

## ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN YORDAYICI OLARAK MUTLULUK DÜZEYİNDEKİ ROLÜ

Mustafa ERCENGİZ (\*)

### Öz

*Bu araştırmanın amacı ergenlerde duygu düzenleme stratejilerinin mutluluk düzeyindeki rolünün incelenmesidir. Araştırma yaşları 13-19 arasında değişen 202'si kadın 248'i erkek olmak üzere 450 lise düzeyinde okuyan bireyler üzerinde yürütülmüştür. Araştırma kapsamında Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği - Kısa Formu (OMÖ-K) Ölçeği, Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilen, Duy ve Yıldız (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma sonucundan mutluluk düzeyinin duygu düzenlemenin alt boyutu olan dış işlevsel duygu düzenleme ile pozitif ilişkili olduğu ve dış işlevsel olmayan duygu düzenleme ile arasında pozitif yönlü zayıf ilişkili olduğu görülmektedir. Duygusal düzenleme mutluluğun yaklaşık% 8'ini açıkladığı bulunmuştur.*

**Anahtar Kelimeler:** Duygu Düzenleme, Mutluluk, Ergen, Yordama, Korelasyon.

### *The Role of Emotion Regulation Strategies on the Happiness Level as a Predictor in Adolescents*

#### **Abstract:**

*The aim of this study is to examine the role of emotion-regulating strategies in adolescents at the level of happiness. The study was conducted on 450 high school students, 202 of whom were female and 248 of them were male, ranging from 13-19 years of age. In the scope of the research, the Oxford Happiness Scale - short form (OMÖ-K), developed by hills and argyle (2002) and adapted to Turkish by Doğan and Çötök (2011), the emotional adjustment scale for adolescents developed by Phillips and power (2007),*

\*) Dr. Öğr. Üyesi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı  
(e-posta: mercengiz@agri.edu.tr). ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6891-8462>

*adapted to Turkish by Duy and Yıldız (2014) and personal information was developed by the researchers were used. The results of the study show that the level of happiness is positively correlated with external functional emotion regulation, which is the sub-dimension of emotion regulation, and that there is a weak positive correlation between the level of happiness and external dysfunctional emotion regulation. Emotional regulation has been found to explain about 8% of happiness.*

**Keywords:** Emotional Regulation, Happiness, Adolescent, Regression, Correlation.

## Giriş

Mutluluk, bireyin genel olarak hayatının toplam kalitesini ne düzeyde olumlu görmesi şeklinde tanımlanabilir (Bülbül ve Giray, 2011). Sosyologlardan daha fazla psikologların ilgi odağı haline gelen mutluluk, sadece arzulanan özelliklerin ve kazanımların sonucu değil aynı zamanda, sebebi de olabilir (Power, 2015; Stets ve Trettevik, 2016). Mutluluk üzerinde sosyal faktörlerin (başarı, uzun ömür, barış, demokrasi, ekonomik ilerleme) etkili olduğunu belirten çalışmaların yanında (Yang, 2008; Oishi ve Schimmack, 2010), sosyal faktörlerin mutluluğun yalnızca %15'ini açıkladığını belirten çalışmalar da mevcuttur (Stets ve Trettevik, 2016). Dolayısıyla mutluluk üzerinde yalnızca sosyal değişkenlerinin etkili olmadığı söylenebilir. Hatta araştırmacılar, mutluluk üzerinde sosyal değişkenlerden daha ziyade bireysel değişkenlerin etkili olduğunu belirtmektedir (Stets ve Trettevik, 2016). Örneğin bazı bireyler tüm trajik yaşam şartlarına rağmen kendilerini mutlu hissederken bazı bireylerde ise durum tam tersi olarak yaşam şartlarındaki ileri düzey konfor ve avantajlarına rağmen kendilerini mutsuz hissederek (Salavera, Usán, Pérez, Chato ve Raquel Vera, 2017). Csikszentmihalyi ve Hunter, (2003) yaptıkları çalışmayla sosyal değişkenlerin mutluluk üzerindeki etkisinin bireyin değerler sistemi ve bilişsel yapısı tarafından belirlendiğini belirterek benzer görüşler öne sürmüşlerdir.

