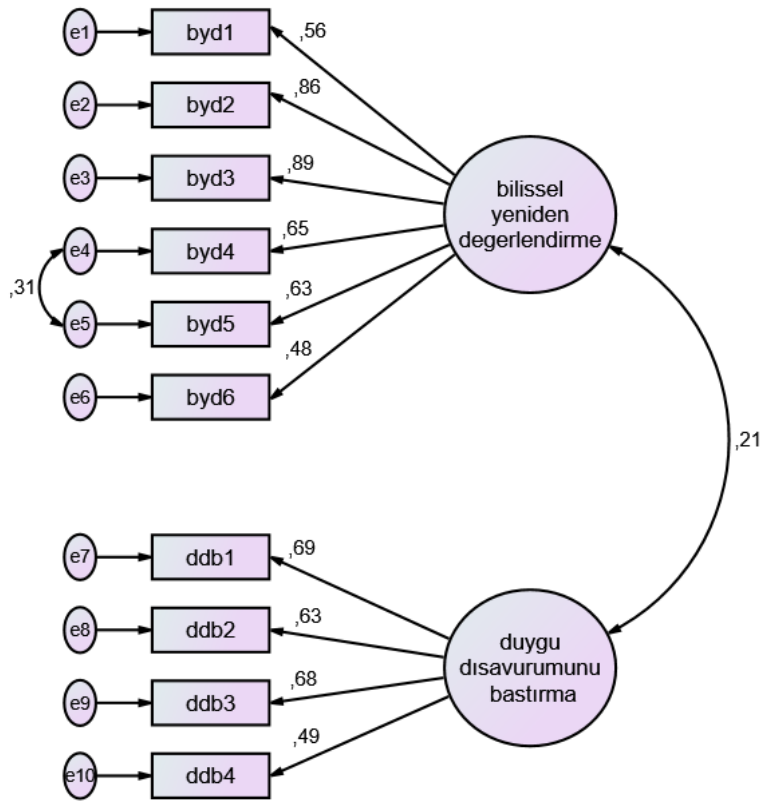
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda öğrencilerin; cinsiyetlerini, sınıf seviyelerini, okul türlerini ve aile gelir durumlarını belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Duygu Düzenleme Ölçeği

Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen ve Yurtsever (2008) tarafından Türkçeye çevrilen Duygu Düzenleme Ölçeği iki faktörden ve toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracını oluşturan faktörler sırasıyla, Bilişsel Yeniden Değerlendirme (altı madde) ve Duygu Dışavurumunu Bastırma (dört madde) olarak adlandırılmıştır (ölçme aracında yer alan maddeler için bkz. Ek 1). Öğrenciler, ölçme aracının orijinalinde olduğu gibi, görüşlerini 1 (tamamen katılmıyorum) ile 7 arasında (tamamen katılıyorum) değişen puanlara sahip yanıt seçeneklerini kullanarak belirtmiştir.

DFA'da 2 faktörlü ve toplam 10 maddeli model test edilmiş ve sonuç olarak söz konusu modelin, bu araştırmanın verileriyle iyi bir uyum gösterdiği saptanmıştır (Tablo 2).



Şekil 3. Duygu Düzenleme Ölçeği Dfa modeli

Ölçme aracının iç tutarlılık güvenilirliğinin bu araştırma kapsamında incelenmesi amacıyla hesaplanan Cronbach Alfa katsayıları bilişsel yeniden değerlendirme faktörü için .84 ve duygu dışavurumunu bastırma faktörü için .72'tir. Bu bulgular doğrultusunda, ölçme aracını oluşturan her iki faktörün de iyi bir iç tutarlılık güvenilirliğine sahip olduğu söylenebilir. Ölçeğin yapı geçerliğine ve iç tutarlılığına ilişkin olarak elde edilen bu bulgular, bundan önce gerçekleştirilen çalışmalardan elde edilen bulgularla da tutarlıdır (Okтуğ, 2011; Aka, 2011; Başören, 2015).

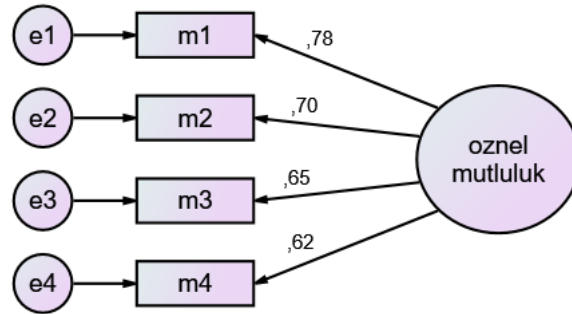
Tablo 2. Duygu Düzenleme Ölçeğine İlişkin Dfa Sonuçları

χ^2	Sd	GFI	TLI	CFI	SRMR	RMSEA
151.90	33	.95	.93	.95	.061	.075

3.3.3. Öznel Mutluluk Ölçeği

Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilen ve Akın ve Satıcı (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Öznel Mutluluk Ölçeği tek faktörden ve toplam 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 4. madde tersten kodlanmaktadır (ölçme aracında yer alan maddeler için bkz. Ek 2). Öğrenciler, ölçme aracının orijinalinde olduğu gibi, görüşlerini 1 (tamamen katılmıyorum) ile 7 arasında (tamamen katılıyorum) değişen puanlara sahip yanıt seçeneklerini kullanarak belirtmiştir.

DFA’da tek faktörlü ve toplam 4 maddeli model test edilmiş ve bu modelin araştırmanın verileriyle oldukça iyi bir uyum gösterdiği saptanmıştır (Tablo 3). Ölçme aracının iç tutarlılık güvenirliğine ilişkin olarak hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır. Ölçme aracının yapı geçerliğine ve iç tutarlılık güvenirliğine yönelik olarak elde edilen bu bulgular, bundan önce gerçekleştirilen araştırmalarla da tutarlıdır (Akın ve Akın, 2015; Başören, Sıcak ve Arslan, 2016; Yazıcı, Çağdaş ve Tunçkol, 2016).



Şekil 4. Öznel Mutluluk Ölçeği Dfa Modeli

Tablo 3. Öznel Mutluluk Ölçeğine İlişkin Dfa Sonuçları

χ^2	Sd	GFI	TLI	CFI	SRMR	RMSEA
3.71	2	.997	.993	.997	.013	.036

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Uygulama araştırmacı tarafından ve dersin öğretmenlerinin uygun gördükleri bir zaman diliminde gerçekleştirilmiştir. Uygulama sürecinde dersin öğretmenlerinden ve okullardaki rehber öğretmenlerden de yardım alınmıştır. Uygulamaya başlamadan önce, araştırmacı tarafından öğrencilere araştırmanın amacı ve ölçme araçlarının yanıtlanmasına ilişkin detaylı açıklamalar yapılmış ve araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiştir. Bu aşamadan sonra, Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Öznel Mutluluk Ölçeği öğrencilere araştırmanın amacını içeren bir yönergeyle birlikte dağıtılmıştır. Uygulama esnasında öğrencilerden gelen sorular yanıtlanmış ve gerektiğinde ek açıklamalar yapılmıştır. Uygulama yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Uygulama sonrasında öğrencilere araştırmaya katılımları için teşekkür edilmiştir.

3.5. VERİ ANALİZİ

Veri analizi yapılmadan önce verilerin dağılımlarının normal olup olmadığı test edilmiştir. Bu amaçla; uygulanan ölçeklerin ölçümlerinden aldıkları puanların çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen değerler incelendiğinde verilerin +1 ile -1 arasında olduğu görülmüştür. Buradan hareketle verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Morgan, Leech, Gloeckner ve Barrett, 2004).

Araştırma sorularının cevaplanmasından önce, demografik değişkenlerin (cinsiyet, sınıf seviyesi ve okul türü) araştırma değişkenleri üzerindeki olası etkilerinin sorgulanması amacıyla bir dizi tek değişkenli (ANCOVA) kovaryans analizi gerçekleştirilmiştir. ANCOVA’da cinsiyet, sınıf seviyesi ve okul türü değişkenleri bağımsız değişkenler, aile gelir durumu ortak değişken (covariate) olarak ve sırasıyla bilişsel yeniden değerlendirme, duygu dışavurumunu bastırma ve öznel mutluluk değişkenleri bağımlı değişkenler olarak belirlenmiştir.

Söz konusu analizler aracılığıyla demografik değişkenlerin olası etkilerinin değerlendirilmesinde anlamlılık düzeylerinden çok, etki büyüklüklerine

odaklanılmıştır (kısmi eta-kare katsayıları - η^2_p). Bunun nedeni, etki büyüklüklerinin p değerlerine göre örneklem büyüklüğüne çok daha az hassas olmalarıdır (Ferguson, 2009; Richardson, 2011). Konuyla ilgili alanyazında etki büyüklükleri genellikle Cohen'in (1988) sağladığı çerçeve kapsamında değerlendirilmektedir. Buna göre .01, .09 ve .25 katsayılarına eşit ya da yakın büyüklüklerdeki etkiler sırasıyla zayıf, orta ve büyük olarak yorumlanmaktadır. Ancak, bu bağlamda gerçekleştirilen araştırmalardan elde edilen bulguların değerlendirildiği yakın geçmişte gerçekleştirilen çalışmalar, etki büyüklüklerinin değerlendirilmesinde .06'ya eşit ya da daha büyük değerlere sahip olan kısmi eta-kare katsayılarının dikkate alınmasının daha güvenilir bir yaklaşım olacağını göstermiştir (Richardson, 2011). Dolayısıyla, tek değişkenli analizlerde bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerinin .06'ya eşit ya da daha büyük değerlere sahip olma kriteri dikkate alınmıştır. Tek değişkenli analizlerde normal dağılım koşulunun sağlanmadığı durumlarda, Bonferroni düzeltmesi yapılmış ve bulgular oranlanmış marjinal ortalamalardan hareketle yorumlanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007).

Araştırmanın birinci sorusunun cevaplanması amacıyla, öncelikle sıfır-sıra (Pearson) korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Ancak, araştırma değişkenlerinin dolaylı ölçme yoluyla elde edilen verilere dayalı olması nedeniyle, korelasyon analizleri gözlemlenen değişkenlerden hareketle değil, gizil değişkenlerden hareketle gerçekleştirilmiştir (Byrne, 2010; Kline, 2011). Gizil değişkenlere dayalı olarak gerçekleştirilen korelasyon analizi, değişkenlerin hem hata oranlarını, hem de eğer varsa, hata oranları arasındaki etkileşimi de kontrol edebilme olanağı sağlaması nedeniyle, gözlemlenen değişkenlerden hareketle yapılan korelasyon analizine göre daha sağlam bir analiz tekniğidir (Byrne, 2010).

Araştırmanın ikinci sorusunun cevaplanması amacıyla, korelasyon analizlerinden ve daha önce değinilen tek değişkenli analiz sonuçlarından hareketle, yapısal bir model oluşturulmuştur. Modelde duygu dışavurumunu bastırma bağımsız değişken; bilişsel yeniden değerlendirme arabulucu değişken; öznel mutluluk ise bağımlı değişken olarak belirlenmiştir (Şekil 6).

ANCOVA dışındaki tüm analizler, çok değişkenli arabuluculuk analizlerinde Sobel (1982) testi gibi testlere göre çok daha güvenilir olması, normal dağılım koşulunu

sağlamayan veri bütünü düzeltmesi ve aynı örneklemden hareketle çok sayıda yapısal analiz gerçekleştirilmesine bağlı olarak ortaya çıkabilecek Tip I hata olasılığının azaltılmasında etkili olması nedeniyle, yeniden örnekleme (Bootstrap) yöntemi kullanılarak yapılmış ve sonuçlar % 95 güven aralığında ($p < .05$) yorumlanmıştır (Preacher ve Hayes, 2008). Yeniden örnekleme analizleri, en yüksek olabilirlik tahmini (Maximum Likelihood Method of Estimation) ile örneklem büyüklüğünün 2500'den küçük olması durumunda daha güvenilir sonuçlar ortaya koyan yüzdeler (percentile) yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Fritz, Taylor ve MacKinnon, 2012). Dağılım normalliğinin güvenilir biçimde kontrol edilebilmesi amacıyla, yeniden örnekleme yönteminin kullanıldığı analizlerde araştırmacının örnekleme 500 kez yeniden örneklenmiş (Cheung ve Lau, 2008) ve bunun sonucunda elde edilen değerler rapor edilmiştir. Tüm analizler SPSS 20 ve AMOS 21 (Arbuckle, 2012) istatistiksel analiz programları kullanılarak, bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde ön analizler ve araştırmanın sorularına yönelik olarak gerçekleştirilen analizlere yer verilmiştir.

4.1. ÖN ANALİZLER

Araştırma sorularının cevaplanmasına geçilmeden önce, demografik değişkenlerin (cinsiyet, sınıf seviyesi ve okul türü) bağımlı değişkenler üzerindeki (bilişsel yeniden değerlendirme, duygu dışavurumunu bastırma ve öznel mutluluk) olası etkileri aile gelir durumları kontrol edilerek incelenmiştir. Varyansların homojenliği koşulunun sağlanmadığı durumlarda, Tip I hatanın kontrol edilebilmesi amacıyla gözlemlenen ortalamalar yerine, oranlanmış marjinal ortalamalar (estimated marjinal means) kullanılmış ve bağımsız değişkenlerin anlamlı etkilerinin karşılaştırmaları Bonferroni testi kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Brace, Kemp ve Snelgar, 2006; Stevens, 1996).

4.1.1. Bilişsel Yeniden Değerlendirme Boyutu İçin Gerçekleştirilen Analizler

Bilişsel yeniden değerlendirmeye ilişkin puanların demografik değişkenlere (cinsiyet, sınıf seviyesi ve okul türü) göre anlamlı düzeyde değişip değişmediğinin belirlenmesi amacıyla ANCOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analizde öğrencilerin aile gelir durumu ortak değişken olarak analizlere dâhil edilmiştir. ANCOVA sonucunda bilişsel yeniden değerlendirme değişkeni için varyansların homojenliği koşulunun sağlanmadığı belirlenmiş ($F(11,635) = 2.01, p < .05$) ve bu nedenle de söz konusu değişkenlerin etkilerinin yorumlanmasında Bonferroni düzeltilmesi aracılığıyla oranlanmış marjinal ortalamalar dikkate alınmıştır (bkz.

Tablo 4, 5 ve 6). ANCOVA aracılığıyla elde edilen sonuçlara Tablo 7’de yer verilmiştir.

Tablo 4. Bilişsel Yeniden Değerlendirme Boyutunun Cinsiyet Türüne İlişkin Oranlanmış Marjinal Ortalamaları

Bağımsız değişken	Bağımlı Değişken	\bar{X}	S.E.
Erkek	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	5	.08
Kız	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	4.92	.07

Tablo 5. Bilişsel Yeniden Değerlendirme Boyutunun Sınıf Düzeyine İlişkin Oranlanmış Marjinal Ortalamaları

Bağımsız değişken	Bağımlı Değişken	\bar{X}	S.E.
9.sınıf	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	5.02	.08
10.sınıf	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	4.85	.09
11.sınıf	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	5.01	.10

Tablo 6. Bilişsel Yeniden Değerlendirme Boyutunun Okul Türlerine İlişkin Oranlanmış Marjinal Ortalamaları

Bağımsız değişken	Bağımlı Değişken	\bar{X}	S.E.
Fen Lisesi	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	4.98	.07
Anadolu Lisesi	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	4.94	.08

Tablo 7. Bilişsel Yeniden Değerlendirme Boyutuna İlişkin Kovaryans Analizi
Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	F	<i>p</i>	η^2_p
Cinsiyet	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	.49*	.489	.001
Sınıf Seviyesi	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	1.14*	.320	.004
Okul Türü	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	.12*	.726	.000
Aile Gelir Durumu	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	1.78*	.183	.003

**p* > .05

Tablo 7’de görüldüğü gibi, cinsiyet ($F(1,634) = .49, p > .05, \eta^2_p = .001$), sınıf seviyesi ($F(2,634) = 1.14, p > .05, \eta^2_p = .004$), okul türü ($F(1,634) = .12, p > .05, \eta^2_p = .000$) ve aile gelir durumu ($F(1,634) = 1.78, p > .05, \eta^2_p = .003$) değişkenlerinin bilişsel yeniden değerlendirme üzerindeki etkileri istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Bu nedenle, söz konusu demografik değişkenlerin bilişsel yeniden değerlendirme üzerindeki etkileri bundan sonraki analizlerde dikkate alınmamıştır.

4.1.2. Duygu Dışavurumunu Bastırma Boyutu İçin Gerçekleştirilen Analizler

Duygu Dışavurumunu Bastırmaya ilişkin puanların demografik değişkenlere (cinsiyet, sınıf seviyesi ve okul türü) göre anlamlı düzeyde değişip değişmediğinin belirlenmesi amacıyla ANCOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analizde öğrencilerin aile gelir durumu ortak değişken olarak analizlere dâhil edilmiştir. ANCOVA sonucunda Duygu Dışavurumunu Bastırma değişkeni için varyansların homojenliği koşulunun sağlandığı belirlenmiş ($F(11,635) = 1.80, p > .05$) dolayısıyla da ortalamalara ilişkin Bonferroni düzeltmesi uygulanmamıştır (betimsel istatistikler için bkz. Tablo 8, 9 ve 10).

Tablo 8. Duygu Dışavurumunu Bastırma Boyutunun Cinsiyet Türüne İlişkin İstatistikleri

Bağımsız değişken	Bağımlı Değişken	\bar{X}	S.E.
Erkek	Duygu Dışavurumunu Bastırma	4.26	1.30
Kız		4.03	1.44

Tablo 9. Duygu Dışavurumunu Bastırma Boyutunun Sınıf Düzeyine İlişkin İstatistikleri

Bağımsız değişken	Bağımlı Değişken	\bar{X}	S.E.
9.sınıf	Duygu Dışavurumunu Bastırma	4.06	1.37
10.sınıf		4.26	1.34
11.sınıf		4.08	1.44

Tablo 10. Duygu Dışavurumunu Bastırma Boyutunun Okul Türlerine İlişkin İstatistikleri

Bağımsız değişken	Bağımlı Değişken	\bar{X}	S.E.
Fen Lisesi	Duygu Dışavurumunu Bastırma	4.06	1.30
Anadolu Lisesi		4.23	1.47

Tablo 11. Duygu Dışavurumunu Bastırma Boyutuna İlişkin Kovaryans Analizi

Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	F	<i>p</i>	η^2_p
Cinsiyet	Duygu Dışavurumunu Bastırma	5.03*	.025	.008
Sınıf Seviyesi	Duygu Dışavurumunu Bastırma	.83	.435	.003
Okul Türü	Duygu Dışavurumunu Bastırma	1.86	.174	.003
Aile Gelir Durumu	Duygu Dışavurumunu Bastırma	2.45	.118	.004

**p* < .05

Tablo 11’de görüldüğü gibi, cinsiyet ($F(1,634) = 5.03, p < .05, \eta^2_p = .008$), sınıf seviyesi ($F(2,634) = .83, p > .05, \eta^2_p = .003$), okul türü ($F(1,634) = 1.86, p > .05, \eta^2_p = .003$) ve aile gelir durumu ($F(1,634) = 2.45, p > .05, \eta^2_p = .004$) değişkenlerinin Duygu Dışavurumunu Bastırma üzerindeki etkileri, cinsiyet hariç istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Cinsiyet değişkeninin de etki büyüklüğünün oldukça düşük olduğu görülmektedir ($\eta^2_p = .008$). Bu nedenle, söz konusu demografik değişkenlerin Duygu Dışavurumunu Bastırma üzerindeki etkileri bundan sonraki analizlerde dikkate alınmamıştır.

4.1.3. Öznel Mutluluk İçin Gerçekleştirilen Analizler

Çalışmaya katılan lise öğrencilerinin öznel mutluluk düzeylerine ilişkin puanların demografik değişkenlere (cinsiyet, sınıf seviyesi ve okul türü) göre anlamlı düzeyde değişip değişmediğinin belirlenmesi amacıyla ANCOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analizde öğrencilerin aile gelir durumu ortak değişken olarak analizlere dâhil edilmiştir. ANCOVA sonucunda Öznel Mutluluk değişkeni için varyansların homojenliği koşulunun sağlandığı belirlenmiş ($F(11,635) = 1.74, p > .05$) dolayısıyla da ortalamalara ilişkin Bonferroni düzeltmesi uygulanmamıştır (betimsel istatistikler için bkz. Tablo 12, 13 ve Tablo 14).

Tablo 12. Özel Mutluluk Düzeyinin Cinsiyet Türüne İlişkin İstatistikleri

Bağımsız değişken	Bağımlı Değişken	\bar{X}	S.E.
Erkek	Özel Mutluluk	4.55	1.32
Kız		4.43	1.28

Tablo 13. Özel Mutluluk Düzeyinin Sınıf Düzeyine İlişkin İstatistikleri

Bağımsız değişken	Bağımlı Değişken	\bar{X}	S.E.
9.sınıf	Özel Mutluluk	4.63	1.27
10.sınıf		4.35	1.37
11.sınıf		4.48	1.30

Tablo 14. Özel Mutluluk Düzeyinin Okul Türlerine İlişkin İstatistikleri

Bağımsız değişken	Bağımlı Değişken	\bar{X}	S.E.
Fen Lisesi	Özel Mutluluk	4.52	1.22
Anadolu Lisesi		4.43	1.41

Tablo 15. Özel Mutluluk Değişkenine İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları

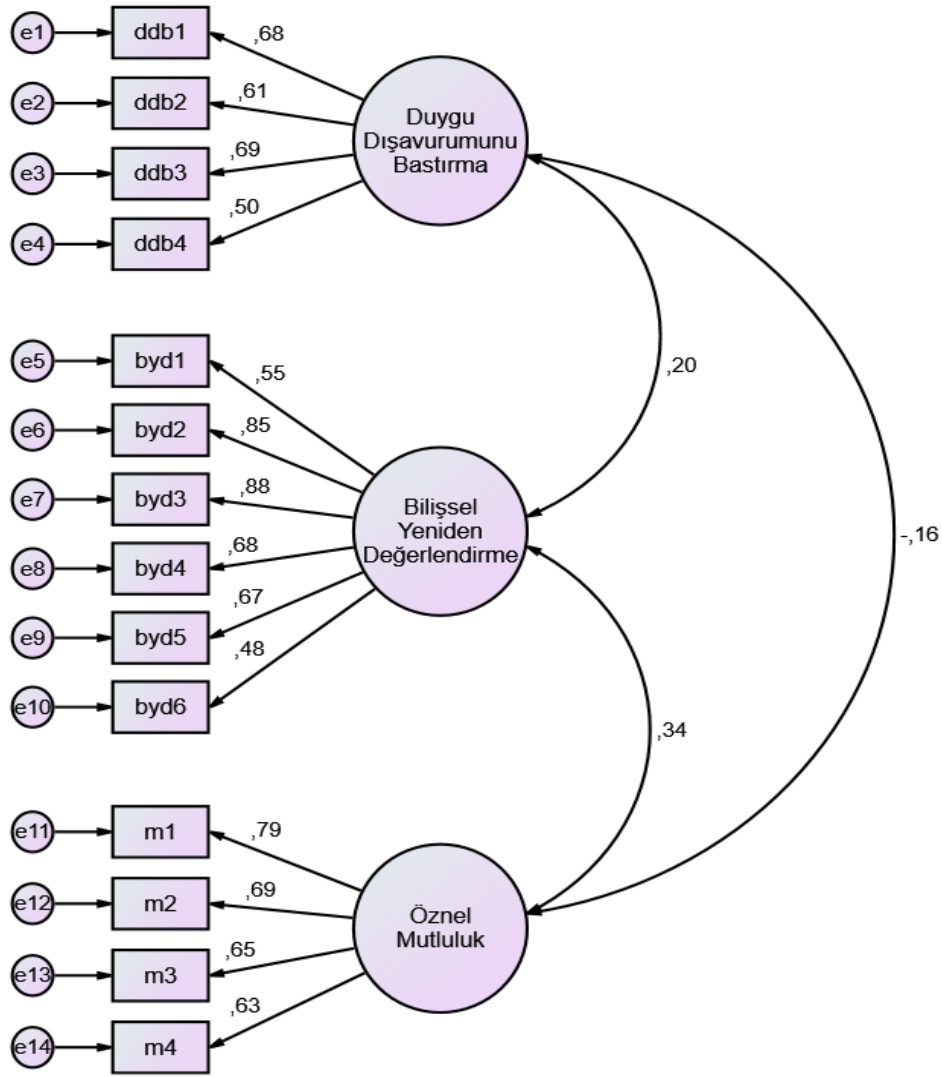
Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	F	<i>p</i>	η^2_p
Cinsiyet	Özel Mutluluk	1.12*	.291	.002
Sınıf Seviyesi	Özel Mutluluk	2.42*	.090	.008
Okul Türü	Özel Mutluluk	1.07*	.644	.001
Aile Gelir Durumu	Özel Mutluluk	1.12*	.291	.002

