



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

AVUKATLARDA STRES, DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

SEÇİL AKPUNAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2021

AVUKATLARDA STRES, DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

SEÇİL AKPUNAR

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
YRD. DOÇ. DENİZ ERGUN

LEFKOŞA
2021

KABUL VE ONAY

Seçil AKPUNAR tarafından hazırlanan “Avukatlarda Stres, Duygu Regülasyonu Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 29/01/2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

.....
Yrd. Doc. Dr. Deniz ERGÜN (Danışman)
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen-Edebiyat Fakültesi Fakültesi-Psikoloji Bölümü

.....
Yrd. Doc. Dr. Gizem ÖNERİ UZUN (Başkan)
Yakın Doğu Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi-PDR

.....
Dr. Gönül TAŞÇIOĞLU
Yakın Doğu Üniversitesi
Fen-Edebiyat Fakültesi Fakültesi-Psikoloji Bölümü

Prof. Dr. K. Hüsnü CAN BAŞER
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Ad Soyad: SEÇİL AKPUNAR

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimim boyunca bizleri yalnız bırakmayan tüm Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji bölüm hocalarıma ve özellikle desteğini hiç esirgeyemen, elinden gelen her türlü yardımı sağlayan değerli danışman hocam Yard. Doç. Dr Deniz ERGÜN'e, bana örneklem grubu bulmamda büyük faydalar sağlayan sevgili arkadaşlarım Av. Gülay Rojda FIRAT ve Klinik Psk. Nergis PARLAKGÜMÜŞ'e ve tabi ki sevgilerinin, ilgilerinin ve desteklerinin hiçbir zaman eksikliğini hissetmediğim değerli annem Kezban AKPUNAR ve babam Bekir AKPUNAR'a teşekkür ederim.

ÖZ

AVUKATLARDA STRES, DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırma stres düzeyi ve duygu düzenleme becerilerinin yaşam doyumunu ne derece yordadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni yaşam doyumunu, bağımsız değişkenleri stres ve duygu düzenleme becerileridir. Araştırma kapsamında avukatların yaşam doyumlarının, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, meslekte çalışma süresi, eğitim düzeyi, yaş ve çocuk sayısı değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Bu araştırma kapsamında çalışmanın evreninin Türkiye’de çalışan avukatlar, örneklem grubunu, İstanbul’da ikamet eden ve avukatlık mesleğini aktif olarak yürüten 201 avukat oluşturmaktadır. Araştırma genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak avukatların demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla “Sosyo-demografik Bilgiler Formu” kullanılmıştır. Ayrıca “Algılanan Stres Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenleme becerisi ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönde; algılanan stres ile duygu düzenleme becerisi ve yaşam doyumunu arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bununla birlikte bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerinde yordayıcı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Avukatların yaşam doyumlarının, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, meslekte çalışma süresi, eğitim düzeyi, yaş ve çocuk sayısı değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda yaşam doyumunu ile cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, meslekte çalışma süresi, eğitim düzeyi ve yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yalnızca çocuk sayısı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 3 ve üzerinde çocuk sayısına sahip olan avukatların yaşam doyumunu puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Avukat, Stres, Duygu, Duygu Düzenleme Becerisi, Yaşam Doyumu

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS, EMOTION REGULATION AND LIFE SATISFACTION IN LAWYERS

This study was carried out to determine to what extent stress level and emotion regulation skills predict life satisfaction. The dependent variable of the study is life satisfaction, independent variables are stress and emotion regulation skills. Within the scope of the study, it was also examined whether the life satisfaction of lawyers differed significantly in terms of gender, marital status, income status, duration of work, education level, age and number of children. Within the scope of this research, the sample group consists of 201 lawyers who live in Istanbul and actively work as a lawyer. The research was carried out with relational scanning model, one of the general scanning models. As a data collection tool, "Socio-demographic Information Form" was used to reach the demographic information of lawyers. In addition, "Perceived Stress Scale", "Emotion Regulation Skills Scale" and "Life Satisfaction Scale" were used. As a result of the research, there is a positive relationship between emotion regulation and life satisfaction; There was a significant negative relationship between perceived stress and emotion regulation and life satisfaction. However, it was observed that the independent variables had no predictive effect on the dependent variable. Independent groups t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to determine whether the life satisfaction of lawyers differed significantly in terms of gender, marital status, income status, duration of employment, education level, age and number of children. As a result of the research, no significant difference was found in terms of life satisfaction and gender, marital status, income, duration of employment, education level and age. A significant difference was found only in terms of the number of children variable. It was observed that the life satisfaction scores of the lawyers with 3 or more children were higher.

Keywords: Lawyer, Stress, Emotion, Emotion Regulation, Life Satisfaction

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix

1. BÖLÜM..... 1

GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

1.2 Araştırmanın Amacı

1.3 Araştırmanın Önemi.....

1.4 Sınırlılıklar.....

1.5 Tanımlar

2. BÖLÜM..... 6

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Stres

2.1.1 Olumlu stres

2.1.2 Olumsuz stres

2.1.3 Stresin belirtileri.....

2.1.3.1 Fiziksel belirtiler

2.1.3.2 Davranışsal belirtiler.....

2.1.3.3 Psikolojik belirtiler

2.1.4 Stresin kaynakları

2.1.4.1 Bireysel stres kaynakları

2.1.4.2. Çevresel stres kaynakları

2.1.4.3. Kurumsal stres kaynakları

2.1.5 Stresin sonuçları

2.1.6. Stres ile ilgili yapılan çalışmalar	15
2.2 Duygu Düzenleme Güçlüğü	18
2.2.1 Duygu	18
2.2.2 Duygu düzenleme	21
2.2.3 Duygu düzenlemenin gelişimi.....	25
2.2.4 Duygu düzenleme güçlüğü	29
2.2.5 Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yapılan çalışmalar.....	30
2.3 Yaşam Doyumu	32
2.3.1 Yaşam doyumunu etkileyen faktörler.....	34
2.3.2 Yaşam doyumunu açıklayan kuramlar	35
2.3.2.1 Aşağıdan yukarıya-yukarıdan aşağıya kuramı	35
2.3.2.2 Ereksel kuram	35
2.3.2.3 Etkinlik kuramı	36
2.3.2.4 Yargılama kuramı	37
2.3.2.5 Bağ kuramları	37
2.3.3 Yaşam doyumunu ile ilgili yapılan çalışmalar.....	37
3. BÖLÜM.....	40
YÖNTEM	40
3.1 Araştırma Modeli.....	40
3.2 Çalışma Grubu	40
3.3 Veri Toplama Araçları	42
3.3.1 Sosyo-demografik bilgiler formu.....	42
3.3.2 Algılanan stres ölçeği	42
3.3.3 Duygu düzenleme becerileri ölçeği	43
3.3.4 Yaşam doyumunu ölçeği	43
3.4 Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi	43
4. BÖLÜM.....	46
BULGULAR.....	46
4.1 Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Duygu Regülasyonuna Yönelik Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları	46

4.2. Algılanan Stres ve Duygu Regülasyonunun Yaşam Doyumunu Yordamasına Yönelik Bulgular	48
4.3 Demografik Değişkenlerin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular	48
4.3.1 Cinsiyet ve yaşam doyumu	48
4.3.2 Medeni durum ve yaşam doyumu	49
4.3.3 Gelir durumu ve yaşam doyumu	49
4.3.4 Meslekte çalışma süresi ve yaşam doyumu	50
4.3.5 Eğitim düzeyi ve yaşam doyumu	51
4.3.6 Yaş ve yaşam doyumu.....	52
4.3.7 Çocuk sayısı ve yaşam doyumu	52
5. BÖLÜM.....	54
TARTIŞMA	54
6. BÖLÜM.....	57
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	57
6.1 Sonuç	57
6.2 Öneriler	58
KAYNAKÇA	59
EKLER.....	73
ÖZGEÇMİŞ.....	78
İNTİHAL RAPORU	79
ETİK KURUL RAPORU.....	80

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Çalışma grubunun sosyo-demografik özellikleri	41
Tablo 2. Değişkenlere ait basıklık ve çarpıklık değerleri	45
Tablo 3. Değişkenlere ait betimsel istatistikler.....	46
Tablo 4. Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları.....	47
Tablo 5. Yaşam doyumunun yordanmasına yönelik çoklu doğrusal regresyon analizi	48
Tablo 6. Cinsiyete göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları.....	49
Tablo 7. Medeni duruma göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları	49
Tablo 8. Gelir durumuna göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri	50
Tablo 9. Gelir durumuna göre tek yönlü varyans analizi sonuçları	50
Tablo 10. Meslekte çalışma süresine göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri.....	50
Tablo 11. Meslekte çalışma süresine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları	51
Tablo 12. Eğitim düzeyine göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri	51
Tablo 13. Eğitim düzeyine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları	51
Tablo 14. Yaşa göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri	52
Tablo 15. Yaşa göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.	52
Tablo 16. Çocuk sayısına göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri	53
Tablo 17. Çocuk sayısına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları.....	53

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Yaşam doyumu en genel anlamda “mutluluk”tur. Mutluluk kavramı insanlar var olduğundan beri ilgili olunan ve aslında tüm bireyler tarafından ulaşılması istenilen bir hedeftir.

Yaşam doyumu en genel anlamda “bireyin yaşama karşı genel tutumu” şeklinde açıklanmaktadır (Özdevecioğlu, 2003). Yaşam doyumu bir noktada, bireyin hayatının tamamını bütüncül bir yaklaşımla, kendi kriterleri doğrultusunda değerlendirmesidir (Baysal ve Dağlı, 2016; Çeçen Eroğlu & Bilge Türk, 2013; Tuncer, 2017; Yarkın, 2013).

Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bir boyutu olarak kabul edilmektedir. Bireylerin hayat karşısında olumlu bir çerçeveye sahip olmaları, iyimser bir bakış açısıyla yaklaşmaları onların mutluluk ve yaşam doyumu seviyelerinin yükselmesine olanak sağlamaktadır (Hırlak, Taşlıyan & Sezer, 2017). Yaşam doyumu, bireyin o anda olan hislerinin değerlendirilmesinden değil, genel olarak hayata karşı tutumunun değerlendirilmesiyle anlaşılabilir bir durumdur (Pavot & Diener, 1993).

Bireylerin yaşam doyumu belirlenirken, eğitim durumu, ekonomik seviye, tecrübeler, yaşadıkları yer gibi pek çok farklı alan bir arada değerlendirilmektedir (Jankowski, 2012). Bununla birlikte yaşam doyumu, evlilik, iş ve boş zaman doyumu gibi pek çok alanı da kapsamaktadır (Aşan ve Erenler, 2008; Köksal, 2014; Pavot & Diener, 1993).

Yaşam doyumunu etkileyecek değişkenlerden bir tanesinin stres olduğu düşünülmektedir. Günümüzde stres kavramı ile ilgili yapılan çalışmalara

bakıldığında tek bir tanımda buluşmadığı görülmektedir (Güney, 2015). Stres ile ilgili sahip olunan farklı bakış açıları farklı tanımlamaları da beraberinde getirmektedir (Day, 1992). Literatür incelendiğinde tek bir tanımlama olmaması genel olarak stresin duygusal yapısına bağlanmaktadır. Duygusal yapıların açıklanması oldukça zor olmaktadır ve değişik bakış açılarıyla ele alınması mümkündür.

Stres ile ilgili yapılan tanımlamalar bazı ortak noktalarda buluşmaktadır. Bunlar, bireysel bir deneyim olması, aşırı talep veya baskı sonucunda oluşması, bireylerin başa çıkma yeteneklerinden ve başa çıkmaya yönelik inançlarından etkilenmesi olarak ifade edilmektedir (Blaug, Kenyon & Lehi, 2007).

Stres sonuçları itibariyle olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilen bir kavramdır. Bu nedenle stresin sonuçlarını incelerken araştırmacılar genel olarak olumlu sonuçlar ve olumsuz sonuçlar şeklinde ayırarak incelemeyi uygun bulmuşlardır.

Stresin olumlu sonuçlarına bakıldığında genel olarak kontrol altına alınabilmiş stres sonucunda ortaya çıktığı görülmektedir (Gökler & Işıtan, 2012). Bununla birlikte stresin şiddeti de olumlu sonuçları etkilemektedir. Stresin dozu arttıkça olumlu etkiler yerini olumsuz sonuçlara bırakmaktadır (Okutan & Tengilimoğlu, 2002).

Psikolojik açıdan ortaya çıkan olumsuz sonuçlar, kaygı, uyku problemleri, sürekli yorgunluk, depresif ruh hali, öfke ve karamsarlık olarak ifade edilmektedir (Lazarus, 1994). Bununla birlikte yaşam doyumu ve enerjisinde azalma, yaşam olaylarına karşı ilgisizlik, konsantre olma ve dikkati toplamada güçlük, sigara, alkol gibi maddelerin tüketiminde artma, tepkisel davranma ve en sonunda da tükenme de stresin psikolojik sonuçları arasında yer almaktadır (Telman & Ünsal, 2004).

Yaşam doyumu üzerinde etkisi olduğu düşünülen değişkenlerden bir diğeri ise duygu regülasyonu yani duygu düzenleme becerileridir. Bireyler tüm yaşamları boyunca rutin hayatlarında duygusal uyarımlarla karşılaşmakta ve bunlarla baş etmek zorunda kalmaktadırlar. Duyguların aşırı yoğun ve

istenmedik zamanlarda ortaya çıkması bazı durumlarda bireyleri zorlayıcı olabilmektedir. Yanlış türde, uygun olmayan bir yerde ve çok yoğun bir şekilde veya istenildiğinden uzun süreli olduğunda duygular birey için bir problem haline gelebilmekte ve birey bu duygulardan kurtulmak isteyebilmektedir (Gross, 2002). Bu noktada da duygu düzenleme kavramı devreye girmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014; Gross & Thompson, 2007; Werner & Gross, 2010).

Duygu düzenleme güçlüğü ise bireyin çabalmasına rağmen duygularını kontrol altına alamaması, duygularını yönetmede kendine koymuş olduğu amaca ulaşamaması ve duygusal dengeye ulaşamaması halidir (Jazaieri, Urry & Gross, 2013).

Duygu düzenleme güçlüğü, birçok psikiyatrik tanıda bir kriter olarak kabul edilmektedir. Örneğin travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerde travmayı çağrıştıran uyarılardan yoğun bir şekilde kaçınma, paranoid kişilik bozukluğunda ani öfke patlamaları, bipolar kişilik bozukluğunda bir coşkulu bir öfkeli ruh hali, madde kullanım bozukluğunda dürtü kontrolünde zorlanma ve yeme bozukluklarında kilo almaktan aşırı korkma duygu düzenleme güçlüklerinin yaşandığını göstermektedir (Kring & Werner, 2004; Werner & Gross, 2010).

1.1 Problem Durumu

Günümüzde avukatlık mesleği popülaritesini koruyan bir meslektir. Pek çok kişi tarafından hala tercih edilen meslekler sıralamasında en üstlerde yer almaktadır. Bunun pek çok sebebi olmasına rağmen kendi içerisinde zorlayıcı durumlarla karşılaşılan bir meslek olduğu düşünülmektedir. Bu zorlayıcı durumlara yaş, cinsiyet, tecrübe, hayat görüşü gibi değişkenler de eklenince durum giderek zorlaşabilmektedir. Mesleğin tanımı gereği herhangi bir temel sebepten ötürü kişilerin ya da kurumların çıkarlarını gözetmek, adaletin uygulanmasını sağlamak üzerine çalışmaya yürütülen bu mesleğin muhattap olduğu kesim de çoğunlukla olumsuz yaşantılara maruz kalmış ya da bırakmış kişilerdir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada avukatlarda stres, duygu düzenleme becerisi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Avukatların yaşam doyumu, duygu düzenleme becerileri ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Avukatların duygu düzenleme becerileri ve stres düzeyleri, yaşam doyumları üzerinde anlamlı birer yordayıcı mıdır?
3. Avukatların yaşam doyumları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Avukatların yaşam doyumları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Avukatların yaşam doyumları ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Avukatların yaşam doyumları ile meslekte çalışma süresi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Avukatların yaşam doyumları ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Avukatların yaşam doyumları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Avukatların yaşam doyumları ile çocuk sayısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Ülkemizde önemli bir meslek alanı olarak bilinen avukatlık mesleği mesleğin iş tanımı gereği dezavantajlı insanlarla iç içe olmak durumundadır. Suçlu, haklı, ceza, dava, davalı gibi kavramlarla sık sık iç içe olan bu meslek gurubuna ait kişiler genellikle stresli yaşantılara maruz kalmakta ve bu durum hem sosyal

yaşamlarını hem de mesleki yaşamlarını olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Bu mesleğin mensupları stresle baş etme yöntemleri geliştirerek ve duygu düzenleme becerilerini kullanarak mesleklerinin kendilerine zemin oluşturduğu olumsuz koşullardan sıyrılacakları düşünülmektedir. Bununla birlikte, bu meslek gruplarındaki kişilerle yapılabilecek olan önleyici ve koruyucu çalışmalar, yapılan çalışmadan elde edilen sonuçlar çerçevesinde yapılandırılabilir.

1.4 Sınırlılıklar

Çalışma İstanbul ilindeki avukatlarla sınırlıdır.

Çalışmada İstanbul ili dışındaki avukatlar dışlanmıştır.

Çalışma katılımcı sayısı ile sınırlı kalıp, bulguları popülasyona yordandırmıştır.

Çalışma araştırmada kullanılan 'algılanan stres ölçeği' 'duygu düzenleme becerileri ölçeği' ve 'yaşam doyum ölçeği' ile sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

Stres, Latince "estricia" kavramından türetilmiş, 17. Yüzyılda elem, dert, bela, keder, felaket gibi olumsuz durumlar için kullanılan bir kavramdır. Daha sonraki zamanlarda ise anlamca değişikliğe uğrayarak zorluk, baskı, güçlük gibi anlamlarda kullanılmaya başlanmıştır. Stres kavramının genişlemesiyle birlikte bireylere, nesnelere, organlara veya psikolojik duruma bağlı olarak kullanımı artmıştır (Torun, 1997).

Duygu düzenleme kavramı, duyguların bireylerde yarattığı olumsuz etkiler sonucu ortaya çıkmıştır. Duygu düzenleme ile bireyler var olan duygusal tepkilerini değişime uğratarak duygularının azaltılmasını veya yok edilmesini amaçlamaktadırlar (Gross & Thompson, 2007).

Yaşam doyumunu, bireylerin yaşamdan beklentileri ile yaşadıkları arasındaki farkın az olmasıyla artmaktadır. Birey yaşam doyumuna bu iki durum arasındaki kıyaslama sonucunda ulaşmaktadır (Çevik & Korkmaz, 2014).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırma kapsamında incelenen değişkenler ile ilgili açıklamalar yer almaktadır. Bu kapsamda ilk olarak stresin ne olduğu, belirtileri, kaynakları ve sonuçları açıklanmakta ardından duygu düzenleme ve duygu düzenleme güçlükleri ile ilgili açıklamalar bulunmaktadır. Son olarak yaşam doyumu, yaşam doyumunu etkileyen faktörler ve açıklayan kuramlar hakkında bilgi verilmektedir. Yapılan açıklamalar literatür ışığında ele alınmış olup her değişkenin açıklanmasının ardından değişken ile ilgili yapılmış olan çalışmalar hakkında bilgi verilmiştir.

2.1 Stres

Bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkları açısından oldukça önemli olan stres, hayatın her alanında bireyler için zorlayıcı bir yaşam durumu olarak görülmektedir. Bu nedenle stres ile ilgili yapılan çalışmalar oldukça yoğundur ve günümüzde de artmaya devam etmektedir. Stres bireyleri hem günlük hayatları içerisinde hem de iş yaşamlarında etkileyebilmektedir (Karabulut, 2018).

Stresin varlığının insanlık tarihinin varlığıyla başladığını söylemek mümkündür. Ancak özellikle son yıllarda stres ile ilgili yapılan çalışmalar artmakla birlikte çalışmaların dışında da hayatın her alanında bireylerin sürekli olarak gündemlerinde olan bir konu haline geldiği görülmektedir (Pettinnger, 2002).

