

Ergenlerde Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Duygu Düzenleme

Mehmet Enes SAĞAR*

Öz

Bu çalışmada duygu düzenleme (yeniden değerlendirme ve bastırma) değişkeninin ergenlerin yaşam doyumu düzeylerini ne kadar yordadığı incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yürütülmüştür. Çalışmanın araştırma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Ege Bölgesinde bir lisede öğrenim gören 129 (%51.1) erkek, 135 (%48.9) kız olmak üzere toplam 264 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma grubuna ilişkin yaş ortalaması 16.09 olarak belirlenmiştir. Veri toplama araçları olarak “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmada veriler çoklu doğrusal regresyon analiz (adimsal) yöntemi ile çözümlenmiştir. Araştırma sonucunda, ergenlerde yaşam doyumunu birinci sırada duygu düzenleme ölçeğinin “yeniden değerlendirme” alt boyutunun ve ikinci sırada ise duygu düzenleme ölçeğinin “bastırma” alt boyutunun anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ergen, Yaşam Doyumu, Duygu Düzenleme, Yeniden Değerlendirme, Bastırma

Emotion Regulation as a Predictor of Life Satisfaction in Adolescents

Abstract

In this study, the predictive role of emotion regulation (reappraisal and suppression) variables on life satisfaction levels of adolescents was examined. The research was conducted based on the relational survey model. The research group of the study consisted of 264 high school students, 129 (%51.1) males and 135 (%48.9) females, studying in a high school in the Aegean Region in the 2021-2022 academic year. The mean age of the research group was determined as 16.09. “Life Satisfaction Scale”, “Emotion Regulation Questionnaire” and “Personal Information Form” were used as data collection tools. In the study, the data were analyzed with the multiple linear regression analysis (stepwise) method. As a result of the research; it was determined that the variables of “reappraisal” in the first rank and “suppression” in the second place significantly predicted emotion regulation.

Keywords: Adolescent, Life Satisfaction, Emotion Regulation, Reappraisal, Suppression

Geliş/Received: 25. 03. 2022

Kabul/Accepted: 23.09.2022

• **Etik Kurul İzni:** Bu çalışma için, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’ndan 11.03.2022 tarih ve 2022/88 sayılı karar ile etik kurul izni alınmıştır.

Giriş

İyi oluş ve mutluluğa ulaşmayı sağlayan faktörler yaşamda merak uyandıran önemli konular arasındadır. Kişinin ruh sağlığını pozitif yönde etkileyerek yaşamdan doyum almasına olanak tanıyan önemli pozitif psikoloji kavramlarından yaşam doyumunu, görünür yaşam kalitesinin göstergelerinden bir tanesidir. Zihinsel ve fiziksel sağlık göstergeleriyle birlikte, bireylerin ne kadar iyi geliştiğini ifade eden bu kavram oldukça dikkat çeken konular arasında yerini almaktadır (Diener, 1984: 542; Diener, 1995: 126; Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961: 134; Veenhoven, 1996: 11-48).

Alanyazında ilk kez Neugarten ve diğerleri (1961: 134-143) tarafından kullanılan yaşam

* Dr. Öğr. Üyesi Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Türkiye, mehmetenes15@gmail.com ORCID No: 0000-0003-0941-5301.
(Makale türü: Araştırma makalesi)

doyum kavramı kişinin hem ruh sağlığı hem de toplumsal ilişkileri üzerinde etkili olan en önemli faktörlerden birisi olarak değerlendirilmektedir. Yaşam doyumunu tanımlamadan önce doyum kavramının ifade edilmesi önemli görülmektedir. Latince kökenli bir kelime olan doyum, “yapmak” ya da “yeterince yapmak” anlamına gelmektedir. Kişinin yaşamından tatmin olması, kendi yaşam koşullarını kabul etmesi, yaşam koşullarından memnun olması ya da tüm yaşamına ilişkin istek ve ihtiyaçlarının yerine getirilmesi anlamını taşımaktadır (Sousa ve Lyubomirsky, 2001: 669). Bir başka ifade ile doyum, beklenti, ihtiyaç, dilek ve isteklerin karşılanmasıdır (Neugarten ve diğerleri, 1961: 137). Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999: 277) öznel iyi oluşun duygusal ve bilişsel bileşenlere sahip olduğuna, duyuşsal bileşenin, kişinin hangi sıklıkla olumlu ve olumsuz duygulanım yaşadığını bildirdiğine, bilişsel bileşenin ise yaşam doyumuna vurgu yapmaktadır. Yaşam doyumunu kişinin ne istediği (beklentilerin) ile sahip olduğunun (elindeki olanlar) karşılaştırılması sonucunda elde ettiği sonuç ya da durum olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir ifadeyle yaşam doyumunu kişinin beklentileri ile gerçek durumunun mukayese edilmesini ifade etmektedir (Neugarten ve diğerleri, 1961: 136-137). Yaşam doyumunu kişinin kendi oluşturduğu ölçütlerine dayalı tüm yaşantı veya yaşam kalitesini pozitif olarak değerlendirmesidir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985: 71; Shin ve Johnson, 1978: 491). Yaşam doyumunu, yaşamın tamamına yönelik yapılan öznel değerlendirmeler ve içinde bulunulan durum ile beklentilerin karşılaştırılması sonucunda memnuniyet duyulmasını niteleyen bir kavramdır (Diener ve diğerleri, 1999: 276-303; Myers ve Diener, 1995: 17; Neugarten ve diğerleri, 1961: 136-137). Bir başka ifadeyle yaşamın sadece bir durumundan doyum elde etmek değil; genel olarak tüm yaşama yönelik duyulan doyum ve memnuniyeti ifade etmektedir (Diener, 1984: 543; Diener ve diğerleri, 1985: 71; Diener ve diğerleri, 1999: 276-303; Neugarten ve diğerleri, 1961: 136-137). Bu bağlamda yaşam doyumunu, kişinin kendi ölçütlerine dayalı olarak tüm yaşantısını pozitif yönde değerlendirmesi olarak ifade edilebilir (Ateş ve Sağar, 2021: 60; 2022: 220; Sağar, 2018: 494).

