

TÜRKİYE'DE POZİTİF DUYGULARA ETKİ EDEN FAKTÖRLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Fatima Serra ARSLAN¹

Özet

Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de pozitif duygulara etki eden faktörlerin belirlenmesidir. Bu araştırmanın modeli taramadır. Örneklem seçiminde tabakalı küme örnekleme yaklaşımı kullanılmıştır. Örneklem, İstatistiki Bölge Birimleri Sınıflandırmasına göre 26 NUTS3 bölgesinde ikamet eden 24990 kişiden oluşmaktadır. Bu kişilerden uygun olan 24494 katılımcı analiz için araştırmaya dahil edilmiştir. Bu çalışmada verileri toplamak için kişisel bilgileri içeren anket formu, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği, Toronto Aleksitimi, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları göstermektedir ki, cinsiyet, eğitim, kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite, duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmeye güçlük, dışa dönük düşünme, sigara adet, alkol sıklık, yaş gibi değişkenler, pozitif duygu düzeyleri ile anlamlı bir ilişki vermektedir. Erkek katılımcıların duyguları tanımada güçlük, dışa dönük düşünme, kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma, sigara adet, alkol sıklık, kişisel iyi oluş, yaş, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve hostilite gibi değişkenlerin, pozitif duygu düzeyleri ile anlamlı bir ilişki vermektedir. Kadın katılımcıların duyguları tanımada güçlük, dışa dönük düşünme, kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma, sigara adet, alkol sıklık, kişisel iyi oluş, depresyon, olumsuz benlik somatizasyon ve hostilite gibi değişkenlerin, pozitif duygu düzeyleri ile anlamlı bir ilişki vermektedir.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Duygu, Bağlanma, Aleksitimi, İyi Oluş.

Jel Kodları: C9, C90, F91.

Alındığı Tarih: 24.02.2022 / Kabul Edildiği Tarih: 15.06.2022 / Açık Erişim Tarihi: 30.06.2022

Examination of Factors Affecting the Positive Emotions in Turkey

Abstract

The purpose of this research is to determine the factors that affect the positive sentiments in Turkey. The model of this research is screening. The stratified cluster sampling approach was used for sample selection. The sample consisted of 24990 people residing in 26 NUTS3

¹ Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Doktora Programı, arslanfatima@gmail.com.

regions. 24494 participants were included in the study for analysis. In this study, a questionnaire containing personal information, Positive-Negative Emotion Scale, Toronto Alexithymia, Inventory of Experiences in Close Relationships-II and Brief Symptom Inventory were used to collect data. The findings of the study indicate that variables such as gender, education, avoidant attachment, anxious attachment, anxiety, depression, negative self, somatization, hostility, difficulty in recognizing emotions, difficulty in speaking emotions, extroverted thinking, menstruation, alcohol frequency, age It gives a meaningful relationship with emotion levels. Male participants had a significant relationship with positive emotion levels of variables such as difficulty in recognizing emotions, extroverted thinking, avoidant attachment, anxious attachment, smoking menstruation, alcohol frequency, personal well-being, age, anxiety, depression, negative self and hostility. It has a significant relationship with the positive emotion levels of variables such as difficulty in recognizing emotions, extroverted thinking, avoidant attachment, anxious attachment, cigarette menstruation, alcohol frequency, personal well-being, depression, negative self-somatization and hostility.

Keywords: Positive Emotions, Attachment, Alexithymia, Well-being.

Jel Codes: C9, C90, C91.

1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de pozitif duygulara etki eden faktörlerin değerlendirilmesidir. Pozitif duygular var olan olumsuz psikolojik duruma olan eğilimi azalttığı gibi, öneleyici ve koruyucu ruh sağlığı yaklaşımı içinde büyük öneme sahiptir. Bu araştırma modelin seçilmesinde araştırmanın amacının ve öneminin etkisi büyüktür. Bu araştırmanın amacı Türkiye için pozitif duyguların bir fotoğrafını çekmektir. Gelecekte yapılacak araştırmalara bir bakış açısı sunmaktır. Bu nedenle Türkiye genelinde büyük bir çalışma grubu ile bu araştırmayı gerçekleştirmek aynı zamanda ülkenin ruh sağlığı açısından sahip olduğu durumu ve düzeyi işaret etmektedir. Bu araştırma yukarda belirtilen temel amacına ek olarak alt amaçlara sahiptir. Bunlar;

- Erkek katılımcıların, bağlanma, anksiyete depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite ve duygu düzenleme durumları pozitif duygularına etki etmekte midir?
- Kadın katılımcıların, bağlanma, anksiyete depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite ve duygu düzenleme durumları pozitif duygularına etki etmekte midir?

2. Teorik Çerçeve

Araştırmanın bu kısmındaki teorik çerçeve araştırmacılara ve okuyuculara araştırma konuları ile ilgili kısmi bilgi sağlama amacı gütmektedir.

Duygu kavramı, en genel tanımıyla bireyin nasıl hissettiği ve hissettiği şeyin bireyde ne tür bir etki yarattığına odaklanmaktadır. Bu yönüyle “duygu” pozitif ve negatif olarak ele alınırken bireyi ne yönde etkilediği kilit bir önem taşımaktadır. Pozitif duygu, bireyde yoğun bir memnuniyet ve negatif duygu ise yoğun bir memnuniyetsizlik eğilimi olarak tanımlanabilir (Cropanzano vd., 2003). Pozitif duygu bireyin ruh halini olumlu yönde etkilerken negatif duygu tam tersi şekilde olumsuz yönde etkilemektedir (Singley vd., 2010). Bazı araştırmalar (Isen, 1999; Lent vd., 2012) pozitif duygunun yaratıcı problem çözme yetisini geliştirdiğini göstermiştir.

Pozitif duygu bir bakıma düşünme biçimimizi değiştirmemize yardımcı olur; düşünceleri esnekleştirerek daha eğlenceli ve daha stratejik düşünebilmemize yardım eder (Fernandez-Abascal & Diaz, 2013). Pozitif duygu, zihinsel kategorizasyonu da etkileyerek geliştirmektedir. Murray ve diğerlerine (1990) göre pozitif duygu durumu içindeki bireyler benzerlik ve farklılıkların daha değişik ve spesifik türlerini fark edebilmektedirler. Watson, Clark ve Tellegen (1988) pozitif duygu kategorilerini; “heyecanlı, güçlü, hevesli, gururlu, uyanık, ilhamlı, kararlı, aktif, ilgili ve dikkatli” olmak üzere 10 maddede negatif duygu kategorilerini ise; “sıkıntılı, mutsuz, suçlu, ürkmüş, düşmanca, asabi, utanmış, sinirli, tedirgin ve korkmuş” olmak üzere 10 madde altında incelemişlerdir.

Duygu, insan davranışları üzerinde egemen faktörlerden biridir. Akıl ile duygunun iyi şekilde tanımlanması ve doğru yerde ve zamanında kullanılması önemlidir (Çeşitçioğlu, 2003). Bu nedenle duygu durumu üzerine yapılan çalışmalar önem kazanmaktadır. Altıntaş ve ark. (15) elit sporcular üzerinde yaptıkları çalışmalarında ise negatif ve pozitif duygu durumunun ilişkili olduğunu ve güdülenmenin önemli bir aracı değişken olduğunu ifade etmişlerdir. Farklı örneklerde katılımcıların duygu durumlarına yönelik farklı incelemeler yapılmıştır. Bireylerin duygu durumlarının, iş ve yaşam performansları açısından önemli olması, farklı araştırma konularında duygu durumunun incelenmesine neden olmaktadır.