Stres ile ilgili yapılan ilk tanımlamaların 17. ve 18. Yüzyılda olduğu belirtilmektedir. 17. Yüzyılda, Robert Hooke stresi fiziksel bir bakış açısıyla

ele alarak nesne ve nesneye uygulanan dış kuvvet arasındaki ilişkiyi açıklamak için kullanırken, 18. Yüzyılda ise Young yine aynı bakış açısıyla mevcut güç ve direnç şeklinde ifade etmektedir (Şahin, 2010). Disiplinler arası farklılıklar bulunsa da günümüzde stres bireylerin sosyolojik, psikolojik ya da biyolojik sistemleri üzerinde meydana gelen dış yük/talep olarak algılanmaktadır (Lazarus, 1993).

Günümüzde ise stres kavramı ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında tek bir tanımda buluşulmadığı görülmektedir (Güney, 2015). Stres ile ilgili sahip olunan farklı bakış açıları farklı tanımlamaları da beraberinde getirmektedir (Day, 1992). Literatür incelendiğinde tek bir tanımlama olmaması genel olarak stresin duygusal yapısına bağlanmaktadır. Duygusal yapıların açıklanması oldukça zor olmaktadır ve değişik bakış açılarıyla ele alınması mümkündür. Stres ile ilgili yapılan araştırmalar da genel olarak iki farklı boyutta gerçekleştirilmektedir. Bir grup stresin kaynaklarını incelerken diğer grup araştırmalar ise stresin sonuçlarını ele almaktadır. Tüm bu farklılıklar, stres ile ilgili tek bir tanımlamanın yapılmasını zorlaştırmaktadır (Baltaş & Baltaş, 2008). Benzer şekilde Stranks (2005) da stresin oldukça karmaşık bir kavram olduğunu ve stres ile ilgili tek bir tanımlama yapılmasının mümkün olmadığını belirtmektedir. Aynı zamanda stres yaratan durumlar açısından bireyler arası farklılıkları da vurgulamaktadır. Benzer olaylar bireylerde farklı duyguları ortaya çıkartabilmektedir. Aynı olay bir birey için mutluluk ifade ederken bir diğeri için stres kaynağı olabilmektedir. Bu nedenle de kavramın oldukça karmaşık olduğunu söylemek mümkündür. Tüm bu açıklamalardan hareketle Stranks stresi, bireylerin yaşam olayları karşısında verdikleri tepki, başa çıkma adına kullanılan bir savunma mekanizması ve uzun süre devam eden kaygı durumu şeklinde açıklamaktadır.

Stres en genel anlamıyla “bedenin denge durumundan sapması” şeklinde ifade edilmektedir (Lazarus, 1993). Stres kavramı ile ilgili yapılan tanımlar incelendiğinde stresin, bireyde huzursuzluk ve sıkıntıya yol açan durum veya olaylara verilen tepki süreci (Aydın, 2007), bireylerin ilişkileri ve davranışları üzerinde etkili olan, içsel ve dışsal uyarıcılara verilen tepki, dinamik bir kavram (Altınok, 2009), farklı nedenlerden dolayı bireyin vücudunda

meydana gelen dengesizlik, sinir sisteminde bozulma ve ruhsal gerilim halinde ortaya çıkan, sağlık açısından tehlikeli bir durum (Kocatürk, 2006) olarak ifade edildiği görülmektedir. Pettinger (2002), stresin öznel yönüne vurgu yapmış ve stresi yaşam durumlarına karşı verilen ve bireyden bireye değişiklik gösteren, birçok değişik tepkiyi içerisinde barındıran psikolojik, fiziksel ve duygusal cevaplar sistemi olarak tanımlamaktadır. Cüceloğlu (2008) ise stresi, bireyin hayatı boyunca sağlamak zorunda olduğu “uyum” kavramı üzerinden tanımladığı görülmektedir. Bu kapsamda stres, bireyin çevresi ile uyumsuz olması nedeniyle bireyin fiziksel ve psikolojik kaynaklarının zorlanması, uyumu sağlamak adına kendi sınırlarını aşarak bir çaba harcaması şeklinde ifade edilmektedir.

Stres ile ilgili yapılan tanımlamalar bazı ortak noktalarda buluşmaktadır. Bunlar, bireysel bir deneyim olması, aşırı talep veya baskı sonucunda oluşması, bireylerin başa çıkma yeteneklerinden ve başa çıkmaya yönelik inançlarından etkilenmesi olarak ifade edilmektedir (Blaug, Kenyon & Lehi, 2007).

Stres kavramıyla ilgili olarak yapılan araştırmaların üzerinde durdukları bir diğer nokta ise stresle başa çıkmadır. Başa çıkma, stres nedeniyle bireyde oluşan olumsuz etkilerin azaltılması veya ortadan kaldırılması adına sergilenen bilişsel tepkiler olarak ifade edilmektedir (Mena, Padilla, & Maldonado, 1987). Bireylerin stresle baş etme becerileri ne kadar iyi ve sağlıklıysa stresin olumsuz etkilerine maruz kalma durumları da o kadar azalacaktır.

2.1.1 Olumlu stres

Stres genel olarak olumsuz bir kavram gibi görünse de stresin bireyler tarafından olumlu ve itici bir güç olarak adlandırıldığı da görülmektedir (Özcan, Ünal & Çakıcı, 2014). Bununla birlikte stresin bir savunma mekanizması olarak kullanıldığı da ifade edilmektedir.

Olumlu olarak algılanan stres, bireyin fiziksel olarak bir savunma meydana getirmesi ve zorlukların altından kalkmasına olanak sağlamaktadır. Baş etme becerilerini kazanma, uyum sağlama, güçlükler karşısında pes etmeme, dirençli olmayı sağlama olumlu stresin bireye kattıklarıdır. Birey bu sayede

daha iyi bir performans gösterir ve mutluluk seviyesi artar (Conlan, 2001; Jarinto, 2010).

Bazı araştırmacılar özellikle stresin olumlu yönü üzerinde durmakta ve stres ile ilgili yapılan olumsuz algıya meydan okumaktadır. Bu araştırmacılar, stresin olumsuzunu çağırıtırmaması gerektiği, stresten kaçılmayacağı bu nedenle de olumlu bir kavram olarak ele alınıp doğru yönlendirilmesi sonucunda stresin değişim, gelişim, motivasyon ve büyüme için önemli bir koşul olduğu konusunda hemfikirdir (Tuğrul & Daş, 2000).

Olumlu stres, birey için bir fırsat ya da gerçekleştirilmeyi istediği bir amaç sonucunda ortaya çıkmaktadır. Yani birey olmasını istediği bir durumu bekliyorsa ve bu durumda belirsizlik varsa stres meydana gelmektedir (Robbins, 1996). Sonuçları itibariyle olumlu olacak bir durumun beklenmesi bireyde verimliliği arttırmakta ve sinir sistemini dengeleyerek dikkat ve odaklanmayı arttırmaktadır (Nelson & Quick, 2011; Torrance, 1965).

2.1.2 Olumsuz stres

Olumsuz stres ise birey açısından probleme neden olmaktadır. Bu problemler duygusal, fiziksel ve psikolojiktir (Torun, 1997). İşsiz kalmak, terfi edememek, işe geç kalmak, ölüm gibi bireyin engellenmesinden veya kayıplarından kaynaklanan olaylar olumsuz strese neden olmaktadır.

Bireyin aşırı endişe, kaygı ve acı hissetmesi durumunda ortaya çıkan olumsuz stres, bireyin başarısızlık hissettiği veya baş edemediğini düşündüğünde meydana gelmektedir. Stres kaynağı her zaman dışarıdan gelmemektedir. Bireyin duyguları, düşünceleri ve davranışları da olumsuz stres kaynağı olabilmektedir (Jarinto, 2010).

Olumsuz ve olumlu stres arasındaki çizgi temel olarak bireyin kişisel gelişimi ile ilgilidir. Birey stres kaynağı karşısında olması gerekenden az veya çok stres yaşıyorsa bu olumsuz stres olarak ifade edilmektedir. Ancak birey gerilimi olması gerektiği kadar hissedip stres kaynağıyla baş etme noktasında bir motivasyona sahipse bu olumlu stres olarak ifade edilmektedir. Bireyin en yüksek performansa ulaşması ancak bu şekilde mümkün olmaktadır

(Braham, 2004). Olumsuz stres ise bireylerde özsaygının ve performansın düşmesine, hayal kırıklığına ve yetersizlik duygularına yol açmaktadır (Eğin, 2015).

2.1.3 Stresin belirtileri

Stres, bireylerin gerek özel hayatlarında gerekse iş yaşamlarında az ya da çok sürekli olarak karşılaştıkları bir durumdur. Stresle başa çıkabilmenin olumlu sonuçları olduğu, birey açısından motivasyon sağlayarak verimliliği arttırdığı bilinmektedir. Bu nedenle stresle başa çıkabilmek bireyler açısından oldukça önemli görülmektedir. Stresle başa çıkabilmenin ilk adımı ise stresin farkında olmaktır. Stres durumunda bireyde meydana gelen belirtiler fiziksel, davranışsal veya psikolojik olabilmektedir (Braham, 2004).

2.1.3.1 Fiziksel belirtiler

Bireylerin stres yaşadıklarının fiziksel belirtileri bedenlerinde hissettikleri, fizyolojik durumlardır. Bunlar, yorgunluk, enerjinin düşmesi, uyku düzeninin bozulması, dikkatsizlik ve odaklanamama sonucunda oluşan kazaların artması, yeme düzeninde ve iştahta düzensizlik, aşırı terleme veya üşüme, sırt ve baş ağrısı, çene kasılması, kas ağrıları, diş gıcırdatma, mide ağrıları ve mide hastalıkları, bağırsak problemleri, tansiyonda oynama şeklindeki belirtiler olarak ifade edilmektedir (Carnegie, 2012; Ergül, 2012).

2.1.3.2 Davranışsal belirtiler

Davranışsal belirtiler bireyin eylemlerine yansıyan belirtilerdir. Bir noktada stresin diğerleri tarafından gözlemlenebilen belirtileri olduğunu söylemek mümkündür. Bu belirtiler, diğerlerine karşı güvensizlik, verilen sözleri tutmamak, randevuları sürekli olarak iptal etmek, diğerlerinin hatalarını kovalamak, diğerlerini rencide etmek, sürekli olarak savunmacı bir tutum sergilemek, kolay küsmek ve diğerleriyle muhatap olmamak şeklinde açıklanmaktadır (Baltaş & Baltaş, 2008; Ergül, 2012).

2.1.3.3 Psikolojik belirtiler

Psikolojik belirtiler bireylerin ruhsal durumlarında meydana gelen değişiklikler sonucu bireyin stres altında olduğunu göstermektedir. Bunlar, yoğun kaygı, depresyon, kolay ağlama, öfke nöbetleri, duygu durumun sürekli hızlı ve ani

bir biçimde değişmesi, gerginlik, özgüvende azalma, çevreye karşı güvensizlik hissetme, kolay kırılma, duygusal hassasiyet, düşmanlık ve saldırganlık duygularının yoğunlaşması ve tükenmişlik olarak ifade edilmektedir (Carnegie, 2012; Ergül, 2012).

Bu belirtilerin dışında karar verme sorunları, kafa karışıklığı, kolay unutma, bir fikre aşırı odaklanma, sürekli hayal kurma, mizah anlayışında düşme, verimlilikte azalma (Baltaş & Baltaş, 2008; Ergül, 2012).

Selye ise stres yaşadıklarında bireylerin vücutlarında meydana gelen değişimi üç aşamalı bir model olan "Genel Uyum Sendromu" ile açıklamaktadır. Bu üç aşama alarm, direnme ve tükenme aşamaları olarak belirtilmektedir (Balcı, 2000).

Alarm aşaması, bireyin strese neden olan kaynakla karşılaştığında verdiği "savaş veya kaç" tepkisinin olduğu aşamadır. Birey bu aşamada strese neden olan kaynakla mücadele etmek ve yüzleşmek için hazırdır. Bu aşamada davranışsal belirtiler, kalp atışının ve solunumun hızlanması, tansiyonun yükselmesi ve adrenalinin aniden yükselmesi olarak ifade edilmektedir (Pertev, 2006).

Direnme aşaması, uyum sağlama veya direnme şeklinde gerçekleşmektedir. Birey strese neden olan kaynağa uyumunu sağlayabilirse denge yeniden kurularak hayat normale dönmektedir. Bu aşamada birey uyum sağlamak adına çaba harcamakta ve davranışsal belirtiler en yoğun bu aşamada görülmektedir (Güçlü, 2001).

Tükenme aşaması ise uyum sağlanamadığında ortaya çıkmaktadır. Bu aşamada strese neden olan kaynakların yoğunlukları bireyin tüm çabalarına rağmen azalmamıştır. Bu noktada bireyin çabası ve azminde bir azalma meydana gelmektedir. Birey hayal kırıklığı yaşar ve davranışlarında uyumsuzluklar ve sapmalar görülmeye başlar (Cüceloğlu, 2008; Güçlü, 2001; Yurdakoş, 2005).

2.1.4 Stresin kaynakları

Stresin bireylerin hayatlarına olan olumsuz etkilerinden dolayı, stres oldukça fazla çalışılan bir konu haline gelmiştir. Strese neden olan faktörlerin

bilinmesi stresle baş etme noktasında bireyler için önemli görülmektedir. Araştırmacılar strese neden olan kaynakları belirlemek adına çok sayıda araştırma gerçekleştirmiş pek çok farklı stres kaynağı olduğu görülmüştür. Stres kaynakları farklı gruplandırılmalarıyla sınırlandırılmakla birlikte temelde üç farklı stres kaynağının olduğunu söylemek mümkündür. Bunlar bireysel, çevresel ve kurumsal stres kaynaklarıdır (Okutan & Tengilimoğlu, 2002).

2.1.4.1 Bireysel stres kaynakları

Bireylerde strese neden olan bireysel kaynaklar, kişilikleri üzerinde de etkili olan mizaç, huy, karakter ve yetenekleridir. Bir noktada stresin öznel olarak algılanması ve yorumlanması bu faktörlere bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Çünkü bireyleri strese sokan temel olarak yaşanan olay değil, bireyin o olayı algılama, yorumlama ve değer atfetme sürecidir. Tüm bu süreç bireylerin kişilik özelliklerinden etkilenmektedir (Okutan & Tengilimoğlu, 2002). Örneğin yüksek kaygı ve heyecan ile belirsizliğe tahammül düzeyinin az olması gibi bireysel özellikler stresi tetiklemekte olduğu belirtilmektedir (Coşgun, 2006).

Bireysel kaynaklar aynı zamanda bireyin içerisinde yaşadığı toplumdan kaynaklanan, sosyal hayatına ve ekonomik durumuna bağlı olarak gelişen, ailesi ile ilgili problemlerden meydana gelen kaynaklardır (Coşgun, 2006). Kalıtsal hastalıklar da bireysel stres kaynaklarından bir tanesi olarak ele alınmaktadır. Kalıtsal hastalıklar hem stres kaynağı hem de sonucu olabilmektedir. Ancak yapılan araştırmalar kalıtsal hastalığa sahip olan bireylerin daha yoğun stres yaşadıklarını göstermektedir (Şimşek, 2005).

2.1.4.2. Çevresel stres kaynakları

Bireyin stresi üzerinde etkisi olan bir diğer kaynak ise çevreden kaynaklanmaktadır. Çevresel stres kaynakları dünyanın veya ülkenin gidişatı, ekonomik koşulları, politik şartları, yaşamdaki belirsizlikler, kuşaklar arası çatışmalar, teknolojiye yaşanan gelişmelerle birlikte alışkanlıkların değişmek zorunda kalması, yoksulluk, işsizlik gibi durumlardır (Garipoğlu, 2007).

Tüm bu kaynakların dışında bireylerde beklenmeyen ve ani gelişen durumlar da stres kaynağı olarak nitelendirilmektedir. Yeni gelişen durumların sonuçları itibariyle olumlu veya olumsuz olması stres durumunu

etkilememektedir. Örneğin yeni bir ev almak da birey için bir stres kaynağı olabilmektedir. Veya birine aşık olmak bir stres kaynağı olabilirken ayrılmak da bir stres kaynağı olabilmektedir. Yeni bir işe başlamak, yeni bir yere taşınmak, yeni komşularla tanışmak bireyler için bir stres kaynağıdır. Bununla birlikte bir yakının kaybedilmesi, doğal afetler, yaralanma ve istismar gibi pek çok faktör stres kaynağı olarak ele alınmaktadır (Rowshan, 2003).

2.1.4.3. Kurumsal stres kaynakları

Kurumsal stres kaynakları bireyin iş hayatındaki stres kaynakları olarak ifade edilmektedir. Günümüz şartlarında bireyler günlerinin büyük bir çoğunluğunu iş yerlerinde geçirmektedir. Bu nedenle iş yaşamlarında meydana gelen bir olumsuz durumu bireylerin tüm hayatına etki etmektedir. Bu kapsamda kurumsal stres kaynaklarının bilinmesi ve belirlenmesi bireyin genel yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Kurum içerisindeki stres kaynakları, iş doyumu, organizasyonu, iş arkadaşlarıyla iletişim, çalışma koşulları, kurumun yapısı, ekonomik sorunlar, iş gücünün artması gibi durumlarda meydana gelen aksiliklerden kaynaklanmaktadır. Çalışma koşullarının güvensizliği, donanım eksiklikleri gibi durumlar da kurumsal stresi etkilemektedir (Cooper & Kompier, 1999). Bunlara ek olarak kurum içerisindeki adaletsizlik, hiyerarşik yapıdaki katı kurallar, otoriter yönetim, kurum içerisinde eşit söz hakkının alınamaması, kararlara katılımda fikirlerin önemsenmemesi ve mobbing de kurumsal stres kaynaklarından bazıları olarak belirtilmektedir (Soysal, 2009). Bu faktörler bireylerin stres düzeyini arttırmakta ve hem kuruma hem de bireye zarar vermektedir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde ise bireylerin streslerini etkileyen faktörler ile ilgili cevapların genellikle finansal durum, ailevi konular ve sağlıkla ilgili konuları odak noktası aldığı görülmektedir (APA, 2015; Casey & Liang, 2014).

2.1.5 Stresin sonuçları

Stres sonuçları itibariyle olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilen bir kavramdır. Bu nedenle stresin sonuçlarını incelerken araştırmacılar genel

olarak olumlu sonuçlar ve olumsuz sonuçlar şeklinde ayırarak incelemeyi uygun bulmuşlardır.

Stresin olumlu sonuçlarına bakıldığında genel olarak kontrol altına alınabilmiş stres sonucunda ortaya çıktığı görülmektedir (Gökler & Işıtan, 2012). Bununla birlikte stresin şiddeti de olumlu sonuçları etkilemektedir. Stresin dozu arttıkça olumlu etkiler yerini olumsuz sonuçlara bırakmaktadır (Okutan & Tengilimoğlu, 2002).

Stresin olumlu sonuçlarını Okutan (2002) şu şekilde ifade etmektedir:

- Motivasyon ve isteklilik artar,
- Özgüven yükselir,
- Dikkat ve konsantrasyon artar,
- Ayrıntılar gözle görülebilir hale gelir,
- Hedeflere odaklanma yükselir
- Canlılık ve heyecan duygularını harekete geçirir,
- Enerji yükselir,
- Umut duygusu artar.

Stresin negatif sonuçları ise bireyleri davranışsal, psikolojik ve fiziksel açıdan etkilemektedir.

Davranışsal açıdan ortaya çıkan sonuçlar iki farklı şekilde kendini göstermektedir. Birey stres karşısında verilen savaş veya kaç tepkisidir. Birey ya stresle başa çıkma adına aktif davranışları benimsemekte ya da stresten uzaklaşmaya çalışarak pasif bir davranış sergilemektedir (Ceylan, 1998).

Bununla birlikte bireylerde meydana gelen somut davranışsal sonuç ise sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıklara yönelimde meydana gelen artıştır. Benzer şekilde yeme düzenindeki bozulmalar ve aşırı yeme davranışları da sıklıkla gözlemlenmektedir. Saldırgan ve öfkeli davranışlarda artış, kazalarda yükselme ve bireyin kendine ve çevresine zarar verme davranışlarında da artış meydana gelmektedir (Işıkhana, 2001).

Psikolojik açıdan ortaya çıkan sonuçlar, kaygı, uyku problemleri, sürekli yorgunluk, depresif ruh hali, öfke ve karamsarlık olarak ifade edilmektedir

(Lazarus, 1994). Bununla birlikte yaşam doyumu ve enerjisinde azalma, yaşam olaylarına karşı ilgisizlik, konsantre olma ve dikkati toplamada güçlük, sigara, alkol gibi maddelerin tüketiminde artma, tepkisel davranma ve en sonunda da tükenme de stresin psikolojik sonuçları arasında yer almaktadır (Telman & Ünsal, 2004).