Alanyazın incelendiğinde yaşam doyumunun iyimserlik (Guitard ve Jarden, 2022: 1; Lee, Reyes, Rumrill ve Bishop, 2022: 1; Lin, Chiang ve Liu, 2010: 763), mutluluk (Özavcı, Özkan ve Koç, 2022: 143), öznel iyi oluş (Castellá Sarriera, Bedin, Tiago Calza ve Casas, 2015: 459), öz-yeterlik (Ateş ve Sağar, 2022: 219; Burger ve Samuel, 2017: 78; Cicerone ve Azulay, 2007: 257; Latif, Ahmed ve Aamir, 2022: 1; Poorbaferani, Mazaheri ve Hasanzadeh, 2018: 1), benlik saygısı (Chen, Cheung, Bond ve Leung, 2006: 24; Zhao, Wang ve Kong, 2014: 126), akademik başarı (Ateş ve Sağar, 2021: 59; Chen, Huang, Lu ve Zhang, 2021: 927), iş doyumunu (Unanue, Gómez, Cortez, Oyanedel ve Mendiburo-Seguel, 2017: 1), başa çıkma (Barnes ve Lightsey Jr., 2005: 48; Buser ve Kearney, 2017: 224), sosyal destek (Zhou ve Lin, 2016: 1), psikolojik esneklik (Ateş ve Sağar, 2022: 219; Lucas ve Moore, 2020: 320), öz-düzenleme (Sharbafshaaer, 2019: 160) iletişim becerileri (Ateş ve Sağar, 2022: 219; Poorbaferani ve diğerleri, 2018: 1) gibi farklı değişkenler ile ilişkili olduğunu kanıtlayan bulgulara rastlanmıştır. Alanyazındaki mevcut bu çalışmalara bağlı yaşam doyumunu ile ilişkisi incelenen değişkenler göz önünde tutulduğunda, bu değişkenlere ek olarak, duygu düzenlemenin alt boyutları olan bastırma ve yeniden değerlendirme değişkenlerinin de incelenmesinin konuya önemli bir katkı sunacağı beklenmektedir. Ayrıca yapılan bu çalışmanın ergenler üzerinde yürütülmesinin de bu alanda yapılan diğer çalışmalara

önemli bir alternatif ve farkındalık oluşturacağı söylenebilir. Bu gerekçelerle ergenlerde duygu düzenleme bağlamında bastırma ve yeniden değerlendirme değişkenlerinin yaşam doyumu değişkeni ile ilişkili ve yaşam doyumunun anlamlı düzeyde birer yordayıcıları olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada ergenlerde yaşam doyumu değişkeni ile ilişkili olduğu düşünülen duygu düzenleme değişkeni kişinin hangi duyguya, ne zaman sahip olduğu ve bu duyguyu nasıl deneyimlediğine ilişkin farkındalığı olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998: 271). Duygu düzenleme kişilerin yaşadıkları farklı durumlarda amaçları doğrultusunda uyum sağlamaları için duygularının şiddetini belirlemesidir (Bonanno ve Burton, 2013: 591). Duygu düzenleme, kişinin içinden ve dışından, duygusal öz-yönetimine katkı sunan ortak süreçlerin yaygın bir ağı için kavramsal bir değerlendirme olarak da ifade edilebilmektedir (Thompson, Lewis ve Calkins, 2008: 124). Kişinin duygusal durumlarını yönetmesi bakımından sahip olduğu aktif girişimleridir. Duygu düzenleme, ruh hali, stres, olumsuz ve olumlu duygularla ilgili tüm duygu yüklü durumların düzenlenmesini kapsamaktadır (Koole, 2009: 29, 2010: 128-167). Ayrıca kişinin duygusal yönden tepkilerini, yoğunluk ile zamansal özellikler bakımından izleyeme, değerlendirme ve değiştirme yeterliği ve süreci olarak ele alınmaktadır (Thompson, 1994: 27-28). Duygu düzenlemenin bir süreç olduğuna ilişkin bir model sunan Gross (1998: 271) bu modele göre duygunun beş noktada düzenlenebileceğine vurgu yapmaktadır. Bunlar, durumun seçilmesi, durumun değiştirilmesi, dikkatin dağıtılması, bilişlerin değişmesi ve deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik tepkilerin modülasyonudur. Gross (2001: 214) duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki boyuttan meydana geldiğine vurgu yapmaktadır. Yeniden değerlendirme kişinin duygularına ilişkin değerlendirmelerini değiştirdiği boyut olup; bastırma ise kişinin duygusal ifadelerini gizlediği ya da engellediği boyutu oluşturmaktadır. Bir başka ifade ile yeniden değerlendirme boyutu duyguları meydana getiren olayların duygusal etkisini değiştirecek bir şekilde yeniden yapılandırılması ve bastırma boyutu ise duygu ifade eden durumların engellenmesidir (Gross, 2001: 214). Bu boyutlar, kişinin amaçlarına yönelik olarak duyguyu sürdürmesi, yoğunlaştırması ya da engellemesi ile ilgili bir süreci ortaya koymaktadır (Gross, 1998: 271, 2002; Gross ve Thompson, 2007: 3-24). Duygular, kendiliğinden meydana gelmekte, negatif veya pozitif, kısa ya da daha uzun süreli değişim gösterebilen yoğunluk seviyelerinde deneyimlenebilen zihinsel durumlardır. Duygular bilişsel kontrol altında bulunmaktadır. Dolayısıyla duygu düzenlemeye ait boyutlar, duyguların az ya da çok yoğun deneyimlenebileceğini ifade etmektedir (Gillespie ve Beech, 2016: 245–263). Ayrıca başarılı bir biçimde duygu düzenleme, kişinin uyumunun işlevselliğinin ön koşulunu ortaya koymaktadır (Gross, Richards ve John, 2006: 13-35). Bu bağlamda duygu düzenleme olumlu ya da olumsuz tüm duygusal süreçler üzerinde yönetim sağlanabilmesi olarak ifade edilebilir. Böylelikle bireyler duygularını düzenleyerek, duygularını bastırmadan, duygusal ifadelerini gizlemeden ya da engellemeden, duygularını yeniden yapılandırarak yaşamlarına daha sağlıklı bir uyum geliştirebilmektedirler. Bu bağlamda araştırma kapsamında konu dikkate alındığında ergenlerin duygularını düzenleyememeleri yani yeniden değerlendirmenin azalması ve bastırmanın artması yaşamdan doyum almalarına engel teşkil edebilir. Dolayısıyla duygu düzenleme açısından meydana gelen bu durumdan kaynaklı olarak yeniden değerlendirmenin artmasının ve bastırmanın azalmasının ergenlerin yaşam doyumu düzeylerini