**p* > .05

Tablo 15’de görüldüğü gibi, cinsiyet ($F(1,634) = 1.12, p < .05, \eta^2_p = .002$), sınıf seviyesi ($F(2,634) = 2.42, p > .05, \eta^2_p = .008$), okul türü ($F(1,634) = 1.07, p > .05, \eta^2_p = .001$) ve aile gelir durumu ($F(1,634) = 1.12, p > .05, \eta^2_p = .002$) değişkenlerinin Öznel Mutluluk üzerindeki etkileri istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Bu nedenle, söz konusu demografik değişkenlerin Öznel Mutluluk üzerindeki etkileri bundan sonraki analizlerde dikkate alınmamıştır.

4.2. ARAŞTIRMANIN BİRİNCİ SORUSUNA İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın amacı doğrultusunda cevaplanması istenilen ilk araştırma sorusu “Lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır? olarak belirlenmiştir. Araştırmanın birinci sorusunun cevaplanması amacıyla, sıfır-sıra (Pearson) korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Ancak, araştırma değişkenlerinin dolaylı ölçme yoluyla elde edilen verilere dayalı olması nedeniyle, korelasyon analizleri gözlemlenen değişkenlerden hareketle değil, gizil değişkenlerden hareketle gerçekleştirilmiştir. Söz konusu analizler aracılığıyla elde edilen sonuçlara Tablo 16’da yer verilmiştir.



Şekil 5. Gizil Değişkenlerden Hareketle Hesaplanan Korelasyonlar

Tablo 16 incelendiğinde, bilişsel yeniden değerlendirme ile duygu dışavurumunu bastırma değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı ve düşük düzeyde ($r = .20$) bir ilişki olduğu; bilişsel yeniden değerlendirme ile öznel mutluluk değişkenleri arasında ise pozitif yönlü anlamlı ve orta düzeyde ($r = .34$) bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir. Bunun yanında duygu dışavurumunu bastırma ile öznel mutluluk değişkenleri arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde ($r = -.16$) bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Tablo 16. Gizil Değişkenlerden Hareketle Hesaplanan Korelasyon Katsayıları

Değişken	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Duygu Dışavurumunu Bastırma	Öznel Mutluluk
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	1		
Duygu Dışavurumunu Bastırma	.201*	1	
Öznel Mutluluk	.341*	-.161*	1

* $p < .001$

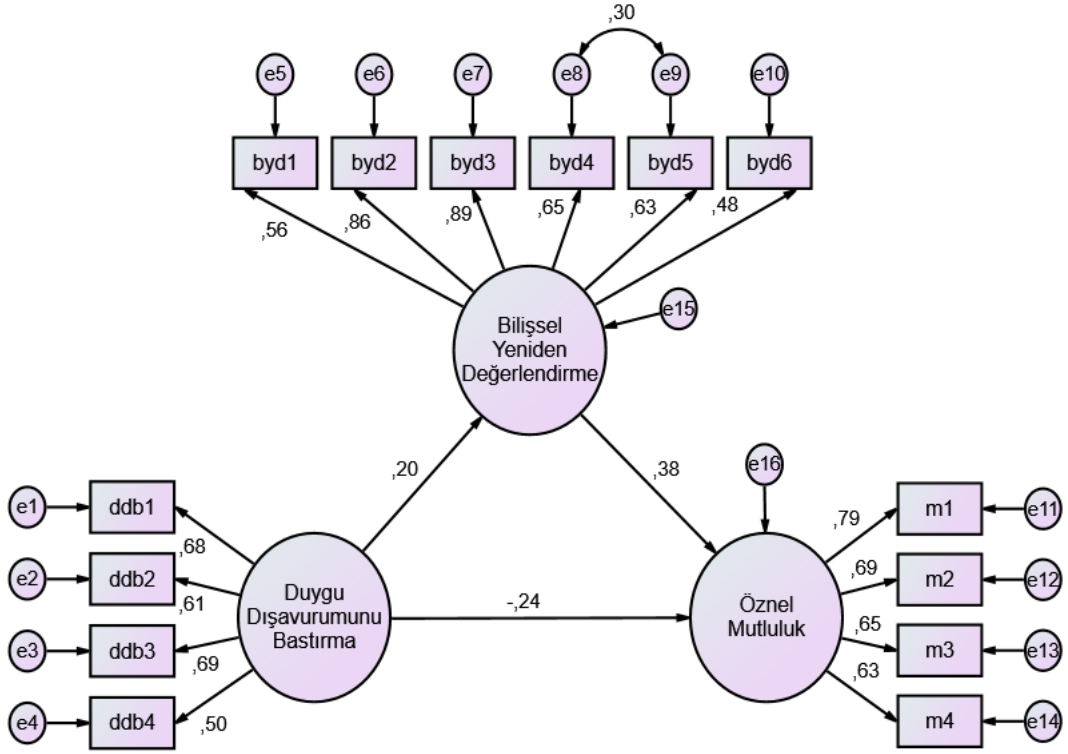
Tablo 16’da sunulan bulgular, bilişsel yeniden değerlendirme arttıkça, öznel mutluluğun arttığı; duygu dışavurumunu bastırma arttıkça ise öznel mutluluğun azaldığını ortaya koymaktadır. Diğer bir deyişle bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerini daha fazla kullanan lise öğrencilerinin öznel mutluluk düzeylerinin yüksek olacağı; duygu dışavurumunu bastırma stratejilerini daha fazla kullanan lise öğrencilerinin ise öznel mutluluk düzeylerinin görece düşük olacağı söylenebilir.

Korelasyon analizi aracılığıyla elde edilen bulgular, gizil değişkenlere dayalı olmaları nedeniyle yalnızca araştırma değişkenleri arasındaki belirgin ilişki örüntülerinin saptanması açısından değil, aynı zamanda bilişsel yeniden değerlendirmenin duygu dışavurumu bastırma ve öznel mutluluk arasındaki ilişkilerde oynadıkları olası arabuluculuk rollerinin yapısal eşitlik modeline dayalı analizler aracılığıyla sorgulanması açısından da sağlam bir zemin oluşturmaktadır. Dolayısıyla, araştırmanın ikinci sorusunun cevaplanması amacıyla araştırma değişkenleri arasında korelasyon analizi aracılığıyla saptanan ve istatistiksel açıdan anlamlı görülen ilişkiler dikkate alınarak yapısal bir model oluşturulmuştur (bkz. Şekil 6).