Bireylerin bilişsel yapılarının mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisi düşünüldüğünde (Csikszentmihalyi ve Hunter, 2003) ve bilişsel yapıların duygu düzenleme üzerinde etkili (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010) olduğu göz önünde bulundurulduğunda duygu düzenleme ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu düşünülebilir. Geniş anlamda duygu düzenleme; duygusal bir yaşantıyı arttırmak, sürdürmek, değiştirmek duygusal bir yaşantıyla baş etmek veya bunlardan kurtulmak gibi çeşitli stratejileri içermektedir (Gyurak, Gross ve Etkin, 2011).

Yakın zamanlarda deneysel sosyal psikoloji, gelişimsel nörobiyoloji ve davranışsal psikopatoloji alanlarında teorik ve ampirik duygusal düzenleme yaklaşımları çerçevesinde çeşitli duygusal düzenleme stratejileri öne sürülmüştür (Fredrickson, Mancuso, Michele ve Tugade, 2000). Duygu düzenleme stratejisi, genel olarak bireylerin stres altındayken bilişsel yeniden değerlendirme ve duyguların baskılanması gibi basit stratejilerin kullanılarak duyguların kontrol edilmesi ve deneyimlenmesidir (Gross, 2002). Duygu düzenleme stratejileri; durum seçimi, durumu ayarlama, dikkati verme, bilişsel değişim ve tepkinin değişimi olmak üzere 5 temel kategoride toplanabilir (Gross ve

Thompson, 2006). Uzun vadeli hedeflere ulaşmak ve toplumsal normlara uygun olarak davranabilmemiz için bireyler duygusal deneyimlerini uyarlanabilir yollarla düzenlemeyi öğrenmelidirler (Dahl, 2004). Duygu düzenlemenin, ruh sağlığının asıl maddesi olduğu ve duygu düzenleme ile birçok psikolojik bozukluk arasında yüksek korelasyonlar olduğu belirlenmiştir (Gross ve Munoz, 1995; McLean ve Foa, 2017; Lavender ve ark., 2015; Oldershaw ve ark., 2015; Yang, Zvolensky ve Leyro, 2017; Linehan, 1993; Selby ve Joiner, 2009; Mennin ve ark. 2007 ; Campbell-Sills ve Barlow, 2007). Duygu düzenleme bireylerin mutluluk beklenti düzeylerini düşürmekte ve bireylerin depresyon gibi psikopatolojik anomalileriyle ilgili risk faktörlerini düşürmektedir (Fergus ve Barden, 2015). Benzer yönde yapılan diğer bir çalışmada ise Gross, (2002) duygu düzenlemede yaşanan başarısızlıkların birçok psikolojik problemlere neden olduğunu vurgulamıştır.

Belirtilerin araştırmalar bağlamında düşünüldüğünde duygulardaki düzensizliklerin çeşitli psikolojik bozukluklara zemin hazırlayacağı düşünülebilir.

Araştırmalar mutluluk ile psikopatolojik problemlerin negatif bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Pelechano, González-Leandro, García, Morán, 2013; DSM V; Arab, Rafiei, Safarizadeh, Ahmadi ve Safarizadeh, 2016).

Bu bağlamda yapılan araştırmalar incelendiğinde duygu düzenleme ile psikolojik bozukluklar arasındaki korelasyonlar (Gross ve Munoz, 1995; McLean ve Foa, 2017; Lavender ve ark., 2015; Oldershaw ve ark., 2015; Yang, Zvolensky ve Leyro, 2017; Linehan, 1993; Selby ve Joiner, 2009; Mennin ve ark. 2007 ; Campbell-Sills ve Barlow, 2007) ve psikolojik bozukluklar ile mutluluk arasındaki ilgisizlikler (Pelechano, González-Leandro, García, Morán, 2013; DSM V; Arab, Rafiei, Safarizadeh, Ahmadi ve Safarizadeh, 2016) değerlendirildiğinde duygu düzenleme ve mutluluk arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılabılır.

Nitekim yapılan alan taraması neticesinde aralarında ilişki olduğu düşünülen duygu düzenleme ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Psikolojik bozuklukların belirtileri arasında sıklıkla rastlanılan mutluluk doyumunun sağlanamaması kriteri (DSM V) göz önünde bulundurulduğunda mutluluk kavramının bireysel veya toplumsal boyutta önemli bir rol üstlendiği söylenebilir. Dolayısıyla alan çalışmalarında mutluluğun bir sonucu veya belirleyicisi olduğu düşünülen duygu düzenlemeyle ilgili çalışmaların olmaması ciddi bir literatür boşluğu olduğunu düşündürmektedir. Bu sorunsallardan hareketle yapılan çalışmanın psikoloji literatüründe oluşan boşluğun doldurulması, bireysel ve toplumsal ruh sağlığının geliştirilmesine katkıda bulunacağı varsayılmaktadır.