artırabileceği düşünülmektedir.

Yaşam doyumunu, kişilerin yaşamlarından doyum olarak bütün yaşamlarını olumlu yönde değerlendirebilmesine yönelik pozitif bir sürece vurgu yapmaktadır. Bu noktada yaşamından memnun olan ve doyum hissi yaşayan kişiler yüksek yaşam doyumuna sahip kişiler olarak nitelendirilebilir. Yaşam dönemleri arasından bireyler açısından birçok yönden kritik bir öneme sahip olan ergenlik döneminde yaşam doyumunun yüksek olması, ergenlerin daha pozitif bir yaşam sağlamaları, hem yaşadıkları dönemin fiziksel hem de diğer yaşam alanlarına yönelik sorumluluklarını daha sağlıklı ve uyumlu bir biçimde yerine getirmelerine katkı sunmaktadır. Dolayısı ile bu pozitif süreç ergenlerin hem geçmiş, hem şu anda yaşadıkları dönemi hem de ileri yaşam dönemleri bakımından olumlu bir bakış sağlamalarına yardımcı olabilir. Alanyazın tarandığında yaşam doyumunu konusuna yönelik çeşitli gruplarla ve farklı değişkenlerle ele alınan araştırmaların olduğu görülmüştür. Alanyazında ergenler ile yapılan çalışmalara ve duygu düzenleme bağlamında yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenleriyle yaşam doyumunun birlikte incelendiği çalışma sonuçlarına ihtiyaç olduğu belirlenmiştir. Bu açıdan yapılan araştırma alan açısından önemli ve değerli görülmektedir. Buna ek olarak yürütülen bu araştırmanın sonucunda ulaşılan bulguların ergenler ile gerçekleştirilecek önleyici, iyileştirici ruh sağlığı çalışmalarında da yarar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda araştırmada, duygu düzenleme bağlamında yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenlerinin ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerini ne kadar yordadığını incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan araştırmada duygu düzenleme bağlamında yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenleri ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?" sorusunun yanıtı aranmıştır.

Yöntem

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, araştırmanın etik yönü, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesini belirlemeye ilişkin bir araştırma modelidir (Karasar, 2018: 114).

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılında ege bölgesinde bir lisede (ortaöğretim) öğrenim gören 129 (%51.1) erkek, 135 (%48.9) kız olmak üzere toplam 264 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma grubunun yaş ortalaması 16.09 olup; yaş aralığı 15-18'dir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmada ilk olarak Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan (Karar Tarihi: 11.03.2022, Toplantı: 03, Karar: 2022/88, Evrak Sayısı: 86053) etik kurul onayı alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Yaşam Doyumu Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener ve diğerlerinin (1985: 71-75) geliştirdiği ölçek Köker (1991: 1-95) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 7'li likert tipinde ve 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan yaşam doyumunun yüksekliğini ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .85 belirlenmiştir (Köker, 1991: 1-95). Bu araştırmada ölçeğin toplam puanlarına ait Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .82 hesaplanmıştır.