4.3. ARAŞTIRMANIN İKİNCİ SORUSUNA İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın amacı doğrultusunda cevaplanması istenilen ikinci araştırma sorusu, “Lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma ve mutluluk düzeyleri arasındaki

ilişkilerde bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri anlamlı arabuluculuk rolü oynamakta mıdır?” olarak belirlenmiştir. Bu amaçla, daha önce değinilen korelasyon analizleri ile tek değişkenli varyans analizi sonuçlarından hareketle, yapısal bir model oluşturulmuştur. Modelde duygu dışavurumunu bastırma bağımsız değişken, bilişsel yeniden değerlendirme arabulucu değişken ve öznel mutluluk ise bağımlı değişken olarak belirlenmiştir. Şekil 6’da görüldüğü gibi, duygu dışavurumunu bastırma, öznel mutluluk ile hem doğrudan hem de bilişsel yeniden değerlendirme aracılığıyla dolaylı olarak ilişkilendirilmiştir. Bilişsel yeniden değerlendirmenin, duygu dışavurumunu bastırma ve öznel mutluluk ile anlamlı düzeyde ilişkilenmesi nedeniyle yapısal eşitlik modelinde arabulucu değişken olarak yer almasının uygun olduğu düşünülebilir. Nitekim bir değişkenin arabulucu bir değişken olarak tanımlanabilmesi için, hem bağımsız, hem de bağımlı değişkenlerle anlamlı düzeyde ilişkilenmesi gerekmektedir (Baron ve Kenny, 1986). Dolayısıyla, modelde duygu dışavurumunu bastırmanın öznel mutluluk ile hem doğrudan, hem de bilişsel yeniden değerlendirme aracılığıyla dolaylı ilişkilerine yer verilmiştir (Şekil 6).



Şekil 6. Yapısal Eşitlik Modeli

Yapısal eşitlik modelini oluşturan değişkenler arasındaki ilişki örüntülerinin, araştırmanın verileriyle sağladığı uyum derecesinin güvenilir bir yaklaşımla incelenmesi amacıyla yapısal eşitlik modeli analizi gerçekleştirilmiş ve söz konusu uyumun derecesi çeşitli uyum iyiliği (örneğin CFI) ve uyum kötülüğü (örneğin RMSEA) indeksleri aracılığıyla değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda, modele ilişkin uyum iyiliği ve uyum kötülüğü indekslerinin kabul edilebilir değerlere sahip oldukları saptanmıştır ($\chi^2(73) = 262.72$; CFI= .937, TLI= .921, GFI= .944, SRMR= .060, RMSEA= .063). Yapısal eşitlik modeli analizine ilişkin spesifik sonuçlar ise Tablo 17’de özetlenmiştir.

Tablo 17. Modele İlişkin Yapısal Eşitlik Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	S.E.	β
Duygu Dışavurumunu Bastırma	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	.19	.05	.20*
	Öznel Mutluluk	-.29	.07	-.24*
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Öznel Mutluluk	.49	.07	.38*

* $p < .01$

Tablo 17'ye bakıldığında duygu dışavurumunu bastırmanın, bilişsel yeniden değerlendirmeyi pozitif yönde ve anlamlı düzeyde, öznel mutluluğu ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirmenin ise öznel mutluluğu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bu bulgulardan hareketle, hem duygu dışavurumunu bastırma hem de bilişsel yeniden değerlendirmenin öznel mutluluk ile doğrudan ilişkilendiği söylenebilir.

Bilişsel yeniden değerlendirmenin arabuluculuk rolünün güvenilir bir biçimde sorgulanabilmesi amacıyla, duygu dışavurumunu bastırmanın öznel mutluluk üzerindeki bilişsel yeniden değerlendirme aracılığıyla sağlanan dolaylı etkileri ile duygu dışavurumunu bastırmanın öznel mutluluk üzerindeki doğrudan etkileri hesaplanmış ve etkilere toplam etkilerle birlikte Tablo 18'de yer verilmiştir.

Tablo 18. Duygu Dışavurumunu Bastırmanın Öznel Mutluluk Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri

Bağımsız değişken	Bağımlı değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki
Duygu Dışavurumunu Bastırma	Öznel Mutluluk	-.161*	-.237*	.076*

* $p < .01$

Tablo 18'de özetlenen sonuçlarda, duygu dışavurumunu bastırmanın, öznel mutluluk düzeyini hem doğrudan, hem de bilişsel yeniden değerlendirme aracılığıyla dolaylı olarak yordadığı görülmektedir. Buna göre, bilişsel yeniden değerlendirmenin duygu dışavurumunu bastırma ve öznel mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide kısmi bir

arabuluculuk rolü oynadığı ifade edilebilir (Baron ve Kenny, 1986; Preacher ve Hayes, 2008).

V. BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuç, tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmanın amacı doğrultusunda, “Lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?” ve “Lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerde bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri anlamlı arabuluculuk rolü oynamakta mıdır?” şeklinde iki kapsamlı araştırma sorusu oluşturulmuştur. Söz konusu soruların cevaplanmasında önce ön analizler yapılmıştır. Araştırmada aşağıda açıklanan sonuçlar elde edilmiştir.

5.1.1. Araştırma Sorularının Cevaplanmasından Önce Yapılan Ön Analizlerle İlgili Tartışma

Araştırma sorularının cevaplanmasından önce, demografik değişkenlerin (cinsiyet, sınıf seviyesi ve okul türü) araştırma değişkenleri üzerindeki olası etkilerinin sorgulanması amacıyla bir dizi tek değişkenli (ANCOVA) kovaryans analizi gerçekleştirilmiştir. ANCOVA’da cinsiyet, sınıf seviyesi ve okul türü değişkenleri bağımsız değişkenler, aile gelir durumu ortak değişken (covariate) olarak ve sırasıyla bilişsel yeniden değerlendirme, duygu dışavurumunu bastırma ve öznel mutluluk değişkenleri bağımlı değişkenler olarak belirlenmiştir.

Yapılan analizler sonucunda; araştırma değişkenleri üzerinde (duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve mutluluk düzeyleri) ile demografik

değişkenlerin (cinsiyet, sınıf seviyesi ve okul türü) etkili olmadığı bulunmuştur. Elde edilen bu bulgulardan hareketle lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve mutluluk düzeylerinin cinsiyete sınıf seviyesine ve okul türüne göre farklılaşmadığı söylenebilir. Diğer bir ifade ile öğrencilerin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve mutluluk düzeyleri kadın ya da erkek olma durumuna göre farklılık göstermemektedir. Duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve mutluluk düzeylerinin kadın öğrencilerde de erkek öğrencilerde de birbirine benzer düzeylerde olduğu söylenebilir. Benzer görünüm sınıf seviyesi ve okul türü için de geçerlidir.

Söz konusu bulgular alanyazında incelendiğinde benzer sonuçlar görülmektedir (Diener ve diğerleri, 1993; Henry, 1994; Kalafat, 1996; Mahon ve diğerleri, 2005). Örneğin, Mahon ve diğerleri (2005) tarafından yapılan çalışmada mutluluk düzeyinin cinsiyet türüne göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde, yapılan gözlemlerden hareketle empatik davranışlar konusunda da cinsiyet açısından anlamlı farklılığının olmadığı ortaya çıkmıştır (Eisenberg ve Lennon, 1983).

Özetle, yukarıda açıklanan bulgulardan ve alanyazında gerçekleştirilen çalışmalardan hareketle, lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü değişkenlerine göre farklılaşmadığı söylenebilir. Dolayısıyla, söz konusu demografik değişkenler hem korelasyon analizi hem de yapısal eşitlik modelinde dikkate alınmamıştır.

5.1.2. Lise Öğrencilerinin Bilişsel Yeniden Değerlendirme, Duygu Dışavurumunu Bastırma ve Öznel Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilerle İlgili Tartışma

Çalışmada lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Söz konusu ilişkiler gizil değişkenlerden hareketle oluşturulan korelasyon analizi aracılığıyla ortaya konulmuştur. Araştırmanın birinci sorusuna ilişkin olarak gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgulardan hareketle iki önemli sonuç çıkarılabilir.

Birincisi duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından biri olan bilişsel yeniden değerlendirilmenin; cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü değişkenlerinin etkilerinden bağımsız olarak öznel mutluluk ile anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkilendirilmesidir. Bunun anlamı, bilişsel yeniden değerlendirilmenin, lise öğrencilerinin mutluluk düzeylerini cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü gibi demografik özelliklerin etkilerinden bağımsız olarak açıklama potansiyeli içerdiğidir. Elde edilen bu bulgu, bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerini daha fazla kullanan lise öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olabileceği çıkarımında bulunulabilir. Nitekim D'Avanzato, Joormann, Siemer ve Gotlib (2013) tarafından 551 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada majör depresyon tanısı alan katılımcıların bilişsel yeniden değerlendirmeyi daha az kullandıklarını ortaya konulmuştur. Benzer şekilde English, John, Srivastava ve Gross (2012), 4 yıl süren boylamsal çalışmalarında üniversiteye başlamadan önce bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerini daha fazla kullanan öğrencilerin, üniversite öğrenim hayatları boyunca daha güçlü sosyal ilişkilere sahip olduklarını gözlemlemişlerdir.