Pozitif duygular bireylerin anlık düşünce davranış dağarcıklarını genişletme yoluyla kalıcı kişisel kaynakların gelişimini sağlamaktadır. Bu çerçevede, örneğin, bakıcısından daha

fazla sevgi duygusu deneyimlemiş bir çocuğun kalıcı kişisel-sosyal kaynaklarının daha fazla olduğu, bunun yetişkinlik döneminde bile etkilerinin devam ettiği çeşitli araştırma bulgularıyla ortaya konulmuştur (Carl, Soskin, Kerns ve Barlow, 2013; Yanardağ, 2017). Buna göre pozitif duyguların kalıcı kişisel kaynakların gelişimine katkı sağladığı hipotezi gerek insanlarla gerekse insan dışındaki memelilerle yapılan araştırmalarda bu duyguların yaşanmasına katkı sağlayan şartların oluşturulmasının fiziksel kaynakların, entelektüel kaynakların ve sosyal kaynakların gelişimine katkı sağladığının ortaya konulmuş olmasıyla desteklendiği belirtilmektedir (Feldman, G. C., Joorman, J. ve Johnson, S. L., 2008).

Pozitif duygular bireylerin esnek ve yaratıcı düşünme kapasitelerini genişleterek stresle ve olumsuz yaşantılarla baş etmelerine katkı sağlar. Bu çerçevede kayıp durumlarında pozitif duygu yaşantıları olan bireylerin daha uzun vadeli planlar ve hedefler geliştirdikleri, bunun da uzun vadede iyi oluşlarına katkı sağladığı ortaya konulmuştur (Gruber, 2011). Pozitif duyguların etkisiyle daha etkili baş etme becerileri geliştiren insanların kendini toparlama gücü düzeylerinin gelişmesi ve daha yüksek olması beklenir. Bu durum pozitif duyguların bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin gelişimine katkı sağladığını göstermektedir (Yanardağ, 2017). Diğer yandan kendini toparlama gücü gelişen bireylerin de daha çok pozitif duygular deneyimlemesi beklenir. Pozitif duyguların düşünce-hareket repertuarlarını genişletmesi, negatif duyguların etkilerine karşı panzehir gibi bir işlev görmesi, kendini toparlama gücü veya psikolojik dayanıklılık gücünü artırması ve bu yolla bireylerin duygusal iyi oluşuna katkı sunması birçok araştırma bulgusuyla ortaya konulmuştur (Eisner, Johnson ve Carver, 2009; Lang, Blackwell, Harmer, Davison ve Holmes, 2012).

Pozitif bir duygu durumuna sahip bireyler negatif olanlara göre ilişkilerini güçlendirmek için daha fazla etkinlikte bulunurlar (Lent vd., 2014). Diğer yandan, pozitif duygular stresle ya da olumsuzluklarla baş etmede daha etkili bilişsel süreçlerin gelişmesine, daha esnek ve yaratıcı düşünmeye yardımcı olur (Nelis, Quoidbach, Hansenne ve Mikolajczak, 2011). Benzer şekilde pozitif duyguların negatif duyguların yıkıcı etkilerini telafi ederek insanların hayatta kalmalarına katkılar sağladığı ve bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla daha etkili baş etmelerine ve yaşam doyumlarının artmasına katkı sağlayarak psikolojik kaynaklar inşa etmelerine yardımcı olduğu ortaya konulmuştur (Yanardağ, 2017).

Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway (2009) yaptıkları araştırmada pozitif duyguların kişisel kaynakları geliştirmesi ve iyi oluşu artırması hipotezini test etmişlerdir. Araştırmada 86 öğrencinin bir ay boyunca her gün duyguları ve araştırmanın başında ve

sonunda yaşam doyumları ve kendini toparlama gücü düzeyleri ölçülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre pozitif duyguların hem yaşam doyumunu hem de kendini toparlama gücü düzeylerindeki artışı anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca negatif duyguların pozitif duyguların etkilerine engel olmadığı, kendini toparlama gücünün başlangıç ve bitiş sonrasındaki düzeyleri arasında aracı rol oynadığı, kendini toparlama gücü düzeyindeki değişimin pozitif duygular ve yaşam doyumunu arasında aracı rol oynadığı ve pozitif duyguların bireylerin kaynaklarını güçlendirerek yaşam doyumlarına katkı sağladığı ortaya konulmuştur.

Yapılan bir araştırmanın bulguları pozitif duyguları yoğun bireylerin hem kendileriyle ilgili olumlu algılar içinde olmalarından hem de karşılaştıkları zorluklarla baş etmede pozitif duygular aracılığıyla yeni kaynaklar geliştirmelerinden dolayı hayattan daha fazla doyum aldıklarını göstermektedir (Chon ve diğerleri, 2009). Pozitif duygular bireylerin yaşadıkları olumsuzluklara karşı daha dayanıklı ve sağlam olmalarını sağlayarak kendini toparlama güçlerini artırır. Buna göre bireyler pozitif duygular aracılığıyla daha esnek ve yaratıcı düşünerek karşılaştığı olumsuzlukla daha etkili şekilde baş etmenin yollarını arar. Bu durum zamanla bireylerin sorunlar karşısında daha kolay ve hızlı toparlanmasını ve bu şekilde olumsuzluklara karşı psikolojik olarak daha dayanıklı olmasını sağlar (Garriott vd., 2015).

Negatif duygu düzenlemeye kıyasla pozitif duygu düzenleme ile bağlanma arasındaki ilişki daha az incelenen bir konu olmuştur. Yeterli sayıda olmayan bulgular, güvensiz bağlanma gösteren kişilerin olumlu olaylar ile duyguları minimize etmeye daha meyilli olduklarını ortaya koymaktadır (Gentler ve Kerns, 2006; Gentler, Kerns ve Keener, 2010). Bununla birlikte bu bireylerin pozitif deneyim üzerinde daha az düşünmekle birlikte onlarla ilgili daha az çıkarsamada bulundukları ve bu nedenle pozitif deneyimlerin psikoloji üzerindeki olumlu etkilerinden daha az yararlandıkları ifade edilmektedir (Gentler, Kerns ve Keener, 2010).

Bir araştırmada, düşünülenin aksine pozitif duygu düzenleme değişkenlerinin pozitif duyguları artırma değişkeninin belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı bir biçimde yordamadığı görülmüştür (Yüksel, 2014). Bu sebepten dolayı, pozitif duygu düzenleme açısından, pozitif duyguda azalma veya pozitif ruminasyon değişkeni kişinin pozitif duyguları açığa çıkarabilme yeteneğini göstermektedir. Ayrıca duygu düzenleme, olumlu psikolojik şartları meydana getirme, şartları o açıdan denetim altına alma ve duygu açığa çıktıktan sonra ona yansıtılan tepkileri biçimlendirme yoluyla da yakından ilişkilidir. Bu açıdan genel yatkınlığı da ortaya koymaktadır. Ayrıca, pozitif kişisel özellikler, olumlu hayat koşulları ve pozitif duygusal deneyimlerle ilgili yinelenen düşünceleri kapsayan pozitif duyguda indirimi ve pozitif

ruminasyonu hedefleyen düşünce süreçlerini (örneğin; mutlu olmayı hak etmiyorum) kapsayan pozitif duyguda indirim; farklı bir ifadeyle pozitif duyguları düşünce aşamaları sırasında ele almayı temel alan pozitif duygu düzenleme stratejilerinin net olmamaya tahammülsüzlüğü istatistiksel açıdan anlamlı bir seviyede yordama gücüne sahip olduğu görülmüştür. Bu nedenle, pozitif duygu düzenleme bakımından, düşünce süreçleri üzerinde duran stratejilerin kullanılmasının duygu düzenlemesinin daha verimli yapılmasına destek vereceği ifade edilebilir (Yüksel, 2014).