Duygu Düzenleme Ölçeği: Gross ve John'un (2003: 348-362) geliştirdiği ölçek Ulaşan Özgüle ve Sümer (2017: 1-18) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 6'lı likert tipinde ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında, iç tutarlık katsayısı yeniden değerlendirme alt boyutu için .78; bastırma alt boyutu için .65 olarak belirlenmiştir (Ulaşan Özgüle ve Sümer, 2017: 1-18). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının yeniden değerlendirme alt boyutu için .77 ve bastırma alt boyutu için .73 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu form, araştırma grubunun cinsiyet ve yaş bilgilerini öğrenebilmek amacı ile oluşturulmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri Google Form aracılığıyla online (çevrimiçi) yöntemle toplanmıştır. Bu doğrultuda Google Form aracılığıyla hazırlanan veri toplama araçları e-posta yoluyla gönderilerek ergenler araştırmaya davet edilmiştir. Araştırmaya gönüllü bireylerin katılması esas alınmış olup araştırmaya katılmadan önce bireylerden aydınlatılmış onam alınmıştır. Ayrıca veri toplama sürecinde gizlilik ilkesi dikkate alınmış ve bu konuda bireyler bilgilendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada ilk olarak verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için uygun olup olmadığına belirlemek için veri setlerinin normalliği ve doğrusallığı değerlendirilmiştir. Normallik (çok değişkenli) ve doğrusallık varsayımlarını güçleştiren uç değerlerin olup olmadığı mahalanobis uzaklık (16.27), cook's (Cook' <1) ve leveragevalues (.000 - .020) değerlerine göre incelenmiştir. Ayrıca veri setleri basıklık, çarpıklık değerleri (+1/-1), saçılım ve histogram grafikleri bakımından da incelenmiştir. Veri setlerinin doğrusallık ve normallik koşullarını sağlamanın yanı sıra yordayan değişken sayısı esas alındığında örneklem büyüklüğünün de uygun olduğu görülmüştür. Çoklu doğrusal regresyon analizinin diğer bir varsayımı olan yordayıcı değişkenler arasında yüksek bağıntı katsayısının bulunmaması noktasında yapılan incelemelerde yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılık olarak tanımlanabilecek .80 üzerinde bir korelasyon değerinin olmadığı (Tablo 3), tolerans değerlerinin .20'den yüksek, VIF değerlerinin 10'dan küçük ve CI değerlerinin ise 30'dan küçük olduğu belirlenmiştir. Hataların bağımsız olması şartını incelemek için ise Durbin-Watson değerine bakılmış; değer 1-3 arasında (DW = 1.92) olduğu ve sorun teşkil etmediği görülmüştür. Yapılan incelemelere bağlı olarak elde edilen verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için uygun olduğu belirlenmiştir. Araştırmada elde

edilen veriler çoklu doğrusal regresyon analiz (adımsal) yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırmada .05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır (Büyüköztürk, 2012: 98).

Bulgular

Araştırmada bu kısımda; ilk olarak değişkenlere ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri, daha sonra basit korelasyon analiz katsayıları ve son olarak da çoklu doğrusal regresyon analiz (adımsal) sonuçları verilmiştir. Tablo 1’de aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo1: Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| | N | \bar{X} | SS |
|-------------------------------|-----|-----------|------|
| Yaşam Doyumu (Y.D.) | 264 | 22.25 | 6.53 |
| Yeniden Değerlendirme (Y.De.) | 264 | 3.83 | 1.30 |
| Bastırma (B.) | 264 | 3.19 | 1.55 |

Tablo 1 incelendiğinde araştırma grubunun aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri; yaşam doyumu ($\bar{X} = 22.25$; $SS = 6.53$), duygu düzenleme ölçeğinin yeniden değerlendirme alt boyutu ($\bar{X} = 3.83$; $SS = 1.30$), duygu düzenleme ölçeğinin bastırma alt boyutu ($\bar{X} = 3.19$; $SS = 1.55$) olarak belirlenmiştir. Yaşam doyumu, yeniden değerlendirme ve bastırma arasındaki ilişkilere basit korelasyon analiz yöntemi ile bakılmış ve Tablo 2’de sonuçlar verilmiştir.

Tablo2: Değişkenlere İlişkin Basit Korelasyon Analiz Katsayıları

| | Y.D. | Y.De. | B. |
|-------------------------------|---------|---------|----|
| Yaşam Doyumu (Y.D.) | 1 | | |
| Yeniden Değerlendirme (Y.De.) | .452** | 1 | |
| Bastırma (B.) | -.337** | -.452** | 1 |

** $p < .01$

Tablo 2 incelendiğinde yaşam doyumu ile yeniden değerlendirme ($r = .452$, $p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ve yaşam doyumu ile bastırma ($r = -.337$, $p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca tablo 2 incelendiğinde yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılık olarak tanımlanabilecek .80 üzerinde bir korelasyon değerinin olmadığı da görülmüştür. Daha sonra yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenlerinin ergenlerin yaşam doyumunu yordama gücünü ortaya koymak için aşamalı çoklu regresyon analizi değerlerine bakılmış ve Tablo 3’te sonuçlar verilmiştir.

Tablo3: Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz (Adımsal) Sonuçları

| Model | Standardize Edilmemiş Katsayılar | | Standardize Edilmiş Katsayılar | | <i>t</i> | İkili <i>r</i> | Kıs. <i>r</i> | <i>R</i> | <i>R</i> ² | <i>F</i> | <i>Sd</i> |
|-----------|----------------------------------|-----------|--------------------------------|--|----------|----------------|---------------|-------------------|-----------------------|----------|-----------|
| | <i>B</i> | Std. Hata | <i>Beta</i> | | | | | | | | |
| 1.(Sabit) | 13.550 | 1.12 | | | 12.09** | | | | | | |
| Y.De. | 2.269 | .277 | .452 | | 8.20** | .452 | .452 | .452 ^a | .204 | 67.25** | 1/262 |
| 2.(Sabit) | 17.225 | 1.74 | | | 9.86** | | | | | | |
| Y.De. | 1.891 | .307 | .377 | | 6.16** | .452 | .357 | .476 ^b | .226 | 38.15** | 2/261 |
| B. | -.697 | .256 | -.166 | | -2.72** | -.337 | -.166 | | | | |

Not: ** $p < .01$, Y.De.: Yeniden Değerlendirme, B.: Bastırma

Tablo 3'e göre, yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı için yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenleri çoklu doğrusal regresyon analiz (adımsal) sürecinde işleme dahil edilmiştir. Beta ve korelasyon (ikili/kısmi) değerlerine göre yaşam doyumunu değişkeni ile yeniden değerlendirme değişkeni arasında pozitif yönde; yaşam doyumunu değişkeni ile bastırma değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişki vardır. Yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenleri birlikte yaşam doyumuna ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %22'sini ($R = .476$; $R^2 = .226$, $p < .01$; $F_{2/261} = 38.15$; $p < .01$) açıklamaktadır.

Çoklu doğrusal regresyon analizinin (adımsal) ilk adımında yaşam doyumunu yordamada yeniden değerlendirme değişkeninin beta katsayısının .452 olduğu belirlenmiş ve beta katsayısının anlamlılığına ait *t* testi sonucunun da anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür ($t = 8.20$, $p < .01$). Yeniden değerlendirme değişkeni tek başına yaşam doyumunun yaklaşık olarak %20'sini açıklamaktadır ($R = .452$; $R^2 = .204$; $F_{1/262} = 67.25$; $p < .01$).

Çoklu doğrusal regresyon analizinin ikinci adımında modele yeniden değerlendirme değişkeninin yanı sıra bastırma değişkeni de girmiştir. Yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenleri birlikte yaşam doyumunun yaklaşık olarak %22'sini açıklamaktadır ($R = .476$; $R^2 = .226$; $F_{2/261} = 38.15$; $p < .01$). Yeniden değerlendirme değişkeninin beta katsayısının .377; bastırma değişkeninin beta katsayısının ise -.166 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca beta katsayısının anlamlılığına ait *t* testi sonuçlarının da anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir ($t_{YDe} = 6.16$, $p < .01$ / $t_B = -2.72$, $p < .01$).

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analiz (adımsal) sonucunda; yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenlerinin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Modeldeki değişkenlerin beta değerleri dikkate alındığında ergenlerin yaşam doyumunu ilk sırada "yeniden değerlendirme", ikinci sırada "bastırma" değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Tartışma

Bu çalışmada, duygu düzenleme (yeniden değerlendirme ve bastırma) değişkeninin, ergenlerin yaşam doyumunu düzeyinin önemli bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre yaşam doyumunu değişkeni ile yeniden değerlendirme değişkeni arasında pozitif yönde; yaşam doyumunu değişkeni ile bastırma değişkeni arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan bu çalışma sonucunda yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenlerinin yaşam doyumunu değişkeninin anlamlı düzeyde birer yordayıcısı olduğuna ulaşılmıştır. Yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenleri birlikte ergenlerin yaşam doyumuna ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %22'sini açıklamıştır. Ergenlerin yaşam doyumunu sırası ile “yeniden değerlendirme” ve “bastırma” değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Ergenler üzerinde yürütülen bu çalışmada ergenlerin yaşam doyumunu birinci sırada duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme değişkeninin anlamlı düzeyde yordadığı ve aralarında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bir başka ifadeyle ergenlerin yeniden değerlendirme düzeyi arttıkça yaşam doyumunu düzeyinin artacağı söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde bu sonucun mevcut araştırma sonuçlarını desteklediği görülmektedir. Örneğin, Jiang, Moreno ve Ng (2022: 1), Teixeira, Silva, Tavares ve Freire (2015: 605) tarafından yürütülen araştırmalarda yeniden değerlendirme ve yaşam doyumunu arasındaki pozitif ilişki sonucunu bu çalışma sonucu desteklemektedir. Bunun yanı sıra Haga, Kraft ve Corby (2009: 271) tarafından yapılan çalışmada yeniden değerlendirmenin artan kullanımı iyi oluşu artırdığı sonucunun bu çalışma sonucu ile uyumlu olduğu görülmektedir. Söz konusu bu araştırmada yeniden değerlendirmenin gerçekten de insanların yaşam doyumuna ve olumlu etkilerine benzersiz bir katkı sağladığına vurgu yapılması bu çalışmanın sonucu ile tutarlıdır. Ayrıca bu araştırma ile benzer nitelikte yapılan Kobylńska, Zajenkowski, Lewczuk, Jankowski ve Marchlewska'nın (2020: 1) araştırmasından elde edilen yeniden değerlendirmenin yaşam doyumunu ve olumlu duygulanım ile ilişkilerine aracılık ettiği sonucu bu çalışma sonucu ile tutarlıdır. Wang, Li, Sun, Cheng ve Zhang (2017: 1) başarı hedeflerinin, yeniden değerlendirme tarafından yönetilen bir ilişki olan yaşam doyumunu ile pozitif ilişkili olduğu sonucu ile Wang ve Kong'un (2014: 843) olumlu duygunun artan yaşam doyumunu ile ilişkili olduğu sonuçları da bu çalışma sonucu ile uyumlu görülmektedir. Alanyazın incelenmeye devam edildiğinde LeBlanc, Uzun ve Aydemir'in (2021: 4406) yaptığı araştırmada duyguları uyarlanabilir yollarla düzenlemeyi seçmenin olumlu etkiyi artırdığı ve bunun da yaşam doyumunda bir artışa yol açtığı sonucu bu çalışma sonucu ile tutarlılık arz etmektedir. Bu araştırmalara ek olarak Gross ve diğerleri (2006: 13), Gross (1998: 271), John ve Gross'un (2004: 1301) çalışmalarında yeniden değerlendirmenin artan kullanımı iyi oluşu artırdığı sonuçları ile de bu çalışma sonucunun uyumlu olduğu gözlemlenmiştir. Gross'a göre yeniden değerlendirme kişinin duygularına ilişkin değerlendirmelerini değiştirdiği boyut olup; duyguları meydana getiren olayların