Stres bedeni sürekli uyarılmışlık altında tutmaktadır. Bu nedenle bireyin bedensel sonuçlara maruz kalması durumu yaşanmaktadır. Bu uyarılmışlık hali bedenin sürekli olarak kendini koruması ve dengeye getirmesi adına çabalamasını gerekli kılmaktadır. Böylece biyolojik yapı çökmekte ve hastalıklar ortaya çıkmaktadır (Yavuz, 2005).

Fiziksel açıdan ortaya çıkan sonuçlar, sindirim, dolaşım, solunum, üreme ve hareket sistemindeki hastalıklar ve deri hastalıkları olarak ifade edilmektedir (Özel & Karabulut, 2018). Fiziksel olarak ortaya çıkan sonuçların önemli bir şekilde dikkate alınması gerekmektedir. Fiziksel sonuçlara maruz kalan bireylerde ciddi hastalıklar, ağrılar, yaşlılık belirtileri ve hatta ölüm görülebilmektedir (Piotrowski, 2013).

2.1.6. Stres ile ilgili yapılan çalışmalar

Literatür incelendiğinde stres ile ilgili çok sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir. Ancak bu çalışmanın amacı kapsamında incelenen çalışmalarda sınırlamaya gidilmektedir. Bu kapsamda avukatlık mesleği ve stres konularında yapılmış çalışmalara yer verilmektedir. Çalışmalar tarihsel sıraya uygun olarak açıklanmaktadır.

Eells ve Showalter (1994) tarafından hakimler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada 88 Amerikalı hakim ile çalışılmıştır. Araştırmanın amacı, hakimlerin iş streslerini arttıran faktörlerin açıklanması olarak ifade edilmiştir. Araştırma kapsamında hakimlere yaptıkları iş ile ilgili stres kaynaklarını ve büyüklüğünü ele alan ölçekler uygulanmış ve sonuçları analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda 5 farklı stres kaynağı olduğu görülmüştür. Bunlar, dava, davaya bakan taraf, verilen kararın sonuçları, mesleki ve kişisel değerler arasındaki çatışmalar ve suçun ciddiyeti olarak isimlendirilmiştir. Hakimler tarafından işlerinin en stresli yönleri ise, avukatların hazırlanmamış

veya saygısız olması, takdir yetkisini kullanmak zorunda kaldıkları durumlar ve halkın gözü önündeki duygusal vakalar olarak belirtilmiştir.

Leiper (1998) kadın avukatlar üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, kadınların rollerinin ve bazı demografik özelliklerinin stres ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda özellikle çocuk bakmak sorumluluğuna sahip olan avukatların daha fazla stres yaşadıkları görülmüştür. Bununla birlikte avukatların çalıştıkları firmanın büyüklüğü, yaş ve zaman sıkışıklığının stres üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tsai, Huang ve Chan (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise avukatlar arasında tükenmişlik ve mesleki stres değişkenleri incelenmiştir. Araştırma kapsamında Taipei Barosunda çalışan 180 avukata ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda avukatların, iş kontrolü, psikolojik talepler ve çabada görece daha yüksek puanlar aldıkları ve algılanan iş stresi yaygınlığının yüksek olduğu görülmüştür. Avukatlar arasındaki yüksek mesleki stresin hem meslek hem de bireysel tükenmişlikle ilişkili olduğu da araştırmanın bulguları arasındadır.

Yapılan bir diğer araştırmada ise Hindistan'da farklı mahkemelerde görevli avukatlar arasındaki tükenmişlik, iş stresi ve iş doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 150 kadın 150 erkek avukat olmak üzere toplam 300 avukat katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda avukatların iş doyumu üzerinde en fazla etkiye sahip olan değişken tükenmişlik ve alt boyutları olarak bulunurken stres diğer önemli değişken olarak bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise kadın avukatların stres ve tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek, iş doyumlarının daha düşük olduğu yönündedir (Sharma, Verma, Verma & Malhotra, 2010).

Patel, Rajderkar, Naik (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise stresörlerin avukatların ruh sağlığı üzerindeki rolünün ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Araştırmaya 76 erkek 44 kadın olmak üzere toplam 120 avukat katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda avukatların %88,3'ünün stres yaşadıkları, kadınların yaşadıkları stresin erkeklere oranla daha fazla

olduğu görülmüştür. Bununla birlikte stres yaşayan erkek avukatların %52,8'inin madde kullanım bozukluğu olduğu belirtilmiştir.

Costa ve Ferreira (2014) ise Brezilyalı avukatların stres düzeyleriyle ilgili bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın amacı, iş doyumu, depresyon ve stres kaynakları arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak ifade edilmiştir. Araştırma kapsamında 702 Brezilyalı avukata ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda karar alma genişliği ve sosyal destek olumlu stresin yordayıcıları, psikolojik talep ve iş güvensizliğinin ise olumsuz stresin yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Basım (2016) tarafından yapılan araştırma, avukatlar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacı, algılanan stres düzeyinin açıklanmasında kendilik değerlendirmelerinin ve duygusal emeğin rolünün belirlenmesidir. Araştırma 480 serbest avukat ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, kendilik değerlendirmelerinin olumlu olması ve mesleki kıdemin artmasıyla algılanan stresin azaldığı ve baş etme becerilerinin arttığı görülmüştür.

Hakimler üzerinde gerçekleştirilen bir diğer araştırma Amerika'da gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacı hakimlerin stres, iş doyumu, sosyal destek ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi olarak belirtilmiştir. Erkekler kadınlara oranla daha fazla sosyal destek ve iş doyumu, daha az stres ve tükenmişlik bildirmişlerdir. Araştırma sonucunda stres üzerindeki en güçlü değişkenin sosyal destek olduğu görülmüştür. Araştırma kapsamında yapılan önerilerde kadınlara verilecek olan sosyal desteğin kadın yargıçların stres düzeylerini azaltmada oldukça önemli olduğu vurgulanmıştır (Miller, Reichert, Bornstein & Shulman, 2018).

Çifçi (2019), avukatların stresle baş etme durumları ve tükenmişliklerini incelediği araştırmada kapsamında 60'ı erkek 40'ı kadın olmak üzere toplam 100 avukata ulaşmıştır. Araştırma Burdur barosuna kayıtlı olan avukatlar ile sınırlandırılmıştır. Araştırma sonucunda etkili baş etme becerileri ile duygusal tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani avukatlar, etkili baş etme stratejilerini kullanamadıklarında duygusal

tükenmişliklerinde artma meydana gelmektedir. Araştırma kapsamında avukatlara stres ve stresle baş etme konularında bilgilendirmelerin yapılması önerilmiştir.

Leclerc, Wemmers, ve Brunet (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, avukatların travma sonrası stres bozukluğuna maruz kalma durumları incelenmiştir. Travma sonrası stres bozukluğu kriterleri DSM-V kapsamında belirlenmiştir. Araştırma kapsamına 476 Kanadalı avukat dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda travmaya maruz kalan avukatların kalmayanlara oranla daha düşük yaşam kalitesi ve daha yüksek psikolojik sıkıntı bildirdikleri görülmüştür.

Timuroğlu ve Serçemeli (2020) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise avukatlıkta duygusal zekanın iş stresi üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında 215 baro çalışanına ulaşılmıştır. Araştırma Erzurum barosunu kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda duygusal zeka ve iş stresi arasındaki ilişkide negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani duygusal zekanın iş stresini olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür.

2.2 Duygu Düzenleme Güçlüğü

Araştırma incelenecek olan değişkenlerden bir tanesi olan duygu düzenleme güçlüğü kavramının daha iyi anlaşılması adına öncelikle duygu, duygu düzenleme ve duygu düzenlemenin gelişimi hakkında bilgiler aktarılmaktadır. Bu bilgilerin açıklanmasının ardından duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili açıklamalar yapılmaktadır.

2.2.1 Duygu

Duygu, bireylerin hayatında oldukça önemli bir rolü olan ve yıllardır üzerinde çalışılarak açıklanmaya çalışılan bir kavramdır. Duygu ile ilgili literatür incelendiğinde tanımlaması oldukça zor bir kavram olduğu görülmektedir.

Literatürde duygu ile ilgili biliş, davranış gibi pek çok kavramın olduğu görülmektedir ancak duygu hiçbirine indirgenemeyecek kadar farklı anlamlar içermektedir (Wilson & Wilson, 2015) Latince'de duyguların tanımlanması

bireyi harekete geçiren güç anlamına gelen “motusanima” sözcüğü ile ifade edilirken Oxford sözlüğünde, tutku dalgalanması ya da şiddetli bir şekilde uyarılmış zihin ya da his olarak tanımlamaktadır (Baltaş, 2006). TDK (2020)’da ise “belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim; nesnelere veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği; kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik” olarak açıklandığı görülmektedir. Goleman (1999) ise duyguyu bir hisse ait olan psikolojik ve biyolojik durum, düşünce ve eyleme geçme isteği olarak tanımlamaktadır. Benzer olarak Denollet, Nyklicek ve Vingerhoet (2008) da duyguyu çevreden gelen uyarıcıların değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkan biyolojik, fizyolojik ve zihinsel tepkiye geçme isteği olarak ifade etmektedir.

Literatür incelendiğinde duygu ile ilgili bireylerin harekete geçme isteğini, önceliklerini seçmesini ve hayatını planlamasını sağlayan bireye has yaşantılar sonucundaki değerlendirmelerini içeren bir süreç (Green, 2007), bireyin davranış, deneyim ve bedensel değişikliğine neden olan içsel veya dışsal çok yönlü bir cevap sistemi (Barbalet, 2006; Frijda, 1994; Gross, 2002) dış dünyadan kaynaklı fiziksel bir uyarana karşısında bireyden bireye değişebilen, bireye has duyum (James, 1884) gibi tanımlamaların yapıldığı görülmektedir. Genel olarak yapılan bir diğer tanımlama ise zihinsel ve biyolojik öğelere sahip olan ve bireyin ilgi, beklenti ve ihtiyaçlarına yönelik ortaya çıkan, onun davranışlarını etkileyen his ve değerlendirme süreci olarak literatürde yer almaktadır (Greenberg, Rice & Elliott, 1993; Morgan, 1993).

Ancak duyguların sadece davranışlardan ibaret olmadığı da bilinmektedir. Davranışlara eşlik eden sözel veya sözel olmayan ifadeler de duyguların anlaşılması ve ifade edilmesi için kullanılmaktadır (Oatley, Keltner & Jenkins, 2006). Bireyler, duygularını ifade etmek için yalnızca bedensel, davranışsal veya yalnızca sözel bir ifade yöntemi seçebilecekleri gibi aynı zamanda bu tepkileri bir arada da kullanabilmektedirler (Kurtoğlu & Karataş, 2018). Yapılan tanımlamalardan hareketle kabul edilen ortak görüş, duygunun bir his, aynı zamanda da bireylerin bu his doğrultusundaki düşünceleri,

davranışları, psikolojik ve fizyolojik hallerini ifade eden sürecin tamamı olduğudur (Goleman, 1996).

Duygu ve duygunun ne olduğu hakkındaki tanımlar ve yapılan açıklamalar oldukça tartışılmaktadır. Bununla birlikte duyguların yoğunluk, zamanlama ve durum dengesindeki işlevselliğine yönelik tartışmalar da devam etmektedir (Gross & Thompson, 2007). Duygular, bireyleri harekete geçirecek motivasyon ve enerjiyi sağlayarak, uygun davranışı değerlendirip yönlendirerek, uyum sağlamayı ve kişilerarası etkileşimde bulunmayı kolaylaştırarak, karar vermeye yardımcı olarak, önemli olayları hatırlamalarını sağlayarak bireylere katkıda bulunup iyi oluşlarını arttırmaktadır (Dökmen, 2000; Greenberg, 2004; Gross, 1998; Gross & Thompson, 2007; Wermer & Gross, 2010). Ancak duyguların yoğunluk, durum, süre ve uyum dengesi bozulduğunda bireylerin işlevselliğini olumsuz etkilediği ve bireyler için hayatı zorlaştırdığı da bilinmektedir (Gross ve Thompson, 2007; Werner & Gross, 2010).

Literatür incelendiğinde duyguların temel (birincil) ve öz denetimli (ikincil) duygular olarak iki ana başlıkta incelendiği görülmektedir. İlk olarak Darwin tarafından kabul edilip açıklanan temel (birincil) duygular, genetik ve doğal olarak sahip olunan tüm insanlarda ortak olarak bulunan ve hayatta kalmaya yardımcı olan, evrimsel bir geçmişe sahip duygular olarak tanımlanmaktadır (Berk 2013; Wilson & Wilson 2015). Temel duygular farklı araştırmacılar tarafından değişik şekillerde tanımlanıp sınıflandırılmalarına rağmen, mutluluk (neşe), korku (kaygı), üzüntü, öfke, şaşkınlık, tiksinti ortak temel duygular olarak karşımıza çıkmaktadır (Darwin, 2009; Ekman, 1992; Izard, 2007). Gelişimle ve sosyal etkileşimle beraber ortaya çıkan duygular ise öz denetimli duygular olarak adlandırılmaktadır. Bu duygular empati, kıskançlık, sempati, suçluluk gibi duygulardır ve düşünme becerileri ve biliş ile direk olarak ilişkilidir (Wilson & Wilson 2015). Öz denetimli duygular doğuştan getirilmemektedir, yakın çevreden gözlemlenerek ve taklit edilerek öğrenilmektedir. Bu nedenle çevrenin etkisiyle şekillenen bu öz denetimli duyguların kültürden kültüre farklılık gösterdiği görülmektedir (Berk, 2013; Saarni, Compos, Camras & Witherington, 2006).

İnsan doğasını duygulardan ve duyguların insanlar üzerinde yarattığı etkilerden ayırarak anlamlandırmaya çalışmak doğru bir yaklaşım değildir. Çünkü bireyin aldığı kararlar ya da sergilediği davranışlar büyük ölçüde duygular tarafından biçimlendirilmektedir (Goleman, 1999). İnsanın doğasında hoşça giden ya da gitmeyen, olumlu ya da olumsuz her türlü duygu bulunmaktadır. Bütün bu olumlu ve olumsuz duygular bireylerin işlevselliğine katkı sağlamaktadır. Örneğin; korku duygusu tehlike anında ortaya çıkarak bireyin tehlikeden kaçınmasını sağlarken mutluluk duygusunun paylaşılması bireyin ilişkilerini güçlendirerek katkı sağlamaktadır. Ancak ortaya çıkan olumlu ya da olumsuz duyguların düzenlenememesi bireyin işlevselliğini olumsuz etkilemektedir (Gross & Thompson, 2007).

2.2.2 Duygu düzenleme

Bireyler tüm yaşamları boyunca rutin hayatlarında duygusal uyarımlarla karşılaşmakta ve bunlarla baş etmek zorunda kalmaktadırlar. Duyguların aşırı yoğun ve istenmedik zamanlarda ortaya çıkması bazı durumlarda bireyleri zorlayıcı olabilmektedir. Yanlış türde, uygun olmayan bir yerde ve çok yoğun bir şekilde veya istenildiğinden uzun süreli olduğunda duygular birey için bir problem haline gelebilmekte ve birey bu duygulardan kurtulmak isteyebilmektedir (Gross, 2002). Bu noktada da duygu düzenleme kavramı devreye girmektedir (Gross & Jazaieri, 2014; Gross & Thompson, 2007; Werner & Gross, 2010).

Duygu düzenleme kavramı, duyguların bireylerde yarattığı olumsuz etkiler sonucu ortaya çıkmıştır. Duygu düzenleme ile bireyler var olan duygusal tepkilerini değişime uğratarak duygularının azaltılmasını veya yok edilmesini amaçlamaktadırlar (Gross & Thompson, 2007). Duygu düzenleme ile genel anlamda devam etmekte olan duygusal tepkiler değiştirilmekte ya da yeni bir duygusal tepki başlatılmaktadır (Ochsner & Gross, 2005).

Duygu düzenleme kavramı da aynı duygu gibi tanımlanması zor olan kavramlardan bir tanesidir. Oldukça karmaşık bir yapı olan duygu düzenlemenin araştırmacılar tarafından birçok tanımı yapılmasına rağmen ortak bir görüşte tek bir tanım ortaya koyulamamıştır. Duygu düzenleme, bireylerin amaçlarına ulaşmaları sırasında deneyimledikleri geçici ve yoğun

duygularının ve bu duygulara yönelik tepkilerinin bilincinde olarak değerlendirilebilmeleri ve kontrol edebilmelerini sağlayan içsel ve dışsal süreçlerin tamamı olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994; Thompson, 2006). Bir diğer tanımlama ise bireylerin tecrübe edecekleri duyguları nasıl ve ne zaman tecrübe edeceklerine ve bu duyguları nasıl ifade edeceklerine karar verdikleri süreç şeklinde yapılmaktadır (Eisenberg, Hoffer & Vaughan, 2007; Gross, 1998). Kopp ve Neufeld (2003) ise duygu düzenlemeyi, bireyin yaşı ve olgunluk seviyesi fark etmeksizin sosyal ve biyolojik uyumu sağlamak adına uyarıcıları idare etmesini içeren ve amaçlara ulaşmayı kolaylaştıran gelişimsel bir süreç şeklinde tanımlamaktadır. Duygu düzenleme, duygusal tepkilerin değiştirilmesi ya da durdurulması olduğu gibi aynı zamanda da yeni duygusal tepkilerin oluşturulup geliştirilmesidir (Ochsner & Gross, 2005). Bu kapsamda duygu düzenleme kavramı, bireye ait duyguları düzenlemenin haricinde duygunun kendisini, bireyin çevresi tarafından bireyde oluşturulan duyguları ve duyguların ortaya çıkmasındaki nedenleri düzenlemeyi de içermektedir (Thompson & Calkins, 1996). Yani duygu düzenleme kavramı yalnızca duyguları yok etmeyi amaçlayan bir süreç değildir aynı zamanda duyguların ve buna bağlı ortaya çıkan davranışların geliştirilmesini de amaçlayan multidisipliner bir süreç olarak görülmektedir.

Duygu düzenleme ile ilgili yapılan tanımlar incelendiğinde duygu düzenleme sürecinin bireyin hayatını kolaylaştırma amacına yönelik olduğu görülmektedir. Ancak duygu düzenleme yalnızca amaca yönelik değil amaçların belirlenmesi konusunda da önemli bir rol oynamaktadır. Bireyler duygu düzenleme becerilerini kullanarak davranışlarının sonuçlarını, kaygılarını ve amaçlarını değerlendirme fırsatı bulmaktadırlar (Frijda, 1986). Aynı zamanda bireyler duygularının farkına vararak şiddetini ayarlayabilirler (Gratz & Roemer, 2004; Thompson, 1994). Yani birey duygularını düzenlerken, duygularına ve duygularını ifade ediş tarzına müdahalede bulunmaktadır (Eldoğan, 2012). Olumlu ya da olumsuz duyguların bireyde yarattığı etkilerin azalması, yoğunluğunun artması veya devam etmesi durumu duygu düzenleme sürecine bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Leahly, Tirch & Napolitano, 2011). Ancak duygu düzenleme ile duyguyu kontrol etme kavramı birbiri ile karıştırılmaması gereken iki kavramdır.

Kontrol etme, duyguları bastırmayı ve sınırlandırmayı çağrıştırırken duygu düzenleme, duyguları bastırmadan ve sınırlandırmadan olaylar karşısında uygun tepkiler verilmesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Koole, 2009).

Duygu düzenleme, bireyin hangi duygulara sahip olduğunu ve bunları nasıl yaşayıp ifade ettiğini fark ettiren bir süreç olarak açıklanmaktadır. Bu süreç bilinçli ve kontrollü olarak ya da bilinçsiz ve otomatik olarak gerçekleşebilmektedir (Gross, 1998; Folkman & Moskowitz, 2004; Koole, 2009; Rottenberg ve Gross, 2003; Shiffrin & Schneider, 1977).