## **Yöntem**

### **Araştırmanın Modeli**

Bu çalışma, ergenlerin duygu düzenlemelerinin mutluluk düzeyini yordama gücünün araştırıldığı ilişkisel tarama modelinde betimsel türde bir çalışmadır.

### Çalışma Grubu

Çalışmanın katılımcı grubunu, 2017-2018 güz döneminde Ağrı ilindeki çeşitli orta-öğretim okullarında eğitim gören yaşları 13 ile 19 aralığında değişkenlik gösteren 202'si kadın, 248'i erkek olmak üzere toplam 450 ergen oluşturmaktadır.

Çalışmaya katılım gösteren bireyler uygun örneklem yöntemi ile belirlenmiştir. Veri toplama araçları araştırmaya gönüllü katılım sağlayan orta öğretim öğrencilerine eğitim gördükleri okul sınıflarında uygulanmıştır.

**Tablo 1.** Demografik Değişkenler

Değişken	Alt boyut	N	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	178	42.4
	Erkek	242	57.6
Sınıf	1. Sınıf	138	32.9
	2. Sınıf	151	36.0
	3. Sınıf	77	18.3
	4. Sınıf	54	12.9

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların 178'ini kadınlar oluştururken (%42,4) 242'sini erkekler oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra sınıf düzeyinde ise katılımcıların 138'ini (%32,9) lise 1.sınıf, 151'ini (%36,0) lise 2. Sınıf, 77'sini (%18,3) lise 3.sınıf ve 54'ünü (%12,9) lise ise 4. Sınıf düzeyinde okuyan elemanlardan oluşmaktadır.

### Veri Toplama Aracı

*Oxford Mutluluk Ölçeği - Kısa Formu (OMÖ - K)*: 8 maddeden oluşan ölçek Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş, Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. OMÖ-K'nin yapı geçerliliğine kanıt sağlamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve elde edilen uyum indeksleri ( $\chi^2/df=2.77$ , AGFI= .93, GFI= .97, CFI= .95, NFI= .92, IFI= .95, RMSEA= .074) olarak belirlenmiştir. Ölçüte dayalı geçerliliğe kanıt sağlamak amacıyla OMÖ-K ile “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “1 Yaşam Yönelimi Testi” ve “Zung Depresyon Ölçeği” arasındaki korelasyonlar incelenmiş ve ölçme araçları arasında sırasıyla  $r=.61$  ( $p<.001$ ),  $r=.51$  ( $p<.001$ ) ve  $r=-.48$ , ( $p<.001$ ) korelasyon katsayıları belirlenmiştir. OMÖ-K'nin güvenilirliğini belirlemek amacıyla iç tutarlık katsayısı ve test tekrar test güvenilirlik yöntemleri kullanılmış olup sırasıyla .74 ve .85 olarak belirlenmiştir.

*Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)*. Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilen ölçe aracının Türkçe'ye uyarlama çalışması Duy ve Yıldız (2014) tarafından yapılmıştır. EİDDÖ' ünün yapı geçerliliğine kanıt sağlamak amacıyla doğrulayıcı

cı faktör analizi yapılmış ve ölçme aracının dört boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda model veri uyumlarının kabul edilebilir düzeyde olduğu bulunmuştur ( $\chi^2= 517.94$ ,  $sd= 129$ ,  $RMSEA= .06$ ,  $RMR= .09$ ,  $SRMR= .06$ ,  $GFI= .94$ ,  $AGFI= .92$ ,  $CFI= .93$ ,  $NFI= .91$  ve  $NNFI= .92$ ). Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerin güvenilirliği için Cronbach Alfa katsayıları incelenmiş olup sırasıyla dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .76, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .68, içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .74 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .59 olarak bulunmuştur.

### İşlem

Ölçme araçlarının uygulanması sırasında, gönüllülük ilkesinin katılımcılar için şart olduğu ve soruları cevaplamak istemeyenler için zorunluluğun olmadığı ifade edilmiştir.