İkincisi, duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutlarından biri olan duygu dışavurumunu bastırmanın; cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü değişkenlerinin etkilerinden bağımsız olarak öznel mutluluk ile anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişkilendirilmesidir. Söz konusu bulgu, duygu dışavurumunu bastırma stratejilerini daha fazla kullanan lise öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin daha düşük olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Alanyazın incelendiğinde, duygularını daha az ifade etme eğiliminde olan bireylerin, duygularını daha çok ifade etme eğiliminde olan bireylere oranla, daha fazla anksiyete (Southam-Gerow ve Kendall, 2000), depresyon (Arditte ve Joorman, 2011; D'Avanzato ve diğerleri, 2013) ve sosyal ilişkilerde sorun (English ve diğerleri, 2012; Gross ve John, 2002) yaşadıkları görülmektedir. Örneğin Gross ve John (2002) üniversite öğrencilerinde duygu ifadesini baskılamanın günlük yaşamdaki uzun süreli etkilerini değerlendirmişlerdir. Araştırmacılar, sıklıkla duygu ifadesini baskılama ile kişilerarası mesafe ve duygusal izolasyon arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gözlemlemişlerdir. Önemli olarak, duygu dışavurumunu bastırmayı daha fazla kullanan bireyler, yakın ilişkilerde sorun yaşadıklarını, diğerlerinde daha az sosyal destek gördüklerini belirtmişlerdir. Aynı zamanda bu kişilerin sınıf ve okul arkadaşları da, aralarında yakın bir ilişki olmadığını ifade ederek bu bulguyu desteklemişlerdir.

Benzer şekilde Kaya (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, bireylerin sosyal iyi olma düzeyleri ile duygusal dışavurum yapılarının birbiriyle ilişkili oldukları bulunmuştur. Spesifik olarak hem olumlu ve hem de olumsuz duygusal dışavurum düzeylerinin sosyal iyi olmayı olumlu yönde yordadığı bulgulanmıştır. Diğer bir deyişle, duygularını ifade eden bireyler kendilerini sosyal olarak daha iyi görmekte-dirler.

Elde edilen bu bulgu, duygu dışavurumunu bastırma stratejilerini daha fazla kullanan lise öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin daha düşük olabileceği çıkarımında bulunulabilir.

5.1.3. Lise Öğrencilerinin Duygu Dışavurumunu Bastırma ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilerde Bilişsel Yeniden Değerlendirme Stratejileri Anlamli Arabuluculuk Rolü İlgili Tartışma

Araştırmanın ikinci sorusu “lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerde bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri anlamli arabuluculuk rolü oynamakta mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Araştırmanın ikinci sorusuna ilişkin olarak bir önemli sonuç çıkarılabilir.

Öğrencilerin bilişsel yeniden değerlendirmelerinin duygu dışavurumunu bastırma ile öznel mutluluk düzeyleri arasında kısmi arabuluculuk rolü oynamasıdır. Önemli olarak, öğrencilerin duygu dışavurumunu bastırma stratejileri, öznel mutluluk düzeylerini doğrudan olumsuz yönde etkilemekteyken, bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerini kullanmaları ile beraber öznel mutluluk düzeyleri artmaktadır. Diğer bir deyişle duygularını ifade etmeyip yansıtmayan öğrenciler, bilişsel yeniden değerlendirme yaptıklarında öznel mutluluk düzeyleri artmaktadır.

Konuyla ilgili alanyazında öğrencilerin bilişsel yeniden değerlendirmelerinin duygu dışavurumunu bastırma ile öznel mutluluk düzeyleri arasında kısmi arabuluculuk rolünün incelendiği bir araştırmaya rastlanmamış olması, araştırmadan elde edilen bu bulgunun, başka bir araştırma ya da araştırmalara atıfla yorumlanmasını güçleştirmektedir. Ancak daha önce değinildiği gibi bilişsel yeniden değerlendirmenin anksiyete ve depresyon ile negatif yönlü ilişkili ve güçlü sosyal ilişkilere pozitif yönlü ilişkili olması; duygu dışavurumunu bastırmanın ise genellikle farklı görünümde olması açıklanan arabuluculuk rolünün mantıklı olduğu şeklinde yorumlanabilir.

5.2. ÖNERİLER

Araştırmanın bulgularının ve bu bulgular doğrultusunda elde edilen sonuçlarının, hem rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanı hem de ileride gerçekleştirilebilecek araştırmalar açısından yapılabilecek önerilere sağlam bir zemin oluşturduğu söylenebilir. Dolayısıyla, önemli olduğu düşünülen bazı önerilere aşağıda yer verilmiştir.

5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1- Bu araştırmadan elde edilen bulgular, duygu düzenleme stratejilerinin öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Anne – babaların çocuklarının duygusal gelişimini besleyen ve buna olanak sağlayan iskeleti kuran kişiler olduğu (Denham, Mason ve Couchoud, 1995) göz önünde bulundurulduğunda ailelere çocuklarının duygularının farkına varmaları ve düzenleyebilmeleri için yardımcı olabilmelerini sağlayacak eğitimler psikolojik danışmanlar tarafından verilebilir.

2- Bu araştırmadan elde edilen bulgular, duygu dışavurumunu bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme değişkenlerinin, mutluluk düzeyleri ile ilişkilenen önemli bireysel farklılık değişkenleri olduğunu göstermektedir. Bu nedenle ergenlik döneminde bulunan öğrencilerin kullanmış oldukları duygu dışavurumunu bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin aynı düzeyde olmaması beklenebilir. Bu nedenle, gerek öğrencilerin mutluluk düzeylerinin açıklanmasında, gerekse gelecekte rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında gerçekleştirilecek çalışmalarında söz konusu değişkenler önemli bireysel farklılık değişkenleri olarak dikkate alınmalıdır.

3- Araştırmadan elde edilen bulgular öğrencilerin mutluluk düzeyleri üzerinde, kullanmış oldukları bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin pozitif anlamda önemli olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla, bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerini nasıl kullanacakları konusunda psikolojik danışmanlar tarafından öğrencilerin bilgilendirilmesi gerektiği söylenebilir. Söz konusu bilgilendirme, bireysel rehberlik ve grup rehberliği şeklinde yapılabileceği gibi; bireysel psikolojik danışma ve grupla psikolojik danışma şeklinde de yapılabilir. Ancak, bu ve benzeri

etkinliklerin gerçekleştirilmesinin, hem hizmet öncesi, hem de hizmet içi eğitim programlarının bu bağlamdaki etkinlikleri kapsamına ve bunların hem hizmet öncesinde, hem de hizmet içinde öğretmen adaylarının/öğretmenlerin mevcut beceri alanlarının etkili biçimde geliştirilmesine bağlı olduğu gerçeği dikkatten uzak tutulmamalıdır.

4- Araştırmada cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü gibi demografik değişkenlerin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir. Bunun anlamı, duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü farklılıklarından, en azından bu çalışma kapsamında, bağımsız olarak yorumlanabileceğidir. Dolayısıyla, öğrencilerin bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeylerini arttırmaya yönelik olarak gerçekleştirilebilecek etkinliklerle söz konusu demografik değişkenlerin dikkate alınmasını gerektirmediği ifade edilebilir.

5- Bireylerin çevresinden gördüğü sosyal desteğin, sahip oldukları olumsuz duyguların azalmasını sağlayacağı (Southam-Gerow, 2013) göz önünde bulundurulduğunda; lise öğrencilerinin çevrelerinden gördüğü sosyal desteğin artırılmasına yönelik çalışmaların yapılması önerilebilir.