Ancak yapılan araştırmalar, bireylerin duygu düzenleme süreçlerini çoğunlukla bilinçli ve aktif olarak yönlendirdiklerini göstermektedir. Yani bireyler olumsuz durumun farkındadır ve bu durumu düzeltmek için çaba harcamaktadırlar (Joormann & Stanton, 2016). Duygu düzenlemenin bilinçli bir şekilde gerçekleştirildiği yapılan tanımlarda da ifade edilmektedir. Örneğin Koole ve Rothermund (2011), duygu düzenlemeyi bireylerin duygularını ve bu duyguların yarattığı etkileri (ruh hali, stres seviyesi gibi) yönetmek için gösterdikleri aktif çaba olarak tanımlarken Siemer ve Reisenzein (2007) ise yaşanan bir durumun bilinçsiz bir şekilde gerçekleştirilen değerlendirmesinin, kontrollü ve bilinçli bir değerlendirmeye dönüştürülmesi olarak ifade etmektedir. Ancak tüm bu kontrollü süreçlerin yanı sıra duygu düzenlemenin bazı zamanlarda da istemsiz olarak başlayıp sürebileceği de göz ardı edilmemektedir (Mauss, Cook & Gross, 2007). Kontrollü olarak gerçekleştirilen duygu düzenlemeyi dışsal, otomatik olarak gerçekleştirilen duygu düzenlemeyi içsel süreçlerle açıklayan Gyurak, Gross ve Etkin (2011) bu süreçlerin her ikisinin de dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

Duygu düzenleme süreçleri bilinçli ya da bilinçsiz fark etmeksizin bireylerin uyum sağlama, kaygı ve zorluklarla baş etme ve problem çözebilme becerilerine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır (Dempsey, 1996). Çünkü duygu düzenleme, yalnızca içsel olan durumların düzenlenmesini değil bunlarla ilişki olarak ortaya çıkan jest, mimik ve davranışların da düzenlenmesini kapsamaktadır (Einsberg, Fabes, Guthrie & Reiser, 2000).

Duygu düzenleme becerileri sağlıklı bir şekilde kullanılmadığında bireyin zihinsel sağlığı, sosyal ilişkileri, kişisel gelişimi ve mesleki yeterlilikleri

açısından olumsuz etkiler doğurabilmektedir (Dempsey, 1996; Gross & Munoz, 1995). Aynı zamanda duyguların düzenlenmesinde yaşanan problemler bireyin psikolojik ve duygusal açıdan sorunlar yaşamasına da neden olabilmektedir (Daşcı, 2015; Gençtan, 2002; Gross & Jazaieri, 2014; Kring & Werner, 2004; Werner & Gross, 2010). Bu nedenle duygu düzenleme becerilerinin doğru ve sağlıklı bir şekilde kullanılması bireyin işlevselliği ve iyi oluşu açısından oldukça önemli bir konumda bulunmaktadır (Berking & Whitley 2014; Bridges, Denham & Ganiban, 2004). Birey, sahip olduğu duyguların farkında olup onları kabul ettiğinde ve bu doğrultuda duygularını açık ve kontrollü bir şekilde dışa vurduğunda oluşabilecek birçok sorunun önüne geçilebilmektedir (Karacaoğlan & Hisli-Şahin, 2016). Bireyler için önemli olan hedeflere ulaşmada ve umutlarını arttırmada duygu düzenleme becerileri bireylere motivasyon sağlamaktadır. Aynı zamanda duygu düzenleme bireylerin olumsuz duygu uyandıran yaşam olayları karşısında daha dayaklı olmalarına katkı sunmaktadır (Catalino & Fredrickson, 2011).

Sağlıklı bir duygu düzenleme için bireylerin sahip olması gereken bazı özellikler bulunmaktadır. Bunlar, duyguların farkında olmak, anlamlandırabilmek, kabul etmek, dürtüsel davranmamak, amaca uygun hareket edebilmek ve yaşanan duruma uygun baş etme becerilerini kullanabilmek olarak ifade edilmektedir (Gratz & Roemer, 2004).

Duygu düzenleme kavramı hazcılık (hedonizm) ile karıştırılmaması gereken bir kavramdır. Bireyler doğasından kaynaklı olarak daima acıdan uzaklaşan ve hazzı ulaşmayı amaçlayan yapıdadır ancak duygu düzenleme kavramı olumsuz duyguları tamamen yok edip yalnızca pozitif duygularla yaşamak anlamı taşımamaktadır. Olumsuz duygulara başa çıkıp aynı zamanda da olumlu duyguları dozunda ve uygun bir şekilde yaşamak anlamına gelmektedir (Gross, 1998; Scheve, 2012). Örneğin, birey terfi aldığı bir günde taziyeye katılmak durumunda kalabilir. Böyle bir durumda bireyin yaşadığı mutluluk ve gururu o ortamda belli etmemesi, o ortama uygun davranması gerekmektedir. Aksi halde bireyin sosyal ilişkilerinde uyum ve iletişim sorunları yaşayacağı açıktır (Aka, 2011).

Literatür incelendiğinde duygu düzenleme ile ilişki kalitesi, akademik başarı, kariyer, psikolojik iyi oluş (Gross, 1998; Koole, 2009; Thompson, 1994) ve psikolojik sağlamlık (Catalino & Fredrickson, 2011) arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülürken duygu düzenleme güçlükleri ile psikopatolojiler arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010; Duenyas, 2014; Kılıç, 2014).

Duygu düzenleme fizyolojik, davranışsal, sosyal ve bilişsel süreçleri içerisinde barındırmaktadır. Fizyolojik olarak bireyin yaşadığı el titremesi, kalp çarpıntısı gibi durumlar duyguları ortaya çıkarmakta ve otomatik olarak birey örneğin derin nefes alarak, davranışsal olarak geri çekilme, çığlık atma, ağlama gibi davranışlar sergileyerek duygu düzenleme yoluna gitmektedir. Sosyal açıdan kişilerarası ilişkilerini geliştirmek ve hedeflerine ulaşmaya çalışması, bilişsel olarak ise bilinçli ya da bilinçsiz gerçekleştirilen inkar, felaketleştirme, çarpıtma, kendini suçlama gibi süreçler aracılığıyla duygu düzenlemeyi gerçekleştirmektedirler (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001).

2.2.3 Duygu düzenlemenin gelişimi

Duygu düzenleme becerileri, doğuştan getirilen evrensel bir süreç olmasına karşın becerilerin gelişmesi zaman içerisinde gerçekleşmektedir. Bebek dünyaya geldiği andan itibaren duygusal tepkilerle karşılaşmakta ve yaşamaktadır. Bu duygusal tepki ve gerilimlerin azaltılması için geliştirilen beceriler erken dönem yaşantılarının niteliğinden etkilenmektedir (Eisenberg, Spinrad & Smith, 2004). Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gelişmekte olan duygu düzenleme sürecinde ailenin oldukça önemli bir çevresel faktör olduğu ifade edilmektedir (Campos, Campos & Barret, 1989; Cole, Martin & Dennison, 2004). Bebeklikte başlayan duygu düzenleme süreci çocukluk ve ergenlik dönemlerinde hızlı bir gelişim seyredirken ilerleyen dönemlerde stabil bir şekilde gelişmeye devam etmektedir. Birey her yaşam döneminde farklı zorlayıcı yaşam deneyimlerine uyum sağlamaya çalışmaktadır (Garnefski vd., 2002).

Bebekler, duygularını düzenlemek için dışsal bir desteğe ihtiyaç duymaktadırlar (Calkins, 1994). İhtiyaçlarının karşılanması adına ağlama davranışı sergilerler ve bu bir bakıma bebek için bir sinyal niteliği

taşımaktadır (Bowlby, 1969; Thompson, 1994). Bu yolla ihtiyaçlarını karşılayan bebek, zaman içerisinde bakım verenine gülümseme gibi davranışlar sergileyerek duygularını ifade etmektedir. Aynı zamanda bu davranışla birlikte bebek, kendi duygularını etkilemeyi de öğrenme başlamış ve bağımsız, olgunlaşmamış duygu düzenlemenin ilk örneklerini sergilemiş olmaktadır (Derryberry & Rothbart, 1988). Bebekler çoğu zaman ağlama, parmak emme ya da dikkatini tek bir noktaya odaklayarak duygu düzenleme davranışları sergilemektedirler (Turan, 2020). Bakım verenin olumlu tepki ve davranışları bebeğin duygu düzenleme becerilerine ve uyumuna katkı sağlamaktadır (Boyce & Elis, 2005). Ebeveynler, kendi duygusal tepkilerini düzenleyerek, bebeğin duygusal ihtiyaçlarını karşılayarak ve beklenmedik yaşam olaylarında bebeğe destek olarak zorlayıcı yaşam olaylarını bebek için kolaylaştırmaktadırlar (Thompson & Meyer, 2007).

Bedenini hareket ettirmeyi öğrenen bebekler, kas ve iskelet kontrolü geliştikçe geniş bir alanı etkileyebilme becerisi kazanmaktadırlar. Çevresindeki duygusal uyaranlara yaklaşabilme, uzaklaşabilme, değiştirebilme gibi özellikleri keşfettikçe duygu düzenlemede bağımsızlık kazanmaktadırlar (Ataman, 2011). Çevresini değiştirmeye çalışan bebek, zaman içerisinde bilişsel ve içsel stratejiler geliştirmektedir (Garnefski vd., 2002). Bu dönemde ebeveynler aktif bir şekilde duygu düzenleme sürecine müdahalede bulunsalar dahi daha çok model olarak bebeklere katkı sunmaktadırlar (Turan, 2020). Bebekler ise olumsuz duygulardan kaçınarak, ebeveyninden destek alarak veya güven veren bir nesneyi sahiplenerek duygu düzenleme davranışları sergilemektedirler (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen & Wadsworth, 2001; Dodge, 1989).

Dil becerilerinin gelişimiyle birlikte bebek farklı bir döneme girmektedir. Duygu düzenleme konusunda bağımsızlaşması bu dönemde oldukça fazladır çünkü kendini ifade edebilme yöntemlerinde artış meydana gelmektedir (Gordon, 1989; Mangelsdorf, Shapiro & Marzolf, 1995; Rothbart, Ziaie ve O'Boyle, 1992; Thompson, 1991). Aynı zamanda ebeveynler aktif müdahale yöntemlerini bu dönemde geliştirebilirler, talimat vererek, çözüm üreterek ve açıklayarak duygu düzenlemeye yardımcı olabilmektedirler (Thompson, 1991). Bebeklikten çocukluğa geçiş döneminde ise çocuklar artık kendileri

için duygusal strese neden olan olayların farkında varmaktadırlar. Çocuklar bu dönemde stres veren olaylardan kaçınmak için sınırlandırma yapabilmekte, kendi kendilerini telkin edebilmekte veya amaçlarını değiştirerek başka bir yöne yönelebilmektedirler. Böylece stres yaratan duygu azaltılmakta veya tamamen ortadan kaldırılmaktadır (Thompson & Goodvin, 2007).

Okul öncesi dönemle birlikte çocukların aile, öğretmen, arkadaş gibi sosyal kaynakları artmaya başlamaktadır. Bu dönemde çocuk hangi duyguların kendisine güven verdiğini ve hangilerini güvenle gösterebileceğini, olumlu ve olumsuz duyguları gösterme biçimlerini ve hangi durumlarda hangi duyguların gösterilmesi gerektiğini (Ekman, 1972; Miller & Sperry, 1987; Saarni, 1990), duyguların yorumlanmasını ve kültürel özellikler, cinsiyet gibi faktörlerin rolünü öğrenmektedir (Thompson & Meyer, 2007). Bu öğrenme davranışının genellenmesi ile birlikte çocuk duygu düzenlemenin mümkün olduğunun farkına varmaktadır (Campos vd., 1989). Aynı zamanda bu dönemde çocuklar kendi duygularından bahsetmekte ve bilişin duygu yönetmedeki işlevini öğrenmektedirler (Thompson, 1994).

Bu dönemde ebeveynlerin verdiği tepkilerin duygu düzenleme gelişimindeki rolü çok fazladır. Yapılan bir araştırmada olumsuz ve cezalandırıcı tutum sergileyen ebeveynlerin çocuklarının üzüntü ve öfke gibi duygularını ifade etmede zorlandıkları ve kaçınma davranışı sergiledikleri görülmektedir. Tam tersi şekilde olumlu, destekleyici ve kabul edici tutum sergileyen ebeveynlerin çocuklarında ise daha işlevsel duygu düzenleme becerilerinin geliştiği ifade edilmektedir (Eisenberg, Cumberland & Spinrad, 1998). Benzer bir şekilde Reider ve Cicchetti (1989) de duygularıyla baş etmede güçlük yaşayan bireylerle birlikte bulunan çocukların kendi duygu düzenleme becerilerinde sıkıntılar yaşayabileceklerini belirtmektedir.

Duygu düzenleme becerilerinin bilişsel olarak farkındalık kazanması ise ilerleyen yaşlarda gerçekleşmektedir (Davis, Levine, Lench & Quas, 2010). Okul dönemiyle birlikte duygu düzenleme tekniklerinin geliştirilerek kullanıldığı görülmekte (Kail, 2012) ancak hala arzu ve isteklerin önüne

geçme noktasında dürtüsel davranışlar sergilenmeye devam etmektedir (Kurtoğlu & Karataş, 2018).

Erken ergenlik döneminde bilişsel yeteneklerin artmasıyla birlikte duygu düzenlemede yeni şekiller keşfedilmektedir. Aynı zamanda bu dönemde çocuk, arkadaşlarını, ilgileneceği aktiviteleri, gidilecek yerleri seçerek çevreyi isteği doğrultusunda şekillendirebilmektedir (Ataman, 2011). Bu dönemde sosyal çevreye olan duyarlılık ve benlik farkındalığı artarak duygusal özgüven desteklenmektedir ve bu durum duygu düzenleme becerilerindeki gelişimin hızlanmasını sağlamaktadır (Berk, 2015). Özellikle duyguları değerlendirme ve kontrol edebilme becerisi bu dönemde kazanılan en önemli özelliklerden bir tanesidir (Cybele-Raver, McCoy, Lowenstein & Pess, 2013; Hum, Manassis & Lewis, 2013). Erken ergenlik dönemindeki bir çocuk, duygu düzenleme konusunda artık yetişkinlerden daha az yardım almakta, duygularını daha fazla gizlemekte ve bilişsel stratejileri daha fazla kullanmaktadır (Turan, 2020).

Ergenlik dönemine gelindiğinde ise ergenler artık ilişki tarzlarını ve duygu düzenleme yöntemlerini seçerek kendilik algularını geliştirmektedirler. Yani bireysel duygu düzenleme stratejileri bu dönemde ortaya çıkmaktadır (Thompson, 1994). Bu dönemde duygular müzik, spor, akademik çalışmalar gibi olumlu biçimlerle düzenlenebileceği gibi madde kullanımı gibi olumsuz ve uyumsuz şekillerle de düzenlenebilmektedir (Hall, Munoz, Reus & Sees, 1993). Bu farklılıkların çoğunlukla yaşam deneyimlerinden kaynaklandığı ifade edilmektedir (Garnefski vd., 2002).

Yetişkinlik döneminde, iş hayatıyla birlikte profesyonel tutum adı verilen, bireylerin duygularının yaşanma ve ifade ediş biçimlerini ve buna yönelik kuralları öğrenmesiyle gelişen bir durum ortaya çıkmaktadır (Gross & Munoz, 1995). Bu tutumla birlikte sosyal ilişkiler açısından uygun olmayan duygulan duygular kontrol altında tutulmaktadır.

Literatür incelendiğinde, duygu düzenlemenin bireylerin günlük hayatlarını devam ettirmeleri bakımından gerekli olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme bireyin hayatında iş hayatı, özel hayat gibi her noktada karşısına çıkmaktadır. Bu nedenle gözlemlenmesi oldukça kolaydır ve sağlıklı bir

duygu düzenlemenin, sağlıklı gelişimsel dönemlerin bir göstergesi olduğunu söylemek mümkündür (Gross & Munoz, 1995).

2.2.4 Duygu düzenleme güçlüğü

Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin çabalmasına rağmen duygularını kontrol altına alamaması, duygularını yönetmede kendine koymuş olduğu amaca ulaşamaması ve duygusal dengeye ulaşamaması halidir (Jazaieri, Urry & Gross, 2013).

Duygu düzenleme becerilerinin bireylerde aktif olarak kullanılmaması sonucunda oluşan tepkiler bireylerde duygu düzenleme güçlüğü olduğunu göstermektedir. Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme becerilerinin varlığını tespit etmek için bazı kavramlar ortaya koymaktadır. Bunlar;

- Duyguları fark etme ve anlama
- Duyguları kabul etme
- Olumsuz duygular karşısında dürtüsel davranışı kontrol altına alma ve amaçlar doğrultusunda hareket etme
- Duruma uygun duygu düzenleme stratejileri kullanma

Eğer birey, olumsuz bir olay karşısında bu adımlardan sağlıklı bir şekilde geçemiyorsa bireyin duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını söylemek mümkündür.

Mennin (2005) ise duygu düzenlemede yaşanan güçlüğü; yoğun duygusallaşma, duyguların anlaşılmasında, duygusal durumlara verilen olumsuz tepkiler ve işlevsiz duygu yönetme yöntemlerinin kullanılması şeklinde ortaya çıktığını ifade etmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü, bireylerin işlevselliklerinde hasara yol açabilmekte ve sosyal ilişkiler, dikkat ve odaklanma veya duyguların ifade edilmesi gibi süreçlerde zorlanmalarına neden olabilmektedir (Cole, Michel & Teti, 1994).

Duygu düzenleme güçlüğü, birçok psikiyatrik tanıda bir kriter olarak kabul edilmektedir. Örneğin travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerde

travmayı çağrıştıran uyarılardan yoğun bir şekilde kaçınma, paranoid kişilik bozukluğunda ani öfke patlamaları, bipolar kişilik bozukluğunda bir coşkulu bir öfkeli ruh hali, madde kullanım bozukluğunda dürtü kontrolünde zorlanma ve yeme bozukluklarında kilo almaktan aşırı korkma duygu düzenleme güçlüklerinin yaşandığını göstermektedir (Kring ve Werner, 2004; Werner & Gross, 2010).

Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yanlış anlaşılan bir nokta, duygu düzenleme güçlüğünün, duygunun düzenlenmemesi olarak anlaşılmasıdır. Ancak bu tamamen yanlış bir anlaşılmasıdır. Yaşanılan olay karşısında birey davranışlarını denge durumunun ve alışılmışın dışında sergilemektedir bu da duygunun hiç düzenlenmemiş olmasını akla getirir ancak doğru olan, duygunun işlevsel olmayan yollarla düzenlenmiş olmasıdır (Koç, 2020). Duygu düzenleme güçlüğü duygunun az düzenlenmesi veya fazla düzenlenmesi şeklinde de ortaya çıkabilmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yanlış anlaşılan bir diğer nokta ise duygu düzenleme güçlüğünün duyguları “kontrol etme” konusunda yaşanılan zorluk olmadığıdır. Duygu düzenleme dinamik ve şartlara göre değişiklik gösteren bir süreçtir. İçerisinde kontrol etme gibi engelleyici ve kısıtlayıcı süreçleri barındırmamaktadır (Cole vd., 1994).

2.2.5 Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yapılan çalışmalar

Duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışmaların özellikle son yıllarda yoğunluk kazandığı ve yapılan çalışmaların genellikle stres, depresyon, kaygı gibi olumsuz duygu durumlar üzerine odaklandığı ve psikiyatrik bozukluk tanısı almış bireylerle gerçekleştirildiği görülmektedir. Avukatların duygu düzenleme güçlüklerine yönelik yapılmış bir çalışmaya literatür taraması kapsamında rastlanılmamıştır. Bu nedenle aşağıda duygu düzenleme güçlüğünün yetişkinler kapsamında ele alındığı çalışmalar yer almaktadır. Çalışmalar tarihsel sıraya uygun olarak açıklanmaktadır.

Kraaij, Pruyboom ve Garnefski (2002) tarafından gerçekleştirilen boylamsal araştırmada, depresyon ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Depresif belirtileri yoğun olan bireylerin işlevsel olmayan

duygu düzenleme stratejilerini kullandıkları yani duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Karagöz (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada alkol ve madde bağımlılığı bulunan bireylerin kendini yaralama davranışları duygu düzenleme güçlüğü ve çocukluk dönemi travmaları açısından incelenmiştir. Kendini yaralama sıklığı daha fazla olan bireylerin duygu düzenleme konusunda daha fazla güçlük yaşadıkları ve bu güçlüklerin ise çocukluk dönemi travmalarıyla ilişkili olduğu araştırmada görülmüştür.

Eldoğan (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise farklı sosyal fobi düzeylerine sahip bireyler arasında duygu düzenleme güçlüğü ve erken dönem uyum bozucu şemaların etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda sosyal fobi düzeyinin orta ve yüksek olduğu bireylerin daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları görülmüştür.