Ölçme araçlarının katılımcılar tarafından cevaplanmaları ortalama 20 ile 25 dakika zaman aralığında sürmüştür. Katılımcılardan, ölçeklerdeki soruları daha kolay cevaplayabilmeleri için kişisel bilgilerini ölçek bataryalarına yazmamaları istenmiştir. Uygulamada eksik ve hatalı oldukları belirlenen 23 anket analiz kapsamında değerlendirilmemiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizleri istatistiksel paket programıyla çözümlenmiştir. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, Basit Doğrusal Regresyon ve Hiyerarşik Regresyon Analizi aracılığıyla çözümlenmiştir. Analizler yapılmadan önce, analizleri gerçekleştirmek için gerekli varsayımlar test edilmiştir. Bu bağlamda normal dağılımın ve lineer ilişki sayıltılarının karşılandığı belirlenmiştir. Yanı sıra değişkenler arasında ilişki düzeyinin yüksek olmadığı belirlenmiştir. Çoklu bağlantı sorununun olmadığına anlaşılması amacıyla Tolerans, VIF ve CI değerleri incelenmiştir. Tolerans değeri 0,10'da küçük olmaliyken, VIF değeri 10'dan küçük olmalı aynı zamanda CI değeri ise 10-30 değerleri arasında olmalıdır (Albayrak, 2005). Yapılan çalışma sonucunda çoklu bağlantı problemi belirlenmemiştir. Uç değerleri belirlemek amacıyla Mahalanobis uzaklık değerleri incelenmiş ve ver kümesinden 30 katılımcının aykırı değerlere sahip olduğu belirlenmiş ve belirlenen katılımcılar analize dâhil edilmeyerek analiz 420 veri üzerinden gerçekleştirilmiştir.

### Bulgular

**Tablo 2.** Değişkenlerin Ortalamaları, Standart Sapmaları, Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

	<i>X</i>	<i>sd</i>	Çarpıklık	Basıklık
Mutluluk	2.840	.5689	-.122	.958
Dış işlevsel D.Düzenleme	2.904	.8742	.068	-.207
Dış işlevsel Olmayan D. Düzenleme	2.721	.8854	.275	-.543
İç İşlevsel D.Düzenleme	2.028	.8200	.853	.421
İç I. Olmayan D.Düzenleme	3.755	.8396	-.588	.132

Elde edilen verilerin parametrik bir dağılımı olup olmadığını belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş olup belirtilen değerler -1 ile 1 arasında olduğu için parametrik dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2013).

**Tablo 3.** Değişkenlerin Ortalamaları, Standart Sapmalar ve Korelasyonlar

	<b>X</b>	<b>sd</b>	<b>Mutluluk</b>
Mutluluk	2,8405	,56898	1
DİDD	2,9048	,87428	.198**
DIODD	2,0286	,82000	.091
İİDD	3,7554	,83969	.171**
İİODD	2,7214	,88543	-.097*

\*\* p < .01 DIDD: Dış işlevsel duygu düzenleme, DIODD: Dış İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme, İİDD: İç İşlevsel Duygu Düzenleme, İİODD: İç İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme. 1

Tablo 3 incelendiğinde dış işlevsel duygu düzenleme ile mutluluk düzeyi arasında ( $r = .198$ , \*\* $p < .01$ ) pozitif yönde anlamlı düzeyde korelasyonun olduğu görülmüştür. İç işlevsel duygu düzenleme ile mutluluk düzeyi arasında ( $r = .171$ , \*\* $p < .01$ ). Pozitif yönde anlamlı düzeyde korelasyonun olduğu görülmüştür. İç işlevsel olmayan duygu düzenleme ile mutluluk düzeyi arasında ( $r = -.097$ , \*\* $p < .01$ ) negatif yönde anlamlı düzeyde korelasyonun olduğu görülmüştür.

Elde edilen veriler, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dış işlevsel olmayan duygu düzenleme ve içsel işlevsel duygu düzenlemenin mutluluk düzeyiyle pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin mutlulukla düzeyiyle negatif yönde anlamlı düzeyde alakalı olduğunu belirtmektedir.

**Tablo 4.** Duygu Düzenleme Stratejilerinin Mutluluk Düzeyini Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

<b>Tahmin Edilebilir Değişken</b>	<b>B</b>	<b>Standart hata</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Duygu Düzenleme					
Dış işlevsel D. Düzenleme	1.436	.155	.198	4.127	.000
Dış işlevsel Olmayan D. Düzenleme	-.057	.034	-.083	-1.695	.000
İç İşlevsel D. Düzenleme	.116	.033	.171	3.553	.000
İç İ. Olmayan D. Düzenleme	-.063	.031	-.097	-1.998	.046

Bağımlı değişken: internet bağımlılığı; Not:  $R = .581$ ,  $R^2 = .337$ , Düzeltilmiş  $R^2 = .331$  ( $p < .01$ )

Tablo 4'te görüldüğü gibi, basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, duygusal düzenleme mutluluğun yaklaşık% 8'ini açıkladığı bulunmuştur. [F (4,415) = 8.424; p <.001].