Ortaya çıkan bu tablo da pozitif duyguların yapısı ile işlevselliğiyle tutarlı olmaktadır. Bu nedenle pozitif duyguları yaşamak, bireye belli bir bilinç yapısı ve tutum ile davranışları kazandırarak, iyili halini ve işlevselliği yükselten sosyal ve bireysel kaynakları geliştirerek, bireyi ilerleyen dönemdeki zorlu olaylara dolaylı olarak hazırlamaktadır (Garriott vd., 2015). Bu açıdan, düşünce süreçlerine odaklanan duygu düzenleme stratejilerinin pozitif duygu düzenleme kapsamında daha etkili olmasının, pozitif duyguların belli bir bilinç yapısı sağlama fonksiyonuna bağlı olduğunun düşünülmesi mümkündür (Fernandez-Abascal & Diaz, 2013).

Negatif duygular için hayatı tehlikeye sokan durumlarda bireyleri ne yapmaları gerektiğindeki düşünceleri belli davranışsal seçeneklere indirmesine hizmet etmektedir. Bunun nedeni söz konusu seçeneklerin evrimsel adaptasyon kapsamında tehlike anında hayatta kalma olasılığı yükselten davranışların devreye girmesidir. Örneğin; kızgınlık bireyin karşısındakine hamle yapması ve harekete geçmesi ile ilgili iken korku bireyi kaçmaya yöneltmektedir. Bununla birlikte bazı fizyolojik değişimler ve belli yatkınlıklar uyum içinde hareket edebilmektedir.

Evrimsel adaptasyon bakımından negatif duyguların fonksiyonları net bir biçimde açıklanabilirken bu durum pozitif duygular açısından pek mümkün değildir. Pozitif duyguların diğer duygularla bağlantı ve hayatta kalmayı kolay hale getiren fonksiyonları ile evrimsel açıdan yararları negatif duyguların ki kadar açık değildir. Bu bakımdan pozitif duyguların adaptif rolü ile ilgili bir görüş elde edebilmek açısından negatif duygular bakımından yararlanılan öğelerden değişik bir bakış açısı kullanmak gerekmektedir (Yüksel, 2014).

Hayatta kalma olasılığını artıran negatif duyguların anlık çözümlerinin dışında pozitif duygular büyümeye ve bireysel gelişime katkı sağlayıcı özelliklere sahip olmaktadır. Süreç içerisinde pozitif duyguların bireylerde iyilik halini ve işlevselliği yükselten sosyal ve kişisel kaynakları inşa ederek ve geliştirerek hizmet verdiği iddia edilebilir. Bu sebepten dolayı pozitif duyguları tecrübe etmek bireye belli bir davranış ve zihin yapısı temin ederek bireyi gelecekteki

zor anlara hazırlamaktadır. Tehlike karşısında bireyin anlık ve doğrudan adaptif yararlar sağlama yoluyla evrimsel olguda biçimlenen negatif duygulardan farklı bir biçimde pozitif duygular, uzun dönemde ve endirekt yoldan karşılaşılan adaptif yararlar sağlarlar (Diener vd., 1999).

Bağlanma durumunun kişilerin psikolojisinde büyük bir belirleyici olduğu varsayılmaktadır (Cassidy ve Shaver, 2002). Bu durum birçok psikolojik değişkeni etkilemek ile birlikte kişide var olan duyguları duygulanım durumlarında etkilemektedir (Fonagy, 2018). Duygular insan psikolojisi için temel oluşturan değişkenlerdir. Duyguların nasıl oluştuğu hakkında çeşitli farklı açıklamalar olsa da, duyguların temel işlevlerinin önemi alanyazını tarafından kabul edilmektedir (Frijda, 1986; Oatley ve Ark., 2006; Izard, 2013).

Aleksitimi “duygusal sağırlık” olarak yaygınlıkla bilinen bir durumdur. Duyguylaolan ilişkisi açısından karakterize edilen bu durum literatürde bozukluk veya işlevsizlik olarak tanımlanabilmektedir (Batigün ve Büyükşahin, 2008). Duyguların gelişim dönemleriyle yakından ilişkili olduğu saptanmıştır. Kişilerin duygusal işlev alanlarında yaşanan bu duyguları anlamada ve tanımlama da güçlük ile iç içe düşünme de zorlanma karakterize aleksitimi alanlarıdır (Motan ve Gençöz, 2007).

Ruhsal rahatsızlıklar ile pozitif duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar sayısı oldukça azdır. Literatürde ruhsal hastalıkların belirtileri ile pozitif duygu düzenlemesi kapsamında yaşanan zorluklar arasında bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Eisner, Johnson ve Carver, 2009). Bununla birlikte pozitif duyguların hem aşırılığının hem de azlığının ruhsal hastalıklar açısından incinebilirliği yansıttığı iddia edilmiştir (Carl, 2013). Bu nedenle pozitif duygu düzenleme becerilerinin azlığı, pozitif duygulanımla ilgili sorunlara neden olabileceği için ruhsal hastalıkların ilk evrelerinde veya gelişimlerinde sürdürücü faktör veya risk unsuru olabilecektir. Bir diğer ifadeyle, bireylerin pozitif duygu düzenleme kapsamında karşı karşıya kaldıkları sorunların giderilmesi ruhsal sorunların tedavisinde terapötik hedeflerden biri olabilecektir (Baykal, 2013). Ayrıca, psikopatolojiler ve pozitif duygu düzenleme arasındaki ilişkileri ele alan az sayıda çalışma bulunmakla birlikte bu çalışmalarda da ruhsal rahatsızlıklar ile pozitif duyguları düzenleme arasında net bir ilişki ortaya konamamıştır. Bu açıdan pozitif duygu düzenlemenin kaygı ile olan ilişkisi de üzerinde durulması gereken konulardan biri olmaktadır (Crawford ve Henry, 2004).

Bu araştırma, tarama modeli betimsel bir araştırmadır. Üsküdar Üniversitesi desteği ile gerçekleştirilen bu araştırma uygulama uygunluğu ve örnekleme açısından bu şekilde dizayn

edilmiştir. Bu araştırma pozitif duygular ile çalışacak olan kişilere makro bir bakış açısı sağlaması beklenmektedir. Bu araştırma sayesinde pozitif duygular ile ilişki olabilecek psikoloji kavramları arasında ilişki salt olarak sunulmuştur. Seçilen ilişkili psikoloji kavramları ise temel olanlardan seçilmeye çalışılmıştır. Bu araştırma sadece Türkiye'nin pozitif duygulara etki eden faktörlerini değerlendirmeye çalışmıştır. Sınırları ve sınırlılıkları bu şekildedir.

3. Yöntem

Bu araştırmanın modeli taramadır. Tarama modellenmiş araştırmaları var olan durumu betimleyen araştırmalardır (Karasar, 2009). Bu çalışma Türkiye genelinde sürdürülen Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası Projesi (TURBAHAR) kapsamında yürütülmüştür.

3.1. Katılımcılar

Örnekleme seçiminde tabakalı küme örnekleme yaklaşımı kullanılmıştır. Tabakalı küme örnekleme yöntemi genellenmek istenen evrenin içerisinde oluşturulan birimlerin özellikleri bakımından farklılık göstermesi durumunda benzer özelliklere sahip "tabaka" adı verilen birimlere bölerek her birimi ayrı olarak rassal yöntem ile seçilen örnekleme metodudur (Karasar, 2009).