5.2.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1- Bu araştırma ilişkisel bir desene dayalı olduğu için, mevcut modellerden hareketle kesin bir ‘neden-sonuç ilişkisi’ çıkarmak mümkün değildir. Dolayısıyla gelecekte yapılacak olan araştırmalarda duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve/veya mutluluk düzeylerinin bilgilendirme ve öncelleme (priming) gibi çeşitli yaklaşımlarla kontrol edildiği deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Bu çalışmalarda ayrıca sosyal istenirliğin kontrol edilmesi de önemlidir.

2- Bu çalışmada duygu dışavurumunu bastırma boyutu hem olumlu hem de olumsuz duyguların dışavurumunun bastırılması olarak dikkate alınmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda ergenlerde olumsuz duyguların dışavurumun bastırılmasını ölçecek bir ölçme aracı geliştirilmesi ve ölçümün bu ölçme aracı ile yapılması önemlidir.

3- Bu çalışma, genel anlamda yükseköğretim kurumlarına öğrenci hazırlayan liselerin (Fen Lisesi ve Anadolu Lisesi) öğrencilerini kapsamaktadır. Oysa duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve mutluluk yalnızca söz konusu liselerdeki öğrenciler için değil, aynı zamanda ortaokul, meslek liseleri ve üniversitede öğrenim gören öğrenciler için de önemlidir. Dolayısıyla, gelecekte yapılacak araştırmaların yalnızca söz konusu liselerdeki öğrencileri değil, aynı zamanda ortaokul, meslek liseleri ve üniversite öğrencilerini de kapsaması önemlidir.

4- Araştırmanın verilerinin yalnızca öz-bildirime dayalı ölçme araçları aracılığıyla toplanmış olması, bulguların derinlemesine bir yaklaşımla sorgulanmasına olanak sağlamamıştır. Gelecekte, gözlem ve yaşantı örnekleme (experiential sampling) gibi farklı yöntemlerin benimsendiği araştırmalar çok daha ayrıntılı bulgular elde edilmesine olanak sağlayabilir. Ayrıca gelecekte yapılacak araştırmalarda, öğrencilerin çevresindekilerden elde edilecek bilgilerin de dikkate alınarak karşılaştırmalı bir yaklaşımla sorgulanması, bu bağlamda daha güvenilir bulgular elde edilmesine olanak sağlayabilir.

5- Bu araştırmada, öğrencilerin duygu dışavurumunu bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri genelde kullanma eğiliminde oldukları stratejiler olarak betimlenmiş ve veriler buna göre elde edilmiştir. Dolayısıyla, gelecekte yapılacak araştırmalarda duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin hayır diyebilme becerisi, sınav kaygısı ve iş görüşmesi gibi spesifik konular bağlamında değerlendirilmesi, bu araştırmadan elde edilenlere göre daha kapsamlı bulguların elde edilmesini sağlayabilir.

6- Bu araştırmada, yapısal eşitlik modeli belirlenirken öğrencilerin mutluluk düzeyleri bağımlı değişken, bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri arabulucu değişken ve duygu dışavurumunu bastırma stratejileri ise bağımsız değişkenler olarak belirlenmiştir. Söz konusu modele yaşam doyumu, sosyal iyi olma ve depresyon gibi değişkenler bağımlı değişken; aidiyet, anne baba tutumları ve benlik saygısı gibi değişkenler ise arabulucu değişken olarak dahil edilerek yeni araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Aka, B. T. (2011). *Algılanan Ebeveyn Tutumları, Duygu Tanıma ve Duygu Düzenleme ile Depresyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akan, Ş. (2014). *Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Tanısı Alan Kişilerde Duygu Düzenleme Süreçlerinin Gross' un Süreç Modeline Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, A., ve Akın, U. (2015). Friendship Quality and Subjective Happiness: The Mediator Role of Subjective Vitality. *Eğitim ve Bilim*, 40(177), 233 – 242.
- Akın, A., ve Satıcı, S. A. (2011). Öznel Mutluluk Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), 65-77.
- Arbuckle, J.L., (2012). *Amos (Version 21) [Computer Program]*. Chicago: SPSS.
- Arditte, K. A., ve Joormann, J. (2011). Emotion Regulation in Depression: Reflection Predicts Recovery From a Major Depressive Episode. *Cognitive Therapy and Research*, 35(6), 536-543.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1173-1182.
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., ve Benvenuto, M. (2001). Knowing What You're Feeling and Knowing What to Do About It: Mapping The Relation Between Emotion Differentiation and Emotion Regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713-724.

- Başören, M. (2015). *Lise Öğrencilerinin Matematik Dersine Katılımının, Duygu Düzenleme, Algılanan Araçsallık, Umut ve Başarı Değişkenleriyle Olan İlişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Başören, M., Sıcak, A., ve Arslan, A. (05 – 08 Mayıs, 2016). Pedagojik Formasyon Öğrencilerinin Akademik Branş Memnuniyetlerinin Olumlu Gelecek Beklentisi ve Öznel Mutluluk Değişkenleriyle Olan İlişkisi. *VIII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitapçığı*, Çanakkale OnSekiz Mart Üniversitesi.
- Brace, N., Kemp, R., ve Snelgar, R. S. (2006). *SPSS For Psychologists: A Guide to Data Analysis Using SPSS for Windows (Versions 12 and 13)*. New York: Palgrave Macmillan.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural Equation Modeling with AMOS*. New York: Routledge.
- Cheung, G. W., ve Lau, R. S. (2008). Testing Mediation and Suppression Effects of Latent Variables: Bootstrapping with Structural Equation Models. *Organizational Research Methods*, 11, 296 – 325.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd. ed.)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cole, P., Martin, S., and Dennis, T. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, 75 (2), 317-333.
- Craig, S. D., D'Mello, S., Witherspoon, A., ve Graesser, A. (2008). Emote Aloud During Learning with Autotutor: Applying the Facial Action Coding System to Cognitive–Affective States During learning. *Cognition and Emotion*, 22(5), 777-788.
- Creswell, J. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Newyork: Harper Parennial.
- D'Avanzato, C., Joormann, J., Siemer, M., ve Gotlib, I. H. (2013). Emotion Regulation in Depression and Anxiety: Examining Diagnostic Specificity And Stability of Strategy Use. *Cognitive Therapy and Research*, 37(5), 968-980.
- Daaleman, T. P. (1999). Belief and Subjective Well-Being in Outpatient. *Journal of Religion and Health*, 38(3), 219-228.
- Danner, U.N. Sternheim, L. Evers, C. (2014). The Importance of Distinguishing Between the Different Eating Disorders (Sub)types When Assessing Emotion Regulation Strategies. *Psychiatry Research*, 215, 727–732
- Denham, S. A., Mason, T., ve Couchoud, E. A. (1995). Scaffolding Young Children's Prosocial Responsiveness: Preschoolers' Responses to Adult Sadness, Anger, and Pain. *International Journal of Behavioral Development*, 18(3), 489-504.
- DeVellis, R. F. (1991). *Scale Development: Theory and Applications*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychol Bull*, 95, 542-75.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American psychologist*, 55(1), 34 – 43.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., ve Diener, M. (1993). The Relationship Between Income and Subjective Well-being: Relative or Absolute?. *Social Indicators Research*, 28(3), 195-223.
- Eisenberg, N., ve Lennon, R. (1983). Sex Differences in Empathy and Related Capacities. *Psychological Bulletin*, 94(1), 100.

- Ellison, C. W. (1983). Spiritual Well-being: Conceptualization and Measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330–340.
- English, T., John, O. P., Srivastava, S., ve Gross, J. J. (2012). Emotion Regulation and Peer-rated Social Functioning: A 4-year Longitudinal Study. *Journal of Research in Personality*, 46(6), 780-784.
- Eryılmaz, A. (2009). Başa Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleriyle Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü. *Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Eryılmaz, A. (2014). *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Eryılmaz, A., ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189 – 203.
- Ferguson, C. J. (2009). An Effect Size Primer: A Guide for Clinicians and Researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(5), 532 – 538.
- Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E. (2010). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York, NY: McGraw Hill.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun H.H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. Boston: McGraw Hill.
- Frijda, N. (1988). The Laws of Emotion. *American Psychologist*. 43. 349-358.
- Fritz, M. S., Taylor, A. B., ve MacKinnon, D. P. (2012). Explanation of Two Anomalous Results in Statistical Mediation Analysis. *Multivariate Behavioral Research*, 47(1), 61-87.