**Tablo 5.** Duygu Düzenlemenin Mutluluk Düzeyini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız değişken	Analiz Adımları	Yordayıcı değişken	R	R2	R2 Artan	Standart Hata	F
Mutluluk	1	DİODD	.083	.007	.004	.567	2.873
	2	İİODD	.109	.012	.007	.566	2.500
	3	İİDD	.195	.038	.031	.560	5.510
	4	DİDD	.274	.075	.066	.549	8.424

\*\* p< . 001 DİDD: Dış işlevsel duygu düzenleme, DİODD: Dış İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme, İİDD: İç İşlevsel Duygu Düzenleme, İİODD: İç İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme.

Tablo 5'ten alınan verilere bakıldığında regresyon analizi sonuçları bağlamında dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin toplam varyansın % 7'sini [F(1,418) = 2.873; p< 0.01] karşıladığı belirlenmiştir. İkinci basamakta içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin eklenmesi ile toplam varyans %1.2'sini [F (2,417)= 2.500; p< 0.01]; üçüncü basamakta içsel işlevsel duygu düzenlemenin eklenmesi ile toplam varyans % 3.8'e [F (3,416) = 5.510; p< 0.01]; dördüncü basamakta dışsal işlevsel duygu düzenleme değişkeniyle varyans oranı %8'e yükselmiştir [F (4,415) = 8.424; p< 0.01]. Diğer bir değişle, adımsal regresyon analizi neticesinde yordama katkısının önemli bir bölümünün dışsal işlevsel duygu düzenleme değişkeninin oluşturduğu, öteki değişkenlerin yordamaya ilişkin katkılarının çoktan aza doğru; içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme olduğu görülmektedir. Çoklu ve hiyerarşik regresyon analizlerinin beraber değerlendirilmesi neticesinde; mutluluğun yaklaşık % 8'inin Dışsal işlevsel olmayan Duygu Düzenleme, İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme, İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme değişkenleri tarafından açıklandığı belirlenmiştir. Değişkenler ile Mutluluk arasındaki korelasyonun doğrultusu açısından neticeler incelendiğinde, değişkenlerin yükselişi mutluluk düzeyinin yükselmesini sağladığı söylenebilir.

### Sonuç ve Tartışma

Ergenlerde mutluluk düzeyini yordamada duygu düzenlemenin etkisinin araştırıldığı bu çalışmada, mutluluk düzeyinin duygu düzenlemenin alt boyutu olan dış işlevsel duygu düzenleme ile pozitif yönde ilişkili ve dış işlevsel olmayan duygu düzenleme ile arasında pozitif yönlü zayıf ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Yapılan alan taraması neticesinde duygu düzenleme ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin araştırıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla çalışmanın

sonuçlarının direkt olarak karşılaştırılacağı herhangi bir veri birikimine ulaşamamıştır. Ancak, Vatan (2017) tarafından yapılan duygular ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada kaygı üzüntü gibi çeşitli duyguların bireylerin depresif ve kaygı belirtilerindeki artışını anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Depresif ve kaygı belirtileri bireylerin mutluluk düzeyleriyle negatif yönden ilişkili olduğu düşünüldüğünde (Arab, Rafiei, Safarizadeh, Ahmadi ve Safarizadeh, 2016) ve kaygı, depresif gibi durumların duyguların düzenlenmesindeki anormallikler olduğu (Lavender ve ark., 2015; Oldershaw ve ark., 2015; ) göz önünde bulundurulduğunda duygu düzenlemenin bireylerin mutluluk düzeyiyle pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu söylenebilir. Dolayısıyla yapılan çalışmanın literatür sonuçlarıyla paralel bulgular içerdiği söylenebilir.