duygusal etkisini değiştirecek bir şekilde yeniden yapılandırılmasıdır. Kişinin amaçları bağlamında duygularına yön vermesi sürecini ifade etmektedir (Gross, 1998: 277-278; 2001: 214; 2002: 281; Gross ve Thompson, 2007: 3-24). Bu bağlamda yeniden değerlendirmenin kişinin ruhsal yaşamına pozitif bir yön verebileceği söylenebilir. Koole (2009: 29, 2010: 128-167) duygu düzenlemenin, ruh hali, stres, olumsuz ve olumlu duygularla ilgili tüm duygu yüklü durumların düzenlenmesine yardım ettiğine vurgu yapmaktadır. Ayrıca Haga ve diğerleri (2009: 271-291) tarafından duygusal durumun, uzun vadeli sağlık ve yaşam beklentisinin bir göstergesi olduğuna ve uyumlu işlevsellik için başarılı bir duygu düzenlemesinin gerekli olduğuna işaret edilmektedir. Aksi taktirde kişilerde duygu düzenleme eksikliği çeşitli ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkmasına ve bu sorunların devam etmesine neden olmaktadır (Berking ve Lukas, 2015:64). Nitekim Sağar (2021: 103) tarafından yapılan araştırmada duygularını etkin bir şekilde düzenleme becerisinden yoksun ve duygu düzenleme becerileri düşük olan bireylerin psikolojik sağlıklarının da düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar yeniden değerlendirmenin uyum sağlayıcı bir strateji olarak kavramsallaştırılmasını da desteklemektedir (Gross ve John, 2003: 348). Bu bilgiler ve alanyazındaki mevcut araştırma sonuçları ile bu çalışma kapsamında elde edilen sonuç birlikte değerlendirildiğinde bireylerin yeniden değerlendirme düzeyleri ne kadar yüksek ise o oranda yaşam doyumunun da yüksek olduğu söylenebilir. Bu bağlamda ergenlerin yaşam doyumunu artırmada yüksek düzeyde yeniden değerlendirmenin önemli bir işlevinin olduğu söylenebilir.

Ergenler üzerinde yürütölen bu çalışmada ergenlerin yaşam doyumunu ikinci sırada duygu düzenlemenin bastırma değişkeninin anlamlı düzeyde yordadığı ve aralarında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bir başka ifadeyle ergenlerin bastırma düzeyi arttıķca yaşam doyumunu düzeyinin azaldığı söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde bu sonucun mevcut araştırma sonuçlarını desteklediği görölmektedir. Örneğin Jiang ve diğerleri (2022: 1), Teixeira ve diğerleri (2015: 605) tarafından yürütölen araştırmalarda bastırma ve yaşam doyumunu arasındaki negatif ilişki sonucunu bu çalışma sonucu desteklemektedir. Gross ve Levenson (1997: 95) tarafından yapılan araştırmada duyguları bastırmanın mutluluk ve anlamlı davranışları azalttığı ile Haga ve diğerleri (2009: 271) tarafından yapılan araştırmadaki bastırmanın artan kullanımının olumsuz iyi oluş üzerine etki etmesi sonuçları da dolaylı olarak bu çalışma sonucu ile tutarlı görölmektedir. Gross'a göre bastırma, kişinin duygusal ifadelerini ya da duygu ifade eden durumlarını gizlediği ya da engellediği boyut olarak nitelendirilmektedir (Gross, 1998: 277-278; 2001: 214; 2002: 281; Gross ve Thompson, 2007: 3-24). Bu bağlamda bastırmanın atmasının kişinin ruhsal yaşamına negatif bir yön verebileceği söylenebilir. Nitekim bu çalışmanın sonucu Hu, Zhang, Wang, Mistry, Ran, ve Wang, (2014: 341) tarafından duygu düzenleme (yeniden değerlendirme ve bastırma) ile ruh sağlığı (yaşam doyumunu, olumlu duygulanım, depresyon, kaygı ve olumsuz duygulanım) arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaların ele alındığı geniş çaplı meta-analiz çalışmasından elde edilen bastırma ile pozitif ruh sağlığı arasında önemli bir negatif ilişkinin olduğu sonucu ile uyumludur. Ayrıca Braun, Schonert-Reichl ve Roeser (2020: 1)