Örnekleme İstatistik Bölge Birimleri Sınıflandırmasına göre 26 NUTS3 bölgesinde ikamet eden kişilerin katılımı üzerinden planlanmıştır. Her bölgeden en az 200 en çok 2000 kişi dahil edilmiştir. Dahil olma kriterleri, 18 yaşının üstünde olma, anketleri doldurmaya engel mental hastalığı bulunmamasıdır. Nüfus yoğunluğunun fazla olduğu bölgelerden daha fazla örneklem seçilmiştir. Çalışma için 24990 kişiyle görüşülmüştür. Bu kişilerden 24494 kişinin verileri kriterleri karşıladığı, ölçekleri tam olarak doldurduğu için analizleri yapılması uygun görülmüştür.

3.2. Çalışma Deseni

Araştırmadaki katılımcılar Temmuz 2018-Ekim 2018 tarihleri arasında okullar, belediye binaları, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, kurslar, yardım dernekleri gibi ortak kamu alanlarındaki bireylerden seçilmiştir. Potansiyel katılımcılara araştırmanın tanıtılmasının akabinde araştırma amacının açıklanması ile katılımında bulunmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. Bilgilendirilmiş gönüllü formunun imzalanmasının ardından katılımcılara içerisinde veri toplama araçlarının bulunduğu kitapçık haline getirilmiş anketler katılımcının görüşmecisi gözetiminde kendi bildirimine dayalı doldurulması sağlanmıştır.

Ölçeklerle ilgili yönergeler hem sözel olarak hem de yazılı olarak verilmiştir. Araştırmada tamamı klinik psikolog olan 125 farklı görüşmeci görev almıştır. Uygulama esnasında yardım isteyen gönüllülerin soruları yanıtlanmıştır. Anketlerin doldurulması her bir katılımcı için ortalama 45 dakika almıştır. Çalışmanın Etik Kurulu Onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan alınmıştır.

3.3. Ölçekler

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin sorular yer almaktadır. Katılımcılar cinsiyet, yaş ve öğrenim düzeyi gibi sosyodemografik özellikler ile ilgili soruları yanıtlamışlardır.

3.3.2. Kısa Semptom Envanteri

Çeşitli Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin sorular yer almaktadır. Katılımcılar cinsiyet, yaş ve öğrenim düzeyi gibi sosyodemografik özellikler ile ilgili soruları yanıtlamışlardır.

3.3.3. Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği

Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği (Positive and Negative Affect Schedule-PANAS), Watson ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilen pozitif ve negatif boyutlarla duygu durumunu inceleyen bir ölçektir. Pozitif duygu; heyecanlı, güçlü, hevesli, gururlu, uyanık, ilhamlı, kararlı, aktif, ilgili ve dikkatli olmak üzere toplam 10 maddede bir boyutu, negatif duygu ise; sıkıntılı, mutsuz, suçlu, ürkmüş, düşmanca, asabi, utanmış, sinirli, tedirgin ve korkmuş olmak üzere 10 maddede diğer bir boyutu oluşturmaktadır. Watson ve diğerleri tarafından, pozitif duygu boyutunun ve negatif duygu boyutunun güvenilirlik kat sayıları sırasıyla .88, ve .87 olarak bulunmuştur. Pozitif- Negatif Duygu Ölçeği, Gençöz (2000) tarafından Türkçe' ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe' ye uyarlaması sırasında gerçekleştirilen faktör analizinde tıpkı orjinal ölçekte olduğu gibi iki faktör tespit edilmiş ve bu yapı toplam varyansın %44'ünü açıklamıştır. Hesaplanan güvenilirlik katsayısı ise, pozitif duygu için .86 ve negatif duygu için .83 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında Pozitif- Negatif Duygu Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliğini test etmek amacıyla yapılan faktör analizinde ölçek maddelerinin aynı şekilde 2 boyut altında toplandığı ve bu yapının toplam varyansın %50,51'ini açıkladığı belirlenmiştir. Ayrıca cronbach alpha güvenilirlik katsayısı pozitif duygu alt boyutu için .79 ve negatif duygu alt boyutu için .83 olarak bulunmuştur. Bu ölçme aracı ile ele alınan duygu durumları, bu

duyguları yaşama sıklığına göre 5'li likert tipi ölçekle incelenmektedir. Buna göre; 1=Çok az veya Hiç, 2=Biraz, 3=Ortalama, 4=Oldukça, 5=Çok Fazla olarak seçilerek ifade edilebilmektedir. Ölçek, toplamda 20 maddeden oluşmaktadır ve bu ölçeğin her iki boyutu için de en az 10 ve en çok 50 puan almak mümkündür.

3.3.4. Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri-II

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), yetişkin bağlanma boyutlarının değerlendirilmesi için Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilmiştir. Otuz altı maddeden oluşan ölçekte 18 madde bağlanmanın kaygı boyutunda; 18 madde ise bağlanmanın kaçınma boyutu kapsamında değerlendirmektedir. Her iki boyut için ilgili maddeler ayrı ayrı toplanıp katılımcılar için kaygı ve kaçınma puanları elde edilmektedir. Yüksek puanlar bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarındaki artışa işaret etmektedir. YİYE-II'nin Türkçe'ye uyarlanması ile geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. Buna göre envanterin gerek kaçınma gerekse kaygı boyutları yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olup, Cronbach alfa katsayıları bu boyutlar için sırasıyla .90 ve .86'dır. Envanterin test-tekrar test güvenirliği ise yapılan analizler sonucunda kaygı boyutu için .82, kaçınma boyutu için ise .81 olarak bulunmuştur.

3.3.5. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)

Aleksitimik özelliklerin varlığını incelemek amacıyla geliştirilmiş olan Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin 20 madde ve üç boyuttan oluşan kısa formu Bagby ve arkadaşları tarafından oluşturulmuştur. Bagby ve arkadaşları, 20 maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin (TAÖ-20) aleksitimiye en iyi şekilde ölçen ölçüm aracı olduğunu belirtmiştir. Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Güleç ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. 20 maddeden oluşan, "1=hiçbir zaman" ve "5=her zaman" olmak üzere 1-5 arasında puanlanan, Likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeği olan TAÖ-20, "Duyguları Tanımada Güçlük", "Duyguları Söze Dökmede Güçlük" ve "Dışa Dönük Düşünme" olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Araştırmacılar tarafından ölçeğin tümünün Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının 0.78, alt ölçeklerin ise 0.57 ile 0.80 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizi sonuçları aleksitimi yapısının 3-faktörlü yapısını doğrulamıştır.

3.4. Veri Analizi

Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de pozitif duygulara etki eden faktörlerin incelenmesidir. Araştırma cümlemizin içerisinde "etki" durumunun belirlenmesi olduğu için istatistiksel yöntem olarak regresyon analizi yapılması gerekmektedir. Pozitif duygulara etki eden birçok faktörün analizi yapılması için gerçekleştirilen bu çalışmada uygun olan istatistiki yöntem çoklu regresyon analizidir. Çoklu regresyon analizi bağımlı değişkenle ilişkili olan iki ya da daha çok bağımsız değişkene (yordayıcı değişkenler) dayalı olarak, bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik bir analiz türüdür. Çoklu regresyon analizi ile bağımlı ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkiler kontrol edilirken aynı zamanda yordayıcı değişkenler tarafından bağımlı değişkende açıklanan toplam varyansın yorumlanmasına, açıklanan varyansın istatistiksel anlamlılığına ve yordayıcı değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlılığına dair yorum yapma olanağı tanır (Büyüköztürk, 2011).

4. Bulgular

Araştırma raporunun bu bölümünde öncelikle katılımcıların sosyodemografik veri analizlerine yer verilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Gruplarına Göre Frekans Dağılımları

Cinsiyet	N	%
Erkek	12302	50.2
Kadın	12191	49.8
Toplam	24493	100.0

Tablo 1’e göre bu araştırmaya katılan toplam 24493 kişinin, 12302’si erkek, 12191’i ise kadın katılımcıdan oluşmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Eğitim Düzeyi Gruplarına Göre Frekans Dağılımları

Eğitim Düzeyi	N	%
Okur Yazar Değil	26	.1
Okur Yazar	252	1.0
İlkokul	1247	5.1
Ortaokul	1465	6.0
Lise	6398	26.1
Üniversite	13351	54.5
Yüksek Lisans	1740	7.1
Toplam	24493	100.0

Tablo 2'ye göre Araştırmaya katılan 24493 kişinin, okur yazar olmayan 26, okuryazar olan 252, ilkokul mezunu 1247, ortaokul mezunu 1465, lise mezunu olan 6398, üniversite mezunu 13351 kişi ve yüksek lisans mezunu 1740 kişi olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Medeni Durumlarının Frekans Dağılımı

Medeni Durum	N	%
Evli	10554	43.1
Bekar	13048	53.3
Ayrılmış	872	3.6
Toplam	24493	100.0

Tablo 3'de Katılımcıların medeni durumlarının dağılımlarına bakıldığında araştırmaya katılan 24493 kişinin içerisinde evli 10554, bekar 13048 ve ayrılmış 872 kişi olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Sahip Oldukları Çocuk Sayılarının Frekans Analizi

Sahip olunan Çocuk Sayısı	N	%
0	14866	60.7
1	3413	13.9
2	4342	17.7
3	1399	5.7
4	316	1.3
5	88	.4
6	36	.1
7	16	.1
8	15	.1
Toplam	24491	100.0

Tablo 4'e bakıldığında 24491 katılımcıdan, 14866 kişinin hiçbir çocuğa sahip olmadığı, 3413 kişinin sadece 1 çocuğa sahip olduğu, 4342 kişinin 2 çocuğa sahip olduğu, 1399 kişinin 3 çocuğa sahip olduğu, 316 kişinin 4 çocuğa sahip olduğu 88 kişinin 5 çocuğa sahip olduğu, 36 kişinin 6 çocuğa sahip olduğu, 17 kişinin 7 çocuğa sahip olduğu ve 15 kişinin ise 8 çocuğa sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Frekans Dağılımları

	N	%
18-23	6413	26.2
24-29	6529	26.7
30-38	5470	22.3
39'den fazla	6026	24.6
Toplam	24438	100.0

Tablo 5'e bakıldığında araştırmaya katılan toplam 24438 kişinin 18-23 yaş arası 6413 kişi; 24-29 yaş arasındaki 6529 kişi; 30-38 arasında olan 5470 kişi ve son olarak yaşı 39 ve üstü olan katılımcı sayısının 6026 kişi olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Cinsiyet Gruplarına göre Katılımcıların Yaşlarının Minimum, Maximum ve Ortalama Değerleri

Cinsiyet	N	Min	Max	X
Erkek	12269	18	81	32.26
Kadın	12169	18	78	31.22

Tablo 6'ya bakıldığında araştırmaya katılan erkek katılımcıların içerisinde en düşük yaşa sahip olanların 18, en yüksek yaşa sahip olanların 81 ve erkekler arasında ortalama yaşın ise 32.26 olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmaya katılan kadın katılımcıların içerisinde en düşük yaşa sahip olanların 18, en yüksek yaşa sahip olanların 78 ve kadınlar arasında ortalama yaşın ise 31.22 olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 7. Katılımcı Grubun Pozitif Duygu Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SHBB	β	T	p
Sabit	33.321	517		64.404	0.000
Cinsiyet	-.687	103	-.043	-6.697	.000
Eğitim	-.051	051	-.006	-1.003	.316
Kaçınmacı Bağlanma	-1.414	049	-.190	-28.906	.000
Kaygılı Bağlanma	-.041	053	-.005	-.774	.439
Anksiyete	-.023	013	-.021	-1.689	.091
Depresyon	-.162	011	-.169	-14.877	.000
Olumsuz Benlik	-.005	013	-.005	-.408	.684
Somatizasyon	.027	015	.017	1.825	.068
Hostilite	.205	015	.122	13.821	.000
Duyguları Tanımada Güçlük	-.135	013	-.091	-10.269	.000
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	.008	019	.003	.438	.661
Dışa Dönük Düşünme	.295	010	.210	29.495	.000
Sigara Adet	.188	052	.024	3.590	.000
Alkol Sıklık	.157	066	.015	2.388	.017
Yaş	-.034	005	-.046	-7.189	.000

$f=267,891$ $p=0,000$

Tablo 7’de görüldüğü gibi; cinsiyet, eğitim, kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilete, duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük, dışa dönük düşünme, sigara adet, alkol sıklık, yaş gibi değişkenlerin, pozitif duygu düzeyleri ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($r=0,542$, $r^2=0,293$, $p<0.05$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin pozitif duygu düzeylerini yordama önem sırası; dışa dönük düşünme, kaçınmacı bağlanma, depresyon, hostilete, duyguları tanımada güçlük, yaş, cinsiyet, sigara adet, anksiyete, somatizasyon, alkol sıklık, eğitim, kaygılı bağlanma, olumsuz benlik, duyguları söze dökmede güçlük şeklinde sıralanmaktadır.

Tablo 8. Erkek Katılımcıların Pozitif Duygularına Etki Eden Faktörlerin Yordanmasına İlişkin Regresyon Tablosu

	B	SHBB	β	T	p
Sabit	21.241	.735		28.906	.000
Duyguları Tanımada Güçlük	-.051	.018	-.034	-2.839	.005
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	.011	.026	.004	.412	.680
Dışa Dönük Düşünme	.204	.014	.150	14.893	.000
Kaçınmacı Bağlanma	-1.232	.070	-.158	-17.586	.000
Kaygılı Bağlanma	-.028	.073	-.004	-.389	.697
Eğitim	-.033	.069	-.004	-.481	.630
Sigara Adet	.230	.063	.031	3.666	.000
Alkol Sıklık	.202	.077	.022	2.627	.009
Kişisel İyi Oluş	.167	.005	.340	36.985	.000
Yaş	-.037	.006	-.051	-6.034	.000
Anksiyete	-.044	.018	-.041	-2.426	.015
Depresyon	-.069	.015	-.069	-4.561	.000
Olumsuz Benlik	.052	.018	.047	2.867	.004
Somatizasyon	-.006	.021	-.003	-.281	.778
Hostilite	.250	.019	.150	13.009	.000

f=246,636 p=0,000

Tablo 8’de görüldüğü gibi; Erkek katılımcıların duyguları tanımada güçlük, dışa dönük düşünme, kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma, sigara adet, alkol sıklık, kişisel iyi oluş, yaş, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve hostilite gibi değişkenlerin, pozitif duygu düzeyleri ile anlamlı bir ilişki vermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin pozitif duygu düzeylerini yordama önem sırası; kişisel iyi oluş, kaçınmacı bağlanma, dışa dönük düşünme, hostilite, yaş, olumsuz benlik, duyguları tanımada güçlük, sigara adet, alkol sıklık, duyguları dökmede güçlük, eğitim, kaygılı bağlanma ve somatizasyon şeklinde sıralanmaktadır.

Tablo 9. Kadın Katılımcıların Pozitif Duygularına Etki Eden Faktörlerin Yordanmasına İlişkin Regresyon Tablosu

	B	SHBB	β	T	p
Sabit	20.024	.791		25.330	.000
Duyguları Tanımada Güçlük	-.104	.018	-.072	-5.867	.000
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	-.014	.026	-.006	-.527	.598
Dışa Dönük Düşünme	.234	.014	.160	16.907	.000
Kaçınmacı Bağlanma	-.887	.065	-.124	-13.727	.000
Kaygılı Bağlanma	-.212	.072	-.028	-2.969	.003
Eğitim	-.004	.069	-.001	-.060	.952
Sigara Adet	.166	.084	.017	1.983	.047
Alkol Sıklık	.460	.109	.037	4.213	.000
Kişisel İyi Oluş	.148	.005	.292	29.465	.000
Yaş	-.003	.007	-.004	-.431	.667
Anksiyete	.012	.018	.011	.660	.509
Depresyon	-.114	.015	-.124	-7.847	.000
Olumsuz Benlik	.055	.017	.051	3.124	.002
Somatizasyon	.074	.020	.047	3.781	.000
Hostilite	.133	.021	.079	6.281	.000

f=195,155 p=0,000

Tablo 9’da görüldüğü gibi; kadın katılımcıların duyguları tanımada güçlük, dışa dönük düşünme, kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma, sigara adet, alkol sıklık, kişisel iyi oluş, depresyon, olumsuz benlik somatizasyon ve hostilite gibi değişkenlerin, pozitif duygu düzeyleri ile anlamlı bir ilişki vermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin pozitif duygu düzeylerini yordama önem sırası; kişisel iyi oluş, dışa dönük düşünme, depresyon, kaçınmacı bağlanma, duyguları tanımada güçlük, olumsuz benlik, somatizasyon, alkol sıklık, kaygılı bağlanma, sigara adet, alkol sıklık, duyguları dökmede güçlük, eğitim, kaygılı bağlanma, anksiyete, duyguları söze dökmede güçlük, yaş ve eğitim şeklinde sıralanmaktadır.

5. Tartışma

Cinsiyet, eğitim, kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite, duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük,

dışa dönük düşünme, sigara adet, alkol sıklık, yaş gibi değişkenlerin, pozitif duygu düzeyleri ile anlamlı bir ilişki vermektedir. Yordayıcı değişkenlerin pozitif duygu düzeylerini yordama önem sırası; dışa dönük düşünme, kaçınmacı bağlanma, depresyon, hostilite, duyguları tanımada güçlük, yaş, cinsiyet, sigara adet, anksiyete, somatizasyon, alkol sıklık, eğitim, kaygılı bağlanma, olumsuz benlik, duyguları söze dökmede güçlük şeklinde sıralanmıştır. Kararırmak ve Çetinkaya (2011) tarafından gerçekleştirilen duygu çalışmasında, benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın verileri üzerinde yapılan analizler sonucunda, Değişkenler arasındaki önerilen ilişkiler covaryans matriksi kullanılarak test edilmiştir. Modelde yer alan pozitif ve negatif duyguların aracı değişken rolleri test edilmiştir. Benlik saygısı ve denetim odağının bilişsel etkenler olarak duygular üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Hem olumlu, hem de olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna varılmıştır. Doğan ve Özdeveci (2009) tarafından gerçekleştirilen bir başka duygu etkisini ölçen çalışmada, pozitif duygusallığın görev performansı ve bağlamsal performans ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu ve performansları pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir. Negatif duygusallık ise görev performansı ve bağlamsal performans ile negatif yönlü bir ilişki içindedir ve performanslar üzerindeki etkisi negatiftir. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin pozitif ve negatif duygularının performanslarını anlamlı bir şekilde etkilediği anlaşılmıştır. Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin (2003) Pozitif Duyguların Etkileşimi ve Kişisel Kaynakların Gelişimi kuramı bağlamında üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada 11 Eylül saldırılarından sonra bireylerin kendini toparlama gücü durumlarını ve çeşitli duygularını incelemişlerdir. Araştırmada 2001 yılının başlarında ve 11 Eylül saldırısını izleyen haftada bireylerin duyguları ölçülmüştür. Araştırma sonucunda pozitif duyguların kriz öncesi kendini toparlama gücü düzeyleri ile kriz sonrası depresif belirti geliştirme arasındaki ilişkide tam aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde pozitif duyguların kriz öncesi kendini toparlama gücü düzeyleriyle kriz sonrası kişisel kaynakların gelişimi arasındaki ilişkide tam aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Diğer bir deyişle, çalışmada pozitif duyguların bir yandan kendini toparlama gücü yüksek bireylerin depresif belirtiler geliştirmesini engellerken, diğer yandan yaşam doyumu, iyimserlik ve huzur gibi kişisel kaynaklar geliştirmesine yardımcı olduğu belirlenmiştir. Benzer bir çalışmada da (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway, 2009) 86 öğrencinin bir ay boyunca her gün duyguları ve çalışmanın başında ve sonunda yaşam doyumları ve kendini toparlama gücü düzeyleri ölçülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre pozitif duyguların hem yaşam doyumu hem de kendini toparlama gücü düzeylerindeki artışı anlamlı

şekilde yordadığı belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca negatif duyguların pozitif duyguların etkilerine engel olmadığı, kendini toparlama gücünün başlangıç ve bitiş sonrasındaki düzeyleri arasında aracı rol oynadığı, kendini toparlama gücü düzeyindeki değişimin pozitif duygular ve yaşam doyumu arasında aracı rol oynadığı, pozitif duyguların bireylerin kaynaklarını güçlendirerek yaşam doyumlarına katkı sağladığı ortaya konulmuştur. Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012) ise Türkiye’deki ve bazı ülkelerdeki (Fransa, İngiltere, Polonya, İtalya, Romanya, Brezilya, Ukrayna, İspanya) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını karşılaştırmış, yaşam doyumu ile pozitif negatif duyguların ilişkisini araştırmıştır. Araştırmaya Türkiye’den 127 diğer ülkelerden 122 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda hem Türk hem diğer ülke öğrencilerinin yaşam doyumları ile pozitif duyguları anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Singley vd. (2010), Lent vd. (2005), Garriott vd. (2015), Ojeda vd. (2011), Lent vd. (2014), Lent vd. (2012) tarafından yapılan araştırmalarda da pozitif duyguların yaşam doyumu üzerine etkisi incelenmiş ve pozitif duyguların yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Kuyumcu (2013) ise üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın örneklemi Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nden 188 öğrencidir. Araştırmanın sonucunda pozitif duyguların psikolojik iyi oluş alt boyutlarından sadece ‘diğerleriyle olumlu ilişkiler’ alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı, negatif duyguların ise bütün psikolojik iyi oluş alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Yine Yılmaz ve Arslan (2013) yapmış oldukları araştırma sonucunda pozitif duyguların öznel iyi oluş ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ve yine pozitif duyguların öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulgularını elde etmişlerdir. Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş farklı kavramlar olsalar da yapılan birçok araştırmada ilişkili bulunmuşlardır (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Compton, Smith, Cornish & Qualls, 1996). Pozitif duygular ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen ulusal ve uluslararası birçok araştırma yapılmış ve genel olarak bunlara paralel sonuçlar elde edilmiştir. (Diener vd., 1999; Judge, Heller, & Mount, 2002). Deniz ve arkadaşlarının (2012) yaptığı araştırmada da Türk öğrencilerin öz-anlayış ile pozitif duygu ve yaşam doyumu arasındaki ilişki pozitif, öz-anlayış ile negatif duygu arasındaki ilişki ise negatif yönde anlamlı bulunmuştur. Ayrıca pozitif duygu ile negatif duygu arasında negatif, pozitif duygu ile yaşam doyumu arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Negatif duygu ile yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki ise negatif yönde anlamlı bulunmuştur. Diğer ülke öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile pozitif duygu puanları arasındaki ilişki pozitif, öz-anlayış ile negatif duygu puanları arasındaki ilişki negatif yönde