Mitrofan ve Ciuluvica (2012) ise duygu düzenleme, saldırganlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlükleri ise yaşam doyumu arasında negatif; öfke ve düşmanlık ile ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Şaşmaz (2014) ise erken dönem uyum bozucu şemaların duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmayı sınırda kişilik bozukluğu ve bipolar bozukluğu olan bireyler ile gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlüğü'nün açıklık ve dürtü alt boyutlarının, sınırda kişilik bozukluğunu; dürtü alt boyutunun ise bipolar kişilik bozukluğunu yordadığı görülmüştür.

Yapılan bir diğer çalışmada ise duygu düzenleme güçlüğü ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlükleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Gündüz, 2016).

Aktaş (2017), duygu düzenleme güçlüğü, öz şefkat ve narsisizm arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlüğü ve narsisizm arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve aralarındaki ilişkinin pozitif

olduğu görülmüştür. Öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasında ise negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Budak (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kişilik özellikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve yaşam doyumunun internet bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlüğüne yaş ve yaşam doyumuna ile negatif; internet bağımlılığı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür.

2.3 Yaşam Doyumu

Doyum, bireyin açlık veya cinsellik gibi temel yaşam ihtiyaçlarının giderilmesi, bireyin ihtiyaç, istek ve arzularının doyurulması veya sevgi, başarı ve merak gibi psikolojik gereksinimlerinin karşılanması sonucunda bireydeki dengenin sağlanması olarak ifade edilmektedir (Tuncer, 2017).

Yaşam doyumunu kavramı ise ilk olarak Neugarten (1961) tarafından kullanılmıştır. En bilinen ismi ise “mutluluk”tur. Mutluluk kavramı insanlar var olduğundan beri ilgili olunan ve aslında tüm bireyler tarafından ulaşılması istenilen bir hedeftir.

Ancak Antik Yunan felsefesi, yaşam doyumunun kaynağını mutluluk şeklinde değil, “bireyin gerçek potansiyelini ortaya koyabilmesi” olarak ifade etmiştir. Bir bakımdan bu yaklaşım da hala geçerliliğini korumaktadır. Bireylerin ruhsal gelişimlerinin yaşam doyumunun değerlendirilmesinde oldukça önemli bir faktör olduğu ifade edilmektedir. Bu noktada yaşam doyumunun artmasının, bireyin gelişimini üzerine odaklandığını söylemek mümkündür (Gülcan & Bal, 2014).

Yaşam doyumunu en genel anlamda “bireyin yaşama karşı genel tutumu” şeklinde açıklanmaktadır (Özdevecioğlu, 2003). Yaşam doyumunu, bireylerin yaşamdan beklentileri ile yaşadıkları arasındaki farkın az olmasıyla artmaktadır. Birey yaşam doyumuna bu iki durum arasındaki kıyaslama sonucunda ulaşmaktadır (Çevik & Korkmaz, 2014). Yaşam doyumunu bir noktada, bireyin hayatının tamamını bütüncül bir yaklaşımla, kendi kriterleri doğrultusunda değerlendirmesidir (Baysal & Dağlı, 2016; Çeçen Eroğlu ve Bilge Türk, 2013; Tuncer, 2017; Yarkin, 2013). Yapılan bir diğer

tanımlamalara bakıldığında ise yaşam doyumu, bireylerin genel olarak yaşantılarının tümünden doyum sağlaması (Avşaroğlu vd., 2005), bireylerin hayata dair hedefleri ile onlara ulaşma derecesini karşılaştırarak ulaştıkları duygusal ve öznel bir yargı (Judge vd., 1998; Veenhoven, 1996), bireylerin ruhsal durumunu ve duygularını açığa vurma şekilleri, geleceğe dair hedefleri ve seçeneklerine yönelik hissettiklerinin bir göstergesi (Anand, 2016), diğerleriyle olan ilişkiden, ulaşılan amaçlardan memnun olma ve günlük hayatın getirdikleriyle başa çıkma becerilerine sahip olma (Jankowski, 2012) olarak ifade edildiği görülmektedir.

Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bir boyutu olarak kabul edilmektedir. Bireylerin hayat karşısında olumlu bir çerçeveye sahip olmaları, iyimser bir bakış açısıyla yaklaşmaları onların mutluluk ve yaşam doyumu seviyelerinin yükselmesine olanak sağlamaktadır (Hırlak, Taşlıyan & Sezer, 2017). Yaşam doyumu, bireyin o anda olan hislerinin değerlendirilmesinden değil, genel olarak hayata karşı tutumunun değerlendirilmesiyle anlaşılabilir bir durumdur (Pavot & Diener, 1993).

Hayat içerisinde meydana gelen olumsuz olaylar, çatışmalar, zorluklar veya engellenmeler bireylerin yaşam doyumlarında azalmaya yol açabilmektedir (Demirel & Canat, 2004). Yaşam koşulların her geçen daha zorlaştığı bilinmekte ve görülmektedir. Bu nedenle günümüzde bireylerin kendilerine ait düşüncelerinin ve duygularının anlaşılması hayatlarının kolay bir şekilde ilerlemesi açısından önem taşımaktadır. Bu noktada bireyin kendine karşı şefkatli davranması ve kendini sevmesi (Aktaş & Şahin, 2018), hayata ve bireylere sağlıklı bağlanması ve kendine vakit ayırması (Deniz, Arslan, Özyeşil & İzmirli, 2012) yaşam doyumunun artmasına katkı sağlamaktadır.

Bireyde yaşam doyumunun varlığını gösteren belirleyiciler, bireyin tüm yönleriyle psikolojik, zihinsel ve fiziksel açıdan iyi olması, etkili ve işlevsel iletişim kurabilmesi, sosyal hayat içerisinde aktif olması, yeni ilişkileri başlatıp devam ettirebilmesi şeklinde açıklanmaktadır (Kermen, İlçin Tosun & Doğan, 2016).

Bireylerin yaşam doyumu belirlenirken, eğitim durumu, ekonomik seviye, tecrübeler, yaşadıkları yer gibi pek çok farklı alan bir arada

değerlendirilmektedir (Jankowski, 2012). Bununla birlikte yaşam doyumu, evlilik, iş ve boş zaman doyumu gibi pek çok alanı da kapsamaktadır (Aşan & Erenler, 2008; Köksal, 2014; Pavot & Diener, 1993). Tüm bu alanlardan sağlanan doyum, bireyin genel yaşam doyumuna katkı sağlamaktadır.

2.3.1 Yaşam doyumunu etkileyen faktörler

Yaşam doyumu, bireyin ailesi, sağlığı, işi, ekonomik durumu, serbest zaman etkinlikler, benliği ve yakın çevresi gibi geniş bir boyutta değerlendirilmektedir (Çevik & Korkmaz, 2014). Bir noktada yaşam doyumu, bireyin sosyal, bilişsel, fiziksel ve psikolojik özelliklerini kapsayan yaşam kalitesinin bir ölçütü olarak ele alınmaktadır (Kara, Gürbüz, Küçük Kılıç & Öncü, 2018).

Oldukça geniş bir alana yayılan yaşam doyumu, hayatın birçok alanını etkilediği gibi birçok faktörden de etkilenmektedir. Bu faktörlerden bazıları aşağıda açıklanmaktadır.

Yaşam doyumuna etki eden faktörlerden bir tanesi yaş olarak ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalar yaş ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yani yaş ilerledikçe bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun azaldığı görülmektedir (Jan & Masood, 2008).

Eğitim durumu da yaşam doyumu üzerinde etkili olan faktörlerden bir tanesidir. Yapılan araştırmalar eğitim düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişkinin varlığını bildirmektedir (Campbell, 1981; Tuncer, 2017). Bununla birlikte bireylere sağlanan eğitim imkanları ile yaşam doyumu arasında da pozitif bir ilişkinin var olduğu görülmektedir (Chow, 2005).

İş yaşamı bireylerin yaşam doyumunu etkileyen en önemli faktörlerden bir tanesidir. Bireyin iş hayatı ile özel hayatı arasındaki denge ve ilişki yaşam doyumunu önemli ölçüde etkilemektedir. Yapılan araştırmalar iş doyumunun yüksek olduğu bireylerin genel doyumlarının da yüksek olduğunu göstermektedir (Demir, 2011; Keser, 2005).

Bunların dışında cinsiyet, bireysel özellikler, hayattan beklentiler ve hayata yüklenen anlam, amaçlara ulaşma derecesi, bireysel kimlik, maddi durum, güvenlik, geniş görüşlü olma, özgürlük, aktiflik, spor yapma, yaşam üzerinde

kontrol sahibi olma, evlilik ve sosyal ilişkiler de yaşam doyumu üzerinde etkili görülmektedir (Baysal & Dağlı, 2016).

2.3.2 Yaşam doyumunu açıklayan kuramlar

Yaşamda koşulların gittikçe zorlaşmasıyla birlikte yaşam doyumu kavramına yüklenen değerlerin artış gösterdiği bu kapsamda yaşam doyumu ile ilgili yapılan çalışmaların sayısının da arttığı görülmektedir. Araştırmacılar yaşam doyumunu açıklamak adına bazı kuramsal yaklaşımlar ortaya atmıştır. Aşağıda bu yaklaşımlar hakkında açıklamalar yer almaktadır.

2.3.2.1 Aşağıdan yukarıya-yukarıdan aşağıya kuramı

Aşağıdan yukarıya-yukarıdan aşağıya kuramı, modern psikoloji açısından oldukça gündemde olan bir yaklaşım olarak belirtilmektedir. Bu yaklaşımda birey yaşam doyumunu yani hayattan sağladığı mutluluğu değerlendirirken kendisini mutlu ve mutsuz hissettiği anların değerlendirmesini yapmaktadır. Bu kuram, yaşam doyumunun mutlu anların birleşmesiyle oluştuğunu savunmaktadır (Çevik & Korkmaz, 2014).

Bununla birlikte yukardan aşağıya kavramı ise bireylerin olumluyu yakalamak için potansiyel bir gücünün olduğuna inanılmasıdır. Bu görüşe göre birey, tüm kişisel özellikleriyle birlikte olay ve durumlara yaklaşmaktadır. Olayların olumlu tarafını görebilen bir birey bu bakış açısı sayesinde zorlayıcı yaşam olaylarına karşı daha fazla dirençli olmakta ve yaşam doyumu yüksek kalmaktadır (Çevik & Korkmaz, 2014).

Bu yaklaşım mutluluğu bireyin bir özelliği olarak kabul etmektedir ve bu özellik bireyin olay ve durumlara karşı tutum ve tepkilerini belirlemektedir (Güler, 2015). Odaklanılan nokta ise bireyin mutluluk ve doyum sağladığı deneyimler ve bu deneyimlerin ne sıklıkta yaşandığıdır. Birey mutlu olup olmadığına yaşadığı doyum ve acıları değerlendirerek karar vermektedir (Tuncer, 2017).

2.3.2.2 Ereksel kuram

Amaçsal kuram olarak da adlandırılan bu yaklaşım, Wilson tarafından ortaya atılmıştır. Bu kuram, bireylerin ihtiyaçlarının doyurulmamasının mutsuzluğa

ve yaşam doyumunun düşmesine yol açacağını ifade etmektedir (Çevik & Korkmaz, 2014).

Bu yaklaşımın en temel noktası ihtiyaç ve amaç kavramlarına yoğunlaşmasıdır. Bireyin doğduğu andan itibaren ihtiyaçları bulunmaktadır ve yaşın ilerlemesiyle ve öğrenmenin gerçekleşmesiyle bu ihtiyaçlar artmaktadır. Bireyin farkında olduğu veya olmadığı birçok ihtiyacı bulunmaktadır ve bu ihtiyaçların karşılanması mutluluk ve yaşam doyumunu sağlamaktadır. Amaç kavramı ise kuramda, bireylerin farkında oldukları beklentileri ve istekleri olarak ifade edilmektedir. Amaçlar, bireylerin meydan okumalarını, çabalarını ve bireyse çalışmalarını içermektedir (Tuncer, 2017).

Bu yaklaşıma getirilen bazı eleştiriler bulunmaktadır. Bunlardan ilki, kuramın evrenselleştirilemeyeceği yönündedir. Çünkü ihtiyaçlara ulaşıldığında sağlanan doyumun ve ulaşılan mutluluğun tüm kültürlerde aynı görülmediğine dair yapılan çalışmalar bulunmaktadır. İkinci bir eleştiri, bireylerin amaç ve isteklerinin farklılaşmasından kaynaklı olarak, doyum sağlamada farklı yollara başvurabilmektedir. Bu noktada kuramın tüm bireyler için genellenemiyor olması eleştirilmektedir. Yapılan bir diğer eleştiri ise doyuma ulaşmanın tek kaynağının istek ve amaçlar olarak görülmesine gelmiştir. Bu noktada istek ve amaca sahip olmayan bireylerin yaşam doyumuna ulaşmalarının imkansız olarak görülmesi eleştirilmektedir (Diener, 1984; Tabak, 2009).

2.3.2.3 Etkinlik kuramı

Aktivite kuramı olarak da adlandırılan etkinlik kuramı, mutluluğun ve yaşam doyumunun bireysel etkinliklerden kaynaklandığını savunmaktadır (Çevik & Korkmaz, 2014). Aristo, mutluluğun ve doyumun erdemli davranışlardan kaynaklandığını ve başarıya ulaşan eylemlerin bireyleri mutluluğa götürdüğünü ifade etmektedir.

Bu yaklaşım bireylerin kapasite ve yetenekleri doğrultusunda etkinliklerde bulunmalarının onlara doyum getireceğini belirtmektedir. Zor aktivitelerin kaygıya, kolayların ise can sıkıntısına yol açacağı ve doyuma katkı sağlamayacağı vurgulanmaktadır (Güler, 2015).

Bu yaklaşım bireylerin sürekli olarak mutluluğu aramasının bir anlamı olmadığını ve aktivitelere odaklanıldığında zaten mutluluğun ve yaşam doyumunun kendiliğinde gelişeceğini savunmaktadır (Diener, 1984).

2.3.2.4 Yargılama kuramı

Bu kurama göre, doyum, olayların ortaya çıkaracağı duygu miktarının tahmin edilmesi sonucunda yaşanmaktadır (Çevik & Korkmaz, 2014). Bununla birlikte bireyin beklentilerinin de doyum da önemli olduğu ifade edilmektedir. Yaşanan durum bireyin beklentilerine ne kadar yakınsa doyum o kadar yüksek olmaktadır. Bununla birlikte birey kendisini kıyasladığı kişi veya durumdan ne kadar yukarıda görüyorsa o kadar doyuma ulaşmaktadır. Yani doyum sürekli olarak bilinçli bir karşılaştırma sonucunda elde edilmektedir. Ancak söz konusu ortaya çıkan duygu olduğunda, karşılaştırma ve öngörü bilinçsiz bir şekilde ortaya çıkmaktadır (Güler, 2015).

Yaklaşımına göre bireylerin içerisinde bulunduğu toplum, hayat deneyimleri, yaşanan olaylar, duygular ve yetenekler yaşam doyumunu etkilemektedir (Veenhoven, 1996).

2.3.2.5 Bağ kuramları

Bağ kuramı, birey için olumlu olarak kabul edilen yaşantıların kişisel ve içsel olarak da desteklenmesi sonucunda doyuma ulaşacağını ifade etmektedir. Bir noktada dışsal faktörler ile içsel faktörlerin buluşmasının bireyi mutluluk ve doyuma ulaştıracağı belirtilmektedir (Çevik & Korkmaz, 2014).

Bu yaklaşım, bireylerin hafızalarında mutluluğa dair bir ağın bulunduğu, bu ağın pozitif olduğu bireylerin olaylar karşısında daha olumlu tepkiler gösterdiklerini savunmaktadır (Güler, 2015 & Şahin, 2008). Bu yönüyle yaklaşımın hatırlamayı temel aldığı söylenebilmektedir.

2.3.3 Yaşam doyumunu ile ilgili yapılan çalışmalar

Literatür incelendiğinde doğrudan avukatların yaşam doyumlarını ölçen çok az sayıda çalışmaya rastlanılmış ve bu çalışmaların tamamının yurt dışında gerçekleştirildiği görülmüştür. Bu nedenle bu bölümde yetişkinlerin yaşam

doyumlarının incelendiği araştırmalara da yer verilmektedir. alışmalar tarihsel sıraya uygun olarak açıklanmaktadır.

Chambers (1989) tarafından gerçekleştirilen araştırma kapsamında kadın ve erkek avukatların yaşam doyumları arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Araştırmaya 1970'lerin sonlarında Michigan Üniversitesi Hukuk Fakültesi bölümü mezunları katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda mesleğe yeni başlayan ve ocuk sahibi olan kadınların temel sorumluluklarının daha fazla olduğu ancak buna rağmen kariyerlerinden ve özel hayatlarından erkeklere ve ocuk sahibi olmayan kadınlara oranla daha fazla doyum aldıkları grlmştir.

Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, öğretmenlerin yaşam doyumunu, iş doyumunu ve tükenmişliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Konya'da çalışan 173 ğretmen katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda öğretmenlerin yaşam doyumları ile kişisel başarısızlık ve duygusal tükenmişlik arasında negatif, iş doyumunu arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüş, yaşam doyumunu ile duyarsızlaşma arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Monahan ve Swanson (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada avukatların kariyer doyumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin açıklanması amaçlanmıştır. Bu kapsamda 360 avukat çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda kariyer doyumunu ve yaşam doyumunu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacılar 2019 yılında yine aynı katılımcılara ulaşarak araştırmayı yeniden gerçekleştirmiştir. Ve bu araştırmanın sonucunda da kariyer doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin anlamlı ve pozitif olduğu grlmştir (Monahan & Swanson, 2019).

Öğretim elemanlarıyla gerçekleştirilen bir araştırmada ise akademik personelin psikolojik dayanıklılıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya Kastamonu niversitesinde alışan 94 akademisyen katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda yaşam doyumunu ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu grlmştir (Tümlü & Recepoğlu, 2013).

Krieger ve Sheldon (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada avukatların refah ve yaşam doyumlarına etki eden değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında dört farklı eyalette bulunan binin üzerinde avukatın verileri değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirme sonucunda, avukatların yaşam doyumlarına etki eden değişkenlerin sırasıyla, psikolojik uyum, aile, bireysel seğimler, gelir seviyesi ve statü olarak ifade edilmiştir.

Avşaroğlu ve Güleş (2019), zel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveynlerin yaşam doyumunu, merhamet ve öz anlayışlarını incelemişlerdir. Araştırmaya 188 anne, 113 baba olmak üzere toplam 301 ebeveyn katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda, ebeveynlerin merhamet, öz anlayış ve yaşam doyumunu puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Türkiye'de bulunan malul gazilerin yaşam doyumunu ve umutsuzluklarının incelendiği bir çalışma kapsamında 159 bireye ulaşılmıştır. Araştırma sonunda umutsuzluk ve yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin saptandığı görülmüştür (Karataş, Aslan & Başcılar, 2019).

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve çözümlenmesi ile ilgili açıklamalar bulunmaktadır.

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma, betimsel bir çalışmadır. Araştırmada avukatların yaşam doyumlarını yordamak amacıyla genel tarama modellerinden “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Genel tarama modellerinde, belirlenmiş bir evren ile ilgili genel bir bilgiye ulaşılması amaçlanmaktadır. Bu kapsamda yapılan araştırmalar ya evrenin tamamı ya da evren içerisinde seçilen bir örneklem grubu üzerinden gerçekleştirilmektedir. İlişkisel tarama modeli ise, iki ya da ikiden fazla değişkenin birlikte değişip değişmediğini ve varsa bu değişimin hangi yönde ve ne büyüklükte olduğunu tespit etmek amacıyla tercih edilmektedir. İlişkisel tarama modelinde ortaya koyulan ilişkiler gerçek neden sonuç ilişkisini yansıtmamaktadır. Ancak gerçek neden sonuç ilişkisi hakkında ipucu vermektedir. Bununla birlikte incelenen bir değişkendeki durumun tespit edilmesiyle diğer ile ilgili çıkarımda bulunulmasını sağlamaktadır (Karasar, 2018) Araştırmanın bağımsız değişkenleri stres ve duygu düzenleme becerisi, bağımlı değişkeni ise yaşam doyumudur.