Kotsou, Leys ve Fossion (2018) yaptıkları çalışma sonucunda ise psikopatolojik belirtiler ve mutluluk düzeyi arasında negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışma neticesinde duygu düzenleme ve psikopatolojik belirtiler arasında da negatif yönlü ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla duygu düzenleme ve mutluluk düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki olabileceği söylenebilir. Bu bağlamda yapılan çalışmanın literatür sonuçlarıyla paralel bulgular içerdiği ve literatür bulgularını desteklediği söylenebilir. Yanı sıra Fergus ve Barden (2015) tarafından yapılan çalışma bireylerin mutluluk beklenti düzeylerinin depresyon için risk oluşturduğu fakat duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmaya başlanmasıyla beraber bireylerde mutluluk beklenti düzeyini düşürdüğü ve böylelikle depresyon için risk faktörünün nispeten azaldığı belirlenmiştir. Dolayısıyla duygu düzenlemenin bireylerin mutluluk düzeylerini engelleyen psikopatolojik durumlara karşı önleyici bir işlev edindiği söylenebilir. Bu bağlamda yapılan çalışmanın alan yazını kapsamında elde edilen verileri desteklediği söylenebilir. Araştırmada mutluluk düzeyi ile duygu düzenlemenin alt boyutu olan iç işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve mutluluk düzeyi ile duygu düzenlemenin alt boyutu olan iç işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Alan incelemesi neticesinde duygu düzenleme ve mutluluk arasındaki ilişkinin araştırıldığı herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla araştırmanın sonuçlarının direkt olarak karşılaştırılacağı herhangi bir veri birikimine ulaşamamıştır.

Araştırmada kullanılan “*Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği*” bataryasında iç işlevsel duygu düzenleme alt boyutunu temsil eden ifadelerin genel itibarıyla durumlara ilişkin duyguların gözden geçirilip analiz edilmesi şeklinde ifade edilirken iç işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutunu temsil eden ifadeler ise durumun gözden geçirilmeden içine kapanma ve kendini kötü hissetme şeklinde ifade edilmiştir. Gratz ve Roemer, (2004) iç işlevsel duygu düzenlemeyi duygusal reaksiyonların farkında olma, duyguların kabulü, dürtüsel davranışları kontrol etme yeteneğinin, istenen hedeflere uygun davranımların olumsuz duygulanımlardan uzaklaşılmasını belirtirken, Thompson ve Goodman, (2010) duygular üzerinde hâkimiyet kuramama şeklinde tanımlamaktadırlar. Yapılan alan yazını incelemesinde duygu düzenlemenin DSM IV’ teki psikopatoloji tanı kriterlerinin yaklaşık % 75’ini karşıladığı görülmektedir (Duy ve Yıldız, 2014). İncelenen araştırma sonuçları kapsamında mutluluk düzeyi ile psikopatoloji düzeyi arasında negatif yönde yüksek korelasyonlar olduğu ( Kotsou, Leys ve Fossion, 2017) ve psikopatoloji



ile duygu düzenleme arasında arasındaki negatif korelasyon olduğu (Lavender ve ark., 2015; Oldershaw ve ark., 2015) düşünüldüğünde mutluluk düzeyi ile duygu düzenleme arasında pozitif yönde korelasyonun olabileceği düşünülebilir. Dolayısıyla araştırma sonucunda elde edilen mutluluk düzeyi ile duygu düzenlemenin alt boyutu olan iç işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve mutluluk düzeyi ile duygu düzenlemenin alt boyutu olan iç işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucunun literatür sonuçlarıyla benzer sonuçlar verdiği ve literatür sonuçlarını desteklediği söylenebilir.

Araştırma bağlamında hiyerarşik regresyon analizi neticesine göre dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme toplam varyansın % 7'sini, İkinci basamakta içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin eklenmesi ile toplam varyans %1.2'ye, üçüncü basamakta içsel işlevsel duygu düzenlemenin eklenmesi ile toplam varyans % 3.8'e ve dördüncü basamakta ise dışsal işlevsel duygu düzenleme ile %8'e yükselmiştir. Daha açık bir ifadeyle belirtilecek olunursa duygu düzenleme alt boyutlarında toplam varyansın büyük bir bölümünü dış işlevsel duygu düzenleme stratejileri oluştururken iç işlevsel duygu düzenleme ise dış işlevsel olmayan ve iç işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerine göre toplam açıklanan varyans üzerinde daha etkili olmuştur.

Yapılan alan taraması neticesiyle araştırma sonuçlarının birebir karşılaştırılacağı bir veri birikimine ulaşılamamıştır. Fakat mutluluk üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde özellikle Eric From'un Mutluluk ve Erdem (1995) adlı eserinde içsel olarak düzenlenemeyen mutluluğun bireyler için yanıtıcı bir mutluluk olduğu vurgulanmaktadır. Bunun yanı sıra Averill ve More, (2000) bireylerin içsel psikolojik mekanizmaları ve düzenlemeleri uzun vadeli mutlu yaşam sürmelerinde belirleyici bir rol üstlendiğini belirtmektedir. Belirtilen görüş araştırmalar bağlamında düşünüldüğünde bireylerin iç işlevsel duygu düzenlemeleri mutluluğun yordayıcılarından birisi olduğu söylenebilir. Dolayısıyla literatür verileri ve araştırma kapsamında elde edilen sonuçların aynı düzlemde olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre mutluluğun duygu düzenleme stratejileri alt boyutlarından dış işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin diğer duygu düzenleme stratejileri alt boyutlarına göre varyansın daha büyük bir bölümünü karşıladığı belirlenmiştir. Duyguların düzenlenerek bireylerin ihtiyaçlarına uygun olarak tepki verilmesi sosyal etkileşimde kritik rol oynamaktadır (Zaki, Bolger ve Ochsner, 2008; Butler ve Gross, 2004). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ölçek bataryasında dış işlevsel duygu düzenleme stratejileri alt ölçeğini temsil eden soruların "*Bu durumla alakalı neler hissettiğimi birisiyle konuşurum, Başkalarından tavsiye isterim*" olarak ifade edilmesi yukarıda belirtilen duyguların düzenlenerek çevreye uygun tepkiler verilmesi bağlamında düşünülebilir. Dolayısıyla araştırma kapsamında edinilen dış işlevsel duygu düzenleme alt boyutunun varyansa katılmasıyla ait olan %8'lik bir varyansa yükselmesi literatür sonuçlarını desteklediği söylenebilir.

Yapılan alan yazını incelemelerinde çevresel ilişkilerin bireylerin mutluluk düzeyinin önemli bir belirleyicisi olduğu (Kırık ve Sönmez, 2017) ve duyguların düzenlenerek bireylerin ihtiyaçlarına uygun olarak tepki verilmesi sosyal etkileşimde kritik rol oynadığı

(Zaki, Bolger ve Ochsner, 2008; Butler ve Gross, 2004) yapılan araştırmalarla sabittir. Dolayısıyla belirtilen araştırmalar bağlamında düşünüldüğünde bireylerin dış işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin bireylerin mutluluk düzeyi üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Dolayısıyla araştırma kapsamında edinilen bulguların literatür sonuçlarıyla aynı düzlemde ve paralel olduğu söylenebilir.

### Öneriler

Çalışma, farklı örneklerde çalışılabilir. Duygu düzenleme ile ilgili psiko eğitim programları uygulanarak mutluluk üzerindeki etkisi deneysel olarak sınanması literatür boşluğunun doldurulması açısından önemli olduğu söylenebilir.

### Kaynakça

- Albayrak, A. S. (2005). Çoklu doğrusal bağlantı halinde en küçük kareler tekniğinin alternatifi yanlı tahmin teknikleri ve bir uygulama. *Zonguldak karaelmas üniversitesi sosyal bilimler dergisi*, 1 (1), 105-126
- American Psychiatric Association. (2013). *The Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Fifth edition Arlington (VA): American Psychiatric Publishing
- Arab M, Rafiei H, Safarizadeh M, Soltan Ahmadi J., ve Safarizadeh, M. (2016). Stress, anxiety and depression among medical university students and its relationship with their level of happiness. *Journal of nursing and health science*. 5, 44-7.
- Averill, J. R., ve More, T. A. (2000). *Happiness*. In M. Lewis ve J. M. Haviland (Eds.). *Handbook of emotions*. 2nd ed. (663-676). New York: Guilford Publications.
- Butler, E.A., ve Gross, J.J. (2004). *Hiding feelings in social contexts: Out of sight is not out of mind*. In P. Philippot ve R.S. Feldman, (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 101-126). Mahwah, New Jersey: Erlbaum.
- Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi, *Ege Akademik Bakış, Özel Sayı*, 113-123.
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Campbell-Sills, L. ve Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542-559). New York: Guilford Press.
- Csikszentmihalyi, M. ve Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of happiness studies*, 4, 185 – 199.
- Dahl, R. E. (2004). Adolescent development and the regulation of behavior and emotion: introduction to part VIII. *Annals of the new york academy of sciences*, 1021(1), 294-295
- Doğan, T., ve Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(36), 165-170.