anlamli olarak saptanmıştır. Yaşam doyumunu puanları ile pozitif duygu puanları ile arasındaki ilişki pozitif, yaşam doyumunu puanları ile negatif duygu puanları arasındaki ilişki ise negatif yönde anlamli olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde negatif duygular arttıa yaşam doyumunun azaldığını, öz-anlayış ve pozitif duygular arttıa yaşam doyumunun da arttığını, öz-anlayış düzeyi arttıa negatif duyguların da azaldığını göstermiştir. Ayrıca Türk ğrencilerin öz-anlayış, pozitif-negatif duygu ve yaşam doyumunu puanları arasındaki korelasyonlar ile diğer ülkelerdeki öğrencilerin öz-anlayış, pozitif-negatif duygu ve yaşam doyumunu puanları arasında ki korelasyonlar incelendiğinde Türk ğrencilere ait korelasyonların daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, bu kavramlar arasındaki ilişkinin Türk ğrenciler açısından birbirini etkileme niteliğinin daha fazla olduğunu ortaya koymuştur.

Erkek katılımcıların duyguları tanımada güçlük, dışa dönük düşünme, kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma, sigara adet, alkol sıklık, kişisel iyi oluş, yaş, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve hostilite gibi değişkenlerin, pozitif duygu düzeyleri ile anlamli bir ilişki vermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin pozitif duygu düzeylerini yordama önem sırası; kişisel iyi oluş, kaçınmacı bağlanma, dışa dönük düşünme, hostilite, yaş, olumsuz benlik, duyguları tanımada güçlük, sigara adet, alkol sıklık, duyguları dökmekte güçlük, eğitim, kaygılı bağlanma ve somatizasyon şeklinde sıralanmaktadır. Kadın katılımcıların duyguları tanımada güçlük, dışa dönük düşünme, kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma, sigara adet, alkol sıklık, kişisel iyi oluş, depresyon, olumsuz benlik somatizasyon ve hostilite gibi değişkenlerin, pozitif duygu düzeyleri ile etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin pozitif duygu düzeylerini yordama önem sırası; kişisel iyi oluş, dışa dönük düşünme, depresyon, kaçınmacı bağlanma, duyguları tanımada güçlük, olumsuz benlik, somatizasyon, alkol sıklık, kaygılı bağlanma, sigara adet, alkol sıklık, duyguları dökmekte güçlük, eğitim, kaygılı bağlanma, anksiyete, duyguları söze dökmekte güçlük, yaş ve eğitim şeklinde sıralanmaktadır. Özer ve Tezer (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, umut düzeyi yüksek ve düşük olan kadın ve erkekler arasında olumlu ve olumsuz duygular yönünden farklılıklar bulunup bulunmadığını incelenmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda, Analiz sonuçları, cinsiyet temel etkisinin ve cinsiyet umut düzeyi etkileşiminin anlamli düzeyde olmadığını; buna karşılık umut düzeyi temel etkisinin anlamli olduğunu göstermiştir. Bulgular, yalnız olumlu duygular açısından umut düzeyi düşük olanlar ile umut düzeyi yüksek olanlar arasındaki farkın anlamli düzeyde olduğunu ortaya çıkarmıştır. Yapılan başka bir araştırmada

Pozitif ve Negatif Duygular Ölçeği (PNDÖ) alt boyutlarının (pozitif duygu, negatif duygu) cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçlarına bakıldığında, her iki alt boyut için, kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Duman, 2018) Benzer şekilde literatürde pozitif ve negatif duygular ile cinsiyet arasında ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar vardır (Baykal, 2013; Özer ve Tezer, 2008; Watson, Clark ve Tellegen, 1988). Bununla birlikte, bazı çalışmalarda erkeklerin pozitif duygu düzeylerinin (Crawford ve Henry, 2004; Topal, 2011); kadınların ise negatif duygu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Crawford ve Henry, 2004). Fujita, Diener ve Sandvik'e (1991) göre ise kadınlar hem pozitif duyguları hem de negatif duyguları yoğun olarak hissetmektedirler. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde Yanardağ (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada pozitif duygu ve negatif duygu açısından erkek öğrenciler anlamlı düzeyde kız öğrencilere göre yüksek puan almışlardır. Topal (2011) tarafından Selçuk Üniversitesi'ndeki 685 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada da erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha yüksek pozitif duygu puan ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur. Aynı çalışmada negatif duygu açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Deniz ve arkadaşlarının (2012) yaptığı araştırmada cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda Türk ve diğer ülke öğrencileri arasında öz-anlayış ve pozitif duygu açısından bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçlarına göre negatif duygu ve yaşam doyumu açısından Türkiye ve diğer ülkelerdeki öğrenciler arasında benzer özellikler bulunmaktadır. Öz-anlayış açısından ortaya çıkan anlamlı farklılaşmanın ise, özellikle Türk kız öğrenciler ile diğer ülkelerdeki erkek öğrenciler arasında olduğu görülmüştür. Pozitif duygu açısından bulunan farklılaşmanın Türk kız öğrenciler ile diğer ülkelerdeki kız öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Her iki fark değerlendirildiğinde, Türk Kız öğrencilerin daha olumlu bir öz-anlayışa ve pozitif duyguya sahip olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte Türk Kız öğrenciler ile Türk erkek öğrenciler ve diğer ülkelerdeki kız öğrenciler arasındaki öz-anlayış puan ortalamaları farkının anlamlı olmadığı, ancak Türk kız öğrencilerin öz-anlayış puanlarının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Türk toplumunda genelde kızlardan beklenen temel görevler; duygusal olmaları, işbirliği yapmaları, bakım ve ilgi göstermeleri, ilişkilere önem vermeleridir. Erkeklerin ise bağımsız davranmaları, aileyi temsil etmeleri, rekabetçi olmaları vurgulanmaktadır (Temel ve Aksoy, 2001; Hamarta, 2004). Bu nedenle Türk kız öğrencilerinin hem Türk erkek öğrencilere göre hem de diğer ülkelerdeki öğrencilere göre öz-anlayış ve pozitif duygu düzeylerinin daha yüksek olması beklenebilir.

6. Sonuç

Cinsiyet, eğitim, kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite, duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmeye güçlük, dışa dönük düşünme, sigara adet, alkol sıklık, yaş gibi değişkenlerin, pozitif duygu düzeyleri ile anlamlı bir ilişki vermektedir. Yordayıcı değişkenlerin pozitif duygu düzeylerini yordama önem sırası; dışa dönük düşünme, kaçınmacı bağlanma, depresyon, hostilite, duyguları tanımada güçlük, yaş, cinsiyet, sigara adet, anksiyete, somatizasyon, alkol sıklık, eğitim, kaygılı bağlanma, olumsuz benlik, duyguları söze dökmeye güçlük şeklinde sıralanmıştır.