3.2 Çalışma Grubu

Araştırma grubu, Türkiye Cumhuriyetinde avukat olarak çalışan bireylerin arasından seçilmiştir. Araştırmaya katılacak olan avukatlar seçilirken seçkisiz örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme ve uygun örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme, derinlemesine yapılan bir araştırmada, araştırmanın amacına yönelik olarak seçilen bireylerin araştırmaya dahil

edilmesidir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2012). Araştırmaya, araştırmacı tarafından belirlenen belli özelliklere uygun katılımcılar dahil edilir (Etikan, Musa & Alkassim, 2016). Bu araştırma kapsamında da araştırmaya katılacak olan bireylerin avukatlık mesleğini aktif olarak yürütmesi ve İstanbul'da olması kriterleri belirlenmiştir.

Belirlenen kriterleri karşılayan avukatlara ise uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi işgücü, zaman ve maddi açıdan sınırlı olunması durumunda tercih edilmektedir. Bu yöntemde örneklem kolay ulaşılabilen ve uygulama yapmaya uygun alanlar tercih edilmektedir (Büyüköztürk vd., 2012). Bu araştırma kapsamında da bu örnekleme yönteminin kullanılmasının nedeni katılımcılara pratik ve kolay bir biçimde ulaşılmasını sağlamasıdır.

Bu araştırmada kapsamında örneklem grubunu, İstanbul'da ikamet eden ve avukatlık mesleğini aktif olarak yürüten 201 avukat oluşturmaktadır. Örneklem grubuna ait demografik bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1.

Çalışma grubunun sosyo-demografik özellikleri (n 56)

Değişken	Sayı	Yüzdeler
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	96	47.8
Erkek	105	52.2
<i>Medeni Durum</i>		
Evli	91	45.3
Bekar	110	54.7
<i>Gelir Durumu</i>		
Düşük(3000-7000)	39	27.04
Orta(7001-1000)	113	59.7
Yüksek(10001+)	49	24.04
<i>Meslekte Çalışma Süresi</i>		
0-5 yıl	55	27.04
6-10 yıl	120	59.7
11 yıl ve üzeri	26	12.09
<i>Eğitim Düzeyi</i>		
Lisans	148	73.6
Yüksek Lisans	48	23.09
Doktora	5	2.05

Yaş		
20-26	34	16.09
27-33	80	39.8
34-42	65	32.3
43 ve üzeri	22	11.0
Çocuk Sayısı		
Çocuğu Yok	125	62.2
1 Çocuk	44	21.09
2 Çocuk	27	13.04
3 Çocuk	5	02.05
Toplam	201	100

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında avukatların demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan sosyo-demografik bilgi formu kullanılmıştır. Ayrıca avukatların stres düzeylerini ölçmek için “Algılanan Stres Ölçeği”, duygu düzenleme becerilerini ölçmek için “Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği”, yaşam doyumlarını ölçmek için ise “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Kullanılan ölçme araçları ile ilgili detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1 Sosyo-demografik bilgiler formu

Araştırmacı tarafından araştırmaya katılan avukatların demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda; cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, meslekte çalışma süresi, eğitim düzeyi, yaş ve çocuk sayısı özelliklerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır (Ek1).

3.3.2 Algılanan stres ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği, Cohen, Kamarc ve Mermelstein (1983) tarafından bireylerin stres düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından yapılmıştır (Ek2). Ölçek toplam 14 maddeden oluşmakta ve 4'lü Likert tipinde cevaplandırılmaktadır. Ölçekte olumlu ifade içeren 7 madde tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin stres seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde Cronbach Alfa katsayısı .70 olarak bulunmuştur (Eskin vd., 2013). Bu

araştırma kapsamında Algılanan Stres Ölçeği'nden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .78 olarak bulunmuştur.

3.3.3 Duygu düzenleme becerileri ölçeği

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Berking ve Znoj (2008) tarafından bireylerin duygu düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Vatan ve Kahya (2018) tarafından yapılmıştır (Ek3). Ölçek 5'li Likert tipinde değerlendirilen 27 madde ve 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, farkındalık/dikkat, beden duyuları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz destek ve değişimleme olarak isimlendirilmiştir. Ölçek toplam puan alınarak da değerlendirmeye açıktır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin duygu düzenleme becerilerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur (Vatan & Kahya, 2018). Bu araştırma kapsamında Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .97 olarak bulunmuştur.

3.3.4 Yaşam doyumu ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından bireylerin yaşam doyumu düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu 7'li Likert tipinde cevaplandırılan 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Dağlı ve Baysal (2014) tarafından yapılmıştır (Ek4). Ölçeğin uyarlama çalışması sonucunda 5'li Likert tipine dönüştürüldüğü görülmektedir. Ölçek 5 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde Cronbach Alfa katsayısı .88 olarak bulunmuştur (Dağlı & Baysal, 2014). Bu araştırma kapsamında Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

3.4 Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Araştırmada kullanılacak olan ölçeklerin uygulanmasından önce gerekli izinler alınmış ve bu izinlerin ardından veri toplama araçları bir araya

getirilmiştir. Veri toplama araçları doldurulmaya başlanmadan öne katılımcıların bilgilendirilmesi amacıyla ilk olarak araştırmmanın amacı, verilerin gizliliği ve gönüllü katılım gerektirdiği ile ilgili açıklamalar yapılmıştır. Veri toplama araçları elektronik ortamdan veri toplanması amacıyla Survey Monkey çevrimiçi anket uygulaması aracılığıyla link haline getirilmiştir. Pandemi süreci nedeniyle elden veri toplama yöntemi tercih edilmemiştir. Araştırma kapsamında 201 avukata ulaşılmıştır. Veriler, 2020 yılının Ekim ve Aralık aylarında toplanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin her birinin veri toplama araçlarını yaklaşık olarak 15 dakikada tamamladıkları düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS 22 paket programı kullanılmış, hata payı .05 olarak alınmıştır. Algılanan stres ve duygu düzenleme becerilerinin yaşam doyumunu ne derece yordadığını tespit etmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Ancak çoklu regresyon analizinin gerçekleştirilmesi için veri dağılımının bazı koşulları sağlaması gerekmektedir. Bu doğrultuda verileri çoklu regresyon analizine hazırlanması için gerekli incelemelerde bulunulmuştur.

İlk olarak verilerin normal dağılıma uygunluğu incelenmiştir. Bu kapsamda uç değer analizi ve basıklık çarpıklık değerleri kontrol edilmiştir. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2016), basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1 ve -1 arasında bulunmasının verilerin normal dağılıma uygun olduğunun bir göstergesi olduğunu ifade etmektedir. Veriler incelendiğinde algılanan stres ölçeği puanlarının normal dağılıma uygun olmadığı görülmüştür. Normal dağılımı bozan verilerin tespit edilmesi amacıyla kutu grafiğinden yararlanılmıştır. Algılanan stres ölçeği toplam puanında normal dağılımın dışarısında kalan 10 veri analizin dışında bırakılmıştır. Bu şekilde verilerin normal dağılıma uygun olması sağlanmıştır. Verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo-2'de yer almaktadır.

Tablo 2.*Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri*

Değişken	Basıklık	Çarpıklık
Algılanan Stres	.218	.298
Duygu Düzenleme Becerileri	.053	.427
Yaşam Doyumu	-.597	.147

Normalliğin incelenmesi adına yapılan bir diğer inceleme ise normal Q-Q grafiğinin kontrol edilmesidir. Normal Q-Q grafiği incelendiğinde grafikte noktaların 45 derecelik doğru üzerinde veya yakın bir durumda olduğu (Büyüköztürk, 2011 & Can, 2017) görülmüş ve bu doğrultuda verilerin normal dağılıma uygun olduğuna karar verilmiştir.

Avukatların yaşam doyumlarının bağımlı değişken, stres ve duygu düzenleme becerilerinin ise bağımsız değişken alındığı regresyon analizi için çok yönlü uç değerler “Mahalonobis uzaklık testi”yle incelenmiştir. Ki-kare dağılım tablosuna göre (Büyüköztürk, 2011) iki bağımsız değişken için .05 hata payına göre kritik değer 5.991’dir. Buna göre Mahalonobis katsayısı 5.991’den büyük olan toplam 11 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Tüm bu incelemeler ile çok değişkenli normallik varsayımı karşılanmaya çalışılmıştır (Çokluk, Şekercioğlu & Büyüköztürk, 2010).

Regresyon analizinde bağımsız değişkenler arasındaki çoklu bağıntı problemi belirlemek amacıyla VIF ve tolerans değerleri kontrol edilmiştir. Tolerans değerlerinin .10’dan büyük ve VIF değerlerinde 10’dan küçük değerler olması çoklu bağıntı probleminin olmadığı göstergesidir (Pallant, 2011). Yapılan analizler sonucunda VIF ve tolerans değerlerinin istenen koşulları sağladığı görülmüştür. Otokorelasyon incelemesinde Durbin-Watson test değeri 1,5 ile 2,5 arasında bulunduğu için (1,9) değişkenler arasında otokorelasyon olmadığı belirlenmiştir (Kalaycı, 2010). Ayrıca değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı -.19 ile .45 arasındadır. Korelasyon katsayıları .90’dan küçük olması nedeniyle değişkenler arasında, çoklu bağlantı probleminin olmadığı düşünülmüştür (Pallant, 2011). Tüm bu analizler sonucunda çoklu regresyon analizi için gerekli varsayımların karşılandığı düşünülmüş ve 180 veri ile çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda incelenen verilerin istatistiksel sonuçlarına dair bilgi ve bulgular yer almaktadır. İlk olarak değişkenler ile ilgili betimsel istatistiklere ve değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarına sonrasında ise araştırmanın amaçlarından yola çıkılarak elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1 Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Duygu Regülasyonuna Yönelik Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem grubunda bulunan avukatların yaşam doyumu, duygu düzenleme becerisi ve algılanan stres puanlarına ait ortalama, standart sapma, standart hata, ranj, minimum ve maksimum değerlerine Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3.

Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

	n	\bar{X}	SS	Shx	Ranj	Maks	Min
Algılanan Stres	180	44.82	3.61	0.27	17	70	14
Duygu Regülasyonu	180	71.66	12.26	0.91	55	135	27
Yaşam Doyumu	180	11.45	3.82	0.28	16	25	5

Tablo 3'te görüldüğü gibi Algılanan Stres Ölçeği'nin aritmetik ortalaması 44.82 (SS=3.61)'dir. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 70, en düşük puan ise 14'tür. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nin ortalaması 71.66

(SS=12.26)'dir. Bu ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 135 iken en düşük puan 27'dir. Yaşam Doyumu Ölçeği'nin ortalaması 11.45 (SS=3.82)'tir. Bu ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 25 iken en düşük puan 5'tir.

Bu araştırmanın bağımlı değişkeni araştırmaya katılan avukatların yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlarken, bağımsız değişkenleri algılanan stres ölçeği ve duygu düzenleme becerileri ölçeğinden alınan puanlardır. Araştırmanın amacına yönelik olarak bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla "Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi" gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4.

Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3
1. Algılanan Stres	1.00		
2. Duygu Düzenleme Becerisi	-.33**	1.00	
3. Yaşam Doyumu	-.19*	.45**	1.00

*p<.05, **p<.0

Korelasyon analizi sonuçlarının incelenmesinde .00 ve .30 arası "düşük"; .31 ve .70 arası "orta"; .71 ve üzerindeki değer ise "yüksek" olarak değerlendirilmektedir (Büyüköztürk, 2011). Bu doğrultuda yapılan korelasyon analizi incelendiğinde duygu düzenleme becerisi ve yaşam doyumu arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür (r=.45; p<.01). Algılanan stres ile duygu düzenleme becerisi arasında (r=-.33; p<.01) orta düzeyde; yaşam doyumu arasında (r=-.19; p<.05) ise düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

4.2. Algılanan Stres ve Duygu Regülasyonunun Yaşam Doyumunu Yordamasına Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında avukatların algılanan stres düzeylerinin ve duygu düzenleme becerilerinin yaşam doyumunu ne derece yordadığını belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5.

Yaşam Doyumunun Yordanmasına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	T	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	3.665	4.190		.875	.383		
Algılanan Stres	-.044	.075	.437	-.588	.557	-.039	-.044
Duygu Regülasyonu	.136	.022	.437	6.147	.000	.412	.419

R=0.453; R²=0.205; F=22.810; p>.005

Tablo 5'te görüldüğü gibi çoklu regresyon analizi sonucunda algılanan stres ve duygu düzenleme becerisinin yaşam doyumunu yordamadığı bulunmuştur (R=0.453; R²=0.205; F=22.810; p>.005).

4.3 Demografik Değişkenlerin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Avukatların yaşam doyumunu ölçeğinden almış oldukları puanların demografik değişkenlere (cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, meslekte çalışma süresi, eğitim düzeyi, yaş ve çocuk sayısı) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

4.3.1 Cinsiyet ve yaşam doyumunu

Avukatların yaşam doyumlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın incelenmesinden önce dağılımların varyanslarının homojen olup olmadığına bakılmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak Levene testi yapılmış ve varyansların homojen olduğu

görülmüştür. Daha sonra bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmış, sonuçlarına Tablo 6'da yer verilmiştir.

Tablo 6.

Cinsiyete göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	Sd	t	P
Yaşam Doyumu	Kadın	82	11.76	3.84	.42	1.021	.308
	Erkek	98	11.18	3.80	.38		

Tablo 6'da görüldüğü gibi avukatların yaşam doyumu puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemektedir ($t=1.021$; $p>.05$).

4.3.2 Medeni durum ve yaşam doyumu

Avukatların yaşam doyumlarında medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın incelenmesinden önce dağılımların varyanslarının homojen olup olmadığına bakılmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak Levene testi yapılmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür. Daha sonra bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmış, sonuçlarına Tablo 7'de yer verilmiştir.

Tablo 7.

Medeni duruma göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları

	Medeni Durum	N	\bar{X}	SS	Sd	t	P
Yaşam Doyumu	Evli	85	11.63	4.02	.43	.614	.540
	Bekar	95	11.28	3.65	.37		

Tablo 7'de görüldüğü gibi avukatların yaşam doyumu puanlarında medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemektedir ($t=.614$; $p>.05$).

4.3.3 Gelir durumu ve yaşam doyumu

Avukatların yaşam doyumu puanlarında gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Avukatlara ait aritmetik ortalama

ve standart sapma değerleri Tablo 8’de, ANOVA sonuçları da Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 8.

Gelir durumuna göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

	Gelir Durumu	N	\bar{X}	SS
Yaşam Doyumu	3000-7000 TL	32	11.06	3.87
	7001-10000 TL	104	11.86	3.90
	10001 ve üzeri	44	10.75	3.52

Tablo 9.

Gelir durumuna göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	44.310	2	22.155	1.523	.221
Yaşam Doyumu	Gruplar İçi	2574.240	177	14.544		
	Toplam	2618.55	179			

Tablo 9’da görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda avukatların yaşam doyumu puanlarında gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemektedir ($F=1.523$; $p>.05$).

4.3.4 Meslekte çalışma süresi ve yaşam doyumu

Avukatların yaşam doyumu puanlarında meslekte çalışma süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Avukatlara ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 10’da, ANOVA sonuçları da Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 10.

Meslekte çalışma süresine göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

	Meslekte çalışma süresi	n	\bar{X}	SS
Yaşam Doyumu	0-5 yıl	41	11.41	4.00
	6-10 yıl	114	11.58	3.84
	11 yıl ve üzeri	25	10.88	3.51

Tablo 11.*Meslekte çalışma süresine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
	Gruplar Arası	10.336	2	5.168	.351	.705
Yaşam Doyumu	Gruplar İçi	2608.214	177	14.738		
	Toplam	2618.550	179			

Tablo 11'de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda avukatların yaşam doyumu puanlarında meslekte çalışma süresi değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemektedir (F=.351; p>.05).

4.3.5 Eğitim düzeyi ve yaşam doyumu

Avukatların yaşam doyumu puanlarında eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Avukatlara ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 12'de, ANOVA sonuçları da Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 12.*Eğitim düzeyine göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri*

	Eğitim Düzeyi	n	\bar{X}	SS
Yaşam Doyumu	Lisans	148	11.38	3.79
	Lisansüstü	48	11.95	3.92
	Doktora	5	8.80	2.94

Tablo 13.*Eğitim düzeyine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
	Gruplar Arası	46.925	2	23.462	1.615	.202
Yaşam Doyumu	Gruplar İçi	2571.625	177	14.529		
	Toplam	2618.550	179			

Tablo 13'te görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda avukatların yaşam doyumu puanlarında eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemektedir ($F=1.615$; $p>.05$).

4.3.6 Yaş ve yaşam doyumu

Avukatların yaşam doyumu puanlarında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Avukatlara ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 14'te, ANOVA sonuçları da Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 14.

Yaşa göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

	Yaş	N	\bar{X}	SS
Yaşam Doyumu	20-26 yaş	26	10.96	3.41
	27-33 yaş	71	11.42	4.01
	34-42 yaş	61	11.21	3.67
	43 ve üzeri yaş	22	12.89	4.11

Tablo 15.

Yaşa göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
	Gruplar Arası	48.335	3	12.084	.823	.512
Yaşam Doyumu	Gruplar İçi	2570.215	175	14.687		
	Toplam	2618.550	179			

Tablo 15'te görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda avukatların yaşam doyumu puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemektedir ($F=.823$; $p>.05$).

4.3.7 Çocuk sayısı ve yaşam doyumu

Avukatların yaşam doyumu puanlarında çocuk sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Avukatlara ait aritmetik ortalama

ve standart sapma değerleri Tablo 16'da, ANOVA sonuçları da Tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 16.

Çocuk sayısına göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

	Çocuk Sayısı	N	\bar{X}	SS
	Çocuğu yok	106	11.51	3.76
Yaşam Doyumu	1 çocuk	42	10.57	3.81
	2 çocuk	27	11.81	3.85
	3 ve üzeri çocuk	5	15.40	2.88

Tablo 17.

Çocuk sayısına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
	Gruplar Arası	114.528	3	38.176	2.683	.048*
Yaşam Doyumu	Gruplar İçi	2504.022	176	14.227		
	Toplam	2618.550	179			

Tablo 17'de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda avukatların yaşam doyumu puanlarında çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($F=2.683$; $p<.05$). Yaşam doyumu ve çocuk sayısı puan ortalamaları açısından gruplar arası farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Post-Hoc analizi tekniklerine geçilmiştir. Hangi tekniğin kullanılacağını belirlemek için Levene testi ile grup dağılımlarının homojen olup olmadığına bakılmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür. Varyansların homojen olması durumunda sıklıkla kullanılan Tukey Testi ile karşılaştırma analizi yapılmış ve 1 çocuğa sahip olanlar ile 3 ve üzeri çocuğa sahip olan avukatlar arasında olduğu görülmüştür. 3 ve üzeri sayıda çocuğa sahip olan bireylerin yaşam doyumu puanları 1 çocuğu olan bireylere oranla anlamlı derecede daha yüksek olarak bulunmuştur.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada avukatların stres ve duygu düzenleme becerilerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda araştırma katılan avukatların yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, meslekte çalışma süresi, eğitim düzeyi, yaş ve çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir.

Araştırma sonucunda duygu düzenleme becerisi ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde; algılanan stres ile duygu düzenleme becerisi ve yaşam doyumu arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Avukatların duygu düzenleme becerileri yükseldikçe yaşam doyumu düzeyleri de yükselmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde doğrudan avukatların yaşam doyumu ve duygu düzenleme becerilerini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür (Budak, 2017). Bu noktada araştırmanın literatür ile benzer sonuçlar elde ettiği görülmektedir.

Araştırmanın diğer bulgusunda avukatların stres düzeyleri yükseldikçe duygu düzenleme becerileri ve yaşam doyumu seviyelerinin düştüğü görülmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde özellikle iş stresi ve tükenmişlik arasında yapılan çalışmaların yoğunlukta olduğu görülmektedir (Efeoğlu & Özgen, 2007; Güner, Çiçek & Can, 2014). Yapılan araştırmaların ortaya koymuş olduğu sonuçlar ile bu çalışma kapsamında elde edilen bulgular tutarlık göstermektedir. Araştırmamızda iş stresi ve tükenmişlikle ilgili yapılan

araştırmaların devamı olarak stres ile duygu düzenleme becerilerinin ilişkisi üzerine yeni bir kapı aralanmıştır.

Avukatların yaşam doyumları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Meslekte kadınların ya da erkeklerin yaptıkları iş, çalışılan davalar aynı olabildiği için cinsiyetle yaşam doyum arasında anlamlı fark oluşmamış olabilir. Cinsiyetin yanında diğer sosyodemografik değişkenleri gözönünde bulundurabiliriz.