- Duy, B., ve Yıldız, M. A. (2014). Farklı zorbalık statüsüne sahip erinlerde okula bağlanma ve yalnızlık. *Eğitim ve bilim*, 39(174).
- Fergus, T. A., Bardeen, J. R., ve Orcutt, H. K. (2015). Examining the specific facets of distress tolerance that are relevant to health anxiety. *Journal of cognitive psychotherapy*, 29(1), 32-44.
- Fredrickson, B. L. , Mancuso R. A. , Michele C. B., ve Tugade M. (2000). The undoing effect of positive emotions, *Motiv emot*, 24(4): 237–258
- Fromm, E. (1995). Erdem ve mutluluk. (Çeviren: Ayda Yörükkan). *Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*.
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (2002), Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39: 281–291. doi:10.1017/S0048577201393198
- Gross, J. J., ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. J., ve Thompson, R. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford.
- Gyurak, A., Gross, J. J., ve Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: a dual-process framework. *Cognition and emotion*, 25(3), 400-412.
- Hills, P., ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.
- Joormann J, Yoon K., ve Siemer M. (2010). Cognition and emotion regulation. In: Kring A, Sloan D. Editors. *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: Guilford Press, 174–203.
- Kırık, A.M., ve Sönmez, M. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi, *İNİF-E Dergi*, (2)1.
- Kotsou, I., Leys, C., ve Fossion, P. (2018). Acceptance alone is a better predictor of psychopathology and well-being than emotional competence, emotion regulation and mindfulness. *Journal of affective disorders*, 226, 142-145.
- Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Engel, S.G., Gordon, K. H., Kaye W. H., ve Mitchell, J. E. (2015). Dimensions of emotion dysregulation in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A conceptual review of the empirical literature. *Clin psychol rev*, 40, 111-22.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford press.

- McLean, C. P., ve Foa, E. B. (2017). Emotions and emotion regulation in posttraumatic stress disorder. *Current opinion in psychology*, 14, 72-77.
- Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., ve Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior therapy*, 38(3), 284-302.
- Oishi, S., ve Schimmack, U. (2010). Residential mobility, well-being, and mortality. *Journal of personality and social psychology*, 98, 980-994.
- Oldershaw, A., Lavender, T., Sallis, H., Stahl, D., ve Schmidt, U. (2015). Emotion generation and regulation in anorexia nervosa: A systematic review and meta-analysis of self-report data. *Clinical psychology review*, 39, 83-95.
- Pelechano, V., González-Leandro, P., García, L., ve Morán, C. (2013). Is it possible to be too happy? Happiness, personality, and psychopathology. *International Journal of clinical and health psychology*, 13(1), 18-24.
- Phillips, K. F. V., ve Power, M. J. (2007). A new self report measure of emotion regulation in adolescents: The Regulation of Emotions Questionnaire. *Clinical psychology & psychotherapy*, 14(2), 145-156.
- Power, M. (2015). *Understanding happiness: A critical review of positive psychology*. New York: Routledge.
- Salavera, C., Usán, P., Pérez, S., Chato, A., ve Vera, R. (2017). Differences in Happiness and Coping with Stress in Secondary Education Students. *Procedia - social and behavioral sciences*, 237, 1310-1315.
- Selby, E. A., ve Joiner, J. T. E. (2009). Cascades of emotion: The emergence of borderline personality disorder from emotional and behavioral dysregulation. *Review of general psychology*, 13(3), 219.
- Stets, J. E., ve Trettevik, R. (2016). Happiness and identities. *Social science research*, 58, 1-13.
- Thompson, R. A., ve Goodman, M. (2009). *Development of emotion regulation: More than meets the eye*. In: Kring, AM, Sloan, DM, editors. *Emotion Regulation and Psychopathology: A Trans-diagnostic Approach to Etiology and Treatment*. New York: Guilford Press. 38-58.
- Vatan, S. (2017). Roles of Emotions and Self-Elaboration in Psychopathological Symptoms. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 9(1), 45-62.
- Yang, M. J., Zvolensky, M. J., ve Leyro, T. M. (2017). The indirect effect of panic disorder on smoking cognitions via difficulties in emotion regulation. *Addictive behaviors*, 72, 126-132.
- Yang, Y. (2008). Social inequalities in happiness in the United States, 1972 to 2004: An age-period-cohort analysis. *American sociological review*, 73(2), 204-226.
- Zaki, J., Bolger, N., ve Ochsner, K. (2008). It takes two: The interpersonal nature of empathic accuracy. *Psychological science* 19(4), 399-404.