Erkek katılımcıların duyguları tanımada güçlük, dışa dönük düşünme, kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma, sigara adet, alkol sıklık, kişisel iyi oluş, yaş, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve hostilite gibi değişkenlerin, pozitif duygu düzeyleri ile anlamlı bir ilişki vermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin pozitif duygu düzeylerini yordama önem sırası; kişisel iyi oluş, kaçınmacı bağlanma, dışa dönük düşünme, hostilite, yaş, olumsuz benlik, duyguları tanımada güçlük, sigara adet, alkol sıklık, duyguları dökmeye güçlük, eğitim, kaygılı bağlanma ve somatizasyon şeklinde sıralanmaktadır.

Kaynakça

- Altıntaş A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Başkan Sarıkaya, C. (2018). *Sigara içen ve içmeyen bireylerde duygu düzenleme Becerilerinin ve duygu durumunun duygusal şemalarla olan ilişkisi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Batıgün, A. D., ve Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 67-87
- Baykal, E. (2013). *Pozitif ve negatif duygulanımın hata farkındalığına etkisinin göz izleme yöntemi ile incelenmesi,* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi, İzmir.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: istatistik, araştırma deseni spss uygulamaları ve yorum,* Ankara:Pegem Yayıncılık.
- Carl, J. R., Soskin, D. P., Kerns, C. ve Barlow, D. H. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders: a theoretical review, *Clinical Psychology Review*, 13(33) 56-76.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2002). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications.* Rough Guides.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., and Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience, *Emotion*, 9(3), 45-59.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures, *Journal of Personality and Social Psychology*, 12(7), 65-91
- Crawford, J. R. ve Henry, J. D. (2004). The positive and negative affect schedule (panas): construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample, *British Journal Of Clinical Psychology*, 22(17), 105-111

- Cropanzano, R., Weiss, H. M., Hale, J. M. S. ve Reb, J. (2003). The structure of affect: reconsidering the relationship between negative and positive affectivity, *Journal of Management*, 1(1), 15-31
- Çeşitçioglu, M. (2003). Kaliteli insan, İstanbul, Alfa Yayınları.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. E. (1999). Subjective well being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 3(8) 11-25.
- Doğan, Y., & Özdevecioğlu, M. (2009). Pozitif ve negatif duygusallığın çalışanların performansları üzerindeki etkisi, *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 9(18) 12-23
- Duman, A. (2018). *Üst-duyguların, algılanan stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eisner, L. R., Johnson, S. L., & Carver, C. S. (2009). Positive affect regulation in anxiety disorders. *Journal of anxiety disorders*, 23(5), 645-649.
- Ersöz G, Sözen H, Çetinkaya E. (2013). Halk oyunları ile ilgilenen bireylerin optimal performans duygu durumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. II. Uluslararası Halk Oyunları Kongresi, 30 Ekim-1 Kasım, Kemer.
- Feldman, G. C., Joormann, J., & Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive therapy and research*, 32(4), 507-525.
- Fernández-Abascal, E. G., & Díaz, M. D. M. (2013). Affective induction and creative thinking. *Creativity Research Journal*, 25(2), 213-221.
- Fonagy, P. (2018). *Attachment theory and psychoanalysis*. Routledge.

- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment, *Journal Of Personality and Social Psychology*, 78(2) 12-33.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 31-65.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of personality and social psychology*, 61(3), 427.
- Garriott, P. O., Hudyma, A., Keene, C., & Santiago, D. (2015). Social cognitive predictors of first- and non-first-generation college students' academic and life satisfaction, *Journal Of Counseling Psychology*, 62(2) 67-82.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gruber, J. (2011). Can feeling too good be bad? Positive emotion persistence (PEP) in bipolar disorder. *Current Directions in Psychological Science*, 20(4), 217-221.
- Hamarta, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Isen, A. M. (1999). *On The Relationship Between Affect and Creative Problem Solving*. S. W. Russ (Ed.), *In Affect, Creative Experience, And Psychological Adjustment*, (3-17), Philadelphia, PA: Taylor&Francis.
- Izard, C. E. (2013). *Human emotions*. Springer Science & Business Media.
- Judge, T. A., Heller, D., & Mount, M. K. (2002). Five-factor model of personality and job

satisfaction: a meta-analysis. *Journal of applied psychology*, 87(3), 530.

- Karairmak, Ö., & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(35).
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar-İlkeler-Teknikler*, Nobel Yayın Dağıtım.
- Kardaş, F. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Bir Model Sınaması: Pozitif Duyguların ve Kişisel Kaynakların Etkileşimi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kuyumcu, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(1), 62-76.
- Lang, T. J., Blackwell, S. E., Harmer, C. J., Davison, P., & Holmes, E. A. (2012). Cognitive bias modification using mental imagery for depression: Developing a novel computerized intervention to change negative thinking styles. *European Journal of Personality*, 26(2), 145-157.
- Lent, R. W., Singley, D., Sheu, H. B., Gainor, K. A., Brenner, B. R., Treistman, D., & Ades, L. (2005). Social cognitive predictors of domain and life satisfaction: Exploring the theoretical precursors of subjective well-being. *Journal of counseling psychology*, 52(3), 429.
- Lent, R. W., Taveira, M. C., Pinto, J. C., Silva, A. D., Blanco, A., Faria, S., & Gonçalves, A. M. (2014). Social Cognitive Predictors Of Well-Being In African College Students, *Journal Of Vocational Behavior*, Sayı: 84.
- Lent, R. W., do Céu Taveira, M., Pinto, J. C., Silva, A. D., Blanco, Á., Faria, S., & Gonçalves, A. M. (2014). Social cognitive predictors of well-being in African college students. *Journal of Vocational Behavior*, 84(3), 266-272.
- Motan, İ., & Gençöz, T. (2007). Aleksitimi Boyutlarının Depresyon ve Anksiyete Belirtileri ile İlişkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4).

- Murray, N., Sujan, H., Hirt, E. R., & Sujan, M. (1990). The influence of mood on categorization: A cognitive flexibility interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 411..
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2011). Measuring individual differences in emotion regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R). *Psychologica belgica*.
- Oatley, K., Keltner, D., & Jenkins, J. M. (2006). *Understanding emotions*. Blackwell publishing.
- Ojeda, L., Flores, L. Y., & Navarro, R. L. (2011). Social cognitive predictors of Mexican American college students' academic and life satisfaction. *Journal of counseling psychology*, 58(1), 61.
- Özer, B. U., & Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 10-69.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 7-19.
- Savaşır, I., & Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Singley, D. B., Lent, R. W., & Sheu, H. B. (2010). Longitudinal test of a social cognitive model of academic and life satisfaction. *Journal of Career Assessment*, 18(2), 133-146.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Batıgün Durak, A., & Şahin, N. H. (2003). Öfke, Dürtüsellik ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik Gençlik İntiharlarının Habercisi Olabilir mi?. *Türk Psikoloji*

Dergisi, 18(51), 37-52.

- Temel, Z. F. Ve Aksoy, A. B. (2001). *Ergen ve Gelişimi: Yetişkinliğe İlk Adım*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Topal, M (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri ile Pozitif Ve Negatif Duygu Arasındaki İlişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Watson, D. Ve Clark, L.A. and Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measure of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales, *Journal of Personality And Social Psychology*, 54(6), 49-71.
- Yanardağ, M. Z. (2017). Üniversite öğrencilerinde pozitif/negatif duygu ve sosyal desteğin incelenmesi: mehmet akif ersoy üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(22), 278-294.
- Yılmaz, H., & Arslan, C. (2013). Subjective Well-Being, Positive and Negative Affect in Turkish University Students. *Online Journal of Counseling & Education*, 2(2).
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı*, (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.