Avukatların yaşam doyumunu ile medeni durum gelir durumu, meslekte çalışma süresi, eğitim düzeyi ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu sosyodemografik değişkenlerin yaşam doyumunu ile olan ilişki ile ilgili alan yazın incelendiğinde bir çalışma bulunamamıştır. Buradan yola çıkarak meslekte uzun süre yer almak, iyi paralar kazanmak ya da deneyim çalışanların yaşam doyumları üzerinde anlamlı bir değişiklik yaratmamaktadır.

Yaşam doyumunu, bireyin ailesi, sağlığı, işi, ekonomik durumu, serbest zaman etkinlikler, benliği ve yakın çevresi gibi geniş bir boyutta değerlendirilen bir kavramdır (evik & Korkmaz, 2014). Bu noktada ele alınan tek bir değişken bakımından anlamlı farklılık göstermediği düşünülmektedir. Çünkü yaşam doyumunu birçok farklı değişkenin bir araya gelmesiyle meydana gelmektedir.

Yaşam doyumunu ile demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında farklı örnekleme gruplarıyla farklı çalışmaların yapıldığı çalışmaların olduğu görülmektedir. Ancak elde edilen veriler arasında farklılıklar olduğu görülmektedir (Baysal & Dağlı, 2016; Campbell, 1981; Jan & Masood, 2008; Tuncer, 2017). Bu nedenle bu konuda yapılacak olan çalışmaların artması gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmanın son bulgusu ise yaşam doyumunu ile ocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişkinin varlığıdır. Araştırmada 3 ve üzeri çocuğa sahip olan avukatların tek çocuğa sahip olan avukatlara oranla daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları görülmektedir. Bu değişkenin yaşam doyumuna etkisi ile ilgili benzer çalışmalara rastlanmamıştır.

İlgili alan yazın incelendiğinde Chambers (1989) tarafından gerçekleştirilen araştırma kapsamında çocuk sahibi olan kadınların temel sorumluluklarının daha fazla olduğu ancak buna rağmen kariyerlerinden ve özel hayatlarından çocuk sahibi olmayan kadınlara oranla daha fazla doyum aldıkları görülmüştür. Bu doğrultuda araştırmanın bu bulgusunun alan yazın ile tutarlı olduğu görülmektedir. Annelik duygusunun sağlanması, yaşam doyumuna daha fazla etki sağlıyor olabilir. Ebeveynlik kendi içerisinde başka stres kaynaklarını gündeme getiriyor olsa da çocuk sahibi olmak bir yaşam amacını gerçekleştirmiş olma duygusunun hissedilmesine böylece yaşam doyumuna olumlu etkisi oluyor olabilir.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Bu araştırmada avukatların stres ve duygu düzenleme becerilerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda araştırma katılan avukatların yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, meslekte çalışma süresi, eğitim düzeyi, yaş ve çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir;

- Duygu düzenleme becerisi ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde; algılanan stres ile duygu düzenleme becerisi ve yaşam doyumu arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Avukatların duygu düzenleme becerileri yükseldikçe yaşam doyumu düzeyleri de yükselmektedir.
- Avukatların stres düzeyleri yükseldikçe duygu düzenleme becerisi ve yaşam doyumu düzeyleri düşmektedir.
- Avukatların yaşam doyumları ile cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, meslekte çalışma süresi, eğitim düzeyi ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
- Yaşam doyumu ile çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmada 3 ve üzeri çocuğa sahip olan avukatların tek çocuğa sahip olan avukatlara oranla daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları görülmektedir.

Araştırmanın bu bulgularından hareketle avukatların yaşam doyumlarının artırılması adına avukatlara stresle başa çıkabilme ve stresi yönetebilme becerileri ile duygu düzenleme becerilerinin öğretilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

6.2 Öneriler

Araştırmadaki bulgular incelendiğinde duygu düzenleme becerilerinin ve yaşam doymu arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme becerileri ile ilgili avukatlarda önleyici çalışmalar yapılabilir. Algılanan stres ile duygu düzenleme becerisi ve yaşam doymu arasında negatif bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır. Yoğun hissedilen stres duygu düzenleme becerilerini devreye sokulmasını zorlaştırıyor ve yaşam doymunu düşürüyor olabilir. Bu mesleği yapan kişilerin stresle baş etme yollarını bilmelerini ve aktif olarak kullanmaları yaşam doyumlarına pozitif yönde katkı sağlayacaktır. Hukuk fakültelerinde psikolojik kökenli derslerin verilmesi, barolar aracılığı ile avukatlara psikolojik destek hizmeti sağlanması sunulacak öneriler arasındadır. Farklı şehirlerde yaşayan ya da farklı sosyodemografik özelliklere sahip olan katılımcılarla da daha geniş kapsamlı çalışmalar yapılabilir.

Araştırma bulgularından hareketle aile kavramının ne kadar önemli olduğu görülmektedir. Bu noktada çocukların aile içerisindeki yaşam doyumuna katkıda bulunduğu konusunda bilgilendirici çalışmalar yapılabilir.

Bu araştırma kapsamında yalnızca avukat bireyler incelenmiştir. Yapılacak olan diğer çalışmalarda farklı meslek gruplarının aynı değişkenler açısından özellikleri incelenerek, meslek grupları arasındaki farklılıklar analiz edilebilir. Ya da farklı meslek grupları ile yapılan çalışmalar sonrasında araştırmamızdaki değişkenlerin diğer meslekleri nasıl etkilediğini ya da bir ilişki olup olmadığı üzerine araştırma yapılabilir.

Avukatların yaşam doymu düzeyleri mezun olunan okul, evlilik süresi, mesleki değerler gibi farklı değişkenler açısından da incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Aka, B. (2011). *Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: Symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder and social anxiety*. [Doctoral dissertation, ODTÜ].
- Aktaş, A. & Şahin M. (2018). Narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme gücü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5 (6), 362-374.
- Aktaş, A. (2017). *Türkiye örneğinde narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme gücü arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi].
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Altınok, V. (2009). İş stresinin ortaöğretim öğretmenleri üzerindeki etkisi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 513-532.
- Anand, P. (2016). *Happiness explained: What human flourishing is and what we can do to promote it*. Oxford University Press.
- APA (American Psychological Association) (2015). *Stress in America: Paying With Our Health*, APA, <www.stressinamerica.org>.
- Aşan, Ö. ve E. Erenler. (2008). İş Tatmini ve Yaşam Tatmini İlişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 13(2), 203-216.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Avşaroğlu, S. & Güleş E. (2019). Özel Gereksinimli anne babaların yaşam doyumlarının öz anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27 (1), 365-376.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumunu, iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *S. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 14, 115-129.
- Aydın, İ. (2007). *İş Yaşamında stres*. (3. Baskı). Pegem Akademi.
- Balcı, A. (2000). *Öğretim elemanlarının iş stresi kuram ve uygulama*. (1. Baskı). Nobel Yayınları.

- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2008). *Stres ve stresle başa çıkma yolları*, (25. Baskı), Remzi Yayınevi.
- Baltaş, Z. (2006). *İnsanın dünyasını aydınlatan ve işine yansıyan ışık duygusal zeka*. Remzi Kitabevi.
- Barbalet, J. (2006). Emotion. *Context*, 5 (2), 51–53.
- Basım, A. (2016). *Algılanan streste duygusal emek ve kendilik değerlendirmelerinin rolü: avukatlar üzerine bir araştırma*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi].
- Baysal, N. & Dağlı, A. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Electronic Journal Of Social Sciences*, 15(59), 1250-1262.
- Berk, L. (2013). *Child development*. Pearson.
- Berk, L. (2015). *Bebekler ve çocuklar*. Nobel Yayıncılık.
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training: A practitioner's manual*. Springer Science & Business Media.
- Blaug, R., Kenyon, A., Lekhi, R. (2007). *Stress at work*. The Work Foundation.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. Basic Books.
- Boyce, W. T. & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, 17(2), 271-301.
- Braham, J. B. (2004). *Stres yönetimi: ateş altında sakin kalabilmek*, Hayat Yayınları.
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75 (2), 340-345.
- Budak, C. F. (2017). *İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü* [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi].
- Calkins, S. D. (1994). Origins and outcomes of individual differences in emotion regulation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 53-72.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. McGraw-Hill.

- Campos, J. J., Campos, R. G. & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394–402.
- Carnegie, D. (2012). *Stres ve endişeyle başa çıkma yolları*. Nemesis Kitap.
- Casey L. ve Liang R. P. (2014). *Stress and wellbeing in australia survey 2014*, Australian Psychological Society.
- Catalino, L. I. & Fredrickson, B. L. (2011). A tuesday in the life of a flourisher: the role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion*, 11(4), 938-950.
- Ceylan, A. (1998). *Örgütsel davranışın bireysel boyutu*. Gebze İleri Teknoloji Enst.
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139-150.
- Cole, P. M., Michel, M. K., ve Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3), 73-102.
- Cole, P.M., Martin, S. E., & Dennison, T.A. (2004). Regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development. *Research Child Development*, 75(2), 317-333.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H. & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127, 87–127
- Conlan, R. (2001). *Zihnin halleri*. Phoenix Yayınları.
- Cooper, C. I. ve Kompier, M. (1999). *Preventing stress, improving productivity: european case studies in the workplace*. Routledge Publications.
- Costa, M. D. F. A. A., & Ferreira, M. C. (2014). Sources and reactions to stress in Brazilian lawyers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 24 (57), 49-56.
- Coşgun, N. (2006) *Çalışma Hayatında Stres ve İyimserliğin İş Tatminine Etkisi ve Bir Araştırma* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi]
- Cüceloğlu, D. (2008). *İnsan ve davranışı* (9. Basım). Remzi Kitabevi.
- Cybele-Raver, C., McCoy, D. C., Lowenstein, A. E. & Pess, R. (2013). Predicting individual differences in low-income children's executive

control from early to middle childhood. *Developmental Science*, 16(3), 394-408.

Çeçen Eroğul., A. R. & Türk, Ş. B. (2013). Ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade tarzları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *International Journal Of Human Sciences*, 10(1), 1421-1439.

Çevik K. N. & Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7 (1), 126-145.

Çiftçi, Ü. (2019). *Burdur Barosu Avukatlarının Stresle Başa Çıkma Durumlarının Ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Üniversitesi]

Darwin, C. (2009). *The expression of the emotions in man and animals*. Oxford University Press.

Daşcı, E. (2015). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ebeveyn kontrolü ile akran ilişkileri ve akran baskısı arasındaki ilişkide aracılık rolünün incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi].

Davis, E. L., Levine, L. J., Lench, H. C., & Quas, J. A. (2010). Metacognitive emotion regulation: Children’s awareness that changing thoughts and goals can alleviate negative emotions. *Emotion*, 10, 498–510.

Day, A. (1992). Üniversite öğrencilerinde stres algısı ve stres audit ölçeği’nin geçerliği, güvenilirliği. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi].

Demir, İ. (2011), Gençlerde yaşam doyumu ile kimlik işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (38), 99-113.

Demirel, S., & Canat, S. (2004). Ankara’daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9.

Dempsey, M. T. (1996). *Coping and emotional regulation strategies in early adolescence: relationship to behavioral functioning*. [Doctoral dissertation, The University of Texas].

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*, 23, 428-446.

- Denollet, J., Nyklicek I., & Vingerhoets, J. J. M. (2008). *Emotions, emotion regulation and health*. The Guildford Press.
- Derryberry, D. & Rothbart, M. K. (1988). Arousal, affect, and attention as components of temperament. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 958-966.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Dodge, K. A. (1989). Coordinating responses to aversive stimuli: Introduction to a special section on the development of emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 339–342.
- Duenyas, R. (2014). *The relation between eating attitudes, attachment and emotion regulation*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi].
- Eells, T. D., & Showalter, C. R. (1994). Work-related stress in American trial judges. *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law Online*, 22(1), 71-83.
- Efeoğlu, İ. E., & Özgen, H. (2006). İş-Aile yaşam çatışmasının iş stresi, iş doyumunu ve örgütsel bağlılık üzerindeki etkileri: ilaç sektöründe bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 237-254.
- EğİN, A. (2015). *Çalışma hayatında iş stresi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi].
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T.L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychol Inquiry*, 9(4), 241–273.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of personality and social psychology*, 78(1), 136-157.
- Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). Effortful control and its socioemotional consequences. *Handbook Of Emotion Regulation*, 2, 287-288.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Smith, C. L. (2004). *Emotion-related regulation: Its conceptualization, relations to social functioning, and socialization*. In P. Philippot & R. S. Feldman (Ed.), *The regulation of emotion* (pp. 277-307). Mahway.
- Ekman, P. (1972). *Universals and cultural differences in facial expression of emotion*. University of Nebraska Press.

- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6 (3–4), 169–200.
- Eldoğan, D. (2012). Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Ergül, A. (2012). Çalışma yaşamında stresin bireysel performans üzerindeki etkileri: Eğitim ve sağlık çalışanlarına yönelik bir araştırma. [Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi].
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 745–774.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Frijda, N. H. (1994). *Emotions are functional, most of the time*. Oxford University Press.
- Garipoğlu, E. (2007). Stres Yönetimi ve Banka Çalışanları Üzerine Yapılan Bir Araştırma, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi].
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality And Individual Differences*, 30 (8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2002). *CERQ: Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire*. DATEC V.O.F.
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası*. Remzi Kitabevi
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence*. Bloomsbury Publishing.
- Goleman, D. (1999). *Duygusal zekâ neden IQ'dan önemlidir?*. Varlık Yayınları.
- Gordon, S. L. (1989). *The socialization of children's emotions: Emotional culture, competence, and exposure*. Cambridge University Press.
- Gökler, R., Işıtan, İ. (2012). Modern çağın hastalığı; stres ve etkileri. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 1(3),154-168.
- Gratz, K. L. & 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.
- Green, M. (2007). *Understanding emotions*. Blackwell Publishing.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion–focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 3-16.

- Greenberg, L. S., Rice, L., & Elliott, R. (1993). *Facilitating emotional change*. Guilford Press.
- Gross, J. J. & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: conceptual foundations*. The Guilford Press.
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 7(1), 87-106.
- Gülcan, A. & Nedim Bal, P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Güler, K. (2015). *Beden İmajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluk üzerine etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi].
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi].
- Güner, F., Çiçek, H., & Can, A. (2014). Banka çalışanlarının mesleki stres ve tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Journal of Alanya Faculty of Business/Alanya İletme Fakültesi Dergisi*, 6(3), 59-76.
- Güney, S. (2015). *Davranış bilimleri* (9. Baskı). Nobel, Ankara.
- Gyurak, A., Gross, J. J. & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25(3), 400-412.
- Hall, S. M., Munoz, R. F., Reus V. I. & Sees, K. L. (1993). Nicotine, negative affect, and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 761-767.
- Hırlak, B. , Taşlıyan, M. & Sezer, B. (2017). İyimserlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki, demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları, bir alan araştırması. [Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi].

- Hum, K. M., Manassis, K. & Lewis, M. D. (2013). Neural mechanisms of emotion regulation in childhood anxiety. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(5), 552-564.
- Işıkhan, V. (2001). Çalışma hayatında stres olgusu ve başa çıkma yolları. *İşveren Dergisi*, 32(9), 27-30.
- Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 260–280.
- James, W. (1884). What is an Emotion?, *Mind*, 9 (34), 188-205.
- Jan, M., & Masood, T. (2008). An assessment of life satisfaction among women. *Studies on Home and Community Science*, 2(1), 33-42.
- Jankowski, K. S. (2012). Morningness/Eveningness and Satisfaction With Life in a Polish Sample. *Chronobiology International*, 29 (6), 780-785.
- Jarinto, K. (2010). *Eustress: A key to improving job satisfaction and health among Thai managers comparing US, Japanese, and Thai companies using SEM analysis*. and Thai Companies Using SEM Analysis (December 29, 2010).
- Jazaieri, H., Urry, H. L., ve Gross, J. J. (2013). Affective disturbance and psychopathology: An emotion regulation perspective. *Journal of Experimental Psychopathology*, 4(5), 584-599.
- Joormann, J. & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35–49.
- Judge, T. A., Locke, E., Durham, C. ve Kluger, A. (1998). Dispositional Effects on Job and Life Satisfaction: The Role of Core Evaluations. *Journal of Applied Psychology*, 83(1), 17-34.
- Kail, R. V. (2012). *Children and their development*. Pearson Education.
- Kara, F. M. , Gürbüz, B., Küçük Kılıç, S. & Öncü, E. (2018). Beden eğitimi öğretmenleri adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi, *Journal Of Computer And Education Research*, 6(12), 342-357.
- Karacaoğlan, B. & Hisli- Şahin, N. (2016). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. *Journal of Business Research Turk*, 8(4), 421-444.
- Karagöz, B. (2010). *Alkol veya madde bağımlısı bir grupta kendini yaralama davranışının incelenmesi: Çocukluk dönemi istismarı ve ihmali ile*

duygu düzenleme gücü faktörleri, [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]

- Karataş, K., Aslan, H. & Başçılar M. (2019). Hopelessness and satisfaction with life among disabled veterans. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 30 (1), 1-18.
- Kermen, U. , İlçin Tosun, N. & Doğan, U. (2016). Yaşam doyum ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı, *Eğitim Kuram Ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 20-29.
- Keser, A. (2005). Çalışma yaşamı ile yaşam doyum ilişkisine teorik bakış. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası*, 55(1), 897-913.
- Kılıç, Ş. P. (2014). Prediction of trait depression and trait anxiety: Adult attachment, perfectionism, emotion regulation. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi].
- Kocatürk, U. (2006). tıp terimleri sözlüğü (Dördüncü Basım). Nobel Tıp Kitabevi.
- Koç, B. (2020). Duygulara yönelik inançlar ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracı rolünün incelenmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi].
- Koole, S. L. & Rothermund, K. (2011). "I feel better but I don't know why": The psychology of implicit emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 25 (3), 389–399.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Kopp, C. B. & Neufeld, S. J. (2003). Emotional development during infancy. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Ed.), *Series in affective science: Handbook of affective sciences*. Oxford University
- Köksal, O. (2014). İş doyum ve yaşam doyum arasındaki ilişkide bireysel farklılıklar. *İş ve İnsan Dergisi*, 1 (1), 53-62.
- Kraaij V., Pruyboom E. & Garnefski N. (2002). Cognitive coping and depressive symptoms in the elderly: a longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 6(3), 275- 281.
- Krieger, L. S., & Sheldon, K. M. (2014). What makes lawyers happy: A data-driven prescription to redefine professional success. *Geo. Wash. L. Rev.*, 83, 554.
- Kring, A. M. ve Werner, K.H. (2004). Emotion Regulation and Psychopathology. *The Regulation Of Emotion*. Lawrence.

- Kurtoğlu-Karataş, B. (2018). *9-11 Yaş grubu çocukların bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve öz saygı düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi].
- Lazarus, A. A. (1994). The illusion of the therapist's power and the patient's fragility: My rejoinder. *Ethics and Behavior*, 4(3) , 299-306.
- Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks, *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Leahy, R. L., Tirch, D. & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Leclerc, M. E., Wemmers, J. A., & Brunet, A. (2020). The unseen cost of justice: post-traumatic stress symptoms in Canadian lawyers. *Psychology, Crime & Law*, 26(1), 1-21.
- Leiper, J. M. (1998). Women lawyers and their working arrangements: time crunch, stress and career paths. *Canadian Journal of Law & Society/La Revue Canadienne Droit et Société*, 13(2), 117-134.
- Mangelsdorf, S. C., Shapiro, J. R. & Marzolf, D. (1995). Developmental and temperamental differences in emotional regulation in infancy. *Child development*, 66, 1817-1828.
- Mauss, I. B., Cook, C. L., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(5), 698–711.
- Mena, F., Padilla, A. ve Maldonado, M. (1987). Acculturative stress and specific coping strategies among immigrant and later generation college students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 9(2), 207-225.
- Mennin, D. S. (2005). *Emotion and the acceptance-based approaches to the anxiety disorders*. Springer Press.
- Miller, M. K., Reichert, J., Bornstein, B. H., & Shulman, G. (2018). Judicial stress: the roles of gender and social support. *Psychiatry, Psychology and Law*, 25(4), 602-618.
- Miller, P.J. & Sperry, L. L. (1987). The socialization of anger and aggression. *Merrill-Palmer Quarterly*, 33, 1-31.
- Mitrofan, N. & Ciulovică, C. (2012). Anger and hostility as indicators of emotion regulation and of the life satisfaction at the beginning and the ending period of adolescence. *Social and Behavioral Sciences*, 33, 65-69.
- Monahan, J., & Swanson, J. (2009). Lawyers at Mid-Career: A 20-year longitudinal study of job and life satisfaction. *Journal of Empirical Legal Studies*, 6(3), 451-483.