- Garcia, D., ve Siddiqui, A. (2009). Adolescents' affective temperaments: life satisfaction, interpretation, and memory of events. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2), 155-167.
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41 - 54.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent and Response Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74/1, 224 - 237.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281 - 291.
- 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, 348 - 362.
- Gross, J. J., Richards, J. M., ve John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. *Emotion Regulation in Families: Pathways to Dysfunction and Health*, 13 - 35.
- Gündoğdu R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim Fakóltesi Öğrencilerinin Öznel iyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 12(23), 115-131.
- Henry, C. S. (1994). Family System Characteristics, Parental Behaviors, and Adolescent Family Life Satisfaction. *Family relations*, 447-455.
- Hill, N. E., ve Craft, S. A. (2003). Parent-School İnvolveent and School Performance: Mediated Pathways Among Socioeconomically Comparable African American and Euro-American Families. *Journal of Educational Psychology*, 95, 74 - 83.

- Izard, C. E., Fine, S., Schultz, D., Mostow, A., Ackerman, B., ve Youngstrom, E. (2001). Emotion Knowledge as a Predictor of Social Behavior And Academic Competence in Children at Risk. *Psychological Science, 12*, 18 - 23.
- Kalafat, S. (1996). *Depresyon ve Mutlulukta Otomatik Düşüncelerin Rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, Ç. (2013). *Sosyal İyi Olma ile Duygusal Dışavurum Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kline, R.B. (2011), *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (3rd Edition ed.). New York: The Guilford Press.
- Koole, S. (2009). The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Cognition and Emotion, 23*(1), 4 - 41.
- Koole, S. L., ve Rothermund, K. (2011). "I Feel Better but I Don't Know Why": The Psychology of Implicit Emotion Regulation. *Cognition and Emotion, 25*(3), 389-399.
- Koydemir, S., Selişik, Z. E. S., ve Tezer, E. (2005). Evlilik Uyumu ve Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(23), 65-75.
- LeDoux, J. (1999). Psychoanalytic Theory: Clues from the Brain: Commentary by Joseph LeDoux (New York). *Neuropsychanalysis, 1*(1), 44 - 49.
- Lu, L., ve Shih, J. B. (1997). Sources of Happiness: A Qualitative Approach. *The Journal of Social Psychology, 137*(2), 181-187.

- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., ve Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation and Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Than Others? *American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- Lyubomirsky, S., ve Lepper, H. S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.
- Lyubomirsky, S., King, L., ve Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. ve Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., ve Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as Related to Gender and Health in Early Adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190.
- Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W., ve Barrett, K. C. (2004). *SPSS for Introductory Statistics: Use and Interpretation*. Psychology Press.
- Oktuğ, B. Z. (2011). *Olumsuz Geribildirim ile Performans Arasındaki İlişki: Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Duygu Durumunu Bastırma Eğilimleri Üzerine bir Çalışma*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özdemir, Y., ve Koruklu, N. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *YYÜ, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 190-210.

- Patron, E. Benvenuti, S.M. Favretto, G. Gasparotto, R. Palomba, D. (2014). Depression and Reduced Heart Rate Variability After Cardiac Surgery: The Mediating Role of Emotion Regulation. *Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical* 180, 53 – 58.
- Preacher, K. J., ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and Resampling Strategies for Assessing and Comparing İndirect Effects in Multiple Mediator Models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879 - 891.
- Richards, J.M., ve Gross, J.J. (2000). Emotion Regulation and Memory: The Cognitive Costs of Keeping One's Cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79/3, 410 - 424.
- Richardson, J. T. (2011). Eta Squared and Partial Eta Squared as Measures of Effect Size in Educational Research. *Educational Research Review*, 6(2), 135 - 147.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54 - 67.
- Southam-Gerow, M. A. (2013). *Emotion Regulation in Children and Adolescents: A Practitioner's Guide*. Guilford Press.
- Southam-Gerow, M. A., ve Kendall, P. C. (2000). A Preliminary Study of the Emotion Understanding of Youths Referred for Treatment of Anxiety Disorders. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(3), 319-327.
- Şarлак, K. (2008). *Duygusal Yaşantılarda ve Duygusal Düzenlemede Gözlenen Bireysel Farklılıkların Çok Boyutlu Olarak Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. New York: Pearson.

- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25 - 52.
- Tooby, J., ve Cosmides, L. (1990). The Past Explains the Present: Emotional Adaptations and the Structure of Ancestral Environments. *Ethology and Sociobiology*, 11, 375 - 424.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ullman, J. B. (2007). *Structural Equation Modeling*. In B. G. Tabachnick ve L. S. Fidell (Eds.), *Using Multivariate Statistics*. New York, NY: Pearson.
- Veenhoven, R. (2000). Freedom and Happiness: A Comparative Study in Forty-four Nations in the Early 1990s. *Culture and subjective well-being*, 257-288.
- Yazıcı, Ö. F., Çağdaş, C. A. Z., ve Tunçkol, H. M. (2016). Subjective Happiness Levels of Staff Working in Provincial Organization of General Directorate of Sport. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science*, 2 (1), 1-7.
- Yurtsever, G. (2008). Negotiators' Profit Predicted by Cognitive Reappraisal, Suppression of Emotions, Misrepresentation of Information and Tolerance of Ambiguity. *Perceptual and Motor Skills*, 106, 590-608.

EKLER

EK-1 Duygu Dzenleme leği

		Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	İçinde bulunduğum duruma göre düşünme şeklini değiştirerek duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Olumsuz duygularımın az olmasını istersem, durumla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
3	Olumlu duygularımın fazla olmasını istediğim zaman duruma ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
4	Olumlu duygularımın fazla olmasını istersem (mutluluk veya eğlence) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
5	Olumsuz duygularımın az olmasını istersem (kötü hissetme veya kızgınlık gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
6	Stresli bir durumla karşılaştığımda, bu durumu sakin kalmamı sağlayacak şekilde düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
7	Duygularımı ifade etmeyerek kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
8	Olumsuz duygular hissettiğimde onları ifade etmediğimden emin olmak isterim.	1	2	3	4	5	6	7
9	Duygularımı kendime saklarım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye dikkat ederim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-2 Öznel Mutluluk Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.								
1. Genellikle								
Hiç mutlu değilim	1	2	3	4	5	6	7	Çok mutluyum
2. Çoğu arkadaşşıma göre								
Hiç mutlu değilim	1	2	3	4	5	6	7	Çok mutluyum
3. Bazı insanlar genellikle çok mutludur. Ne olup bittiğiyle ilgilenmeksizin yaşamdan zevk alırlar. Bu durum sizin için ne kadar geçerlidir?								
Hiç uygun değil	1	2	3	4	5	6	7	Tamamen uygun
4. Bazı insanlar genellikle çok mutlu değildir. Depresif olmamalarına rağmen asla gerçekte oldukları kadar mutlu görünmezler. Bu durum sizin için ne kadar geçerlidir?								
Hiç uygun değil	1	2	3	4	5	6	7	Tamamen uygun

Kısa Özgeçmiş

Mehmet BAŞÖREN: 1980 Zonguldak doğumludur. İlköğretimini Zonguldak'ta, lise öğretimini ise Muğla'da tamamladı. 2002 yılında İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programını, 2005 yılında Bülent Ecevit Üniversitesi Eğitim Programları ve Öğretimi yüksek lisans programını, 2015 yılında ise Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Programları ve Öğretimi doktora programını tamamladı. 2005 – 2006 yıllarında vatani görevini yedek subay olarak Diyarbakır'da yaptı. 2014 yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı'nda yüksek lisans öğrenimine başladı.

2002 yılından 2014 yılına kadar Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ilkokul, ortaokul, lise ve rehberlik araştırma merkezinde psikolojik danışman olarak görev yaptı. 2014 yılında Bülent Ecevit Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Araştırma Görevlisi olarak, 2015 yılında ise Öğretim Üyesi olarak göreve başladı. Evli ve iki çocuk babasıdır.

İletişim Adresleri

e-mail : mbasoren@gmail.com

Telefon : 0505 807 76 74