tarafından yürütülen araştırmada bastırma kullanan bireylerin yaşama daha az olumlu bir bakış açısı sergilediği sonucu ile de bu çalışma sonucu tutarlılık göstermektedir. Bunlara ek olarak Nam, Kim ve Tam (2018: 149) tarafından yapılan bir başka araştırmada yüksek düzeyde duyguları bastırmanın yaşam doyumunu baltaladığı, bunun aksine düşük düzeyde duyguları bastırmanın ise daha yüksek yaşam doyumunu oluşturduğu sonucunu da bu çalışma sonucu desteklemektedir. Bu sonuçlar, bastırmanın, uyum sağlamayan bir strateji olarak kavramsallaştırılmasını da desteklemektedir (Gross ve John, 2003: 348-362). Bu bilgiler ve alanyazındaki mevcut araştırma sonuçları ile bu çalışma kapsamında elde edilen sonuç birlikte değerlendirildiğinde bireylerin bastırma düzeyleri ne kadar düşük ise o oranda yaşam doyumunun da yüksek olduğu söylenebilir. Bu bağlamda ergenlerin yaşam doyumunu artırmada düşük düzeyde bastırmanın önemli bir işlevinin olduğu söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda duygu düzenleme bağlamında yeniden değerlendirme düzeyi yüksek ve bastırma düzeyi düşük olan ergenlerin yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduklarına ulaşılmıştır. Bu sonuca dayalı olarak ergenlerde duygu düzenlemeye yönelik yeniden değerlendirme ve bastırmaya yönelik yapılacak çalışmaların, onların yaşam doyumuna yardım edebileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma duygu düzenleme bağlamında yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenlerinin yaşam doyumunu ile ilişkili olması ve onu yordamasıyla ilgili önemli bir sonucu ortaya koymasının yanı sıra bazı sınırlılıklar taşımaktadır. Bu sınırlılıklar; araştırma grubunda bulunan bireylerin sadece ergenlerden oluşması, yaşam doyumunu ile sadece duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenlerinin incelenmesi, araştırmanın sadece nicel verilerle yürütülmesi gibi bazı sınırlılıklardır. Dolayısı ile benzer nitelik taşıyan bir başka araştırma üniversite öğrencileri, ilkokul ve ortaokul düzeyindeki öğrenciler, yetişkinler gibi farklı araştırma grupları üzerinde gerçekleştirilebilir. Bu araştırmada yaşam doyumunu ile sadece duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenleri incelenmiş olup ilişkili diğer psikolojik faktörler çalışmaya dahil edilmemiştir. Yapılacak çalışmalarda başka değişkenlerin yaşam doyumunu üzerinde yordayıcılığı incelenebilir. Bu çalışma kesitsel olarak yürütülmüştür. Bu sebeple kesitsel araştırma ilişki incelediği için, araştırma yaşam doyumunu ile yeniden değerlendirme ve bastırma arasındaki neden-sonuç çıkarımlarını ortaya koymamaktadır. İleride yapılacak olan çalışmalarda farklı yöntemler kullanılarak yaşam doyumunu ile yeniden değerlendirme ve bastırma arasındaki neden-sonuç ilişkileri incelenebilir. Bu çalışmada hem alanyazında yer alan mevcut bulgulara bağlı kalınmaya çalışılmış, hem de yaşam doyumunu çalışmalarına ilişkin önceki bulgular doğrulanmaya ve hem de yeniden değerlendirme ve bastırmanın yaşam doyumunu yordaması hakkında orijinal veriler sunmaya çalışılmıştır. Bu doğrultuda ergenlerde yaşam doyumunu artırma çalışmalarında onların duygu düzenlemeye yönelik yeniden değerlendirmelerini artıracak ve bastırmalarını azaltabilecek çalışmalara yer verilebilir. Bu noktada duygu düzenlemeye bağlı yeniden değerlendirmeyi artıracak ve bastırmayı azaltacak çalışmalara ilişkin yapılan müdahaleler yaşam doyumunu üzerinde de denenebilir. Yaşam doyumunu gibi ergenlerin, iyilik hallerini artırarak ve onlar

üzerinde pozitif bir duygu hissettirebilecek böylelikle onların yaşamlarından memnun olmalarına katkı sunabilecek değişkenleri kazanmalarına ve buna yönelik kendilerini düzenlemeleriyle ilgili danışmanlık faaliyetleri ve müdahale programları hazırlanarak uygulamalar yapılabilir. Bu konuda seminer çalışmaları ve eğitim programları ile ergenlerin yaşam doyumunu artırmaya yönelik çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Kaynakça

- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2021). The predictive role of teacher candidates' life satisfaction and communication skills on academic success. *Journal of Family Counseling and Education*, 6(2), 59-70. <https://doi.org/10.32568/jfce.1032814>.
- Ateş B. ve Sagar M. E. (2022). Öğretmen adaylarında psikolojik esnekliğin, öz-yeterliğin ve iletişim becerilerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 11(1), 219-227, 2022. <https://doi.org/10.30703/cije.1007362>.
- Barnes, P. W. and Lightsey Jr, O. R. (2005). Perceived racist discrimination, coping, stress, and life satisfaction. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 33(1), 48-61. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.2005.tb00004.x>.
- Berking, M. and Lukas, C. A. (2015). The affect regulation training (ART): A trans diagnostic approach to the prevention and treatment of mental disorders. *Current Opinion in Psychology*, 3, 64-69. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.002>.
- Bonanno G.A. and Burton C.L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591-612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>.
- Braun, S. S., Schonert-Reichl, K. A. and Roeser, R. W. (2020). Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being. *Journal of applied developmental psychology*, 69, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101151>.
- Burger, K. and Samuel, R. (2017). The role of perceived stress and self-efficacy in young people's life satisfaction: A longitudinal study. *Journal of youth and adolescence*, 46(1), 78-90. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0608-x>.
- Buser, J. K. and Kearney, A. (2017). Stress, adaptive coping, and life satisfaction. *Journal of College Counseling*, 20(3), 224-236. <https://doi.org/10.1002/jocc.12071>.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Castellá Sarriera, J., Bedin, L., Tiago Calza, D. A. and Casas, F. (2015). Relationship between social support, life satisfaction and subjective well-being in Brazilian adolescents. *Universitas Psychologica*, 14(2), 459-474. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-2.rbss>.
- Chen, S. X., Cheung, F. M., Bond, M. H. and Leung, J. P. (2006). Going beyond self-esteem to predict life satisfaction: The Chinese case. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 24-35. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2006.00182.x>.
- Chen, Y., Huang, R., Lu, Y. and Zhang, K. (2021). Education fever in China: Children's academic performance and parents' life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22(2), 927-954. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00258-0>.
- Cicerone, K. D. and Azulay, J. (2007). Perceived self-efficacy and life satisfaction after traumatic brain injury. *The Journal of head trauma rehabilitation*, 22(5), 257-266. <https://doi.org/10.1097/01.HTR.0000290970.56130.81>.

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
- Diener, E. (1995). A value based index for measuring national quality of life. *Social indicators research*, 36(2), 107-127. <https://doi.org/10.1007/BF01079721>.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985), The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>.
- Gillespie, S. M. and Beech, A. R. (2016). Theories of emotion regulation. *The Wiley handbook on the theories, assessment and treatment of sexual offending*. Vol. 12. The Wiley handbook on the theories, assessment and treatment of sexual offending (pp. 245–263). <https://doi.org/10.1002/9781118574003.wattso012>.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.
- Gross J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>.
- Gross, J. J. and John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Gross, J. J. and Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95–103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>
- Gross, J. J., Richards, J. M. and John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson and J. H. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington DC: American Psychological Association
- Gross, J. J. and Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation*. (pp. 3-24). New York: The Guilford Press.
- Guitard, J. and Jarden, A. (2022). Cognitive forecasting and its link to life satisfaction: An investigation of accurate and optimistic prospection and retrospection. *International Journal of Wellbeing*, 12(2), 1-35. <https://doi.org/10.5502/ijw.v12i2.1981>
- Haga, S. M., Kraft, P. and Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of happiness studies*, 10(3), 271-291. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9080-3>.
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G. and Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: a meta-analysis review. *Psychological reports*, 114(2), 341-362. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>.
- Jiang, X., Moreno, J. and Ng, Z. (2022). Examining the interplay of emotion regulation strategies, social stress, and gender in predicting life satisfaction of emerging adults. *Personality and Individual Differences*, 185, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111255>.
- John, O. P. and Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes,

- individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 6, 1301–1333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (33. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kobylińska, D., Zajenkowski, M., Lewczuk, K., Jankowski, K. S. and Marchlewska, M. (2020). The mediational role of emotion regulation in the relationship between personality and subjective well-being. *Current Psychology*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00861-7>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>.
- Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: an integrative review. (In J. D. Houwerand and D. Hermans (Eds), *Cognition and emotion: reviews of current research and theories* (ss. 128-167). New York: Taylor and Francis Group.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Latif, K. F., Ahmed, I. and Aamir, S. (2022). Servant leadership, self-efficacy and life satisfaction in the public sector of Pakistan: exploratory, symmetric, and asymmetric analyses. *International Journal of Public Leadership*, 1-25. <https://doi.org/10.1108/IJPL-11-2021-0058>.
- LeBlanc, S., Uzun, B. and Aydemir, A. (2021). Structural relationship among mindfulness, reappraisal and life satisfaction: The mediating role of positive affect. *Current Psychology*, 40, 4406–4415. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00383-x>.
- Lee, B., Reyes, A., Rumrill, S. and Bishop, M. (2022). The intermediary role of optimism and mental health in the relationship between disability-related stress and life satisfaction: A serial mediation model. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 1-9. <https://doi.org/10.1177/00343552221080434>.
- Lin, M. H., Chiang, Y. J., Li, C. L. and Liu, H. E. (2010). The relationship between optimism and life satisfaction for patients waiting or not waiting for renal transplantation. *Transplantation Proceedings*, 42(3), 763-765. <https://doi.org/10.1016/j.transproceed.2010.03.030>.
- Lucas, J. J. and Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health promotion international*, 35(2), 312-320. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz036>.
- Myers, D. G. and Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>.
- Nam, Y., Kim, Y. H. and Tam, K. K. P. (2018). Effects of emotion suppression on life satisfaction in Americans and Chinese. *Journal of cross-cultural psychology*, 49(1), 149-160. <https://doi.org/10.1177/0022022117736525>.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. and Tobin, S. S. (1961). *The Measurement of Life Satisfaction*. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134–143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>.
- Özavci, R., Özkan, E. ve Koç, O. (2022). Özel sektör çalışanlarında mutluluk ve yaşam doyumu ilişkisi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 8(4), 143-151. <https://doi.org/10.18826/useeabd.1192071>
- Poorbaferani, Z., Mazaheri, M. A. and Hasanzadeh, A. (2018). Life satisfaction, general self-efficacy, self-esteem, and communication skills in married women. *Journal of education and health promotion*, 7, 1-6. <https://www.jehp.net/text.asp?2018/7/1/173/248912>.
- Sağar, M. E. (2018). Eğitim fakültesi öğrencilerinin sigara bağımlılığına yönelik tutumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(19), 491-507. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ksbd/issue/41531/501246>.

- Sağar, M. E. (2021). Emotion regulation skills and self-control as predictors of resilience in teachers candidates. *International Education Studies*, 14(6), 103-111. <https://doi.org/10.5539/ies.v14n6p103>.
- Sharbafshaaer, M. (2019). Correlation between dimensions of psychological well-being with life satisfaction and self-regulation. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 21(3), 160-166.
- Shin, D. C. and Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>.
- Sousa, L. and Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* (Vol. 2, pp. 667-676). San Diego, CA: Academic Press.
- Teixeira, A., Silva, E., Tavares, D. and Freire, T. (2015). Portuguese validation of the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): relations with self-esteem and life satisfaction. *Child Indicators Research*, 8(3), 605-621. <https://doi.org/10.1007/s12187-014-9266-2>.
- 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. <https://doi.org/10.2307/1166137>.
- Thompson, R. A., Lewis, M. D. and Calkins, S. D. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3), 124-131. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2008.00054.x>.
- Ulaşan Özgüle, E. T. ve Sümer, N. (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: Duygu düzenleme ölçeğinin türkçe uyarlaması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 1-18. <https://hdl.handle.net/11511/87500>.
- Unanue, W., Gómez, M. E., Cortez, D., Oyanedel, J. C. and Mendiburo-Seguel, A. (2017). Revisiting the link between job satisfaction and life satisfaction: The role of basic psychological needs. *Frontiers in Psychology*, 8, 680-696. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00680>.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel and B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Budapest: EOTvOs University Press.
- Wang, Y. and Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0327-6>.
- Wang, W., Li, J., Sun, G., Cheng, Z. and Zhang, X. A. (2017). Achievement goals and life satisfaction: The mediating role of perception of successful agency and the moderating role of emotion reappraisal. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 30(25), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s41155-017-0078-4>.
- Zhou, M. and Lin, W. (2016). Adaptability and life satisfaction: The moderating role of social support. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01134>.
- Zhao, J., Wang, Y. and Kong, F. (2014). Exploring the mediation effect of social support and self-esteem on the relationship between humor style and life satisfaction in Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 64, 126-130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.026>