- Monahan, J., & Swanson, J. (2019). Lawyers at the peak of their careers: a 30-year longitudinal study of job and life satisfaction. *Journal of Empirical Legal Studies*, 16(1), 4-25.
- Morgan, C. T. (1993). *Psikolojiye Giriş*. Meteksan Yayınevi.
- Nelson, D. L., ve Quick, J. C. (2011). *Understanding organizational behavior*. Belmont Press.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal Of Gerontology*, 16, 134-143.
- Oatley, K., Keltner, D. & Jenkins, J. M. (2006). *Understanding emotions*. Blackwell.
- Ochsner, K. N. & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 242-249.
- Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri bir alan uygulaması, *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4,(3), 2002.
- Özcan, E. M., Ünal, A. ve Çakıcı, A. B. (2014). Sağlık çalışanlarında işe bağlı stres: konya numune hastanesi saha çalışması. *Aksaray Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*,7(1), 125-131.
- Özdevecioğlu, M. (22-24 Mayıs 2003). İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. 11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi. Afyon.
- Özel, Y., Karabulut, A. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi, *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.
- Patel, K. A., Rajderkar, S. S., & Naik, J. D. (2012). Occupational stress and burnouts as predictors of job satisfaction amongst lawyers in District Sangli. *National Journal Of Medical Research*, 2(1), 141-144.
- Pavot, W. ve E. Diener. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.
- Pertev, E. (2006). A tipi ve B tipi kişilik özellikleri ile stres arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma. [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Pettinger, R. (2002) *Stress Management*. (1. Published). Capstone Publishing.
- Piotrowski, K. (2013), Personal identity during the transition to adulthood. Situation of disabled and nondisabled youth. Wielichowo.

- Reider, C. & Cicchetti, D. (1989). Organizational perspective on cognitive control functioning and cognitive-affective balance in maltreated children. *Developmental Psychology*, 25, 382-393.
- Robins, S. P. (1996). *Organizational Behavior*. (Seventh Edition). Prentice Hall Inc.
- Rothbart, M. K., Ziaie, H. & O'Boyle, C. G. (1992). Self-regulation and emotion in infancy. Bass Publishers.
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2003). When Emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 227-232.
- Rowshan, A. (2003). *Stres yönetimi*. (4. Basım), Sistem Yayıncılık.
- Saarni, C. (1990). Emotional competence: How emotions and relationships become integrated. In R. A. Thompson (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 207-283). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Saarni, C., Campos, J. J., Camras, L. A., & Witherington, D. (2006). Emotional development: Action, communication, and understanding. In *Handbook of childpsychology* (pp.226-308). New Jersey: Wiley.
- Scheve, C. (2012). Emotion regulation and emotion work: two sides of the same coin? *Frontiers in psychology*, 496(3), 1-10.
- Sharma, A., Verma, S., Verma, C., & Malhotra, D. (2010). Stress and burnout as predictors of job satisfaction amongst lawyers. *European Journal Of Social Sciences*, 14(3), 348-359.
- Shiffrin, R. M. & Schneider, W. (1977). Controlled and automatic human information processing: II. Perceptual learning, automatic attending and a general theory. *Psychological Review*, 84(2), 127-190.
- Siemer, M., & Reisenzein, R. (2007). Appraisals and emotions: Can you have one without the other. *Emotion*, 7(1), 26-29.
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi*, 23(3), 17-40.
- Stranks, J. (2005). *Stress at work*. Routledge.
- Şahin Ş. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi].
- Şahin, N. H. (2010). *Stresle başa çıkma*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şaşmaz, İ. B. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğü'nün borderline kişilik bozukluğu ve bipolar bozukluk üzerindeki yordayıcı etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi].

- Şimşek, M. A. (2005). *Stres yönetimi programının bursa ilinde sanayi alanında çalışan personelin stres düzeyine etkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi].
- Tabuk, M. (2009). *Elit sporcularda iş aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkilerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi].
- Telman, N. ve Ünsal, P. (2004). *Çalışan memnuniyeti*. (1. Baskı). Epsilon Yayıncılık.
- Thompson, R. A. & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(1), 163–182.
- Thompson, R. A. & Goodvin, R. (2007). Taming the tempest in the teapot. In C.A. Brownell ve C. B. Koop (Ed.) *Socioemotional development in the toddler years: Transitions and transformations* (pp.320-341.). Guilford.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.
- 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.
- Thompson, R. A. (2006). *The development of the person: Social understanding, relationships, conscience, self*. In *Handbook of child psychology* (s.24-99). Willay.
- Thomson, R. A., Meyer, S. (2007). *Socialization of emotion regulation in the family*. In J.J.Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249-268). Guilford Press.
- Timuroğlu, K., & Serçemeli, C. (2020). Avukatlık mesleğinde duygusal zekânın önemi ve hukuki süreç içerisinde iş stresi üzerindeki etkisi: Erzurum barosu örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(9), 49-84.
- Torrance, E. Paul. (1965). *Constructive behavior: stress, personality and mental health, university of minnesota*, Wadsworth Publishing Company Inc.
- Torun, A. (1997). *Stres ve tükenmişlik, endüstri ve örgüt psikolojisi* (2. Baskı). Türk Psikologlar ve Kal-der Yayınları.
- Tsai, F. J., Huang, W. L., & Chan, C. C. (2009). Occupational stress and burnout of lawyers. *Journal Of Occupational Health*, 51(5), 443-450.

- Tuğrul Daş, C. (2000). Stres ve depresyon, *Psikiyatri Dünyası Dergisi*, 4 (1), 7-11.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi].
- Turan, O. (2020). Çocuklarda bilişsel duygu düzenleme stratejileri farkındalık programının geliştirilmesi ve değerlendirilmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi].
- Tümlü Ü. G. & Receptoğlu E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction research. *Social Indicators Research*, 37, 1-46.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework*. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). Guilford Press.
- Wilson, R. L. & Wilson, R. (2015). *Understanding emotional development: Providing insight into human lives*. Routledge.
- Yarkın, E. (2013). Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyumu düzeyine katkısının incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi].
- Yavuz, R. (2005). *Stres ve kişilik, istanbul üniversitesi cerrahpaşa tıp fakültesi sürekli tıp eğitimi etkinlikleri*, Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi.
- Yurdakoş, E. (2005). *Stres fizyolojisi*. STE Online Sempozyum Dizisi.

EKLER

Ek-1

Demografik Bilgi Formu

Araştırmamıza katkıda bulunmak için lütfen aşağıdaki formu doldurun.

1-) Cinsiyet

Kadın () Erkek () Diğer ()

2-) Yaş

20-26 () 27-33 () 34-42 () 43-55 () 56 ve üzeri ()

3-)Eğitim Seviyesi

Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()

4-) Meslekte Kaçınıcı Yıl

0-5 () 6-10 () 11-15 () 16-20() 21 ve üstü ()

5-) Medeni Durumunuz

Evli Bekar

6-) Çocuğunuz var mı?

Evet ()(kaç çocuk lütfen belirtiniz) Hayır ()

7-) Aylık geliriniz

Düşük () Orta () Yüksek ()

8-) Hangi tür davalar üzerinde daha fazla

çalışıyorsunuz.....(lütfen belirtiniz)

Algılanan Stres Ölçeği

Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir...

	HİÇ	NEREDE YSE HİÇ BİR ZAMAN	BAZEN	OLDU KÇA SIK	ÇOK SIK
1- Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2-Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3-Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					

DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ANKETİ

Değerli Katılımcı,

Aşağıda son bir hafta içerisinde yaşamış olabileceğiniz duygularla ilgili bazı ifadeler bulacaksınız. Lütfen, her bir ifadenin yanına size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Lütfen ifadelerde çok zaman harcamayınız, aklınıza ilk gelen cevabı işaretleyiniz, aklınıza ilk gelen yanıt büyük olasılıkla en iyisidir.

	HİÇ	NADİREN	BAZEN	SIK SIK	NEREDEYSE HER ZAMAN
1-)Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim					
2-)Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya çıkarabildim.					
3-) Duygusal tepkilerimi anladım.					

Yaşam Doyumu Ölçeği

Değerli katılımcı,

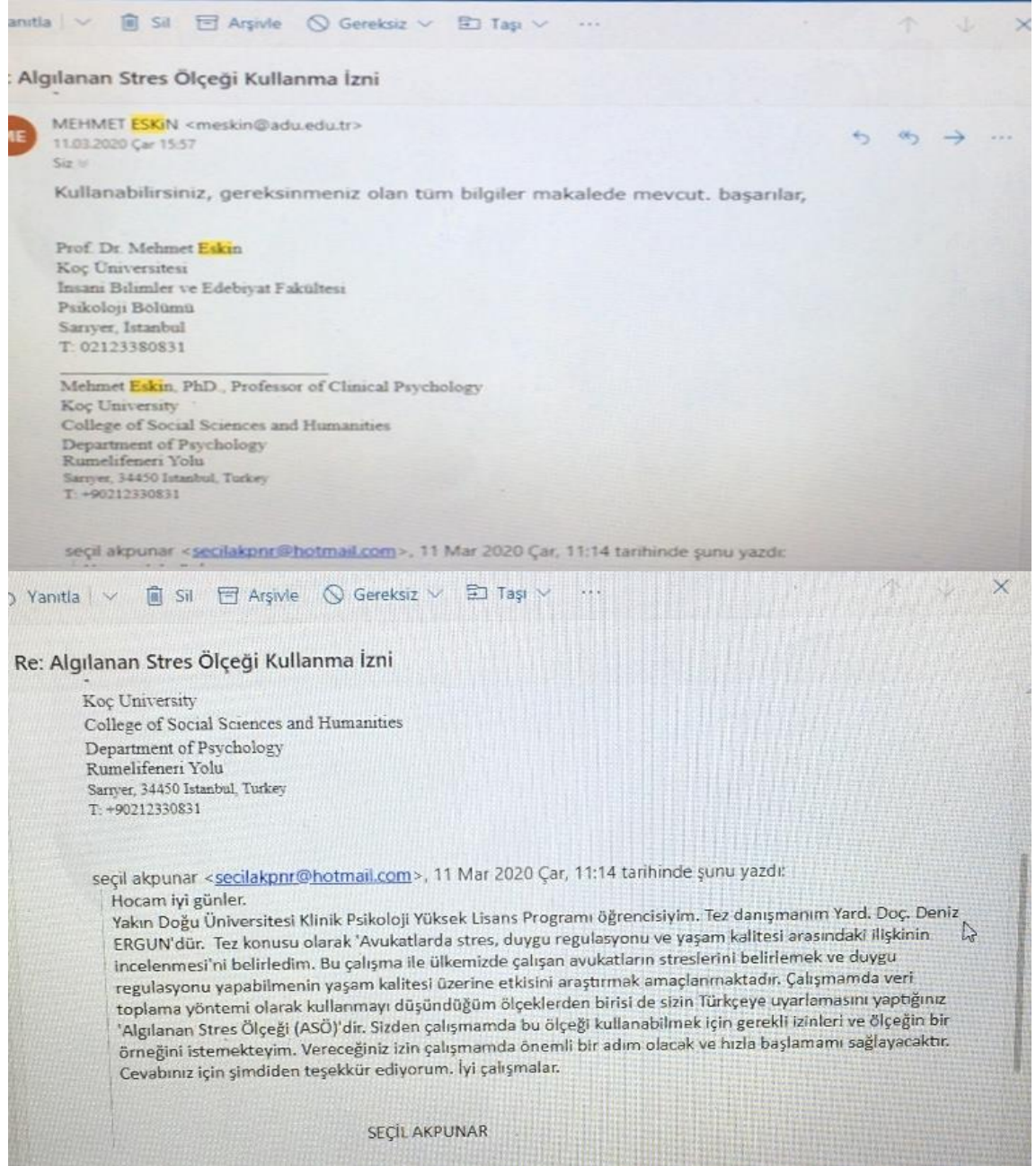
Aşağıda sizlere yaşam durumunuzla ilgili bazı sorular sorulmuştur. Bu soruları yaşamınızı göz önünden bulundurarak cevaplandırmanız beklenmektedir. Her madde için sadece tek bir kutucuğu işaretlemeniz gerekmektedir. Hiçbir sorunun belirlenmiş bir doğru cevabı yoktur. Cevabı kendinize en yakın gelen kutucuğu işaretleyerek verebilirsiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Çok Az Katılıyorum	Orta Düzeyde Katılıyorum	Büyük Oranda Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1-) İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2-) Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3-) Yaşamımda n memnunum.					

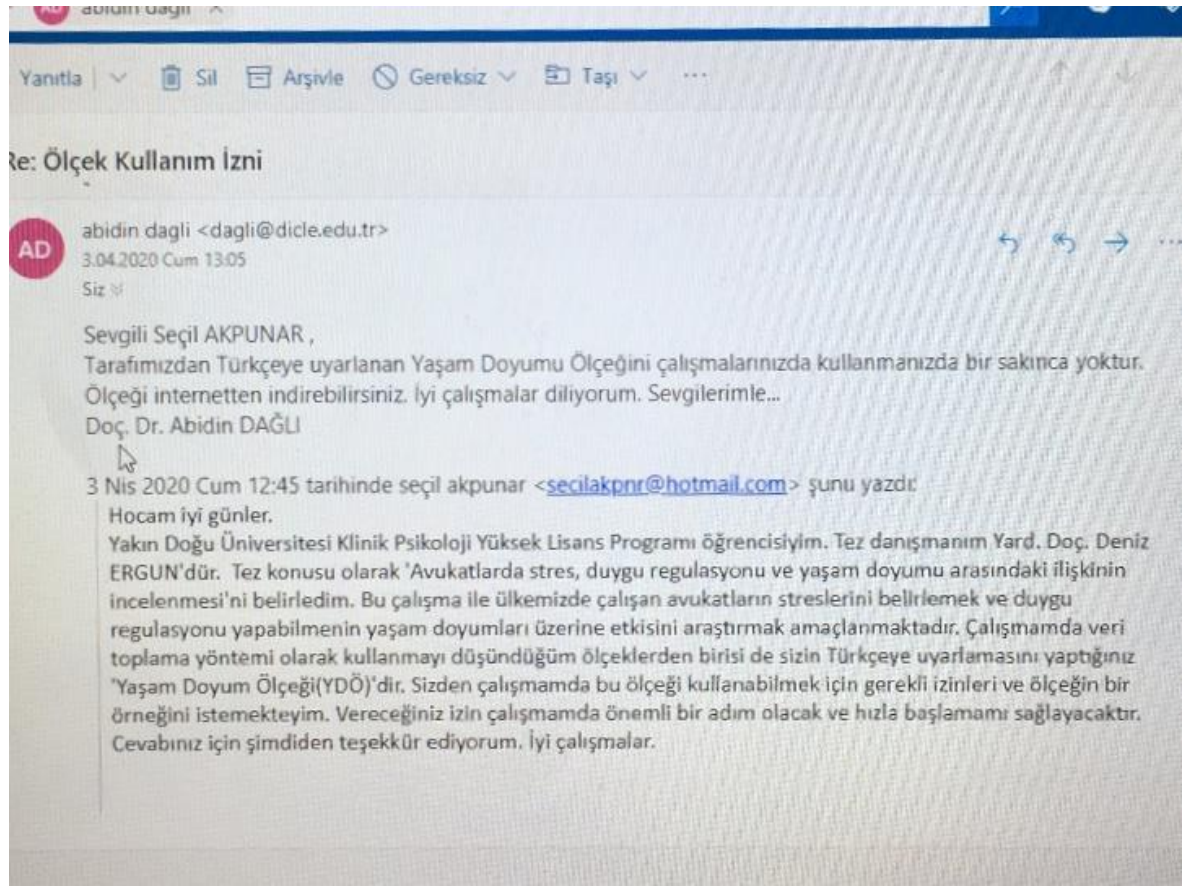
Uygulanan Ölçekler İçin Alınan İzinler

Araştırmada demografik bilgiler formunun yanında 3 adet ölçek kullanılması planlanmaktadır. Bu ölçeklerin üçü için de güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasını yapan araştırmacılar tarafından izinleri yayınladıkları makaledeki iletişim bilgileri aracılığı ile email üzerinden alınmıştır. Aşağıda ölçekler için alınan izinlerin görüntüleri yer almaktadır.

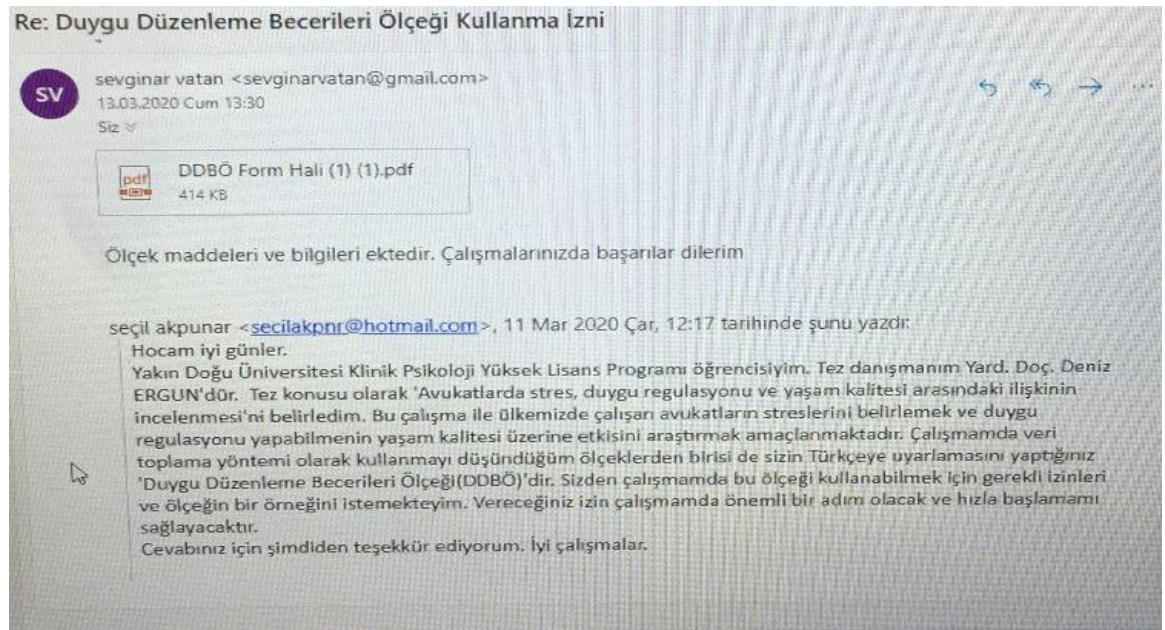
1-)Algılanan Stres Ölçeği



2-)Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)



3. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ)



ÖZGEÇMİŞ

1992 yılında Kırıkkale'de emekli anne babanın ikinci çocuğu olarak dünyaya geldi. İlköğrenimini burada tamamlayarak lise için Ankaraya geldi. Ankara Çağrıbey Anadolu Lisesi'nde lise eğitimini tamamlayarak lisans öğrenimini Kıbrıs-Doğu Akdeniz Üniversitesi PDR bölümünde yaptı. Üniversiteyi tam burslu olarak 7 dönemde ve bölüm birincisi olarak tamamladı. Şu anda İstanbul ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir okulda görev yapmaktadır.

İNTİHAL RAPORU

AVUKATLARDA STRES, DUYGU REGÜLASYONU VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ-SEÇİL AKPUNAR

ORJİNALLİK RAPORU

% 14 BENZERLİK ENDEKSİ	% 14 İNTERNET KAYNAKLARI	% 6 YAYINLAR	% ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
----------------------------------	------------------------------------	------------------------	-----------------------

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 2
2	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	% 1
4	acikerisim.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
5	acikarsiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
6	library.cu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
7	www.ijese.net İnternet Kaynağı	<% 1
8	www.pdrkongre2019.org İnternet Kaynağı	<% 1

ETİK KURUL RAPORU



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

24.09.2020

Sayın Seçil Akpunar

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğumuz YDU/SB/2020/789 proje numaralı ve "Avukatlarda Stres, Duygu Regülasyonu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurumumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğimiz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol