

<b>Enstitüsü</b>	<b>: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü</b>
<b>Dalı</b>	<b>: Psikoloji</b>
<b>Programı</b>	<b>: Endüstri ve Örgüt Psikolojisi</b>
<b>Tez Danışmanı</b>	<b>: Dr. Öğr. Üyesi Ülfet Uzunkoca</b>
<b>Tez Türü ve Tarihi</b>	<b>: Yüksek Lisans – Aralık 2025</b>

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, çalışanların psikolojik sermaye düzeylerinin iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemek ve duygu düzenleme stratejilerinin bu ilişkideki rolünü değerlendirmektir. Bu bağlamda, bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama, duygu düzenleme literatürü doğrultusunda iki temel strateji olarak ele alınmıştır. Araştırma nicel araştırma deseninde yürütülmüş; veriler farklı sektör ve departmanlarda çalışan toplam 376 katılımcıdan anket yöntemiyle toplanmıştır. Verilerin analizinde regresyon temelli aracılık analizleri uygulanmış ve analizler SPSS programında PROCESS Makro kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ayrıca psikolojik sermaye, iyi oluş ve duygu düzenleme stratejilerinin demografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığı karşılaştırma analizleriyle incelenmiştir. Bulgular, psikolojik sermayenin çalışanların iyi oluşları üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Psikolojik sermaye ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken, baskılama stratejisiyle anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Benzer şekilde, bilişsel yeniden değerlendirme çalışanların iyi oluşlarını anlamlı biçimde yordarken, baskılamanın iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Aracılık analizleri, bilişsel yeniden değerlendirmenin psikolojik sermaye ile iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol üstlendiğini; buna karşılık baskılamanın bu ilişkide aracı bir mekanizma olarak işlemediğini ortaya koymuştur. Demografik değişkenlere ilişkin analizler, bazı farklılıkların özellikle eğitim düzeyi ve çalışma süresi bağlamında ortaya çıktığını; ancak bu farklılıkların değişkenler arasında tutarlı ve genellebilir bir örüntü sergilemediğini göstermektedir. Genel olarak bulgular, çalışan iyi oluşunun psikolojik sermaye ve daha uyumlu duygu düzenleme stratejileri üzerinden anlamlı biçimde açıklanabildiğine işaret etmekte ve psikolojik kaynaklar ile duygu düzenleme süreçlerinin birlikte ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Sermaye, İyi Oluş, Duygu Düzenleme, Bilişsel Yeniden Değerlendirme, Baskılama

**University** : **Istanbul Kültür University**  
**Institute** : **Institute of Graduate Studies**  
**Department** : **Psychology**  
**Programme** : **Industrial and Organizational Psychology**  
**Supervisor** : **Assistant Professor Ülfet Uzunkoca**  
**Degree Awarded and Date** : **MA – December 2025**

### **ABSTRACT**

This study aims to examine the effect of employees' psychological capital on their well-being and to evaluate the role of emotion regulation strategies in this relationship. Within this framework, cognitive reappraisal and expressive suppression were considered two core emotion regulation strategies, consistent with the emotion regulation literature. The study employed a quantitative research design, and data were collected via a survey from 376 participants employed across various sectors and departments. Regression-based mediation analyses were performed, and all analyses were conducted using the PROCESS Macro in SPSS. In addition, comparative analyses were conducted to examine whether psychological capital, well-being, and emotion regulation strategies differed by demographic characteristics. The findings indicate that psychological capital has a significant and positive effect on employees' well-being. While psychological capital was positively associated with cognitive reappraisal, no significant association was found with expressive suppression. Similarly, cognitive reappraisal significantly predicted employees' well-being, whereas expressive suppression did not. Mediation analyses revealed that cognitive reappraisal partially mediated the relationship between psychological capital and well-being, whereas expressive suppression did not mediate this relationship. Analyses of demographic variables indicated that certain differences emerged, particularly with respect to education level and work experience; however, these differences did not display a consistent or generalizable pattern across variables. Overall, the findings suggest that employee well-being can be meaningfully explained through psychological capital and more adaptive emotion regulation strategies, underscoring the importance of jointly considering psychological resources and emotion regulation processes in understanding well-being.

**Keywords:** Psychological Capital, Well-Being, Emotion Regulation, Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression