

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**OLUMLU ÇOCUKLUK ÇAĞI YAŞANTISI OLAN BİREYLERİN  
DUYGUSAL ZEKA LARI VE DUYGULARI YÖNETEBİLME BECERİLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Rumeysa TEKAY KARA**

**Psikoloji Anabilim Dalı**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**TEMMUZ 2022**

T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**OLUMLU ÇOCUKLUK ÇAĞI YAŞANTISI OLAN BİREYLERİN  
DUYGUSAL ZEKA LARI VE DUYGULARI YÖNETEBİLME BECERİLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Rumeysa TEKAY KARA  
(191287013)**

**Psikoloji Anabilim Dalı**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Havva Nüket İŞİTEN**

**TEMMUZ 2022**



**T.C.**  
**İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

**Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi**

Enstitümüz Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı  
.....161287013.....numaralı öğrencisi ...Rumeysa Tekay Kara.....'nin  
“Olumlu Çocukluk Çağı Yaşantısı Olan Bireylerin Duygusal Zekaları Ve Duyguları  
Yönetebilme Becerileri Arasındaki İlişki” adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim  
Kurulunun 26/07/2022 tarihli kararıyla oluşturulan jüri tarafından *oy birliği* ile  
Yüksek Lisans Tezi olarak *kabul* edilmiştir.

**Öğretim Üyesi Adı Soyadı**

**Tez Savunma Tarihi: 26.07.2022**

**1) Tez Danışmanı: Dr.Öğr.Üyesi Havva Nüket İşiten**

**2) Jüri Üyesi: Dr.Öğr.Üyesi Ela Arı**

**3) Jüri Üyesi: Dr.Öğr.Üyesi Hakan Duman**

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum ‘Olumlu Çocukluk Çağı Yaşantısı Olan Bireylerin Duygusal Zekaları Ve Duyguları Yönetebilme Becerileri Arasındaki İlişki ‘adlı çalışmanın, proje safhasından sonuçlanmasına kadar olan bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (26.07.2022)

Rumeysa TEKAY KARA

## ÖNSÖZ

Zorlayıcı ve yorucu bir sürecin ardından tez döneminin sona ermesinin mutluluğunu yaşıyorum. Bu süreçte bana her anlamda destek olan sevgili tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Havva Nüket İşiten'e teşekkür ederim. Tez jürimde yer almayı kabul eden sayın hocalarıma teşekkürü borç bilirim.

Tüm eğitim hayatım boyunca benden maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, her zaman şefkatli, koşulsuz sevgileriyle beni kuşatan canım aileme; annem Sevda Tekay, babam Yunus Tekay ve kardeşim Alperen Tekay'a çok teşekkür ederim. Sizin varlığınız ve desteğiniz bana her zaman güç ve hayallerimin peşinden koşma gayreti verdi. İyi ki varsınız.

Yürüdüğüm yol ne olursa olsun her zaman elimi tutup bırakmayan, sevgisiyle beni saran sevgili yol arkadaşım Mahmut Gürsel Kara'ya sonsuz teşekkürler. Yürüdüğüm bütün yollarda elimden tutmaya devam etmeni ve yanımda olmanı diliyorum.

Araştırmamı destekleyen, paylaşan, yardımcı olan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim. Katılımcı olan, araştırma sorularımı sabırla cevaplayan genç arkadaşlara emekleri için, vakit ayırdıkları için çok teşekkür ederim. Hayallerinin gerçek olduğu, olumlu koşullarda bir yaşam yolculuğu diliyorum. Güzel günler sizin olsun.

Temmuz 2022

Rumeysa TEKAY KARA

---

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>v</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>x</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>3</b>
2.1 Duygu Kavramı ve Tanımı .....	3
2.2 Duygunun İşlevleri .....	5
2.3 Duygunun İfadesi .....	6
2.4 Duyguların Bileşenleri.....	7
2.5 Duygu Teorileri .....	8
2.5.1 James-Lange Duygu Teorisi .....	8
2.5.2 Evrimsel Duygu Teorisi .....	9
2.5.3 Psikanalitik Teori .....	9
2.5.4 Cannon-Bard Duygu Teorisi.....	10
2.5.5 Schachter-Singer Teorisi.....	10
2.6 Duyguların sınıflandırılması.....	11
2.6.1 Öfke .....	12
2.6.2 Korku .....	13
2.6.3 Mutluluk .....	13
2.6.4 Şaşırma .....	14
2.6.5 Kaygı.....	15
2.6.6 Empati.....	15
2.6.7 Tikslenme .....	17
2.6.8 Üzüntü.....	17
2.7 Duygu yönetimi .....	18
2.8 Zeka Kavramı .....	20
2.8.1 Tekli zeka kuramı .....	21
2.8.2 Sternberg üçlü zeka Kuramı .....	21
2.8.3 Çoklu zeka kuramı .....	21
2.9 Duygusal zeka.....	23
2.9.1 Duygusal zeka modelleri.....	24
2.9.1.1 Salovey ve Mayer Duygusal Zeka Modeli.....	25
2.9.1.2 Reuvan Bar-On Duygusal Zeka Modeli.....	26
2.9.1.3 Daniel Goleman Duygusal Zeka Modeli.....	27
2.10 Olumlu Çocukluk Çağı Yaşantıları.....	29
2.11 Araştırmanın Problemi .....	31
2.12 Alt Problemler .....	31
2.13 Araştırmanın Hipotezleri .....	31

2.14 Araştırmanın Amacı .....	31
2.15 Araştırmanın Önemi .....	32
2.16 Araştırmanın Sayıltıları .....	32
2.17 Araştırmanın Sınırlılıkları .....	32
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>33</b>
3.1 Evren ve Örneklem.....	33
3.2 Veri Toplama Araçları.....	33
3.2.1 Kişisel bilgi formu .....	33
3.2.2 UKMH Duygusal Zeka Testi .....	33
3.2.3 Duyguları Yönetebilme Becerileri Ölçeği .....	34
3.2.4 Çocukluk Çağı Olumlu Yaşantıları Ölçeği .....	34
3.2.5 Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	35
3.3 Araştırma Modeli.....	35
3.4 Veri Analizi .....	35
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>37</b>
4.1 Demografik Bilgilere Yönelik Bulgular .....	37
4.2 Araştırmaya Ait Tanımlayıcı Bulgular .....	38
4.3 Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular .....	39
4.4 Duygusal Zeka Düzeyine Yönelik Bulgular .....	40
4.5 Duyguları Yönetebilme Becerisine Yönelik Bulgular .....	44
4.6 Duygusal Zeka ve Duyguları Yönetebilme Becerisi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular .....	48
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>51</b>
5.1 Duygusal Zekaya Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi .....	51
5.2 Duygu Yönetebilme Becerilerine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi .....	53
5.3 Duygusal Zeka ve Duygu Yönetimine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi ..	55
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>56</b>
6.1 Sonuç .....	56
6.2. Öneriler.....	56
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>58</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>68</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>76</b>

## **KISALTMALAR**

<b>Ark</b>	: Arkadaşları
<b>EQ</b>	: Emotional Quotient
<b>IQ</b>	: Intelligence Quotient
<b>MSCEIT</b>	: Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test
<b>M.Ö</b>	: Milattan Önce
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for the Social Sciences
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu



## ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	38
Çizelge 4.2: Duygusal Zeka Ve Duyguları Yönetebilme Becerilerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	38
Çizelge 4.3: Duygusal Zeka ve Duyguları Yönetebilme Becerilerine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri .....	39
Çizelge 4.4: Duygusal Zekanın Cinsiyete Göre İncelenmesi .....	40
Çizelge 4.5: Duygusal Zekanın Yaş Grubuna Göre İncelenmesi .....	41
Çizelge 4.6: Duygusal Zekanın Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi .....	42
Çizelge 4.7: Duygusal Zekanın Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi.....	43
Çizelge 4.8: Duyguları Yönetebilme Becerilerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	44
Çizelge 4.9: Duyguları Yönetebilme Becerilerinin Yaş Grubuna Göre İncelenmesi	45
Çizelge 4.10: Duyguları Yönetebilme Becerilerinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	46
Çizelge 4.11: Duyguları Yönetebilme Becerilerinin Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi.....	47
Çizelge 4.12: Duygusal Zeka ile Duyguları Yönetebilme Becerileri Arasındaki İlişki .....	49
Çizelge 4.13: Duyguları Yönetebilme Becerilerinin Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi.....	50

# OLUMLU ÇOCUKLUK ÇAĞI YAŞANTISI OLAN BİREYLERİN DUYGUSAL ZEKÂLARI VE DUYGULARI YÖNETEBİLMEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı olumlu çocukluk çağı yaşantısı olan bireylerin duygusal zekaları ve duyguları yönetebilme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmanın örneklemini 486 kişiden oluşmaktadır. Bu kişiler kartopu örnekleme ile seçilmiş olup

319 kişi kadın ve 161 kişi erkektir. Yaş kriteri 18-25 olarak belirlenmiştir. Katılımcılara, Olumlu Çocukluk Çağı Yaşantıları Ölçeği, UKMH Duygusal Zeka Testi, Duyguları Yönetebilme Becerileri Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında olumlu çocukluk çağı yaşantısına sahip bireylerin duygusal zekaları ve duygu yönetebilme becerileri orta düzeyde bulunmuştur. Ayrıca duygusal zeka düzeyi toplam puanı ile duyguları yönetebilme becerileri toplam puanı ve sözel olarak ifade edebilme, öfke yönetimi, duyguları olduğu gibi gösterebilme boyutları arasında pozitif yönde; başa çıkma boyutları ve olumsuz beden tepkileri gösterme arasında ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Kişisel özellikler kapsamında bakıldığında duygusal zekanın toplam puanı ile duygulara yaklaşım, empatik ilgi, olumlu ifade, olumsuz ifade, karşılıklı olarak neşe ve karşılıklı olarak üzüntü alt boyutlarında kadınların puanı erkeklere oranla anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir. Duyguları yönetebilme becerileri cinsiyete göre incelendiğinde olumsuz beden tepkilerini kontrol edebilme ve başa çıkma boyutlarında erkeklerin puanları, kadınların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Duygusal zeka toplam puanı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir; lisansüstü mezunu bireylerin toplam puanı önlisans ve lise mezunu bireylerin toplam puanından yüksektir, lisans mezunu bireylerin puanı da lise mezunu bireylerin puanından anlamlı düzeyde yüksektir. Duyguları yönetebilme becerileri toplam puanı ile yaş arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Duyguları yönetebilme becerileri toplam puanı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** *Duygu, Duygusal Zeka, Duygu Yönetimi, Olumlu Çocukluk Çağı*

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN THE EMOTIONAL INTELLIGENCE AND THE SKILLS OF MANAGING EMOTIONS OF INDIVIDUALS WITH POSITIVE CHILDHOOD LIFE**

### **ABSTRACT**

The aim of this study is to examine the relationship between emotional intelligence and emotional management skills of individuals with positive childhood experiences. The sample of the study consists of 486 people. These individuals were selected by snowball sampling.

319 people are women and 161 people are men.

Benevolent Childhood Experiences Scale (BCEs), Emotional Intelligence Test (IPIP-EIT), Emotion Management Scale and Personal Information Form were applied to the participants.

Considering the results of the study, the emotional intelligence and emotion management skills of individuals with positive childhood experiences were found to be moderate. In addition, there was a positive correlation between emotional intelligence total score and emotional management skills total score, and verbal expression, anger management, and showing emotions as they are; A negative and significant relationship was found between coping dimensions and showing negative body reactions.

When viewed within the scope of personal characteristics, the total score of emotional intelligence and the approach to emotions, empathetic interest, positive expression, negative expression, mutual joy and mutual sadness sub-dimensions were found to be significantly higher for women than for men. When emotional management skills were analyzed by gender, men's scores were found to be significantly higher than women's in the dimensions of controlling negative body reactions and coping.

A significant correlation was found between emotional intelligence total score and education level; The total score of individuals with graduate degrees is higher than the total score of individuals with associate degree and high school graduates, and the scores of individuals with undergraduate degrees are significantly higher than those of high school graduates. A significant correlation was found between the total score of emotional management skills and age. A significant correlation was found between the total score of the ability to manage emotions and the level of education.

**Keywords:** *Emotion, Emotional Intelligence, Emotion Management, Benevolent Childhood*

## 1. GİRİŞ

Gelişim yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Gelişimde en önemli olan dönem ise çocukluk çağıdır. Çocukluk çağındaki deneyimler sadece çocukluk dönemini değil tüm yaşam gelişimini etkilemektedir. Bunun yanında kişilik yapılanmasını, psikolojik sağlamlığı, ilişki kurma tarzını, yetişkinlikteki iyi oluş halini, yaşam doyumunu şekillendirmektedir (Küçük, 2019). Çocukluk çağında yaşanan deneyimlerin kısa süreli ve uzun süreli etkileri olduğu bilinmektedir. Son yıllarda çocuk gelişimi, çocukluk çağı ve çocuk ruh sağlığı üzerine yapılan bazı araştırmalar ve psikolojik sorun yaşayan yetişkinlerle yürütülen geriye dönük çalışmalar gösteriyor ki; çocuğun yetiştiği ortamın niteliği, ebeveyn davranış ve tutumları, aile içi ilişkiler, ilişkinin niteliği ve sağlıklı olup olmadığı çocuğun gelişimini, davranışlarını, iletişim kurma şeklini, ilişkilerini, iyi oluş halini, psikolojik sağlamlığını, farkındalık düzeyini ve ruh sağlığını büyük ölçüde etkilemektedir (Kuşgözoğlu, 2008). Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz olayların, yaşantıların ve gelişimsel eksikliklerin olumsuz etkisi ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde devam etmektedir (Polat, 2001). Aynı şekilde çocukluk döneminde yaşanan olumlu olaylar ve deneyimlerin, sağlıklı anne baba tutum ve davranışlarının yansıması yetişkin hayatına taşınmakta ve çocukların ruh sağlığını etkilemektedir.

Duygu, psikoloji literatüründe oldukça geniş ele alınan ve önemli bir kavramdır. Duygular bireyi anlamada, düşünce ve davranışlarını anlamlandırmada çok önemli bir yere sahiptirler. Duyguların farkında olabilmek, bu duyguların anlamlarını bilmek ve duyguları yönetebilmek bireyler açısından önemli bir ayırt ediciliktir. Duyguları yönetebilme kavramı, bireyin duygularını kontrol etmesi, dürüst ve tutarlı davranması ve yaşamındaki değişimlere uyum sağlamasıdır (Erdoğan, 2008).

Duygusal zeka ile ilgili olarak alinyazında bugüne kadar çok çeşitli çalışmalar, araştırmalar yapılmış ve birbirinden farklı fikirler dile getirilmiş olsa da “duygusal zeka” kavramını ilk olarak ortaya koymuş olan kişiler Salovey ve Mayer (1990) olmuştur. Bu önemli kavramın ortaya konulmasından 6 yıl sonra Goleman (1996) çok satan ve çok konuşulan “Duygusal Zeka” isimli kitap yayınlamış ve bu kitapta

duygusal zekayı detaylarıyla tanımlamıştır. Bu kitapta iki tür zihnimiz olduğundan bahsetmiştir: Akılcı zihin ve duygusal zihin. Akılcı zihin en genel haliyle farkında oluş halidir. Bilinçli bir hale daha yakındır ve daha çok mantık tarafını temsil eder. Duygusal zihin ise akılcı zihnin tersi olarak daha mantıksız, daha çok duyguların hakimiyetindedir (Tuğrul, 1999).

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1 Duygu Kavramı ve Tanımı

Günlük hayatta sıklıkla kullanılan duygu kavramı son yıllarda daha çok önem kazanmıştır. Yeni bir kavram olmayan ve kökeni oldukça eskiye dayanan duygunun birçok tanımı yapılmıştır. İnsan karmaşık bir yapıdır, basit değildir ve dolayısıyla duygunun tanımını yapmak da basit olmamıştır (Altunbaş, 2018). Halen duygunun tanımı konusunda tek bir bakış mümkün değildir. Çünkü duygu dediğimiz kavram çok farklı biçimlerde bazı tepkileri içinde barındırmaktadır. İnsanın içinde bulunduğu düzende farklı olaylar ve farklı durumlar yaşanmaktadır. İnsanın bu farklı olaylar karşısındaki duygusu ve tepkisi farklı olmaktadır. Her birey biricik ve kendine özgü olduğu gibi duyguları da kendine özgüdür (Werner ve Gross, 2010). İngilizce Oxford Sözlüğünde duygu kelimesi “herhangi bir zihin, his, tutku çalkantısı ya da devinimi, herhangi bir şiddetli ya da uyarılmış zihinsel durum” şeklinde tanımlanmaktadır (Goleman, 1995). Türk Dil Kurumu sözlüğüne bakıldığında (2011) duygu “duygularla anlama, his ve belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim” şeklinde tanımlanmıştır. Latince’ de duygunun karşılığı “movere” ve anlamı da hareket etmedir. Aynı zamanda Latin dilinde duygular “motus anima” olarak adlandırılmakta ve “bizi harekete geçiren ruh” olarak karşılık bulmaktadır. Duygular bu tanımı itibariyle bireyleri harekete yönlendirmektedir.

Duygu, bireyin iç ve dış dünyasından gelen uyaranlarla etkileşime girmesi sonucunda ruh halinde oluşan psikofizyolojik değişimler şeklinde tanımlanabilir (Akçay ve Çoruk, 2012).

Antik Yunan filozofları insana ve hayata dair birçok kavram ile uğraşmışlar ve sorgulamışlardır. İnsan duyguları da ilgilerini çekmiştir. Sokrates’in öğrencisi olan ve en çok tanınan filozoflardan biri olan Platon (M.Ö. 427-347) duygu kavramını incelerken duygulardan kaçınılması gerektiğini savunmaktadır. Duygular, öğrenme kavramı ile ilişkilidir ve insanı küçük duruma düşürmektedir (Platon, 1980). Aristoteles (M.Ö. 384-322) ise duygu tanımıyla değil daha çok duyguları

yönetebilmekle ilgili görüşlerini belirtmiştir. Duygu kavramında en çok mutluluk ve öfke üzerinde durmuştur. Her insanın doğasında öfkenin olabileceğini ancak bu öfkeyi doğru ve uygun bir şekilde yönetebilmenin vurgusunu yapmıştır (Pelit ve ark., 2018).

Duygunun tek bir tanımı yoktur. Geçmişten günümüze kadar duygunun çok fazla sayıda tanımı yapılmıştır. Goleman (1995) duyguyu, “bir his ve bu hisse özgü olan belirli bazı düşünceler, aynı zamanda psikolojik ve biyolojik hallerde olma ve bir dizi hareket eğilimi” olarak tanımlıyor. Duygu, bireyin iç dünyasından ve dış dünyasından gelen uyarıların, acı veya haz cinsinden izlenimler yaratmasıdır (Başaran, 2000). Duygu kavramına en genelleştirilmiş şekliyle bakılırsa, duygu bir kişiye ya da herhangi bir şeye karşı yöneltilen yoğun hislerdir (Çakar ve Arbak, 2004).

Duygu, bir bireyin kendi içinde mühim olan bir durum veya başka bir bireyle etkileşim halinde olduğu zaman ortaya çıkan his ve duygulanım halidir (Santrock, 2016).

Başka bir tanımda duygu; bir insanın, o insan için mühim olan bir durum ya da o durumla etkileşim halinde olduğu zaman gerçekleşen bir hissiyat veya duygulanımdır. İnsanın içinde bulunduğu durum karşısındaki memnun olup olmama halini gösteren davranımdır (Santrock, 2016). Duygular dendiğinde akla iletişim de gelmektedir. Duygu, bireylerin bir arada bulunmasını sağlayan ve aynı zamanda bu bir arada bulunma halini anlamlı kılan bir olgudur. Yaşamın vazgeçilmez bir renk paletidir.

En kapsamlı duygu tanımı Salovey ve Mayer (1999) tarafından yapılmıştır. Duyguyu “fizyolojik, bilişsel, güdüsel ve deneysel sistemleri içinde bulduran ve çok sayıda psikolojik alt sistemin sınırlarını da aşabilen, duygusal olarak açıklayıcı davranışlarda gözlemlenebilen olgular” şeklinde çok boyutlu olarak tanımlamışlardır. Duygu çok fazla boyutu barındırdığı için onu anlamak karmaşık olabilmektedir (Salovey ve Mayer, 1999; Avcı, 2014).

Duygu bazı öğelerden oluşan psikolojik ve karmaşık bir yapıdadır. Her öğesinin belirli özellikleri vardır. Bu öğelere bakılacak olursa:

- Bireyin içsel ve dışsal uyarıcıları ve karşılaştığı durumlarının bilişsel olarak değerlendirilerek süzgeçten geçirilmesidir.
- Bireyi harekete geçirmeye yönlendiren psikolojik bir öğedir. Bireyin düşünsel

dünyasının fiziksel olarak ifade edilmesidir.

- Bireyin duygu sonucunda herhangi bir davranışa yönelmesini sağlayan bir elementtir.
- Bireyin hislerinin kendine özgü bir biçimde belirttiği kişisel ifadesidir (Tran, 1998; Çoruk, 2012).

## 2.2 Duygunun İşlevleri

Duygu insan yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır. İnsanı duygudan ayrı düşünmek olası değildir. Duygunun insana kattığı, yaşamına kattığı çok sayıda etken vardır. Her bir duygu insanı harekete geçirir, insan yaşamındaki zorluklar ile başa çıkabilmesi adına kişileri yönlendirir (Ekman, 1992). Duygular, insan davranışlarının temelini oluşturur. İç dünyanın en önemli parçası olan duygular, yaşam mücadelesinde, başarmak ve başarısızlık anlamında büyük bir yere sahiptir (Tetik ve Açıkgoz, 2013). İnsan sosyal bir varlıktır ve dolayısıyla iletişim kurma ihtiyacındadır. Duygular yaşamda büyük bir rol oynarlar ancak bunun da ötesinde insanlar arası bir iletişim aracıdır. İletişim kurmada, iletişimi devam ettirmede duyguların rolü vardır.

Her duygunun mutlaka bir işlevi vardır. Her duygu bireyi eyleme hazırlar, ortaya çıkabilecek sorunlara karşı bireyi hazırlar (Çeçen, 2002).

İnsan yaşamı süresince çeşitli olaylar yaşanır ve bu yaşanan olaylar sonrasında duruma özgü bir duygu ortaya çıkar. Bu duygular çeşitli faktörlere göre çeşitlilik gösterirken kişinin hissettiği duygu ortaya çıkan düşünce, davranış ve bir şeye yönelme durumuna öncülük eder. Bu nedenle de duygusal beceriler, duygular kişinin sosyalliği ve sosyal çevresiyle yakından ilgilidir. Kişiyi, sosyal çevresiyle birlikte düşünmek gerekmektedir çünkü bu sosyal çevrede insane var olmaktadır. Dolayısıyla duygularını en çok yaşadığı alan sosyal çevresidir (Tatar ve ark., 2020, Lopes ve ark., 2004).

İnsanlar buldukları yer neresi olursa olsun yaşamın devamlılığını ve sürekliliğini sağlamak için uyum sağlamak, adapte olmak mecburiyetindedir. Duyguların genel işlevinin ne olduğuna bakıldığında, bir bireyin bulunduğu doğaya ve topluma uyum sağlamasıdır. Hayata tutunmak adına duygular, insana gereken motivasyonu sağlar (Dökmen, 2000).



Çok kapsamlı bir kavram olan duygunun genel anlamda bakıldığında en temelde iki hedefi bulunmaktadır. Bu hedefler:

Duygular, bir bireyin harekete geçebilmesi için gerekli olan, ihtiyaç duyulan enerjiyi bireye sağlar.

Bireyin kendi ihtiyaç duyduğu durumları sağlayabilmesi için bulunduğu çevreyi kontrol edip düzenleyebilmesi adına ihtiyacının doğrultusunda bireyi uygun davranışa yönlendirir. Eğer birey bu doğrultuda çevreyi kendi ihtiyacı için düzenleyebiliyor ve kontrol edebiliyorsa olumlu duygular meydana gelir. Ancak engellenirse olumsuz duygular meydana gelir (Passons, 1975; Tuğrul, 1999).

Duygu işlevleri şu şekilde sıralanabilmektedir:

- Duygular, düşünsel yaşantı ve deneyimlere bütünlük ve anlam katar.
- Duygular, bireyin bir hedefi ya da amacı olduğunda o amaca ulaşması için gereken motivasyonu sağlar.
- Duygular, davranış üzerinde bir etkiye sahiptir ve davranışın tarzı ile alakalı kişiye bilgi verir. Duygular, bir bireyin kendini anlatabilmesi, açıklayabilmesi, ifade edebilmesi adına en uygun anahtardır.
- Duygular, bireyin kendi iç dünyasını, benlik saygısını, benlik algısını, kendiyile olan barışıklığını belirlemede önemlidir.
- Duygular, birey bir problem yaşıyorsa bu problemin kaynağı olabilir ve dolayısıyla çözüme götürecek şey de yine duygunun kendisidir (Cırhinlioğlu ve ark., 2017; Tetik ve Akkaya, 2018).

Duygular, insanların bilişsel dünyasını ve günlük faaliyetlerini etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Bu sebeple, duygular insanların birbirleriyle olan iletişimde, birbirlerinden haberdar olmalarında önemli bir yere sahiptirler. İnsanlar, içinde buldukları ve hissettikleri duygu durumlarını, ruh hallerini sözcükler, ses tonları, yüz ifadeleri ve vücut dili gibi birçok farklı işaret ve ipucuyla ifade edebilirler (Polat ve Özerdem, 2016).

### **2.3 Duygunun İfadesi**

Bir gün içerisinde çok fazla duygu hissedilmekte ve bu duygular karşısında bazı

tepkiler verilerek bazı davranışlar sergilenmektedir. Buna duygunun ifadesi ya da duygunun dışavurumu denilmektedir. Duygu hissedildiğinde belirli yüz ifadeleri oluşmaktadır ancak duygu sadece yüz ifadelerinden ibaret değildir (Araz ve Erkuş, 2014).

Sosyal bir varlık olan insan, diğer insanlarla sürekli olarak bir iletişim halindedir. Bu iletişim, diğer insanların duygularını fark edebilme, anlama, anlamlandırma ve sonucunda karşı tarafa bir tepki vermeyi içermektedir. Duyguların dışavurumu kişinin yüz ifadesiyle, yaptığı jest ve mimiklerle, kullandığı ses tonu ile diğer kişiyle kurduğu diyalog ve ilişkinin niteliğiyle gerçekleşmektedir. Aynı zamanda kişi tüm bunların yanında kendi içsel durumunu muhakeme etmektedir. Duygu dışavurumunda en önemli nokta ise göz temasıdır. Göz teması ile birçok duygu anlaşılabilir kılınmaktadır (Kadak ve ark., 2013).

Duygular hissedildiği kadar ifade edilmeyi de beklemektedir. İfade edilmeyen, belirtilmeyen, dışa vurulmayan duygular hem psikolojik hem de fiziksel açıdan sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Oktay ve Batıgün, 2014).

## **2.4 Duyguların Bileşenleri**

Duygunun bileşenleri birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Duygunun içeriğinde temelde dört tane bileşen bulunmaktadır. Bu dört bileşen:

- ana özgü olan durumun, durumsal uyarıcının veya bulunulan ortamın bilişsel olarak değerlendirilmesi,
- Fizyolojik olarak veya vücuttaki hislerde herhangi bir değişimin olması,
- Jest, mimik gibi hareketlerin kişiye kişi tarafından sınırlı veya rahat bir biçimde sergilenmesi,
- Sıralanmış olan ilk üç bileşenden bir ya da daha fazlasının kültüre özgü olarak biçimlenmesi (Thoits, 1989; Seçer, 2005).

Diğer bir araştırmaya bakıldığında ise duyguların 3 temel bileşeni olduğu savunulmuştur. Bu bileşenler:

Somatik/Fizyolojik: Duyguların insan bedeninde kendiliğinden ortaya çıkan değişimlerdir. Bu değişimler; avuç içinin terlemesi, kalbin hızlanması ve çarpıntısı, yüzün kızarması, ağızda kuruluğun olması gibi bedensel tepki ve davranışlardır.

Motivasyonel/Davranışsal: Birey bir duyguyu hissettiğinde herhangi bir eylemde bulunup bulunmayacağını gösterir. Karşısındaki bireye bağlamak, sarılmak, bir ortamdan hızlıca uzaklaşmak örnek olarak verilebilir.

Bilişsel/Yorumsal: Fizyolojik ve motivasyonel elementlerin birleşimi gibidir. Birey tarafından duygunun nasıl algılandığı, nasıl yorumlandığı önemlidir ve birey burada genele uyarlayarak bir değerlendirme süzgecinden geçirir (Ortony ve ark., 2007; Güney ve ark., 2015).

## **2.5 Duygu Teorileri**

Duygu tanımlanması en zor kavramlardan biri olarak görülmektedir. Duygu kavramının ortaya çıkışından itibaren birçok duygu teorisi ortaya atılmış ve tartışılmıştır.

### **2.5.1 James-Lange Duygu Teorisi**

Bu teoriyi ilk olarak öne süren kişi Amerikalı psikolog William James (1884) ve daha sonra teoriyi geliştiren kişi ise Danimarkalı psikolog Carl Georg Lange (1912) olmuştur. Bu sebepten dolayı teorinin adı iki teorisyenin birleşiminden gelmektedir. Teoriye göre, bir duygunun oluşmasının ana sebebi fizikseldir. Dışsal bir uyarıcının sonucu olarak ortaya çıkan bedensel değişiklikler ve fizyolojik süreçler, belirli bir zihinde duyguları oluşturmaktadır. Bu bağlamda, duygular bedensel duyular veya çeşitli şekillerde birleştirilmiş süreçlerdir. Kişi maruz kaldığı uyarıcı karşısında o uyarıcıyı yorumlar ardından bedensel duyular ortaya çıkar ve son olarak duygusal tepki verilir (Coleman ve Snarey, 2015). Bir örnek olarak, asansörde kalan bir insanın bu tehlike karşısında göz bebeklerinin büyümesi, kalp atışlarının hızlanması, burun deliklerinin genişlemesi, ellerinin terlemesi gibi fizyolojik duyular korku duygusunun oluşmasına sebep olmaktadır. Birey, bir duyguyu yaşarken eğer fizyolojik olarak bir tepkisi yoksa bu duyguyu yaşayamaz. Kuram fizyolojik tepkileri önemseyen için psikofizyolojik teori olarak da geçmektedir (Demiregen, 2019).

Teorinin öne çıkan düşüncesi kişide duygulardan önce mutlaka bilişsellik mekanizmasının varlığıdır. Yani, duygunun oluşması için düşüncenin oluşması gerekmektedir. Bir olay ya da uyarıcı karşısında öncelikle o olayın anlaşılması, farkına varılması, olay hakkında bir düşüncenin oluşması ile fizyolojik değişimler meydana gelmektedir. Burada görülen fizyolojik değişimlere bir tepki olarak da

duygular oluşmaktadır (James, 1884; Özant ve Kelleci, 2021).

### **2.5.2 Evrimsel Duygu Teorisi**

Evrimsel teori dendiğinde akla gelen ilk isim Charles Darwin olmaktadır. Darwin (1872 evrim teorisinde duyguları da ele almıştır. İnsana, hayvana, zihin kavramına odaklanmıştır. Hayvanların bazı tepkilerini ve duygularını incelemiş, insana genelleyerek bir düşünce ortaya koymuştur. Bu konuya ilişkin 1872 yılında çıkan kitabı İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesidir. Duygular da evrim geçirmiştir ve zamanla çok fazla değişimden geçerek uyum sağlamıştır. Duygular, içgüdüsellik en çok görülebileceği kavramlardan biridir ve hayvanlardan insanlara geçmiştir. Bütün duygular aynı anda ve zamanda ortaya çıkmamıştır. En basit haliyle korku duygusu çok eski ve ilkeldir fakat utanç duygusu sosyal ortamların oluşması, iletişim kavramının gelişmesi ile meydana gelmiştir (Deniz ve Darbaş, 2021).

### **2.5.3 Psikanalitik Teori**

Fenichel (1945)'e göre duygular içgüdüsellik ve dürtülerin birleşiminden oluşan bir kavramdır. Psikanalize göre bir insanın doğduğu andan itibaren yaşadığı ilk duygu kaygı ve birçok korkunun en önünde gelen korku da herhangi bir travmatik etkiye sahip olabilecek bir olayın yaşanma korkusudur (Çam ve Soylu, 2021).

Psikanalizde mutluluk ve acı kavramı tartışılmıştır. Thompson (2001)'e göre bir insanın ne kadar mutlu olabileceği hayatındaki güçlüklerin miktarına ve bu güçlüklerle dayanabilme becerilerine bağlıdır. İnsan doğumundan itibaren birçok yaşam olayının içinde mücadele vermektedir. Bu yaşam olayları çok yaralayıcı olabilmektedir. Dolayısıyla insan bu yaşam olaylarıyla baş etmeye çalışırken geriye dönüşü çok mümkün olmayan bazı hasarlar almaktadır (Demirok ve ark., 2014).

Psikanalitik teorinin kurucusu olarak kabul edilen Freud (1989)'a göre insan duyguları ve davranışları arasında anlamlı bir ilişki olmakla birlikte doğrudan etkileşim haline de girmektedirler. İnsanlar savunma mekanizmaları yolu ile duygularını kontrol etmeye çalışmaktadırlar. Savunma mekanizmaları insan hayatının bir parçasıdır ve insanlar yaşadıkları olaylar karşısında hissettikleri duyguları yönetebilmeye çalışmaktadırlar. Bu duygu yönetiminde savunma mekanizmaları aktiftir. Tüm negatif olarak atfedilen duyguları kapsayan duygu psikanalize göre kaygı duygusudur. Kaygı olumsuz kategorisindeki tüm duyguları

kapsamaktadır.

Psikanalize göre kaygının üç türü vardır: Gerçek kaygı, nevrotik kaygı, ahlaki kaygı. Gerçek kaygıda, kişinin kaygılanacağı bir korku nesnesi görülmektedir. Kişi bu korku nesnesi karşısında gerçek bir kaygı yaşar. Nevrotik kaygıda, herhangi bir korku nesnesi yoktur. Kişi içsel çatışmalardan, bilinçaltına atılmış örüntüler nedeniyle kaygı yaşar. Ahlaki kaygıda ise kişinin süperegosu devreye girmektedir. Kişi, yaptığı yanlış bir durumdan dolayı cezalandırılma korkusu yaşar. Bu korkunun yanında yoğun bir suçluluk görülmektedir (Kuzgun, 1988).

Tedavi protokolüne bakıldığında, bireyin bilinçdışıdaki duygu ve düşüncelerinin bilinç düzeyine çıkarılarak çözümlenmeye çalışılmaktadır (Tuzcuoğlu, 1994).

#### **2.5.4 Cannon-Bard Duygu Teorisi**

Bu teori iki kişi tarafından ortaya atılmıştır. Walter Cannon ve Philip Bard teoriyi öne süren kişilerdir ve teorinin adı da soyadlarının birleşiminden gelmektedir. Bu teorinin odak noktası beynin talamus bölgesidir. Bir olay yaşandığında talamus fizyolojik değişiklikleri görerek sinir sistemini uyarır ve beyin kabuğuna sinyaller gönderir. Böylece kişi o an yaşadığı duygunun farkındalık düzeyine erişebilmektedir. Dolayısıyla duyguların yaşanmasında en önemli rolü olan beyin yapılanması talamustur (Doğan, 2020).

Bireyin hayatında karşısına çıkan bir durum ya da yaşanan bir olayın varlığında kişi ağlama, bağırma, yüz ifadesinin değişmesi gibi bazı fizyolojik bağlamda tepkiler vermektedir. Bu verilen tepkiler hissedilen duygunun sebebi olarak görülmemekte ve kabul edilmemektedir. Aksine bu tepkiler, kişinin hissettiği duyguların bir çıktısı yani sonucu olarak düşünülmektedir (Strongman, 2003; Karaş, 2021).

#### **2.5.5 Schachter-Singer Teorisi**

Bu teoriyi geliştirenler Stanley Schachter (1922-1997) ve Jerome Singer (1934-2010) olmuştur. Bilişsel duygu teorisi ve iki faktörlü duygu teorisi olarak da bilinen Schachter- Singer teorisinde duyguların sadece fizyolojiden ibaret olmadığı, bilişsel faktörler ve fizyolojik etmenlerin karşılıklı etkileşiminin bir ürünü olduğu savunulmaktadır. Bilişsel anlamda yaşanan bazı olaylar ve durumlar sonucunda fizyolojik etkilerle beraber duygular ortaya çıkmaktadır (Doğan, 2020).

Teoriye göre duyguların oluşumunda iki etken vardır: Fizyolojik bir uyarılmışlık hali

ve bu fizyolojik uyarılmaya atfedilen bilişsel yorumlama. Kişi yaşadığı bir olay karşısında fizyolojik olarak uyarılır, bunun farkına varır ve bu uyarılmaya bilişsel olarak bir anlam yükleyerek isim koyar. Böylece kişinin duygu oluşumu gerçekleşmiş olur. Kişinin hissettiği duyguları etiketliyor olması önemlidir. Bu etiket bilişselliği içermekte ve dolayısıyla kişiden kişiye değişkenlik gösterebilmektedir (Niedenthal ve Ric, 2007; Çam ve Soylu, 2020).

Cotton (1981)'in ifadesine göre teorinin çekirdeğine bakıldığında bilişsel yaşantılar vardır. Bu sebeple kişiler aynı olaylara aynı şekilde karşılık vermez, aynı duyguları hissetmezler. Farklı yerlerde aynı ya da çok benzer bir uyaran ile karşılaşan kişi başka tepkiler verebilir. Bu da bazı terslikler yaratabilmektedir. Teorinin dayanak noktası bunu açıklamaktadır.

Duyguların doğuşunda farklı bilişsel etiketler, isimler ve yorumlamalar bulunmaktadır. Dolayısıyla her zaman aynı duygular ve tepkiler görülmez. Kişiden kişiye değişen bilişsel bir durum söz konusu olmaktadır (Doğan, 2020).

## **2.6 Duyguların sınıflandırılması**

İnsan hayatında ve insan psikolojisinde büyük yere sahip olan duygular tek boyutlu değildir. Araştırmacılar tarafından sınıflandırılmıştır. Duyguların sınıflandırılması

konusunda birçok görüş vardır. Duygular, zaman içinde şekillenmesine göre primer ve sekonder duygular olarak ikiye ana kola ayrılır: Burada bahsedilen primer duygular, insanın bir olay sonrasında kendiliğinden, olağan bir biçimde hissettiği duygulardır.

Kişi bu duyguları kendi kendine doğal bir biçimde hisseder. Sekonder denilen ikinci tür ise kişinin yaşadığı belirli bir olay ya da durumun ardından bilişsel bir analiz etme, değerlendirme, anlamlandırma sürecinden sonra hissedilen ve deneyimlenen duygulardır (Sayan, 2008).

Duygu kavramından bahsedildiği zamandan itibaren duyguların sınıflandırılması bir tartışma konusu olmuştur. En büyük tartışma ise temel duygular ve duygu çeşitleri üzerinedir. Duygu konusuna farklı pencerelerden bakılmış ve dolayısıyla farklı sınıflandırmalar yapılmıştır.

Yedi temel duygu vardır ve bu duyguların yansımaları insanın yüzünde görülebilir. Bu yedi temel duygu: öfke, tikslenme, küçümseme, üzüntü, korku, şaşkınlık, mutluluk

(Ekman ve Friesen, 1986).

Izard (1992) temel duyguları beş grupta incelemiştir. Bunlar: kaygı, depresyon, sevgi, düşmanlık, nefret duygularından oluşmaktadır. Duygu konusunda çok fazla araştırma yapmış olan Goleman (1999) duyguları sekiz temel duygu olarak öne sürmüştür. Bu sekiz temel duygu: öfke, korku, mutluluk, şaşkınlık, tiksinti, üzüntü, empati, kaygı duygularıdır.

Duygu kuramcılarında olan Plutchik'in (1980) kuramında, sekiz temel duygudan bahsedilir. Bu duygular: tiksinti, öfke, umut, korku, hayret, üzüntü, sevinç ve kabul. Bu sekiz temel duyguyu tanımladıktan sonra Plutchik başka bir kuram geliştirmiştir. Bu kuram "duygu çemberi"dir. Duygu çemberi bazı kaynaklarda "duygu çarkıfeleği" bazı kaynaklarda "duygu çarkı" olarak geçmektedir. Belirlediği temel duyguların birleşmesiyle, iç içe geçmesiyle yeni birtakım duyguların oluşacağını öne sürmüştür. Örnek vermek gerekirse olumlu olan umut ve sevinç duygusu birleşirse iyimserlik gibi yeni bir duygu oluşabilir ve böylece duygular çok çeşitlilik kazanırlar (Alemdar, 2014).

### **2.6.1 Öfke**

Öfke birey tarafından hissedildiği anda, kan akışı otomatik olarak karşı tarafa bir atak yapmak adına (örneğin yumruk atmak) ellere yönelir; kalp atışı hızlanır, adrenalin diğer adıyla epinefrin gibi hormonların hızlı bir biçimde salgılanmasıyla beraber atık olarak hareket etmeye yetecek güçte bir enerji meydana gelir. Öfkenin birkaç çeşidi vardır. Aniden oluşan tehlikeli bir durumda duyulan öfke amigdala kaynaklı olabilir. Diğer bir öfke çeşidi ise neokortek kaynaklı olabilir ve bu öfke de daha uzun süreli olan, maruz kalınan kötü bir durum karşısında hissedilen daha planlı bir öfkedir (Goleman, 1995).

Savaş ya da kaç tepkisi tehlike anlarında kullanılır. Öfkeyi alevlendiren genel sebeplerden biri herhangi bir tehlike hissidir. Bu tehlikenin ipuçları; haksız bir davranışa uğramak, kötü bir muameleye maruz kalmak, istenilen bir şeye ulaşamamak, fiziksel olarak zarar sinyalinin alınması olabilir (Zillmann, 1993).

Öfke genel anlamıyla kişinin doyum sağlayamadığı arzulara, istemediği neticelere ve gerçekleştirmeyi bekleyip gerçekleşemeyen beklentilere karşı gösterilen duygusal tepkidir. Öfke diğer duygular kadar doğaldır, evrenseldir (Soykan, 2003).

### **2.6.2 Korku**

Korku birey tarafından hissedildiğinde, kan akışı o ortamdaki kaçmayı daha kolay hale getirmek için iskelet sisteminin büyük kaslarına yönelir ve “kanın donması” gibi bir duyum yaşanır. Saklanma davranışının kaçmaktan daha iyi bir seçenek olup olmadığı değerlendirilirken organizmada o anlık bir donma gerçekleşir. Hareket etme davranışı için ise hormonlar salgılanmaya başlanır. Organizmanın o an odaklanmış dikkati karşılaşılan tehlikeyedir (Goleman, 1995).

Korku duygusu doğal ve yadırganmayacak bir duygudur, insan yaşamı için gereklidir. İnsan, insanlık tarihi boyunca bilmediği, daha önce karşılaşmadığı, ona yabancı olan şeylerden korkmuştur. İlk insanların yabani hayvanlardan korkuyor olmaları onları hayatta tutmak için işlevsel olmuştur (Tok,1998).

Korkuya en genel haliyle bakılacak olursa; herhangi bir uyarının, durumun, kişinintehdit edici ya da zarar verici şeklinde algılanması ile oluşan ve meydana gelen organizmada savaş ya da kaç davranışıyla sonuçlanan bir tepkidir (Gençöz, 1998).

Korku tehdit unsuru olan bir durumda anlık olarak ortaya çıkabileceği gibi günlük hayatın getirdiği bazı genel korkular da olabilir. Buna örnek olarak ölüm korkusu verilebilir. Aynı zamanda çocukluk çağında da çeşitli korkular deneyimlenebilir. Canavar korkusu, anne-babanın bırakıp gideceği korkusu gibi.

### **2.6.3 Mutluluk**

Mutluluk insan hayatındaki bütünlüğün önemli ve vazgeçilmez bir parçasıdır. Kişi mutluluğu aramaktan hiçbir zaman vazgeçmez (Büyükdöven, 1993). İnsanın varoluşundan beri mutluluk duygusu tartışılmaktadır. Özellikle günümüz dünyasında mutluluk daha çok tartışılır hale gelmiştir. Psikoloji biliminde mutluluk Pozitif Psikoloji ile oldukça fazla ilgi odağı olmuştur. Mutluluk, yaşamın kişi tarafından biliş düzeyinde değerlendirilmesidir. Kişinin olumlu duyguları sıklıkla deneyimlemesi (güven, heyecan gibi); olumsuz duyguları (korku, öfke gibi) az deneyimlemesi ve aynı zamanda hayatın çeşitli katmanlarından zevk alması mutlu olduğunu gösteren bir etken olarak değerlendirilmektedir (Doğan ve ark., 2013).

Mutluluk, kişiden kişiye değişen öznel bir kavramdır. Anlamı her birey için farklıdır. İnsanoğlunun en büyük ihtiyaçlarından biri olan mutluluk, bireylerin yakalamak için



peşinden koştukları bir top gibidir. Her birey mutluluk için çabalar.

Faydacılık felsefesinin kurucularından ve savunucularından biri olarak bilinen Bentham mutluluk üzerinde de görüşlerini belirtmiştir. Mutluluk haz ile yakın anlamlıdır ve fayda kavramı haz ile mutluluk kavramları arasında büyük bir bağ vardır. İnsan kendi faydasını önemser ve haz ile mutluluk arayışındadır (MacIntyre, 2001). Bireyin ayrı ayrı değil bir bütün olarak kendi yaşamını bilişsel olarak nasıl algıladığı ve nasıl değerlendirildiği, ne kadar keyif aldığı mutluluğu oluşturur.

Birey kendini mutlu hissettiğinde beyinde olumsuz duygular engellenir, enerjide artış gerçekleşir. Kişide endişe yaratabilecek düşünceler o anlık olarak durur. Organizmada rahatsız edici biyolojik değişikliklerden çok bir sessizlik ve sakinlik gözlenir. Bu durum organizma için bir dinlenme ve soluklanma hali gibidir. Bunun yanında kişi uğraştığı işe konsantre olarak nihai amacına gitme noktasında hazır ve arzu etme haline gelir (Goleman, 1995).

Bir insanı ne mutlu eder sorusu geçmiş yıllardan beri düşünülmektedir. Cevabı ise kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Dolayısıyla çok sayıda bakış açısı farklı kişilerce sunulmuştur. Lykken ve Tellegen (1996)'a göre mizaç denen bir gerçek vardır ve insanların bir kısmı diğer insanlara oranla daha mutlu bir mizaç ile dünyaya gelirler. Inglehart ve Klingemann (2000)'ın sunduğu diğer bakış açısında ise mutluluk her zaman insanın kendi iradesinde yer alan bir duygu değildir. Mutluluk, kişinin içinde yaşadığı çevresel ve toplumsal koşullara göre de farklılık göstermektedir (Aronson ve ark., 2010). İnsanın değiştiremeyeceği koşulları ve durumları olsa da bazı durumları kendi öz kontrol ve denetiminde tutabilmekte, mutluluk için kendi dünyasını oluşturabilmektedir.

#### **2.6.4 Şaşırma**

Şaşırma duygusunu bir kişi hissettiğinde kaşları kalkar. Kaşların kalkması ile görme alanı genişleyerek retinaya daha fazla ışık girmesini sağlar. Böylece beklenmeyen ve şaşırılan durumla ilgili olarak birey daha çok bilgi elde ederek neler olduğunu algılamaya çalışır. En nihayetinde olay bilişsel olarak değerlendirildiğinde birey tarafından en uygun seçenek olan görülen davranış sergilenir (Goleman, 1995).

Arı ve arkadaşları (2011) geliştirdikleri bir bilgisayar ve video temelli programda duyguları incelemişlerdir. Topladıkları verilere göre bireyler şaşırıldıkları zaman kaşları yükselir, ağızları açılır ve çeneleri hafif bir şekilde alçalır.

Şaşırma, bu şaşırma duygusuna neden olan durumun olumlu ya da olumsuz olduğu anlaşılınca kadar nötr bir duygudur. Burada kişi onu şaşırtan olayı ve bu olaya neyin yol açtığını anlamaya çalışır (Boratav ve ark., 2011).

Şaşırma duygusu merak etmeyi, şok olma durumunu da içermektedir. Kişi onu şaşırtan olayı ya da durumu merak eder. Anlık olarak bir şok oluş da söz konusudur.

### **2.6.5 Kaygı**

Kaygı çoğunlukla tehdit edici ve tehlikeli bir olay karşısında kişiyi uyanan ve o duruma uyum sağlamasında yardımcı olan bir tepki olarak kendini göstermektedir. Örneğin dışarı çıkma durumu karşısında kaygılanan bir kişi dışarı çıkmayarak kaygı hissetmiyor ve kendini güvenli bir duyguda hissediyordur. Bu kaygı yoğun ve sürekli bir biçimde yaşanıyorsa bireyi sıkıntıya sokar (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003).

Birey kaygı duygusunu denetleyemezse kendini çaresiz hisseder. Kaygı tehlikeli bir durumla baş edebilmek için kişi tarafından kullanılan bir savunma mekanizması gibidir. Tek yönlü değildir ve her bireyde hissediliyor olması son derece doğaldır. O anlık gelişen yani duruma özgü bir kaygının yanında kişide kök salmış bir şekilde uzun süreli hissedilen kronik kaygı da vardır.

Kaygının iki çeşidi bulunmaktadır: Durumluk kaygı ve sürekli kaygı. Durumluk kaygı, kişinin bir durumu, olayı tehdit edici olarak algılamasıyla alakalıdır. Sürekli kaygı ise kişinin yaşadığı olayları ve durumları genellikle tehdit edici olarak yorumlaması ve bu kaygının uzun süreli, yoğun şekilde yaşanmasıdır (Spielberger 1966; Özusta, 1995).

Kaygılanmak, “kötü bir şeyin olacağını” düşündürür. Bilişsel olarak bu düşünce varken beyin bu durumdan, kaygıdan nasıl kurtulacağına odaklanır. Dolayısıyla başka bir şey düşünmek çok zordur. Ancak bu durum her zaman zararlı değildir. İnsan yaşamının devamı için kaygılanmak, kişinin güvenini sağlamak adına yararlı da olabilir. Kaygı hissedilirken bedende bazı yansımalar görülür. Kalp atışları hızlanır, nefes alıp verme sıklaşır, vücuttaki kaslar gerilir, mideye kramplar girer. Aslında tüm bunlar organizmayı korumak adına hazırlar (Creswell ve Willetts, 2017).

### **2.6.6 Empati**

Empatinin tanımı defalarca farklı kişiler tarafından yapılmıştır. Ancak en kabul gören ve günümüzde sıklıkla kullanılan tanım Carl Rogers'ın yapmış olduğu

empatitanımıdır. Rogers (1983) empatiyi bir bireyin belirli bir konuya, duruma, olaya, kişiye ilişkin olarak karşısındaki bireyin hissettiği duyguyu ve düşüncüyü uygun bir biçimde anlaması şeklinde tanımlamaktadır. Bu tanım ışığında düşünüldüğünde bir kişi karşısındaki kişiyi doğru şekilde anlıyor, onun hissettiği duyguyu ,doğru bir biçimde hissediyor ve geri bildirim olarak bu durumu ona doğru bir şekilde aktarırsa burada empatiden söz edilebilir. Karşısındaki kişi anlaşıldığını hissetmiş demektir. (Dökmen, 2004).

Empati, kişilerarası ilişkiyi güçlendiren, iletişimi iyileştiren bir güçtür. Empati var olduğunda kişide öznel bir iyi oluş hali gözlenebilirken ikili ilişkilerinde de sağlıkla görülür. Empati yokluğu ve yoksunluğu ise kişiyi olumsuz davranışlar sergilemeye itip kişilerarası ilişkileri zayıflatabilir.

Empati otomatik ve kendiliğinden gerçekleşen bir his değildir. Bireyin duygusal ve bilişsel dünyasıyla bağlantılıdır. Bu sebeple empati duygusu basit bir his değildir. Her birey empati yapmamaktadır. Kimi için empati duygusu daha az karmaşıkken başka biri için tam tersi bir durum söz konusu olabilmektedir. Bir insana eğer empati duyulabilirse, kişi hangi davranışı sergiliyorsa o davranış ve kişi daha iyi anlaşılabilir. Dolayısıyla empati insane ilişkilerinin vazgeçilmez fakat zor bir unsur olarak görülmektedir. Empati, kendiliğinden olmadığı gibi empati hissine sahip olmak çaba gerektirmektedir (Donahue, 1997; Kışlak ve Çabukça, 2002).

Empati duygusuna sahip olan bir kişi, diğer kişilerin bakış açılarını daha iyi kavrayacak ve farkındalık yaşayacaktır. Bu farkındalık durumu, kişinin diğer insanları daha içtenlikle kabul etmesini sağlayacaktır. Empati bu yüzden en büyük yeteneklerdendir (Deniz ve Yılmaz, 2005).

Empati, diğerlerini anlayabilme yeteneğidir fakat burada önemli nokta kişinin öncelikle kendi duygularını da anlayabiliyor ve kavrayabiliyor olmasıdır. Öncelikle kişi kendi duygusunun ne kadar farkındaysa diğerlerini anlama kapasitesi de o kadar yüksek olacaktır. Bir kişi topluluk önünde, başka insanların ona dikkatini yönelttiği sırada eğer konuşmasında takılıyorsa, heyecanını ve gerginliğini fizyolojik olarak da göz önüne seriyorsa onu dinleyen topluluğun üyesi olan insanların konuşmayı yapan kişi yerine rahatsızlık hissetmesi aslında bir özdeşleşme ve empati örneği olarak görülebilir (Adler, 1994; Yerli, 2009). Günlük hayatta ve sosyal ortamlarda başkalarının yerine kişiler kendilerini koyabiliyorsa burada empatiden söz edilebilir.

Sosyal psikoloji perspektifinden empatiye bakıldığında özgecilik ile birlikte ele alındığı görülmektedir. C.Daniel Batson'ın empati-özgecilik kuramına göre yardıma ihtiyaç duyan bir kişi fark edildiğinde, kişisel çıkarların ne olduğu düşünülmeden ve önemsenmeden tamamen özgeci nedenlerle o kişiye yardım ediliyor olması empati duygusunun o anda aktif olduğunu göstermektedir (Aronson ve ark., 2012).

### **2.6.7 Tiksini**

Tiksini duygusu evrenseldir ve ifade edilış şekli herkeste aynıdır. Tiksini bir yüz ifadesi her bireye aynı iletiyi göndermiş olur. Bu ileti: karşılaşılan bir şeyin ya kendisi ya da zihinde canlandırılan görüntüsü kokusu veya tadı itibariyle bireye çok kötü gelir. Tiksini bir bireyin yüzünde üst dudağın yan tarafa doğru kıvrılması ve burnun kırıştırılmasını görmek mümkündür (Goleman, 1995). Evrim teorisini ortaya atan Charles Darwin (1872)'e göre kötü ve rahatsız edici bir kokuya maruz kalındığında burun delikleri kapanır veya zehirli bir yiyecek yendiyse tükürülmeye çalışılır. Organizma kendini korumak üzere programlıdır.

Tiksinti; TDK sözlüğüne bakıldığında “tiksinme işi, nefret, iğrenme” şeklinde tanımlanmaktadır. Bunun yanında tiksinme duygusu; bireylerin hissetmek istemediği, çirkin ve itici bir duygudur. Kişinin sevmediği bir şeyle karşı karşıya kaldığı durumlarda ortaya çıkan kişide buruşuk bir yüz ifadesi, mide bulantısı ya da mevcut uyarıcıdan kaçma hissi uyandıran duygu olarak tanımlanabilir (Bozkurt, 2014).

### **2.6.8 Üzünü**

İnsanın günlük hayatına ya da meşgul olduğu bir işe motive olmasını, dikkatini odaklamasına izin vermeyen bir duygudur. Bireyin beklediği bir şeyin gerçekleşmemiş olması, bir anda ortaya çıkan beklenmedik olumsuz bir olayın yaşanması gibi durumlarda oluşan ve genelde ağlamayla, halsizlikle, odaklanamama ile karakterize bir duygudur (Bozkurt, 2014).

Her duygunun organizma için bir işlevi olduğu gibi üzünü'nün işlevi, kişinin sevdiği biri öldüğünde veya hayat düzeninde hayal kırıklığı gibi önemli yaşam olaylarında uyum sağlama noktasında kolaylaştırıcı bir görevi olmasıdır. Üzüünü duygusu kişinin enerjisini düşürür, derinleşerek depresyona dönüşme kısmında metabolizmayı yavaşlatarak ilgi duyulan, sevilen durumlardan ve aktivitelerden kopulmasına neden olur. Kişi bir içe dönme, kendine yönelme hali yaşar ve dış dünyayla ilgilenmez.

Kişinin kendine dönmesi yaşadığı kaybı düşünüp değerlendirmesiyle tekrar enerji artışı görülür. Ve böylece kişi hayata dönmeye hazır hale gelir (Goleman, 1995).

Akan ve Barışkın (2018) duyguların tetikleyici unsurlarını araştırmışlar ve üzüntü duygusunun en büyük tetikleyicileri olarak; “sevilen, yakından tanınan bir insanın ölümü, hastalanması ve kaza geçirmesi” olarak bulmuşlardır.

Yaygın bir biçimde kullanılmakta olan Bilişsel Davranışçı Terapiye göre üzüntü duygusu yedi madde halinde anlatılabilir:

- a. Sahip olunan değerli bir şeyin kaybı
- b. Aşağılanma, hakarete uğrama gibi bir durum yaşanmasından sonra kişinin kendine duyduğu saygının düşüşü gibi somut olmayan bir kayıp yaşamak
- c. Kişinin sevdiği, öznel bir anlam yüklediği bir şey hakkında olumsuz düşünmeye başlamak, o şeyin eski değerini yitirmesi
- d. Herhangi bir hayal kırıklığı yaşamak
- e. Gelecek hakkındaki beklentiler
- f. Henüz kaybedilmemiş bir şey hakkında “kaybedilebilir” gibi bilişsel bir tuzak içinde olmak
- g. Gerçek bir kayıp yaşamak (Beck, 2008; Gümüşsoy, 2018).

## 2.7 Duygu yönetimi

Sosyal bir varlık olan insan, diğer insanlarla iletişim sağlamak ve ilişki kurmak mecburiyetindedir. Sosyal hayatta ve kişilerarası ilişkilerde sağlıklı bir iletişim sağlayabilmek için duygularını yönetebilmelidir.

Duygu yönetimi öfke, korku gibi olumsuz olarak adlandırılan duyguları kontrolü içermesiyle beraber mutluluk gibi olumlu olarak adlandırılan duyguların yönetimini de kapsamaktadır. Hem olumlu duygular hem olumsuz duygular birey tarafından yönetilmelidir.

Duygu yönetimi, deneyimlenen duyguların farkında olabilmek, duyguların neyi ifade ettiğini bilmek, duyguya adapte olabilmek becerilerine sahip olmaktır. Sahip olmanın da ötesinde bu becerileri kullanmak, hayata geçirmek önemlidir. Duygularını yönetebilen insanlar duygusal olarak olgunluğa sahiptir (Töremen ve Çankaya,

2008).

Her insanın güçlü ya da zayıf sayılabilecek özellikleri vardır. Bazı insanlar bu yönlerinin farkında olurken bazıları bunları anlamakta güçlük yaşamaktadır. İnsanların kendi güçlü ve zayıf yönlerinin bilincinde olmaları, duygularını yönetebilme becerisine sahip olmaları ve empati yapabiliyor olmaları mutluluğu yakalayabilmelerine yardımcı olmaktadır. Bu özellikler çok basit ve tek yönlü olmadıkları için her bireyde farklı ölçülerde görülmektedir (Girgin, 2009)

Sosyal hayat katmanlardan oluşmaktadır. Tek boyutlu değildir. Bir bireyin sosyal hayat içinde çoğu davranışının altında duygusal elementler vardır. Bireyin duygu yaşantısını etkileyen birçok etken vardır. Geçmiş hayatta yaşanan olayların yarattığı duygusal etkiler kişide yer edinir ve duygu ifade ediş biçimini, duygu yönetimini etkiler. Ayrıca geleceğe dair kurulan hayaller, beklentiler kişiyi o an yaşadığı dünyadan uzaklaştırıp henüz gerçekleşmemiş bir dünyaya sürükler. Bu sürüklenmeyi anlamak, fark edebilmek duygu yönetiminin de belirleyicilerindendir. Geçmişin izlerinden kurtulmakta zorluk yaşayan ya da gelecek beklentileriyle anda kalmayı unutan bireyler duygu yönetiminde zorluk yaşamaktadır (Cüceloğlu, 2005; Töremen ve Çankaya, 2008).

Sosyal ilişkilere bakıldığında çok sayıda duygu görülmektedir. Bu duygular insan ilişkilerini anlamlandırmada ve güçlendirmede etkili olduğu için duygu yönetimi konusu da elzem bir konu haline gelmektedir. Bir duyguyu hissetmek en insani durumlardandır. Hissedilen duyguyu karşı tarafa aktarıyor olmak da en insani durumlardandır. Duygular hissedilmeyi beklediği kadar aktarılmayı da bekler. Ancak bu duyguları aktarma biçimi, duyguları yönetebilme kavramı insani ilişkilerde en önemli unsurdur. Bir birey duyguları yönetebilmede sorun yaşıyor ise bu sorunu çözebilmesi mümkün olabilmektedir. Duygu yönetimi bir beceri olarak görülmekte ve geliştirilebilmektedir. İnsanın olduğu her yerde duygular vardır. Hayatın her aşamasına yayılmış olan duygular insan hayatını birçok yönden etkilemektedir. Bu sebeple duyguları yönetebilmek önemlidir. Duygu yönetimindeki en mühim nokta duyguları bilmek, anlamlarını kavramaktır. İnsan kendine ait duyguları bilirse, duygularının farkında olursa diğer insanları daha iyi anlayarak kişilerarası ilişkileri sağlamlaştırabilir. Bu süreç empatiyi gerektirmektedir. Karşıdaki insanı anlamaktan önce insan kendi duygularını anlamalıdır. Böylece duygu yönetiminde daha başarılı olabilir (Kervancı, 2008).

Duygu yönetimi üzerine yapılan bir araştırmada duygu yönetimi ve kişisel özellikler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı üzerine çalışılmıştır. Kişisel özellikler olarak anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, sosyal ilişkiler, kişilik özellikleri, gelir düzeyi, algılanan yaşam kalitesi alt başlıkları yer almıştır. Araştırmanın bulgularına göre anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, sosyal ilişkiler, kişilik özellikleri ile duygu yönetimi becerileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Fakat duygu yönetimi becerileri ile gelir düzeyi ve algılanan yaşam kalitesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuca göre bireylerin duygu yönetebilme becerilerinin iyi bir düzeyde olup gelişme gösterebilmesinde ailenin eğitim durumu, bireyin kişisel özellikleri ve diğer bireylerle kurduğu ilişkiler oldukça önemlidir (Tetik ve Akkaya, 2018).

Duygular dış uyarıcılarla ve bireyin kendisiyle (bireyin ihtiyaçları, kişilik özellikleri, psikolojik durumuyla) ilişkisi bulunmaktadır. Bir olay ya da durum karşısında bireyin duygusal tepkisi ve duygu yönetimi, bireyin içinde bulunduğu evre ile insan faktörlerini anlamlandırma şeklini yansıtmaktadır.

Duyguların birçok işlevi ve hayatı iyileştirici yn olmasıyla birlikte doğru olmayan bir yoğunluk düzeyinde, uzayan bir sürede, çeşidinin yanlışlığıyla kişi için yıkıcı olabilmektedir. Duygu yönetimini yapabilmek bu sebeple önemlidir. Duygu yönetimi kişi tarafından bazen bilinçli bir biçimde yapılırken bazen de bilinçdışı süreçler aracılığıyla yapılabilmektedir. Duygu yönetimi hem olumlu olarak adlandırılan duygular için hem de olumsuz olarak adlandırılan duygular için geçerli bir kavramdır.'a göre duyguları yönetebilmek bir bireyin olumlu olarak gördüğü duyguları arttırma çabası ve olumsuz olarak gördüğü duyguları ise azaltmaya çalışmayı içerdiği gibi bunun tam tersini de yapmaya çalışmaktır (Gross, 2014; Yorulmaz, 2017).

## **2.8 Zeka Kavramı**

Zeka kavramı ortaya çıkmasından beridir tartışılan ve her geçen gün farklı boyutları eklenen, farklı tanımları yapılan bir kavramdır. Zeka kavramı bireyin problem çözme yeteneğine, mantığını kullanabilme, eleştirel bakma ve düşünme yeteneklerine bağlıdır. Bu en yaygın bilinen bakış açısıdır. Tarihe bakıldığında Alfred Binet IQ (İntelligence Quotient) testini geliştirmiştir. Bu test eğitim alanında sıklıkla kullanılmıştır. Test yaygınlık göstererek insanlar kendilerini IQ puanları üzerinden

tanımlamaya başlamışlardır (Talu, 1999).

Zeka; kişinin algı kapasitesi ve sahip olduğu kavramlar aracılığıyla somut veya soyut nesnelerin bağını anlayabilme, eleştirebilme, sorgulayabilme, soyut bir şekilde düşünebilme ve zihin ile yapılan bu işlemleri uyumlu olacak biçimde kullanabilme becerisidir (Türken ve ark., 2016).

Zeka, bireyin bir sorunu çözebilme yeteneği ve yaşadığı farklı deneyimlere adaptasyon sağlayarak bu deneyimlerden çeşitli çıkarımlar sonucu öğrenme becerisidir (Santrock, 2016). Başka bir tanımda zeka, farklı ve yeni bir duruma uyum sağlayabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla zeka, deneyimlenen bir olayda akılcı bir şekilde davranabilmektir (Baltaş ve Baltaş, 1998).

### **2.8.1 Tekli zeka kuramı**

Zeka ile ilgili literatürün en eski başlangıç noktası olarak kabul edilebilir. Yapılan ilk araştırmalar zekanın tek boyutlu olduğunu savunmaktadır. Zekanın geleneksel bakış açısı denilebilir. Zekayı genel bir beceri şeklinde tanımlamaktadır. Bu kurama göre zeka yaşam boyu vardır fakat sabittir ve değiştirilmesi de mümkün değildir. Klasik IQ testleri ile ölçümü yapılmaktadır. Bireyde hâlihazırda var olan beceri ve kapasiteyi göstermektedir. Kişinin zeka ölçümünde günlük ve sosyal yaşantısının önemi dikkate alınmamaktadır (Gürel ve Tat, 2010).

### **2.8.2 Sternberg üçlü zeka Kuramı**

Robert J.Sternberg, zekanın üç farklı kategorisinin olduğunu ileri sürmüştür. Bu kategorilerden ilki analitik zekayı kapsayan analiz edebilme, herhangi bir yargı oluşturabilme, genel çerçevede ve ayrıntılarda değerlendirme yapabilme, birkaç şeyi kıyaslayıp karşılaştırmada bulunabilme yeteneğidir. İkinci kategori yaratıcı zekayı kapsayan yaratabilme, yoktan var edebilme, bir şeylerden ilham alabilme, zihinde betimleyebilme ve hayal kurabilme becerileridir. Son kategori ise pratik zekayı kapsayan herhangi bir düşünceyi hayata geçirmek için kullanabilme, düşüncelerin soyuttan somuta geçişini sağlayarak onları gerçek hale getirebilme becerileridir (Santrock, 2016).

### **2.8.3 Çoklu zeka kuramı**

Zeka kavramına bakış açısını değiştiren ve bir devrim niteliğinde olan Howard



Gardner'ın çoklu zeka kuramı 1983 yılında yayınladığı *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* (Zihnin Çerçevesi: Çoklu Zeka Kuramı) isimli eserinde ortaya atılmıştır. Çoklu zeka kuramı ile aslında insanın zekasının tek bir boyuttan ibaret olmadığı, farklı türde yeteneklere sahip olabileceği ve aynı zamanda bu yeteneklerin geliştirilebileceği öne sürülmüştür (Altan, 2011).

Gardner (1993) başlangıçta yedi tane zeka türünün olduğunu belirtmiştir. Tanımladığı yedi tür:

- **Sözel/Dilbilimsel Zeka:** Dil en büyük iletişim aracıdır. Dili iyi kullanabilmek, etkili kullanabilmek bir yetenektir. Sözel/dilbilimsel zekası gelişmiş olan kişiler okumada, okuduğunu anlamada, bir kişiyi aktif olarak dinlemede ve etkili konuşmada öndedirler. Yazarlar, şairler bu zeka türü için akla ilk gelecek meslek grubudur (Talu, 1999).
- **Mantıksal/Matematiksel Zeka:** Güncel olarak zekayı iyi açıklayan bir yetenek ve yeterlilik olarak görülmektedir. Bireyin düşünce sisteminde mantık süzgecini sıklıkla kullanıyor olması, rakamlarla arasının iyi olması, problem çözümünde etkili çözümler üretebilmesi, hesaplama konusunda iyi olması mantıksal/matematiksel zekasının yüksek olduğunun göstergeleri olarak sayılabilir. Genelden özele gitme ve özelden genele gitme şeklinde akıl yürütmeyi içerir. Örneğin mesleği istatistik olan birinin mantıksal/matematiksel zekası yüksektir denilebilir (Talu, 1999).
- **Müziksel/Ritimsel Zeka:** Ritme, ahenge, sese, melodilere, notalara karşı bir duyarlılığın ve yeteneğin olmasıdır. Şarkı söyleme, herhangi bir müzik aleti çalma, şarkı yazma ve besteleme gibi becerileri kapsar. Ünlü müzisyenlerden Debussy örnek olarak verilebilir (Talu, 1999).
- **Uzamsal/Görsel Zeka:** Bir nesneyi somut olarak görmeden zihinde canlandırabilme, hayal edebilme ile ilintilidir. Biçime, şekle, renklere ve görsel olan her şeye duyarlılık vardır. Yol ve yön bulmada, resim-heykel alanında, harita kullanmada, sanatsal etkinliklerde becerileri vardır. Ressamlar, mimarlar, heykeltıraşlar örnek meslek grupları olabilir (Talu, 1999).
- **Bedensel/Kinestetik Zeka:** Duygu ve düşünceleri ifade etme aracı olarak kişinin bedenini, hareketlerini kullanma becerisidir. Denge sağlayabilme,

senkronize bir şekilde hareket edebilme, hızlı olabilme, motor becerilerde gelişmişlik, ritim ve düzen ön plandadır. Dansçılar örnek olarak verilebilir (Talu, 1999).

- Sosyal Zeka: Kişilerarası bir zeka türü denilebilir. Diğer insanlarla iletişim kurabilme, anlaşabilme, davranışlarını anlayabilme, empati yapabilme yeteneklerini kapsar. Bu zekaya sahip kişiler problem çözerken başka insanlarla iş birliği içindedirler. Politikacılar örnek olarak verilebilir (Talu, 1999).
- İçer Dönük Zeka: Bireyin kendiyile olma halidir. Kendini ne kadar tanıdığı, duygularını ve düşüncelerini ne kadar bildiği, güçlü ve zayıf yönlerinin ne kadar farkında olduğuyula ilgilidir. İçer dönük zekası yüksek olan bireyler kendilerini kontrol edebilir, neyi neden yaptıklarını bilir ve diğer insanlarla kendini karşılaştırabilirler (Talu, 1999).

Gardner'ın ses getiren Çoklu Zeka Kuramından sonra Goleman (1995) başka bir zeka türü ortaya atmıştır: Duygusal Zeka. Duygusal Zeka türü de epey ses getirmiş ve araştırmalara konu olmuştur. Gardner (1999) yedi zeka türü tanımladıktan sonra iki tür daha eklemiştir: Doğacı zeka ve Varoluşsal Zeka. Aslında başlangıçta tanımlanan yedi zeka türüne yıllar sonra iki tür zekanın daha eklenmiş olması Gardner'ın kuramını kanıtlar niteliktedir.

Tek bir zeka türü yoktur ve insan geliştikçe zeka türleri gelişecek, farklı türler can bulacaktır. Zeka türlerinin gelişimi insan var oldukça var olacaktır. İnsanın olduğu yerde her anlamda gelişim söz konusu olmaktadır (Altan, 2011).

Yeni eklenen zeka türlerinden Doğacı zeka; bitkilere, doğaya, doğal yaşantıya olan ilgiyi kapsar. Doğa hayatına karşı çözümler üretebilme, uyum sağlama, doğaya yönelik üretkenlik becerisidir. Avcılık örnek bir meslek grubudur. Bu zeka türü henüz tam anlamıyla açıklanmamıştır (Talu, 1999). Yeni eklenen zeka türlerinden diğeri olan Varoluşsal zeka da henüz tam anlamıyla açıklanmamıştır. İnsanın var oluşunu, yok oluşunu, ölüm ve doğum kavramlarına cevapların arandığı bir bilişsel yetenektir (Altan, 2011).

## **2.9 Duygusal zeka**

Bilişsel zekanın ön planda olduğu alinyazında duygusal zekanın ortaya atılmış olması

devrim niteliğinde olmuştur. Duygusal zeka kavramının ortaya atılmasıyla beraber ise birçok tanımı yapılmış, araştırmalara konu olmuştur.

Duygusal Zeka, Thorndike'in ortaya atmış olduğu toplumsal-sosyal zeka tanımına dayanmaktadır. Thorndike tek bir zekanın varlığını kabul etmek yerine, insan çok boyutlu olduğuna göre zeka da farklı boyutlardadır şeklinde bir yaklaşımla 3 farklı zeka türü tanımlamıştır. Duygusal zekanın temeli de Thorndike'in bu kuramından gelmektedir. Thorndike toplumsal-sosyal zeka kavramını "diğer insanları anlama ve duyguları bilgece yönetebilme" olarak tanımlamıştır (Thorndike, 1920).

Mayer ve Salovey (1997) tanımında duygular ilişkileri yansıtır. Bir kişinin arkadaşıyla, ailesiyle, toplumu ile olan ilişkisinde anahtar konumundadır. Arkadaşı bir başarı elde ettiğinde onun başarısına içten bir şekilde sevinmek ve bu sevinci ona iletmek gibi bir durum düşünüldüğünde ilişkilerdeki duyguların farkına varma yeteneği, duygusal kalıpların olması ve problemleri çözebilmek duygusal zekadır (Mayer ve ark., 2011). Duygusal zeka ve problem çözme üzerine yapılan bir araştırmada kişilerin duygusal zeka seviyeleri arttıkça problem çözme becerilerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Karabulutlu ve ark., 2011).

Duygusal zeka kavramı düşünüldüğünde akla gelen ilk isimlerden biri olan Goleman (2000)'a göre duygusal zeka; insanın kendisinin ve diğer insanların duygularını tanıma, anlama, empati kurabilme, kendi duygularını yönetebilme, kendi içsel motivasyonunu sağlama ve kişilerarası duygu yönetebilme becerilerini içermektedir.

Duygusal zeka çok boyutu içinde barındırmaktadır. Bu boyutlar olmadan duygusal zeka çok anlamsız kalacaktır. Bu sebeple tüm unsurları önemli görülmektedir. (Akçay ve Çoruk, 2012).

Duygusal zekanın yüzlerce tanımı olmasının yanında birçok alternatif model de ortaya atılmıştır. En kabul gören ve en genel hatlarıyla bakıldığında üç modelden söz edilebilir: Salovey ve Mayer'in modeli, Bar-On modeli, Goleman'ın duygusal zeka modeli. Bu zeka modelleri halen tartışılmakta ve birçok çalışmanın referans kaynağı olarak gösterilmektedir.

### **2.9.1 Duygusal zeka modelleri**

Tanımının yapılması ve duygusal zekanın literatüre girmesiyle beraber duygusal zekaya dair birçok teori ve model öne sürülmüştür. Bu modellerden en çok bilinen ve

en geçerli olan üç model: Salovey ve Mayer Duygusal Zeka Modeli, Bar-On Duygusal Zeka Modeli ve Daniel Goleman Duygusal Zeka Modeli.

### **2.9.1.1 Salovey ve Mayer Duygusal Zeka Modeli**

Bu modele göre bir bireyin duygularını, düşüncelerine adapte edebilmesi için ilk olarak duygularını anlaması ve değerlendirmesi gereklidir. Birey böylece duygusal anlamda verimli bir seviyeye gelebilir (Salovey ve Mayer, 1993). Duyguların kullanılması sadece pozitif görünen duygularla (mutluluk gibi) değil negatif olarak atfedilen duygularla da mümkündür. Gerekli zaman ve gerekli yerde bireyler öfke gibi duygularını da duygusal verimlilik açısından kullanabilmelidir. Dolayısıyla birey öncelikle duygularına isim koyabilmeli, onları anlamalı ve verimli hale getirmeye çalışmalıdır (Çakar ve Arbak, 2004).

Duygusal zeka 4 temel başlık altında incelenebilir:

1. Duygusal farkındalık: Herhangi bir olay ya da durum karşısında kişinin hislerini fark edebilmesidir. Kişinin kendini keşfedebilmesi ve duygusal olarak sağlıklı olabilmesi için farkındalık gereklidir. Duygusal farkındalık düzeyi yüksek olan ve kendi duygularını tanıyan kişiler ne hissettiğinin bilincindedir, karar vereceği bir noktada daha kontrollüdür, yaşama karşı daha pozitif olma eğilimindedirler.
2. Duygularla mücadele edebilmek: Duygu konusunda farkındalık kazandıktan sonra diğer basamak duygularla mücadele edebilmek ve duyguları yönetebilmektir. Kişinin kendini sakinleştirebilmesi, kaygısı ve hüznü karşısında kendini yatıştırabilmesidir. Duygularıyla mücadele edebilen kişiler hayatın getirdiği beklenmedik olaylar karşısında daha sağlam durabilirler. Mücadele edemeyen kişiler ise karamsarlığa düşerler.
3. İçsel motivasyonu sağlamak: Bir kişinin yapacağı bir iş için kendi motivasyonunu sağlamasıdır. İnsanlar genellikle dışsal motivasyona alışkındır ve içsel motivasyonu sağlamakta zorlanırlar. Kişinin motivasyon sağlayabilmesi için öncelikle hissettiği duyguları belirli bir hedef doğrultusunda yönlendirmesi gerekmektedir.
4. Diğer insanların duygularını anlayabilmek: Kişinin kendi dışında kalan insanların duygularının varlığından haberdar olması, farkında olması ve o

duyguları anlayabilmesidir. Bu ilişkileri güçlü tutan, iletişimi sağlıklı hale getiren empatidir. Başka insanların duygularını anlamaya çalışan bir kişi daha sağlıklı ilişkiler geliştirir (Salovey ve Mayer, 1993; Tuğrul, 1999;).

MSCEIT duygusal zeka testlerinin en başında yer almaktadır (Edizler, 2010). Mayer ve arkadaşları (1999) kendi isimlerinden esinlendikleri bir duygusal zeka testi geliştirmişlerdir. MSCEIT en geçerli ve en güvenilir duygusal zeka testlerinden biri olmuştur. Test kağıt ve kalemle ya da bilgisayar ortamında yapılabilmektedir.

### **2.9.1.2 Reuvan Bar-On Duygusal Zeka Modeli**

Bu zeka modelinde duygusal zeka bilişsel olmayan zeka olarak tanımlanmaktadır. Bar-On duygusal zeka modeline göre kişi duygusal zeka sayesinde etrafla daha olumlu iletişim kurabilmektedir. Bu modelde daha çok başarı ve başarmak kavramına odaklanma söz konusudur. Duygusal zeka beş ana değişken ve on beş alt unsur halinde ortaya konmaktadır (Bar-On, 1997). Bunlar:

1. Kişisel alan: Bireyin kendinin farkında olması, duygularını bilmesi, kendini anlatabilme gücü, kendisine duyduğu şefkat ve saygıyı içermektedir. Bireyin kendi varlığını ortaya koyduğu ve kendini özgürce gerçekleştirebildiği basamaktır. Kendine özgü olmaktır.
2. Kişilerarası alan: Kişinin kendisi dışındaki dünya ile olan iletişimini, kurduğu ilişkinin niteliğini kapsar. Başka birinin duygularını anlayabilme, sosyal ve toplumsal ilişkileri sağlıklı bir şekilde yürütebilme gibi yetenekleri içermektedir. En önemli unsuru empatidir.
3. Uyum sağlayabilme: Kişinin problem çözme yeteneği, bir problem karşısında
4. ne kadar esneklik gösterebildiği, problemler karşısındaki bakış açısı ve gerçeklikle ilgisi kavramlarını kapsamaktadır.
5. Stresle mücadele: Kişinin stres karşısında tolerans gösterebilmesi, stresini sağlıklı bir biçimde yönetebilmesi, stresin kişi üzerinde bıraktığı etkiyi aza indirgeyebilmesini içermektedir. Kişinin stresle nasıl başa çıktığı, stres yaşarken kendini ifade etmesi, kendini kontrol etmesi önemlidir.
6. Genel ruh hali: Pozitif bir duygu hissi ile, kişinin kendini ve diğer insanları oldukları halleriyle kabullenme, yaşamdan keyif alma ve yaşam doyumunun yüksek olması kavramlarını içermektedir. Mutluluk ve hayata karşı olumlu,

iyimser bakış açısı en önemli iki unsurudur (Çakar ve Arbak, 2004; Karahan ve Özçelik, 2006).

Duygusal zekası yüksek olan bir birey çevresinde ilişkili olduğu kişilerle iyi bir iletişim kurar, sosyal hayatında olumlu gelişmeler yaşar ve iş hayatında da somut bir başarı elde edebilmektedir (Bar-On, 1997).

### **2.9.1.3 Daniel Goleman Duygusal Zeka Modeli**

Duygusal zeka araştırmalarını zirveye taşıyan kişi Daniel Goleman olmuştur. Goleman 1995 yılına “Duygusal Zeka IQ’ dan Neden Daha Önemlidir” adlı bir kitap yayımladı ve duygusal zeka tartışmaları hız kazanarak bu kavram önem kazandı. Goleman (1995)’a göre duygusal zeka; bir kişinin öncelikle kendi duygularının farkında olması ve anlaması, başka bir insanın duygularını anlaması, duygularını yaşamını düzenleyecek şekilde yönetebilmesidir. Goleman’ın modelinde beş temel unsur vardır. Bunlar:

1. Öz bilinç: Kişinin kendini tanıması, kendi duygularını bilmesi ve duygularının farkında olmasıdır. Duyguların anlamının kişi tarafından biliniyor olması, anlamlandırılıyor olması ve duygunun kişi üzerindeki etkisinin anlaşılması önemlidir. Duyguları fark edebilme becerisi psikolojik bir görü kazanmak ve kişinin özünü anlaması açısından mecburidir. Yaşanan gerçek duyguları anlayamamak ve görememek kişiyi duyguların ellerine mahkûm eder. Örneğin kişi öfkeleniyor ve bunun farkına varamıyorsa öfke duygusunun hiddetine kendini bırakarak bir döngüye girebilir. Duygularının farkında olan insanlar, hayatlarını daha iyi kontrol ederler.
2. Kendilerinden ve verdikleri kararlardan daha emin olurlar (Arığ, 2019). Duyguları yönetebilme: Salovey ve Mayer (1993) ifadesine göre kişinin hem olumlu hem de olumsuz duygularını kontrol edebilmesi, kendi duygusuna odaklanarak tolerans sağlama, stres gibi durumlarda sakin kalabilme ve başka insanların duygularının etkisinde kalmamaktır. Bu basamak öz bilinç üzerinden gelişme gösterir. Çünkü duyguları yönetebilmek için öncelikle o duyguların farkında ve bilincinde olmak gereklidir. Kendini sakinleştirebilme, yoğunluğu fazla olan kötümserlikten sıyrılabilmeyi içermektedir. Duyguları yönetebilme becerisi az olan kişiler yaşadıkları olay karşısında çabucak karamsarlığa kapılıp genel bir kaygılanma halinde olurlarken duyguları

yönetebilme becerisi yüksek olan kişiler beklenmedik bir olay ya da durum karşısında kendilerini daha kolay bir şekilde yatıştırabilirler (Goleman, 1995). Duygusal zeka ve duyguların yönetilmesi yıllardır araştırılan bir konu olmuştur. Tetik ve arkadaşlarının (2014) yaptıkları bir araştırmada duygusal zeka ve öfke duygusunun düzeyi ile öfke ifade ediş biçimine bakılmıştır. Sonucunda ise duygusal zekası yüksek olan bireyler öfke kontrolünü daha iyi düzeyde yapabiliyorken sürekli öfke durumlarında da azalma söz konusu olmaktadır.

3. Motivasyon: Kişinin bir işin sonucu ne olursa olsun heyecanlı ve odaklanmış bir şekilde başarma isteğidir. Kişi başarmak adına yüksek bir arzu hisseder. Başarıya giden yolda yaşadığı olumsuz durumlar onu çok fazla etkilemez çünkü içsel motivasyonu yüksektir. Duygusunu zorluklar karşısında yönetebilir ve yönlendirebilir. Motivasyon kişinin eyleme geçmesini kolaylaştırıcı bir görev görür. Kişi bir hedef doğrultusunda hareket eder. Hedefe ulaşmak için gerekli olan unsur ise motivasyondur. Motivasyon genellikle dışarıda aranan, ödül gibi algılanan bir şeydir. İçsel motivasyonu sağlayabilen, dışarıya bağlı olmayan kişiler daha başarılı olurlar (Çakar ve Arbak, 2004).
4. Empati: En basit tanımıyla kişinin kendini başka bir kişinin yerine koyabilme yeteneğidir. Kişinin kendi duyguları dışında başka insanların duygularını, düşüncelerini anlayabilmesidir. Empati becerisi yüksek kişiler iyi bir dinleyicidir. Karşılarındaki kişiyi aktif bir şekilde dinlerler ve bunu karşı tarafa aktarma noktasında da başarılıdırlar. Başka kişilerin sergiledikleri davranışı anlamlandırmakta zorlanmazlar çünkü davranış ve duygu arasındaki bağlantının bilincindedirler. Başka insanların farkında olmanın yanında insanların duygularının farkında olurlar (Dökmen, 2009).
5. Sosyal Beceriler: Sosyal bir varlık olan insan başkalarıyla iletişim ve etkileşim halindedir. Sosyal becerisinin düzeyi ise sosyal ilişkiler için belirleyicidir. Duygusal zekanın diğer unsurlarıyla doğrudan bağlantılıdır. Kendi duygularını bilen, kendi duygularını yönetebilen, motivasyonu yüksek, başka insanların duygularını bilen ve onları anlayabilen kişi sosyal beceri anlamında başarılıdır. Dolayısıyla sosyal ilişkileri de sağlıklıdır (Tetik ve Açıkgöz, 2013).

Goleman (1995) duygusal zekanın bilişsel zekadan daha önemli bir yere sahip olduğunu ispatlamaya çalışmıştır. Ona göre insanın iki beyni vardır: Akılcı Zihin ve Duygusal Zihin. Bu iki zihin birbiriyle etkileşim halindedir. Akılcı zihin bilişsel zekayı (IQ) temsil eder, duygusal zihin ise duygusal zekayı (EQ) temsil eder. Duygusal zeka ve bilişsel zeka birbirlerinden farklı iki kavram olmakla birlikte zıt kavramlar değildir.

## **2.10 Olumlu Çocukluk Çağı Yaşantıları**

Çocukluk çağı yaşantıları bir yetişkinin yaşamında büyük bir önem ve yere sahiptir. Çocukluk yaşantıları yaşam boyu gelişimi kapsamaktadır. Kişinin çocukluğunu nasıl geçirdiği ve neler deneyimlediği önemlidir. Ailesiyle, arkadaşlarıyla, okul ortamıyla, sosyal çevresiyle olan iletişim ve etkileşimi çocukluk çağı yaşantılarını oluşturan unsurlardandır. Çocukluğunda ihmal ve istismar gibi olumsuz yaşantılar olan birey yetişkin olduğunda depresyon, madde kullanımı, intihar gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşabilir. Çocukluğunda olumlu yaşantılar olan birey ise yetişkinlik dönemine geldiğinde iyi oluş durumunda olabilir (Öge ve ark., 2020).

Çocuk döneminde bireyin yaşantılarının niteliği önemlidir. Fiziksel, cinsel, duygusal istismar ve ihmal, bakım verenlerde bedensel ya da ruhsal bir hastalık, aileden birinin ölümü ya da boşanma, alkol ve madde kullanımının olduğu bir ortamda olmak, küçük yaşta çocuğun çalıştırılması gibi yaşantılar çocukluk çağında görülen olumsuz yaşantılardır. Olumsuz yaşantıları olan çocukların ileri yaşlarda bazı psikopatolojiler geliştirmesi olağandır (Gündüz ve Gündoğmuş, 2019).

Psikoloji alanına bakıldığında çok sayıda psikoterapi yaklaşımı çocukluk çağının önemini vurgular. Dolayısıyla psikoterapide kişinin çocukluğunu nasıl geçirdiği sorgulanan ve irdelenen bir kavramdır. Örneğin Sigmund Freud'un Psikanalitik kuramı çocukluk yaşantıları üzerine kurulmuştur (Doğan ve Aydın 2020; Cervone ve Pervin 2018). Şema terapinin en önemli kavramlarından biri "erken dönem uyumsuz şemalarıdır". Erken dönem uyumsuz şemaları insan gelişim basamaklarının erken zamanlarından başlayarak hayat boyu devam eden anıların, duyguların, düşüncelerin, fiziksel duyuların yer aldığı önemli ve etkili bir oluşumdur. Bunlar çocukluk ve ergenlik dönemini içine alarak bu dönem boyunca gelişir (Yalçın ve ark., 2018; Young, 2013). Şemaların en temelinde ailesiyle ve ilişki içinde olduğu diğer insanlarla travmatik birtakım yaşantıların olması ve aynı zamanda bireyin psikolojik



ihtiyaçlarının giderilmemesi, beklediği güvenin verilmemesi yer almaktadır (Kapı ve Hamamcı, 2010).

Olumlu çocukluktan çok olumsuz çocukluğa odaklanılıyor olsa da pozitif psikoloji araştırmaları ile olumlu yaşantılar gündeme gelmiştir. Kişinin yaşamında korku, öfke gibi duyguların hissedilmemiş olması mutluluk gibi olumlu sayılan bir duygunun hissedilmiş olmasının kanıtı niteliğinde değildir. Kişi fke duygusunu hissetmiyor olabilir ancak bu durum kişin mutlu olduğu anlamına gelmemektedir. Bu bağlamda bakıldığında aynı biçimde çocukluk döneminde olumsuz yaşantıların olmaması, mutlu ve iyi bir çocukluk dönemi geçirildiğinin kanıtı değildir. Kişi, çocukluğunda hiç olumsuz bir şey yaşamamış olabilir ancak bu kişinin olumlu bir çocukluk geçirdiği anlamına gelmez. Kişinin ocukluk çağında olumlu deneyimleri yeterli düzeyde yaşamış olması önemlidir. Çocuğun koşulsuz bir şekilde sevildiğini hissetmesi, güven duygusunu taşıması, sağlıklı bir iletişim içinde olması olumlu bir atmosfer demektir (Doğan ve Aydın, 2020).

Literatür incelendiğinde araştırmaların “olumsuz çocukluk ağı deneyimleri” adı altında toplandığı görülse de yapılan bir araştırmada yetişkinlerde olumlu çocukluk deneyimleri, psikolojik sağamlık ve algılanan mutluluk değişkenleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında olumlu çocukluk ağı yaşantısı olan bireylerin psikolojik sağamlığının da yüksek olduğu ve cinsiyete göre de farklılık gösterdiği bulunmuştur (Doğan ve Yavuz, 2020).

Çocukluk döneminde, kişinin pozitif ilişkiler içinde yer aldığı ve o ilişkilerde değer gördüğü, fikirlerinin önemsendiği, kabul edildiği, sayđı duyulduğu bir yaşam ortamında bulunması ocuk için büyük bir önem teşkil etmektedir. Çocukluk yaşantıları insan hayatının merkezi ve önemli noktası konumundadır. Çocukluğunda samimi ve içten bir ortamda büyüyen kişilerde kendine güven, mutluluk, kendine değer verme, kendine sayđı duyma, empati yeteneği artmaktadır. Bu kişiler yetişkin hayatında daha anlaşılır ve şefkatli ilişkiler kurabilmektedir. Tam tersi soğuk, reddedici, ihmal ve istismarın olduğu ortamda büyüyen kişilerde psikopatolojilere yatkınlık artış göstermekte ve ikili ilişkilerde zorlanmalar meydana gelmektedir. Bu sebeptendir ki çocukluk ağı yaşamın bütününe hükmedebilme gücündedir (Akın ve ark., 2013; Richter ve ark., 2009).

## 2.11 Araştırmanın Problemi

Bireylerin çocukluk çağında olumlu yaşantılarının olması ile duygusal zekası ve duyguları yönetebilme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## 2.12 Alt Problemler

- Çocukluk çağı olumlu yaşantıları ile duygusal zeka arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Çocukluk çağı olumlu yaşantıları ile duyguları yönetebilme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Duygusal zeka ve duyguları yönetebilmeme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Duygusal zeka ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Duyguları yönetebilme becerileri ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## 2.13 Araştırmanın Hipotezleri

H1: Çocukluk çağı olumlu yaşantıları ile duygusal zeka arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Çocukluk çağı olumlu yaşantıları ile duyguları yönetebilme becerileri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Duygusal zeka ve duyguları yönetebilme becerileri arasında anlamlı bir ilişki vardır. H4: Duygusal zeka ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Duyguları yönetebilme becerileri ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır.

## 2.14 Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; belirlenen üç değişkenin olumlu çocukluk çağı yaşantıları, duygusal zeka, duyguları yönetebilme becerisinin birbirleriyle ilişkilerinin olup olmadığı, ilişkinin ne ölçüde olduğu, anlamlı olup olmadığını belirlemektir. Psikoloji literatüründeki eksik noktaların doldurulmasıdır. Bu araştırma ile Psikoloji literatürüne

bu üç değişken bakımından katkı sağlamak amaçlanmıştır. Esas olan yapılmamış alanlara katkı sağlamak, gelecek araştırmalar için bir örnek teşkil edebilmektir. Yapacak olunan araştırma; olumlu çocukluk çağı yaşantısı olan bireylerde duygusal zekanın hangi düzeyde olduğunu ve olumlu çocukluk çağı yaşantısı olan bireylerin duygularını hangi ölçüde yönetebildiklerinin belirlenmesidir. Aynı zamanda duygusal zeka ve duygu yönetebilme bağlantısının araştırılmasıdır.

### **2.15 Araştırmanın Önemi**

Belirlenen üç değişkenin; olumlu çocukluk çağı yaşantıları, duygusal zeka ve duyguları yönetebilme becerisinin birbirleriyle nasıl bir ilişki ve etkileşim içerisinde olduğunun araştırılması literatüre katkı sağlamak açısından önem teşkil etmektedir. Literatürde bu konuda yapılmış ve örnek teşkil eden çalışmaların çok fazla olmaması ve literatürdeki bu açıklığa katkı sağlamak açısından yapılacak araştırma önemlidir. Aynı zamanda duygusal zekanın gelişimi ve geliştirilmesi açısından yapılacak eğitim çalışmalarına yol gösterici olabilir ve bundan sonrasında yapılacak araştırmalar için de bir kaynak olabilecektir.

### **2.16 Araştırmanın Sayıltıları**

- a. Araştırmaya katılan gönüllü katılımcıların soruları içten ve dürüst bir şekilde cevapladıkları kabul edilmektedir.
- b. Araştırmaya katılan bireyler, araştırmanın evreni olarak kabul edilmektedir.
- c. Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, olumlu çocukluk çağı yaşantıları ölçeği, duygusal zeka ölçeği ve duyguları yönetebilme becerileri ölçeği ölçtükleri değişkenler açısından geçerli ve güvenilir ölçeklerdir.

### **2.17 Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma 319 kadın ve 161 erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma kişisel bilgi formu, duygusal zeka testi, duyguları yönetebilme becerileri ölçeği ve olumlu çocukluk çağı yaşantıları ölçeği ile sınırlıdır.

### **3. YÖNTEM**

#### **3.1 Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini Ankara ilinde okumakta olan 18-25 yaş arasındaki lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise kartopu örnekleme ile seçilen 486 birey oluşturmaktadır. 319 kadın ve 161 erkek katılımcı vardır. Araştırmaya alınma kriteri 18-25 yaş arasında lisans öğrencisi olmaktır.

#### **3.2 Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, UKMH Duygusal Zeka Testi, Duyguları Yönetebilme Becerileri Ölçeği ve Olumlu Çocukluk Çağı Yaşantıları Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların bilgilendirildiği ve gönüllülüklerinin onaylanacağı bir Bilgilendirilmiş Onam Formu kullanılmıştır.

##### **3.2.1 Kişisel bilgi formu**

Bu formda kişilerin bazı sosyo-demografik özellikleri sorulmuştur. Bu sorular cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, meslek bilgisi, sosyo-ekonomik düzeyin nasıl algılandığı ile ilgilidir. Kişisel bir bilgi olarak başka bir soruya yer verilmemiştir.

##### **3.2.2 UKMH Duygusal Zeka Testi**

UKMH Duygusal Zeka Testinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Tatar ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. UKMH Duygusal Zeka Testi, 68 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar: Duygu Temelli Karar verme, Empatik ilgi, olumsuz ifade edicilik, Olumlu ifade Edicilik, Karşılık Olarak Üzüntü, Karşılık Olarak Neşe. Öz bildirim niteliğindedir. 18 yaş ve üzerindeki bireylere uygulanabilmektedir. 5'li likert (1: hiç uygun değil - 5: çok uygun) tipindedir. Ölçekten alınabilecek puan 68 ile 340 arasında değişmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten elde edilen puanların yüksek olması bireylerin duygusal zekalarının yüksek eğilimde olacağını ifade ederken, ölçekten elde edilen puanların

düşük olması bireylerin duygusal zekalarının daha düşük bir eğilimde olabileceğini ifade etmektedir (Tatar ve ark., 2016).

### **3.2.3 Duyguları Yönetebilme Becerileri Ölçeği**

Çeçen (2006) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Duyguları Yönetebilme Becerileri Ölçeği 28 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar:

- Duyguları Sözel olarak ifade edebilme
- Duyguları tanıyabilme ve kabul
- Duyguları olduğu gibi gösterebilme
- Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme
- Başa çıkma
- Öfkeyi yönetebilmedir.

Güvenirlik çalışmalarında ise iç tutarlılık katsayıları tüm ölçek için 83, alt ölçekler için sırasıyla. 79, '67 , '65, .64 ve 62; test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise üç hafta ara ile 81 olarak hesaplanmıştır. Ölçek türü öz bildirim şeklindedir. 5'li likert tipindedir (1:Bana hiç uygun değil - 5: Bana tamamıyla uygun). 18 yaş ve üzerine uygulanabilmektedir. Bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 140 ve alınabilecek en düşük puan ise 28'dir. Ölçek 8'i olumlu (2,9, 10.12.17, 19.21.26) 20'si olumsuz (7.3.4.5.6.7.9.11.13.14.15.16.18.20.22.23.24.25.21.28) ifadeden oluşmaktadır.

Alınan yüksek puanlar bireyin duygularını yönetebilme becerilerinde olumlu anlamda iyi olduğunu göstermektedir (Çeçen, 2006).

### **3.2.4 Çocukluk Çağı Olumlu Yaşantıları Ölçeği**

Öge ve arkadaşları (2020) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Çocukluk Çağı Olumlu Yaşantılar Ölçeği, çocukluk dönemindeki olumlu yaşantıların kişilerden öz bildirim yoluyla elde edilmesine yönelik geliştirilmiştir. Bu ölçek 10 maddeden oluşmakta olup, yanıtlar "evet" ve "hayır" şeklindedir. Algılanan güvenlik ve destek, içsel ve çevresel motivasyon olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. 18 yaş ve üzerindeki bireylere uygulanabilmektedir. Ölçekten alınabilecek puan 0-10

puan arasında değişmektedir. 0-10 puan aralığında yüksek olan puanlar daha yüksek düzeyde olumlu çocukluk yaşantısına işaret etmektedir. İç tutarlık katsayısı 0.61, test-tekrar test güvenirliği 0.91 olarak bulunmuştur (ge ve ark., 2020).

### **3.2.5 Bilgilendirilmiş Onam Formu**

Katılımcıların gnllklerinin onayını almak amacıyla hazırlanmıştır. Formda gönüllülük onayı istenirken soruları cevaplamanın ortalama süresi, araştırmanın adı ve amacı, araştırmanın kim tarafından yapıldığı ve gizlilik ilkesi anlaşılır bir dille açıklanmıştır. Katılımcıların ulaşabilecekleri mail adresi de formda yer almaktadır.

### **3.3 Araştırma Modeli**

Araştırmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama modeli herhangi bir zamanda gerçekleşmiş ya da halen gerçekleşmekte olan bir durumu halihazırda betimleyen, kişide hedeflenen ve istenen davranışın oluşabilmesi için yapılanları temsil etmektedir. Bu modelde, sayısı çok fazla olan elemandan meydana gelen evrende, evren ile ilgili öznel olmayan bir sonuca ulaşabilmek amacıyla evrenin hepsi ya da evrenden seçilecek örneklem ekseninde tarama gerçekleştirilmektedir (Bahtiyar ve Can, 2016; Karasar, 2011).

### **3.4 Veri Analizi**

Veri analizinde SPSS-22 istatistik programı kullanılmıştır. Öncelikle analizlere olumlu çocukluk ağı yaşantılarından başlanmıştır. Olumlu ocukluk ağı yaşantısına sahip bireylerin kişisel bilgi formunda toplanan demografik özelliklerine frekans ve yüzde değerleri ile bakılmıştır. Ardından olumlu çocukluk ağı yaşantısına sahip olan bireylerin duygusal zeka ve duygu yönetebilme becerilerine bakılmıştır. Bu üç değişkene yönelik yapılan tanımlayıcı istatistikler: minimum değer, maksimum değer, aritmetik ortalama, standart sapmadır. Normal dağılım olup olmadığına basıklık ve arpıklık aracılığıyla bakılmıştır. Normal dağılım sorgulandıktan ve tespit edildikten sonra parametrik analiz yöntemlerine geçiş yapılmıştır. Bağımsız gruplar testi ve tek yönlü

anova analizi uygulanmıştır. Tek yönlü anova testinin sonucunda Tukey testi yapılmıştır. Son olarak duygusal zeka ve duyguları yönetebilme becerilerine arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi ile

incelenmiştir.

#### **4. BULGULAR**

Bu araştırma, olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duygusal zekaları ve duyguları yönetebilme becerileri arasındaki ilişkiyi tespit edebilmek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç bağlamında olumlu çocukluk yaşantısı olan 486 bireye ulaşılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerin analizinde SPSS-22 istatistik programı kullanılmıştır. Yapılan her analiz, tablo formatında organize edilerek bu bölümde rapor edilmiştir.

Yapılan analizlerde ilk olarak olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin demografik özelliklerine ve ait frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca, olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duygusal zekaları ve duyguları yönetebilme becerilerine yönelik tanımlayıcı istatistikler (minimum değer, maksimum değer, aritmetik ortalama ve standart sapma) hesap edilmiştir. Daha sonra, araştırma verilerinin normal dağılım varsayımını karşılama durumu incelenmiştir. Bu incelemede, araştırma verilerine yönelik çarpıklık ve basıklık değerleri referans alınmış ve normal dağılım tespit edilmiştir.

Olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duygusal zekaları ve duyguları yönetebilme becerilerine yönelik veriler normal dağılım varsayımını karşıladığı için araştırmaya parametrik analiz yöntemleri ile devam edilmiştir. Bu bağlamda, olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duygusal zekaları ve duyguları yönetebilme becerileri demografik değişkenlere göre incelenirken bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü anova analizleri kullanılmıştır. Tek yönlü anova analizinde meydana gelen anlamlı farklar ise post-hoc testlerinden Tukey testi ile incelenmiştir. Ayrıca, duygusal zeka ve duyguları yönetebilme becerilerine arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir.

##### **4.1 Demografik Bilgilere Yönelik Bulgular**

Bu araştırma, olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duygusal zekaları ve duyguları yönetebilme becerileri arasındaki ilişkiyi konu edinmektedir. Bu kapsamda, araştırmaya 486 birey katılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik



toplanan veriler, frekans ve yüzde analizi ile analiz edilmiş olup ulaşılan bulgular aşağıda sunulmuştur.

**Çizelge 4.1:** Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	317	65.2
	Erkek	169	34.8
Yaş Grubu	20 yaş ve altı	168	34.6
	21-25 yaş	254	52.3
	26 yaş ve üzeri	64	13.2
Eğitim Durumu	Lise	136	28.0
	Önlisans	39	8.0
	Lisans	283	58.2
	Lisansüstü	28	5.8
Gelir Düzeyi	Düşük	70	14.4
	Orta	378	77.8
	Yüksek	38	7.8
Toplam		486	100.0

Çizelge 4.1'e göre araştırmaya katılan bireyler genel olarak; kadın (%65.2), 21- 25 yaş aralığında (%52.3), lisans mezunu (%58.2) ve orta düzeyde gelire sahip (%77.8) kişilerden oluşmaktadır.

#### 4.2 Araştırmaya Ait Tanımlayıcı Bulgular

Olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duygusal zekaları ve duyguları yönetebilme becerilerine yönelik minimum değer, maksimum değer, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikleri hesap edilmiş ve elde edilen bulgular aşağıda rapor edilmiştir.

**Çizelge 4.2:** Duygusal Zeka Ve Duyguları Yönetebilme Becerilerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	Boyut	n	min	max	$\bar{x}$	ss
Duygusal Zeka	Toplam	486	2.11	4.24	3.25	.35
	Duygulara Yaklaşım	486	1.80	4.50	3.45	.51
	Duygu Temelli Karar Verme	486	1.44	4.33	2.80	.58
	Empatik İlgi	486	1.80	4.60	3.26	.45
	Olumsuz İfade	486	1.00	4.50	3.15	.50
	Olumlu İfade	486	1.00	4.33	3.33	.66
	Karşılık Olarak Üzüntü	486	1.80	5.00	3.45	.52
	Karşılık Olarak Neşe	486	1.80	4.40	3.25	.52
	Toplam	486	1.61	4.75	3.37	.56
Sözel Olarak İfade Edebilme	486	1.00	5.00	3.51	.96	

Duyguları Yönetebilme	Duyguları Gösterebilme	Olduğu Gibi	486	1.00	5.00	3.62	.85
e	Olumsuz Edebilme	Bedensel Tep.Kont.	486	1.00	5.00	2.82	.86
	Başça Çıkma		486	1.00	5.00	3.14	.82
	Öfke Yönetimi		486	1.00	5.00	3.55	1.02

Çizelge 4.2'den hareketle, olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duygusal zekaları orta düzeyde ( $3.25 \pm .35$ ) belirlenmiştir. Ayrıca duyguları yönetebilme becerileri de orta düzeyde ( $3.37 \pm .56$ ) olarak belirlenmiştir.

### 4.3 Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular

Olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duygusal zekaları ve duyguları yönetebilme becerileri demografik değişkenlere göre incelenmeden önce verilerin normal dağılım varsayımını karşılama durumu kontrol edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım varsayımını karşılama için kullanılan farklı referanslar vardır. Büyüköztürk (2010)'e göre çarpıklık ve basıklığın -1 ile +1; Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre -1,5 ve +1,5; George ve Mallery (2010)'ye göre ise -2 ile +2 değerleri arasında yer alması normal dağılıma işarettir.

**Çizelge 4.3:** Duygusal Zeka ve Duyguları Yönetebilme Becerilerine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Boyut	Çarpıklık	Basıklık
	Toplam	.09	-.18
	Duygulara Yaklaşım	.06	-.46
	Duygu Temelli Karar Verme	.04	.08
Duygusal Zeka	Empatik İlgı	.03	-.02
	Olumsuz İfade	-.17	.61
	Olumlu İfade	-.32	-.38
	Karşılık Olarak Üzüntü	-.03	-.03
	Karşılık Olarak Neşe	.01	-.46
	Toplam	-.18	-.33
	Sözel Olarak İfade Edebilme	-.21	-.65
Duyguları Yönetebilme	Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	-.48	-.26
e	Olumsuz Bedensel Tep.Kont. Edebilme	.20	-.22
	Başça Çıkma	-.29	-.26
	Öfke Yönetimi	-.32	-.53

Çizelge 4.3'e göre; olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duygusal zekaları ve duyguları yönetebilme becerilerine ait çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında yer almaktadır. Bu kapsamda, araştırma verilerinin normal dağıldığı kabul edilmiştir.

Verileri normal dağılım gösteren araştırmaların analizinde, parametrik yöntemler kullanılmaktadır (Kul, 2014). Bu sebeple araştırmaya parametrik testler ile devam edilmiştir.

#### 4.4 Duygusal Zeka Düzeyine Yönelik Bulgular

Araştırma amacı kapsamında olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duygusal zekaları demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu incelemede, iki gruplu karşılaştırmalar bağımsız gruplar t testi ve ikiden fazla gruplu karşılaştırmalar ise tek yönlü anova analizi ile yapılmıştır. Tek yönlü anova analizinde meydana gelen anlamlı farklar ise post-hoc testlerinden Tukey testi ile incelenmiştir.

**Çizelge 4.4:** Duygusal Zekanın Cinsiyete Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Duygusal Zeka (Toplam)	Kadın	317	3.33	.32	484	7.20	.000
	Erkek	169	3.09	.36			
Duygulara Yaklaşım	Kadın	317	3.51	.51	484	3.59	.000
	Erkek	169	3.34	.50			
Duygu Temelli Karar Verme	Kadın	317	2.84	.57	484	1.70	.09
	Erkek	169	2.74	.59			
Empatik İlgi	Kadın	317	3.30	.43	484	2.64	.01
	Erkek	169	3.18	.47			
Olumsuz İfade	Kadın	317	3.22	.49	484	4.03	.000
	Erkek	169	3.03	.49			
Olumlu İfade	Kadın	317	3.45	.63	484	5.93	.000
	Erkek	169	3.09	.65			
Karşılık Olarak Üzüntü	Kadın	317	3.59	.47	484	9.14	.000
	Erkek	169	3.17	.50			
Karşılık Olarak Neşe	Kadın	317	3.34	.50	484	5.62	.000
	Erkek	169	3.07	.52			

Çizelge 4.4'den hareketle, olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duygusal zekaları cinsiyete göre incelendiğinde; toplam puan ile duygulara yaklaşım, empatik ilgi, olumsuz ifade, olumlu ifade, karşılık olarak üzüntü ve karşılık olarak neşe boyutlarında kadınların puanı erkeklerin puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p < .05$ ). Fakat duygu temelli karar verebilme boyutunda cinsiyete göre anlamlı fark tespit edilememiştir ( $p > .05$ ).

**Çizelge 4.5:** Duygusal Zekanın Yaş Grubuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	<i>p</i>	Fark
Duygusal Zeka (Toplam)	20 yaş ve altı	168	3.19	.35	3.91	.02	2>1
	21-25 yaş	254	3.28	.34			
	26 yaş ve üzeri	64	3.29	.38			
	Toplam	486	3.25	.35			
Duygulara Yaklaşım	20 yaş ve altı	168	3.38	.52	2.80	.06	
	21-25 yaş	254	3.48	.51			
	26 yaş ve üzeri	64	3.54	.50			
	Toplam	486	3.45	.51			
Duygu Temelli Karar Verme	20 yaş ve altı	168	2.73	.58	2.18	.11	
	21-25 yaş	254	2.84	.57			
	26 yaş ve üzeri	64	2.86	.60			
	Toplam	486	2.80	.58			
Empatik İlgı	20 yaş ve altı	168	3.22	.47	.77	.47	
	21-25 yaş	254	3.28	.43			
	26 yaş ve üzeri	64	3.27	.46			
	Toplam	486	3.26	.45			
Olumsuz İfade	20 yaş ve altı	168	3.08	.47	2.76	.06	
	21-25 yaş	254	3.20	.51			
	26 yaş ve üzeri	64	3.15	.52			
	Toplam	486	3.15	.50			
Olumlu İfade	20 yaş ve altı	168	3.22	.70	3.70	.03	3>1
	21-25 yaş	254	3.36	.61			
	26 yaş ve üzeri	64	3.45	.68			
	Toplam	486	3.33	.66			
Karşılık Olarak Üzüntü	20 yaş ve altı	168	3.42	.56	.98	.38	
	21-25 yaş	254	3.48	.49			
	26 yaş ve üzeri	64	3.40	.52			
	Toplam	486	3.45	.52			
Karşılık Olarak Neşe	20 yaş ve altı	168	3.20	.54	1.30	.27	
	21-25 yaş	254	3.26	.52			
	26 yaş ve üzeri	64	3.32	.52			
	Toplam	486	3.25	.52			

Çizelge 4.5’den hareketle, olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duygusal zekaları yaş grubuna göre incelendiğinde; toplam puan ile duygulara yaklaşım, duygu temelli karar verebilme, empatik ilgi, olumsuz ifade, karşılık olarak üzüntü ve karşılık olarak neşe boyutlarında anlamlı fark tespit edilememiştir ( $p>.05$ ). Fakat olumlu ifade boyutunda yaş grubuna göre anlamlı fark bulunmuştur.

Duygusal zeka düzeyinde yaş grubuna göre meydana gelen farkın yönünü tespit edebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre, olumlu ifade boyutunda 26 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanı 20 yaş ve altındaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Çizelge 4.6:** Duygusal Zekanın Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	<i>p</i>	Fark
Duygusal Zeka (Toplam)	Lise	136	3.17	.34	5.73	.001	4>1,2
	Önlisans	39	3.16	.38			
	Lisans	283	3.28	.35			
	Lisansüstü	28	3.42	.38			
	Toplam	486	3.25	.35			
Duygulara Yaklaşım	Lise	136	3.34	.49	4.14	.01	3>1
	Önlisans	39	3.38	.45			
	Lisans	283	3.50	.52			
	Lisansüstü	28	3.60	.52			
	Toplam	486	3.45	.51			
Duygu Temelli Karar Verme	Lise	136	2.75	.56	1.95	.12	
	Önlisans	39	2.81	.62			
	Lisans	283	2.80	.57			
	Lisansüstü	28	3.05	.68			
	Toplam	486	2.80	.58			
Empatik İlgi	Lise	136	3.20	.48	2.14	.10	
	Önlisans	39	3.16	.47			
	Lisans	283	3.29	.43			
	Lisansüstü	28	3.36	.39			
	Toplam	486	3.26	.45			
Olumsuz İfade	Lise	136	3.08	.47	3.38	.02	4>1,2
	Önlisans	39	3.02	.58			
	Lisans	283	3.19	.49			
	Lisansüstü	28	3.33	.53			
	Toplam	486	3.15	.50			
Olumlu İfade	Lise	136	3.24	.61	4.68	.003	4>1,2
	Önlisans	39	3.12	.74			
	Lisans	283	3.36	.66			
	Lisansüstü	28	3.67	.56			
	Toplam	486	3.33	.66			
Karşılık Olarak Üzüntü	Lise	136	3.38	.54	1.19	.31	
	Önlisans	39	3.43	.68			
	Lisans	283	3.48	.49			
	Lisansüstü	28	3.51	.48			
	Toplam	486	3.45	.52			
Karşılık Olarak Neşe	Lise	136	3.16	.51	3.06	.03	4>1,2
	Önlisans	39	3.13	.52			
	Lisans	283	3.29	.54			
	Lisansüstü	28	3.38	.36			
	Toplam	486	3.25	.52			

Çizelge 4.6'dan hareketle, olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duygusal zekaları eğitim durumuna göre incelendiğinde; duygu temelli karar verebilme, empatik ilgi ve karşılık olarak üzüntü boyutlarında anlamlı fark tespit edilememiştir ( $p>.05$ ). Fakat toplam puan ile duygulara yaklaşım, olumsuz ifade, olumlu ifade ve karşılık olarak neşe boyutunda eğitim durumuna göre anlamlı fark bulunmuştur.

Duygusal zeka düzeyinde eğitim durumuna göre meydana gelen farkın yönünü tespit

edebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre, toplam puan ile olumsuz ifade, olumlu ifade ve karşılık olarak neşe boyutlarında lisansüstü mezunu katılımcıların puanı lise ve önlisans mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca duygulara yaklaşım boyutunda lisans mezunu katılımcıların puanı lise mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Çizelge 4.7:** Duygusal Zekanın Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Duygusal Zeka (Toplam)	Düşük	70	3.18	.35	1.65	.19	
	Orta	378	3.26	.34			
	Yüksek	38	3.28	.43			
	Toplam	486	3.25	.35			
Duygulara Yaklaşım	Düşük	70	3.44	.51	.04	.96	
	Orta	378	3.45	.51			
	Yüksek	38	3.46	.52			
	Toplam	486	3.45	.51			
Duygu Temelli Karar Verme	Düşük	70	2.74	.57	.57	.56	
	Orta	378	2.81	.58			
	Yüksek	38	2.85	.59			
	Toplam	486	2.80	.58			
Empatik İlgi	Düşük	70	3.20	.46	.72	.49	
	Orta	378	3.26	.45			
	Yüksek	38	3.30	.44			
	Toplam	486	3.26	.45			
Olumsuz İfade	Düşük	70	3.14	.49	.22	.80	
	Orta	378	3.15	.50			
	Yüksek	38	3.20	.49			
	Toplam	486	3.15	.50			
Olumlu İfade	Düşük	70	3.19	.68	2.23	.11	
	Orta	378	3.34	.64			
	Yüksek	38	3.45	.74			
	Toplam	486	3.33	.66			
Karşılık Olarak Üzüntü	Düşük	70	3.33	.51	3.18	.04	2>1
	Orta	378	3.48	.51			
	Yüksek	38	3.34	.60			
	Toplam	486	3.45	.52			
Karşılık Olarak Neşe	Düşük	70	3.16	.51	1.46	.23	
	Orta	378	3.26	.53			
	Yüksek	38	3.32	.53			
	Toplam	486	3.25	.52			

Çizelge 4.7'den hareketle, olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duygusal zekaları gelir düzeyine göre incelendiğinde; toplam puan ile duygulara yaklaşım, duygu temelli karar verebilme, empatik ilgi, olumsuz ifade, olumlu ifade ve karşılık olarak neşe boyutlarında anlamlı fark tespit edilememiştir ( $p>.05$ ). Fakat karşılık olarak üzüntü boyutunda gelir düzeyine göre anlamlı fark bulunmuştur ( $p<.05$ ).

Duygusal zeka düzeyinde gelir düzeyine göre meydana gelen farkın yönünü tespit edebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre, karşılık olarak üzüntü boyutunda orta düzeyde gelire sahip katılımcıların puanı düşük düzeyde gelire sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

#### 4.5 Duyguları Yönetebilme Becerisine Yönelik Bulgular

Araştırma amacı kapsamında olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duyguları yönetebilme becerileri demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu incelemede, iki gruplu karşılaştırmalar bağımsız gruplar t testi ve ikiden fazla gruplu karşılaştırmalar ise tek yönlü anova analizi ile yapılmıştır. Tek yönlü anova analizinde meydana gelen anlamlı farklar ise post-hoc testlerinden Tukey testi ile incelenmiştir.

**Çizelge 4.8:** Duyguları Yönetebilme Becerilerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Duyguları Yönetebilme (Toplam)	Kadın	317	3.35	.57	484	-1.01	.32
	Erkek	169	3.40	.56			
Sözel Olarak İfade Edebilme	Kadın	317	3.56	.95	484	1.81	.07
	Erkek	169	3.40	.98			
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Kadın	317	3.63	.86	484	.49	.62
	Erkek	169	3.59	.82			
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme	Kadın	317	2.62	.80	484	-7.39	.000
	Erkek	169	3.19	.84			
Başa Çıkma	Kadın	317	3.05	.76	484	-3.44	.001
	Erkek	169	3.32	.89			
Öfke Yönetimi	Kadın	317	3.59	.98	484	1.14	.25
	Erkek	169	3.48	1.09			

Çizelge 4.8'den hareketle, olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duyguları yönetebilme becerileri cinsiyete göre incelendiğinde; toplam puan ile sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme ve öfke yönetimi boyutlarında anlamlı fark tespit edilememiştir ( $p > .05$ ). Fakat olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve başa çıkma boyutlarında erkeklerin puanı kadınların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p < .05$ ).

**Çizelge 4.9: Duyguları Yönetebilme Becerilerinin Yaş Grubuna Göre İncelenmesi**

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	<i>p</i>	Fark
Duyguları Yönetebilme (Toplam)	20 yaş ve altı	168	3.21	.53	10.36	.000	2,3>1
	21-25 yaş	254	3.45	.58			
	26 yaş ve üzeri	64	3.45	.52			
	Toplam	486	3.37	.56			
Sözel Olarak İfade Edebilme	20 yaş ve altı	168	3.29	.91	6.23	.002	2,3>1
	21-25 yaş	254	3.61	.98			
	26 yaş ve üzeri	64	3.63	.93			
	Toplam	486	3.51	.96			
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	20 yaş ve altı	168	3.31	.79	17.71	.000	2,3>1
	21-25 yaş	254	3.75	.86			
	26 yaş ve üzeri	64	3.87	.70			
	Toplam	486	3.62	.85			
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme	20 yaş ve altı	168	2.83	.86	.01	.99	
	21-25 yaş	254	2.81	.85			
	26 yaş ve üzeri	64	2.82	.87			
	Toplam	486	2.82	.86			
Başa Çıkma	20 yaş ve altı	168	3.13	.77	.05	.95	
	21-25 yaş	254	3.15	.86			
	26 yaş ve üzeri	64	3.16	.82			
	Toplam	486	3.14	.82			
Öfke Yönetimi	20 yaş ve altı	168	3.32	1.06	6.74	.001	2>1
	21-25 yaş	254	3.69	.97			
	26 yaş ve üzeri	64	3.58	1.04			
	Toplam	486	3.55	1.02			

Çizelge 4.9'dan hareketle, olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duyguları yönetebilme becerileri yaş grubuna göre incelendiğinde; olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve başa çıkma boyutlarında anlamlı fark tespit edilememiştir ( $p>.05$ ). Fakat toplam puan ile sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme ve öfke yönetimi boyutlarında yaş grubuna göre anlamlı farklar bulunmuştur ( $p<.05$ ).

Duyguları yönetebilme becerilerinde yaş grubuna göre meydana gelen farkın yönünü tespit edebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre, toplam puan ile sözel olarak ifade edebilme ve duyguları olduğu gibi gösterebilme boyutlarında 21-25 yaş ve 26 yaş ve üzerinde yer alan katılımcıların puanı 20 yaş ve altındaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca öfke



yönetimi boyutunda 21-25 yaş grubunda yer alan katılımcıların puanı 20 yaş ve altındaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Çizelge 4.10:** Duyguları Yönetebilme Becerilerinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	<i>p</i>	Fark
Duyguları Yönetebilme (Toplam)	Lise	136	3.26	.53	5.07	.002	4>2
	Önlisans	39	3.19	.45			
	Lisans	283	3.42	.59			
	Lisansüstü	28	3.56	.47			
	Toplam	486	3.37	.56			
Sözel Olarak İfade Edebilme	Lise	136	3.36	.92	8.07	.000	4>1 3,4>2
	Önlisans	39	3.08	.79			
	Lisans	283	3.57	.98			
	Lisansüstü	28	4.11	.80			
	Toplam	486	3.51	.96			
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Lise	136	3.40	.84	5.45	.001	3>2
	Önlisans	39	3.44	.80			
	Lisans	283	3.73	.86			
	Lisansüstü	28	3.76	.62			
	Toplam	486	3.62	.85			
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme	Lise	136	2.86	.86	1.20	.31	
	Önlisans	39	3.01	.84			
	Lisans	283	2.77	.86			
	Lisansüstü	28	2.88	.78			
	Toplam	486	2.82	.86			
Başa Çıkma	Lise	136	3.16	.76	.22	.88	
	Önlisans	39	3.08	.73			
	Lisans	283	3.15	.86			
	Lisansüstü	28	3.05	.85			
	Toplam	486	3.14	.82			
Öfke Yönetimi	Lise	136	3.35	1.06	6.44	.000	3>1
	Önlisans	39	3.16	1.02			
	Lisans	283	3.71	.96			
	Lisansüstü	28	3.38	1.17			
	Toplam	486	3.55	1.02			

Çizelge 4.10'dan hareketle, olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duyguları yönetebilme becerileri eğitim durumuna göre incelendiğinde; olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve başa çıkma boyutlarında anlamlı fark tespit edilememiştir ( $p>.05$ ). Fakat toplam puan ile sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme ve öfke yönetimi boyutlarında eğitim durumuna göre anlamlı farklar bulunmuştur ( $p<.05$ ).

Duyguları yönetebilme becerilerinde eğitim durumuna göre meydana gelen farkın yönünü tespit edebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre,

toplam puanda lisansüstü mezunu katılımcıların puanı önlisans mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca sözel olarak ifade edebilme boyutunda lisansüstü mezunu katılımcıların puanı lise mezunu katılımcıların puanından ve lisans ile lisansüstü mezunu katılımcıların puanı önlisans mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ek olarak duyguları olduğu gibi gösterebilme boyutunda lisans mezunu katılımcıların puanı önlisans mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Son olarak öfke yönetimi boyutunda lisans mezunu katılımcıların puanı lise mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Çizelge 4.11:** Duyguları Yönetebilme Becerilerinin Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	<i>p</i>	Fark
Duyguları Yönetebilme (Toplam)	Düşük	70	3.25	.59	3.40	.03	3>1
	Orta	378	3.37	.55			
	Yüksek	38	3.55	.61			
	Toplam	486	3.37	.56			
Sözel Olarak İfade Edebilme	Düşük	70	3.24	1.05	7.57	.001	3>1,2
	Orta	378	3.51	.93			
	Yüksek	38	3.98	.94			
	Toplam	486	3.51	.96			
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Düşük	168	3.55	.75	.28	.75	
	Orta	254	3.63	.86			
	Yüksek	64	3.65	.96			
	Toplam	486	3.62	.85			
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme	Düşük	168	2.70	.78	.85	.43	
	Orta	254	2.84	.86			
	Yüksek	64	2.88	.96			
	Toplam	486	2.82	.86			
Başa Çıkma	Düşük	168	3.18	.82	1.14	.32	
	Orta	254	3.12	.82			
	Yüksek	64	3.32	.80			
	Toplam	486	3.14	.82			
Öfke Yönetimi	Düşük	168	3.44	1.10	.61	.54	
	Orta	254	3.56	.98			
	Yüksek	64	3.66	1.28			
	Toplam	486	3.55	1.02			

Çizelge 4.11'den hareketle, olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duyguları yönetebilme becerileri gelir düzeyine göre incelendiğinde; duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, başa çıkma ve öfke yönetimi boyutlarında anlamlı fark tespit edilememiştir ( $p>.05$ ). Fakat toplam puan ile sözel olarak ifade edebilme boyutunda gelir düzeyine göre anlamlı farklar bulunmuştur ( $p<.05$ ).

Duyguları yönetebilme becerilerinde gelir düzeyine göre meydana gelen farkın yönünü tespit edebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre, toplam puanda yüksek gelire sahip katılımcıların puanı düşük gelire sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca sözel olarak ifade edebilme boyutunda yüksek gelire sahip katılımcıların puanı düşük ve orta düzeyde gelire sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

#### **4.6 Duygusal Zeka ve Duyguları Yönetebilme Becerisi Arasındaki İlişkiye**

##### **Yönelik Bulgular**

Araştırma amacı kapsamında olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duygusal zeka düzeyleri ile duyguları yönetebilme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu incelemede, pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Aşağıdaki Çizelge 4.12'den hareketle, olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duygusal zeka düzeyleri ile duyguları yönetebilme becerileri toplam puanı ve sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme ve öfke yönetimi boyutları arasında pozitif yönde; olumsuz bedensel tepkileri gösterebilme ve başa çıkma boyutları arasında ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $p < .05$ )

Çizelge 4.12'den hareketle, olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerin duyguları yönetebilme becerileri ile duygusal zeka düzeyleri toplam puanı ve duygulara yaklaşım, empatik ilgi, olumsuz ifade olumlu ifade ve karşılık olarak neşe boyutları arasında pozitif yönde; karşılık olarak üzüntü boyutu arasında ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ( $p < .05$ ). Fakat duyguları yönetebilme becerileri ile duygu temelli karar verme boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p > .05$ ).

**Çizelge 4.12:** Duygusal Zeka ile Duyguları Yönetebilme Becerileri Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1													
2	.785**	1												
3	.764**	.530**	1											
4	.497**	.201**	.299**	1										
5	.544**	.173**	.228**	.267**	1									
6	.526**	.276**	.316**	.175**	.271**	1								
7	.225**	.385**	.145**	-.175**	-.116*	.203**	1							
8	.385**	.319**	.252**	.027	.201**	.254**	.613**	1						
9	-.082	.049	-.054	-.178**	-.261**	.101*	.563**	.221**	1					
10	.091*	.165**	.032	-.097*	-.085	.154**	.648**	.284**	.269**	1				
11	.151**	.368**	.161**	-.096*	-.244**	-.062	.631**	.273**	.323**	.241**	1			
12	.375**	.547**	.218**	-.068	.033	.196**	.732**	.371**	.217**	.352**	.457**	1		
13	-.104*	.063	-.065	-.297**	-.287**	.098*	.722**	.312**	.394**	.434**	.399**	.354**	1	
14	.189**	.236**	.100*	-.118**	.082	.184**	.726**	.362**	.203**	.503**	.264**	.577**	.444**	1

1: Duyguları Yönetebilme (Toplam); 2: Sözel Olarak İfade Edebilme; 3: Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme; 4: Olumsuz Bedensel Tepkileri Gösterebilme; 5: Başa Çıkma; 6: Öfke Yönetimi; 7: Duygusal Zeka (Toplam); 8: Duygulara Yaklaşım; 9: Duygu Temelli Karar Verme; 10: Empatik İlgisi; 11: Olumsuz İfade; 12: Olumlu İfade; 13: Karşılık Olarak Üzüntü; 14: Karşılık Olarak Neşe

**Çizelge 4.13:** Duyguları Yönetebilme Becerilerinin Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

<b>Bağımsız Değişkenler</b>	<b>B</b>	<b>S.H.</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Duygusal Zeka (Toplam)	4.35	2.03	2.72	2.14	.03
Duygulara Yaklaşım	-.25	.31	-.23	-.82	.41
Duygu Temelli Karar Verme	-.70	.27	-.72	-2.61	.01
Empatik İlgi	-.61	.31	-.48	-1.98	.04
Olumsuz İfade	-.54	.29	-.48	-1.88	.06
Olumlu İfade	-.27	.27	-.31	-1.00	.32
Karşılık Olarak Üzüntü	-1.02	.32	-.94	-3.22	.001
Karşılık Olarak Neşe	-.63	.30	-.59	-2.11	.04

R=.58; R<sup>2</sup>=.33;  $\Delta R^2$ =.32; F(8,464)=28.85; p=.000

Çizelge 4.13'ten hareketle, olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerde duygusal zeka düzeylerinin duyguları yönetebilme becerileri üzerindeki etkisine yönelik kurulan model anlamlıdır ( $p < .05$ ). Bu kapsamda, araştırmanın bağımsız değişkenleri bir bütün olarak empatik becerileri yordamaktadır. Ayrıca, araştırmanın bağımsız değişkenleri empatik beceriler varyansının %32'sini açıklamaktadır.

Bağımsız değişkenlerin duyguları yönetebilme becerileri üzerindeki özgün etkisi incelendiğinde; duygusal zeka toplam puanı ile duygu temelli karar verme, empatik ilgi, karşılık olarak üzüntü ve karşılık olarak neşe boyutlarının duyguları yönetebilme becerilerini bağımsız olarak etkiledikleri tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Fakat duygulara yaklaşım, olumsuz ifade ve olumlu ifade boyutlarının duyguları yönetebilme becerilerini bağımsız olarak etkileyemedikleri tespit edilmiştir ( $p > .05$ ).

## 5. TARTIŞMA

Bu araştırma bireylerin olumlu çocukluk çağı yaşantıları ile duygusal zekaları ve duyguları yönetebilme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır. Ayrıca bu değişkenlerin sosyo-demografik bilgilere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Bu bölümde, araştırmada ele alınan problemler bulgular temelinde yorumlanmakta ve konu ile bağlantılı literatür kapsamında tartışılmaktadır.

### 5.1 Duygusal Zekaya Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Olumlu çocukluk çağı yaşantısı ile duygusal zeka arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatüre bakıldığında çocukluk çağı ile bağlantılı araştırmaların travma, bağlanma, olumsuz yaşantılar çerçevesinde tartışıldığı görülmektedir. Olumlu çocukluk çağı bağlamında araştırmalara rastlanılmamaktadır. Araştırmanın sonucunda yüksek düzeyde bir ilişkinin olmaması duygusal zekanın çok boyutlu olması, birçok farklı faktöre bağlı olmasını düşündürmektedir. Ayrıca araştırmada sadece olumlu çocukluk çağı yaşantısındaki bireylerin oluşu da orta düzey ilişki için bir sebep olabilir.

Olumlu çocukluk çağı yaşantısına sahip bireylerin duygusal zekası incelenirken ele alınacak ilk bulgu cinsiyettir. Duygusal zekanın toplam puanı ile alt boyutlardan olan duygulara yaklaşım, empatik ilgi, olumsuz ifade, olumlu ifade, karşılık olarak üzüntü, karşılık olarak neşe kadın katılımcılarda, erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Diğer bir alt boyut olan duygu temelli karar vermede kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark görülmemektedir. Bu farkın olmayışı araştırmaya katılan erkek katılımcıların sayısının daha az olmasından kaynaklı olabileceği öngörülmektedir. Literatüre bakıldığında, duygusal zeka kapsamında yapılan çalışmalarda kadınların duygusal zekasının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Erdoğan (2008) yaptığı araştırmada duygusal zeka ve cinsiyet değişkenini incelemiştir. Sonucuna bakıldığında kadın katılımcıların duygusal zekasının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmanın cinsiyet

bakımından sonucu literatür ile paralellik göstermektedir.

Olumlu çocukluk yaşantısına sahip bireylerin duygusal zekası yaşa göre incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yalnızca alt boyutlardan olumlu ifade 26 yaş ve üzeri katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında duygusal zeka ve yaş arasında anlamlı ilişkinin saptandığı araştırmalara rastlanılmaktadır. Sevindik ve arkadaşlarının (2012) yürüttüğü bir araştırmada 20 yaş altındaki katılımcıların duygusal zekası 23 yaş ve üzeri katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu anlamlı fark yaşın kattığı tecrübeyle bağdaştırılmıştır. Yapılan araştırma ile literatürdeki bazı araştırmaların bulgusunun farklı oluşu katılımcıların büyük bir çoğunluğunu eğitim düzeyi yüksek bireylerin oluşturmasından kaynaklandığı söylenebilir. Aynı zamanda bu bireyler olumlu çocukluk çağı yaşantısına sahip oldukları için yaş değişkeninde bir farklılık bulunmamış olabilir. Diğer bir etkenin ise katılımcıların belirli bir yaş grubu etrafında toplanmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. 26 yaş ve üzeri katılımcıların olumlu ifadenin daha yüksek oluşu da yaşın verdiği olgunluk, tecrübe ve hayata bakış açısı etkili olabilir.

Olumlu çocukluk çağı yaşantısına sahip bireylerin duygusal zekası eğitim değişkeninde incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Alt boyutlardan duygulara yaklaşım, olumsuz ifade, olumlu ifade ve karşılık olarak neşe lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcılarda anlamlı olarak daha yüksektir. Aynı zamanda duygulara yaklaşım boyutu lisans mezunu kişilerde lise mezunu kişilere oranla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde duygusal zeka ve eğitimin anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu araştırmalar görülmektedir. İşmen (2004) yaptığı bir araştırmada duygusal zeka ve aile işlevlerini incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda duygusal zeka ve eğitim arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi arttıkça duygusal zeka düzeyi de yükselmektedir. Yapılan araştırma, literatür ile paralellik göstermektedir. Eğitim düzeyi kişilerin sağlıklı düşünebilme kapasitesini arttırdığı için duygusal zekayı da etkilemektedir.

Olumlu çocukluk çağı yaşantısı olan bireylerin duygusal zekası gelir düzeyine göre incelendiğinde yalnızca karşılık olarak üzüntü alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmuş, diğer alt boyutlarda ve toplam puanda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde gelir düzeyi ve duygusal zeka arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı araştırmalara rastlanılmaktadır. Kaynak ve Tunç (2021) yaptıkları

araştırmada duygusal zekayı sosyo demografik özellikler ve saldırganlık değişkeni açısından incelemiş, gelir düzeyi ile anlamlı bir ilişki kurmamışlardır. Literatür ile yapılan çalışma paralellik göstermektedir. Kişilerin ekonomik durumları duygusal zekayı etkileyen ve ilişkilendiren bir durum olmamaktadır. Farklı ekonomik koşullarda olan insanlar duygusal zeka bakımından farklılık göstermemektedir. Duygusal zekanın çok boyutlu ve karmaşık yapıda oluşu, diğer etkenlerin daha ön planda ve önemli oluşu ekonomik düzeyi önemsiz kılmaktadır. Karşılık olarak üzüntü alt boyutunda, orta düzey gelire sahip bireylerin düşük düzeydeki gelire sahip bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olması bireyler için baş etmesi zor olan üzüntü duygusunun karşı tarafa yansıtma noktasında daha rahat olmasından kaynaklanıyor olabilir.

## **5.2 Duygu Yönetebilme Becerilerine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi**

Olumlu ocukluk ağı yaşantısına sahip bireylerin duyguları yönetebilme becerileri ilk olarak cinsiyet açısından ele alınacaktır. Sözel olarak duyguları ifade etme, duyguları olduğu gibi gösterme ve öfke yönetimi alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme ve başa çıkma alt boyutlarında ise erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek düzeyde anlamlı bir fark bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bazı araştırmalar cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit ederken bazı araştırmalar bir fark bulamamıştır. Dursun (2019) yaptığı araştırmada erkek ve kadınların duygu yönetimi konusunda bir farklılıklarının olmadığı bulgusuna ulaşırken Scott ve Barnes (2011) yaptıkları araştırmada kadın ve erkeklerin duygu yönetimi konusunda birbirlerinden çok farklı oldukları bulgusuna ulaşmışlardır. Yapılan araştırmada kadın ve erkek katılımcılar arasında duygu yönetiminin anlamlı farklılık göstermeme sebebi katılımcıların çoğunluğunu eğitimi yüksek düzeyde olan kişilerin olması olabilir. Olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme ve başa çıkma alt boyutlarında erkeklerin daha yüksek düzeyde anlamlı fark göstermesinin sebebi ise erkek katılımcı sayısının kadın sayısına oranla daha az kişiden oluşması olabilir.

Olumlu ocukluk ağı yaşantısına sahip bireylerin duygu yönetebilme becerileri yaş olarak incelendiğinde sözel olarak ifade etme, duyguları olduğu gibi gösterme, öfke yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sözel olarak ifade etme ve duyguları olduğu gibi gösterme alt boyutlarında 21-25 yaş ve 26 yaş üzeri



katılımcıların puanı 20 yaş altına göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Öfke yönetimi alt boyutunda ise 21-25 yaş arası katılımcıların puanı 20 yaş ve altına göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Literatür incelendiğinde yaş düzeyi ve duygu yönetimi becerileri arasında anlamlı ilişkinin bulunduğunu gösteren çalışmalara rastlanılmaktadır. Gürbüz (2021) yaptığı araştırmada yaş düzeyi arttıkça duygu yönetimi becerisinin de arttığı bulgusuna ulaşmıştır. Dolayısıyla yapılan araştırma sonucu literatür ile paralellik göstermektedir. Bireylerin yaş düzeyi arttıkça yaşanan deneyimlerin artması, tecrübenin artması, kişilerin olgunlaşması ilişkili oluşunu açıklayabilir.

Olumlu çocukluk çağı yaşantısı olan bireylerin duygu yönetimi eğitim değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Toplam puan olarak bakıldığında lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcıların puanı ön lisans mezunu katılımcılardan daha yüksektir. Duyguları olduğu gibi gösterme alt boyutunda lisans eğitim düzeyi ön lisanstan daha yüksek, sözel olarak ifade etme alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyi lise mezunu eğitim düzeyinden daha yüksek ve lisans ile lisansüstü eğitim düzeyi de ön lisanstan yüksek bulunmuştur. Ayrıca öfke yönetimi alt boyutunda lisans eğitim düzeyi liseden daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında eğitim düzeyi arttıkça duygu yönetimi becerilerinin de arttığı görülmektedir. Tetik ve Akkaya (2018) yaptıkları araştırmada anne ve baba eğitim düzeyi ne kadar yüksek ise duygu yönetebilme konusunda o kadar iyi oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmanın sonucu literatür ile paralellik göstermektedir. Kişilerin eğitim düzeyi bireysel olarak, eğitsel olarak, deneyim olarak kişilere birçok fayda sağlamaktadır. Bu katkılarla bilgi olarak olgunlaşan kişi duyguları yönetebilme konusunda başarılı olabilir.

Olumlu çocukluk çağı yaşantısına sahip bireylerin duygu yönetimi becerileri gelir düzeyi değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların duygu yönetimi puanı düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca sözel olarak ifade etme alt boyutunda yüksek gelire sahip katılımcıların puanı orta ve düşük gelire sahip katılımcıların puanından daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde gelir düzeyi ve duygu yönetimi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu araştırmalar görülmektedir. Mustafaoğlu (2019) yaptığı araştırmanın sonucunda gelir düzeyi arttıkça duygu yönetimi becerilerinin de arttığı bulgusuna ulaşmıştır. Yapılan

araştırma ve literatür benzer bulgulara sahiptir. Düşük gelire sahip bireylerin ekonomik sıkıntılar yaşıyor olması duygularının daha olumsuz noktada olmasına, o duyguları kontrol etmekte zorlanması, ihtiyaçlar hiyerarşisi anlamında alt basamaklarda olması gibi etkenler söz konusu olmaktadır. Fakat yüksek gelire sahip bireyler daha olumlu koşullarda yaşam sürdüğü için duygu yönetiminde daha başarılı olabilirler.

### **5.3 Duygusal Zeka ve Duygu Yönetimine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Olumlu çocukluk çağı yaşantısına sahip olan bireylerin duygusal zekası ve duygu yönetebilme becerileri arasındaki ilişki incelenirken farklı bulgulara ulaşılmıştır. Testlerden alınan toplam puan ve sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterme, öfke yönetimi, duygulara yaklaşım, empatik ilgi, olumsuz ifade, olumlu ifade ve karşılık olarak neşe alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, olumsuz bedensel tepki gösterme, başa çıkma, karşılık olarak üzüntü alt boyutlarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygu yönetimi ve duygu temelli karar verme alt boyutunda ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde duygusal zeka ve duygu yönetiminin birlikte incelendiği araştırmalara çok fazla rastlanılmamaktadır. Yüksel ve arkadaşları (2021) yaptıkları araştırmada duygusal zeka ve kişilerarası duygu yönetiminin ilişkisini inceleyerek anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Elde edilen sonuçlardan hareketle olumlu çocukluk yaşantısı olan bireylerde duygusal zeka düzeyinin duyguları yönetebilme becerileri üzerindeki etkisine yönelik kurulan model anlamlıdır. Bu sonuçlar hipotezi doğrulayıcı niteliktedir. Duygusal zeka, duyguları bilme, duyguların farkında olma gibi faktörleri içinde barındırmaktadır. Duygularının farkında olan kişilerin duygu yönetiminde daha başarılı olacakları ön görülmektedir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1 Sonuç

Araştırmanın bu bölümü yapılan çalışmanın sonucunun ne olduğundan, hangi alanlara ne gibi fayda sağlayabileceği konusunda verilecek bazı önerilerden ve araştırmanın kısıtlayıcı yönlerinden oluşmaktadır.

Araştırmanın sonuçları aşağıda yer almaktadır:

- Duygusal zeka ve olumlu çocukluk çağı yaşantıları orta düzeyde ilişkilidir,
- Duyguları yönetebilme becerileri ve olumlu çocukluk çağı yaşantıları orta düzeyde ilişkilidir,
- Duygusal zeka ve duyguları yönetebilme becerileri anlamlı düzeyde ilişkilidir,
- Duygusal zekanın bazı boyutları kadın katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur,
- Yaş arttıkça duygusal zeka da yükselmektedir,
- Eğitim düzeyi arttıkça duygusal zeka da yükselmektedir,
- Gelir düzeyi ile duygusal zeka arasında anlamlı bir ilişki yoktur,
- Duygu yönetimi ve cinsiyet arasında bazı alt boyutlar hariç anlamlı bir ilişki bulunmamıştır,
- Yaş arttıkça duyguları yönetebilme becerileri de artmaktadır,
- Eğitim düzeyi yükseldikçe duygu yönetebilme becerileri de yükselmektedir,
- Gelir düzeyi yükseldikçe duygu yönetebilme becerileri de yükselmektedir.

### 6.2. Öneriler

Yapılan çalışma ve literatürdeki konu ile bağlantılı diğer çalışmalar duygusal zekanın, çocukluk çağı yaşantılarının ve duyguları yönetebilme becerilerinin insan

hayatı için son derece önemli olduğunu göstermektedir.

Çocukluk çağı yaşantılarının insan hayatını derinden etkilediği ve bu etkinin yaşam boyu sürdüğü görülmektedir. Bu sebeple çocukluk çağının fiziksel, duygusal ve psikolojik anlamda sağlıklı geçmesi için aileleri destekleyici yönde çalışmalar yapılabilir. Çeşitli kurum ve kuruluşlarda bilgilendirici seminerler düzenlenebilir. Ayrıca eğitim kurumlarında öğretmenlere çocukluk çağı yaşantıları ile ilgili bilgilendirme ve eğitimler yapılabilir.

Duygusal zeka ile ilgili olarak en küçük yaşlar öncelik alınarak anne babalara ve anne baba adaylarına eğitim verilebilir, geliştirme amaçlı etkinlikler düzenlenebilir. Bu doğrultuda deneyime dayalı anne ve babalardan oluşan gruplar kurularak paylaşımlar yapılabilir. Okul da duygusal zekayı geliştirme yönünde etkili bir yer olduğu için öğretmenler duygusal zeka ile ilgili bilgilendirilebilir, duygusal zekaya yönelik çalışmalar yapmaları için desteklenebilir.

Duygu yönetimi ile ilgili olarak sadece küçük yaş grubu değil tüm yaş grupları ile çalışmalar yürütülmelidir. Yetişkinler duygu yönetimi konusunda çocuklara da rol model olacağı için öncelikle yetişkin grubunun kendi duygusunu yönetebilmesi gerekmektedir. Bu konuyu destekleyecek seminer ve eğitimler düzenlenebilir, duygu yönetiminin nasıl yapılacağı ile ilgili bireylere psiko eğitim verilebilir. Çocuklar için okullarda duygularla ilgili etkinlik ve çalışmalar yapılabilir, öğretmenlerin duygu yönetimine yönelik eğitim almaları desteklenebilir. Bazı kurum, kuruluş ve şirketlerde gruplar halinde duygu çalışmaları yapılabilir.

Araştırma pandemi koşullarında yürütüldüğü için çok yüksek sayıda katılımcıya ulaşamamıştır. Literatüre katkı sağlayacak araştırmacılar katılımcı sayısını daha yüksek sayıda tutarak, farklı bölgelerden insanlar seçip kültür faktörünü araştırmaya dahil ederek, sadece genç yetişkin değil farklı yaş gruplarından kişiler bularak araştırmalarını yürütebilirler. Aynı zamanda sosyo demografik özelliklerin eşit bir biçimde dağılmasına dikkat edilebilir. Araştırmada sadece olumlu çocukluk çağı yaşantıları dahil edilmiştir. Araştırmacılar hem olumlu çocukluk çağı yaşantıları hem de olumsuz çocukluk çağı yaşantılarını araştırmalarına dahil edebilirler. Bu öneriler ışığında yapılacak olan bir araştırma daha kapsamlı olacaktır.

## KAYNAKLAR

- Adler, A. (1994). *İnsan Tabiatını Tanıma*. Dr. Ayla Yörükkan (Çev.) 4. Baskı, Türkiye İş Bankası Yayınları, İstanbul.
- Akan, Ş., & Barışkın, E. (2018). *Tiksinti, Öfke, Utanma, Üzüntü ve Mutluluk Duygularını Tetikleyen Durumlar ve Senaryolar*. Türk Psikoloji Dergisi, 33(82), 1.
- Akçay, C., & Çoruk, A. (2012). *Çalışma yaşamında duygular ve yönetimi: Kavramsal bir inceleme*. Eğitimde politika analizi dergisi, 1(1), 3-25.
- Akın, A., Uysal, R., Çitemel, N., & Akın, Ü. (2013). *Yenilgi Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. International Online Journal of Educational Sciences, 5(3), 7.
- Alemdar, M. (2014). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Duygusal Okuryazarlık Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2003). *Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Eğitim ve Bilim, 28(128), 19.
- Altan, M. Z. (2011). *Çoklu zeka kuramı ve değerler eğitimi*. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 1(4), 53-57.
- Altunbaş, T. (2018). *Duygusal Zeka Programının Öğrencilerin Duygusal Zeka, Atılgan, Saldırgan ve Çekingen Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Araz, A. Ve Erkuş, A. (2014). *Duygu Dışavurum Tarzlarının Kavramsallaştırılması ve Ölçümü: Bir Envanter Geliştirme Çalışması*. Turkish Journal of Psychology. 29(74), 50-65.
- Arı,İ., Alsaran, O. & Akarun, L. (2011). *Görü tabanlı Gerçek zamanlı Duygu Tanıma*. IEEE Sinyal İşleme ve İletişim Uygulamaları Konferansı, Antalya, 20-22 Nisan 2011, 120-125.
- Arığ, S. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları Olarak Duygusal Zeka ve Duyguları İfade Etme*. (Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aronson, E., Akert, R. M., & Wilson, T. D. (2010). *Sozialpsychologie*. Pearson Deutschland GmbH.
- Arslan, Y. (2018). *Öğretmenlerin farklılıkların yönetimi yaklaşımlarına ilişkin alguları ile örgütsel mutluluk alguları arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Avcı, F. F. (2021). *18-22 Yaş Ergenlerde Beden Algısı, Duygu Düzenleme Güçlüğü*

ve Ayrılma Bireyleşme Açısından Yeme Tutumunun İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Aysel, L. (2006). *Liderlik ve Duygusal Zeka*. (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Bahtiyar, A. & Can, B. (2016). *Fen Öğretmen Adaylarının Bilimsel Süreç Becerileri ile Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi , (42) , 47-58.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1998). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): a test of emotional intelligence*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- Başaran, İ. E., (2000). *Örgütsel Davranış*. (3. Baskı). Ankara: Feryal Matbaası. Beck, A. T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (Çev. V. Öztürk ve A. Türkcan). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beydili G.E., (2021). *Sosyal Hizmet Bölümü Öğrencilerinin Duygu Yönetim Beceri Düzeylerinin İncelenmesi*. Toplum ve Sosyal Hizmet , 32 (3) , 755-770.
- Boratav, H. B., Sunar, D., ve Ataca, V. (2011). *Duyguları Sergileme Kuralları ve Bağlamsal Belirleyicileri: Türkiye’de Üniversite Öğrencileri İle Yapılan Bir Araştırma*. Türk Psikoloji Dergisi, 26(68), 90-101.
- Bozkurt, F. (2014). *Sözlüklerdeki Temel Duygu Kavramlarının Yeniden Tanımlanması: Bir Yöntem Önerisi* . Türkoloji Dergisi , 21 (1) , 25-34 .
- Büyükdüvenci, S. (1993). *Aristotaleste Mutluluk Kavramı*. Felsefe Dünyası 9, 41-44.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2018). *Personality: Theory and research* (14th ed.). Jefferson City, MO: John Wiley & Sons.
- Cirhinlioğlu, F. G., Kındap, T.Y, & Cirhinlioğlu, Y. (2017). *Psychological distress, self-esteem, and emotional dependency of married individuals as predictors of marital adjustment*. Procedia Computer Science, Budapest, 120, 164-171.
- Coleman A.E., Snarey J. (2011) *James-Lange Theory of Emotion*. In: Goldstein S., Naglieri J.A. (eds) Encyclopedia of Child Behavior and Development. Springer, Boston, MA.
- Cotton, J. L. (1981). *A Review of Research on Schacher’s Theory of Emotion and Misattribution of Arousal*, European Journal of Social Psychology, 11, 365- 397.
- Cresswell C. ve Willets L. (2017). *Çocuğunuzun Korku ve Endişeleriyle Baş Etmek*. (Çev. Nur Yener). İstanbul: Kuraldışı.
- Cüceloğlu, D. (2005). *Başarıya Götüren Aile*, İstanbul, Remzi Yayınevi.

- Çakar U. ve Arbak Y. (2004). *Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka*. Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 6(3), 23-48.
- Çam, M. O., & Soylu, G. T. (2021). *Emotion Regulation and Reflections on Psychiatric Nursing*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(2), 192-206.
- Çam, M.O. ve Soylu G.T. (2020). *Duygu Düzenleme ve Psikiyatri Hemşireliğine Yansımaları*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 13(2), 192-206.
- Çeçen, Y. D. D. A. (2002). *Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir? Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 9 (9), 164-170.
- Çeçen, A. R. (2006)- *Duyguları yönetme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları*. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3(26), 101-113.
- Çoruk, A. (2012). *Yönetim Süreçleri Açısından Yöneticilerin Duygu Yönetimi Davranışları*. (Doktora Tezi). On Sekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Çoruk, A. ve Akçay, R. C. (2012). *Yönetim Süreçleri Açısından Yöneticilerin Duygu Yönetimi Davranışları Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 81-94 .
- Darwin, C. (1872), *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, John Murray Publishing, London.
- Demireğen, Z. (2019). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenmeleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirok, İ. , Alphan Şimşek, Y. & Süsen, Y. (2014). *Mutluluğu Ararken: Teorik Yaklaşımlar ve PsikoterapiyeYönelik Çıkarımlar* . *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi* , 1 (2) , 40-54.
- Deniz D. ve Darbaş G. (2021). *Fosillerin Işığında İnsan Psikolojisini Anlamak: Evrimsel Psikoloji*. *Mavi Gezegen Dergisi*. (29), 46-51.
- Deniz, M. & Yılmaz, E. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* . *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* , 3 (25) , 17-26.
- Doğan S.Ü. (2020). *Ergenlerde Duygu Farkındalığı ve Duygu Düzenleme: Duygu Farkındalığının Yordayıcı Rolünün ve Ters-Yüz Filmi Temelli Psikoeğitim Programının Etkililiğinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, T., Sapmaz, F., & Çötök, N. A. (2013). *Öz-eleştiri ve mutluluk*. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.
- Doğan T, Aydın F.T (2020) *Olumlu Çocukluk Yaşantıları Ölçeği'nin geliştirilmesi*. *HAYEF: Journal of Education*, 17, 1-19.
- Doğan, T., & Yavuz, K. (2020). *Yetişkinlerde Psikolojik Sağlık, Olumlu Çocukluk Deneyimleri ve Algılanan Mutluluk*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 312-330.
- Donahue, M.C. (1997). *Empathy: Putting yourself in another person's shoes*.

- CurrentHealth, 2, 24(3), 22-25.
- Dökmen, Ü. (2000). *İletişim Çatışmaları ve Empati*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2004). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü., (2009). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Dursun, P. (2019). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumu ile Duygu Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Edizler, G. (2010). *Karizmatik liderlikte duygusal zeka boyutuyla cinsiyet faktörüne ilişkin literatürel bir çalışma*. Selçuk İletişim, 6(2), 137-150.
- Ekman, P., ve Friesen, W. V. (1986). *A new pan-cultural facial expression of emotion*. *Motivation and Emotion*, 10(2), 159-168.
- Erdoğan, Y. (2008). *Duygusal Zekanın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. 23, 62-76.
- Ergin, D.Y. ve Özgürol, M.B. (2011). *Bilimsel Tutum ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişki*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Fenichel, O. (1945). *The psychoanalytic theory of neurosis*. New York: Norton.
- Gardner, Howard (1993). *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*, USA: Basic Books.
- Gavas Aslan, A. (2020). *Duygu Odaklı Terapi: Duyguların Dili ve Sinematerapi*. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, Türkiye'den Dünya'ya Bütüncül Psikoterapi, 1-16.
- Gedizler, G. (2010). *İnsan Kaynakları Yönetiminde Duygusal Zeka Ölçüm ve Modelleri*. Yaşar Üniversitesi E-Dergisi, 5 (18), 2970-2984.
- Gençöz, T. (1998). *Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başetme Yolları*. Kriz Dergisi, 6 (2), 9-16.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Boston: Pearson.
- Girgin, G. (2009). *Öğretmen Adaylarında Duygusal Zekanın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Sosyal Bilimler Dergisi- Çağdaş Eğitim (22), 131-140.
- Goleman, D. (2011). *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir?*. 34. Baskı, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (1995). *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* (2005 ., Cilt 29). (B. Seçkin Yüksel, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman D (2000). *İşbaşında Duygusal Zeka*. Varlık Yayınları, İstanbul.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: conceptual foundations and empirical foundations*. J. J. Gross (Ed.). Handbook of emotion regulation (pp. 3-20). New York, London: The Guilford Press.
- Gümüşsoy, M. B. (2018). *Kindi'nin Ahlak Felsefesi ve Modern Bilişsel Terapide*



*Üzüntü, Depresyon ve Çözüm Teknikleri* . Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi , 1 (2) , 121-133.

- Gündüz, A., & Gündoğmuş, İ. (2019). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile otomatik düşünceler, ara inançlar, uyumsuz şemalar, anksiyete ve depresif belirti şiddeti ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki*. Klinik Psikiyatri Dergisi, 22(4), 424-435.
- Güney, T. , Taşkiran, E. & Özkul, E. (2015). *Çalışanların Duygularını Yönetme Becerilerinin Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerindeki Etkisi: Sabiha Gökçen Havalimanı Çalışanları Üzerine Bir Araştırma*. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , 18 (34) , 99-132 .
- Gür, E. Y. , Öztürk Altınayak, S. & Ejder Apay, S. (2019). *Duygusal Zekanın Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi* . Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi , 8 (2) , 35-42.
- Gürbüz, E. B. (2021). *Sosyal Hizmet Bölümü Öğrencilerinin Duygu Yönetim Beceri Düzeylerinin İncelenmesi*. Toplum ve Sosyal Hizmet, 32(3), 755-770.
- Gürel, E., & Tat, M. (2010). *Çoklu Zeka Kuramı: Tekli Zeka Anlayışından Çoklu Zeka Yaklaşımına*. Journal of International Social Research, 3(11), 336-356.
- Inglehart, R., & Klingemann, H. D. (2000). *Genes, culture, democracy, and happiness*. (Ed. In E. Diener & E. M. Suh), Culture and subjective well-being (pp. 165–183). The MIT Press.
- Izard, C. E. (1992). *Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations*. Psychological Review, 99, 561-565.
- İşmen, A. E. (2004). *Duygusal Zeka ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişki*. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , 7 (11) , 55-75.
- James, W. (1884). *What is an emotion?* Mind, 9(34), 188– 205.
- Kadak, M. T., Demir, T., & Doğançün, B. (2013). *Otizmde Yüz ve Duyguların Yüz İfadelerini Tanıma*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 5(1), 15-29.
- Kapçı, E. G., & Hamamcı, Z. (2010). *Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü*. Klinik Psikiyatri, 13(3), 127- 136.
- Karabulutlu, E. Y., Yılmaz, S., & Yurттаş, A. (2011). *Öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 2(2), 75-79.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Karahan, T. F. & Özçelik, M. (2006). *Bir Duygusal Zeka Beceri Eğitimi Programı'nın Diabet Hastalarının Duygusal Zeka Düzeylerine Etkisi* . Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 19 (2) , 301-320.
- Karaş, Z. (2021). *Okul Öncesi Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Mizaçları, Ebeveynlerinin Duygusal Zekaları ve Psikolojik İyi Oluşlarıyla İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.

- Kaynak, A. & Tunç, E. (2021). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi , 5 (2) , 85-104.
- Kervancı, F. (2008). *Büro Çalışanlarının Duygu Yönetimi Yeterlilik Düzeylerinin Geliştirilmesinde Duygu Yönetimi Eğitimi Programının Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kışlak, Ş. T., & Çabukça, F. (2002). *Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi*. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 5(5).
- Kul, S. (2014). *Uygun İstatistiksel Test Seçim Kılavuzu/Guideline For Suitable Statistical Test Selection*. Plevra Bülteni, 8(2), 26-29.
- Kuşgözoğlu, T. (2008). *"Erken Çocukluk Dönemi Travmalarının Erişkin Yaşamdaki Etkileri ve Kuşakaşkın İzlerinin Açığa Çıkarılması, İşlenmesi ve Onarılmasında Psikodramanın Yeri"*. Psikodrama Yeterlik Tezi, Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü, İstanbul.
- Kuzgun, Y. (1988). *Psikolojik İhtiyaçların Orta Öğretim Başarı Puanları ve Öğrenci Seçme Sınavı Puanları ile İlişkisi*. Psikoloji Dergisi, 4, 22.
- Küçük, T. (2019). *Çocukluk Çağı Örseleyici Yaşantıları: Geç Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme, Psikolojik Uyum ve Sağlamlık*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kring and D. M. Sloan (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). New York: The Guilford Press.
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schütz, A., Sellin, I. & Salovey, P. (2004). *Emotional intelligence and social interaction*. Personality and Social Psychology Bulletin, 30(8), 1018-1034.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996), *Happiness is a stochastic phenomenon*, *Psychological Science*, 7, 186-189.
- MacIntyre, A. (2001). *Erdem peşinde: Ahlak Teorisi Üzerine Bir Çalışma*. (Çev. Özcan M.). İstanbul: Ayrıntı.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997), *What is emotional intelligence?*, In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). *The intelligence of emotional intelligence*. *Intelligence*, 17(4), 433-442.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). *Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence*. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- Mayer, J. D. Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2011). *Emotional intelligence*. In R. J. Sternberg and S. B. Kaufman, S. B. (Eds.), *The Cambridge Handbook of Intelligence* (pp. 528-549). New York: Cambridge University Press.
- Morris., C. G. (1996). *Psychology : an introduction*. New Jersey: Prentice Hall.

- Mustafaoğlu Ç. N. (2019). *Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların anne- babalarında psikolojik dayanıklılık ve kardeşlerinde duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Niedenthal PM, Ric F (2017) *Psychology of Emotion*, 2nd ed. New York, Routledge.
- Oge, R. G., Pehlivan, F. Z., & Isikli, S. (2020). *Validity and reliability of the Benevolent Childhood Experiences (BCEs) Scale in Turkish*. *Dusunen Adam*, 33(2), 146-154.
- Oktaç, B., & Batıgün, A. D. (2014). *Aleksitimi: Bağlanma, Benlik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke*. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 31-40.
- Ortony, A., Revelle, W. ve Richard Z. (2007). *Why Emotional Intelligence Needs a Fluid Component*, *The Science of Emotional Intelligence: Knowns and Unknowns*, 288-304.
- Özant, N. ve Kelleci, M. (2021). *Uçuş Korkusu Üzerine Nitel Bir Çalışma*. *Journal of Aviation Research*, 3 (2), 173-189.
- Özusta H.Ş., (1995). *Çocuklar İçin Durumlu-Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34): 32-44.
- Passons WA (1975). *Gestalt Approaches in Counseling*, New York, Holt, Rinehart and Winston, s.183-185.
- Pelit, E., Karaçor, M. & Kılıç, İ. (2018). *Duyusal Zekanın İletişim Becerilerine Etkisi: Turizm Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma*. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20 (1), 85-107.
- Polat, H. & Özerdem, M. S. (2016). *Görsel-İşitsel Uyarılar Kaynaklı Oluşan Duyguların EEG İşaretleri ile Sınıflandırılması*. *Dicle Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Mühendislik Dergisi*, 7 (1), 33-40.
- Polat, O. (2001). *Çocuk ve Şiddet*. İstanbul: Der Yayınları.
- Platon (1980). *Phaidon*, (Çev. Yetkin, S.K. ve Atademir, H.R.) MEB Yayınları, İstanbul.
- Plutchik, R. (2003). *Emotions and Life: Perspectives from Psychology, Biology, and Evolution*. USA: American Psychological Association
- Richter, A., Gilbert, P., & McEwan, K. (2009). *Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology*. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), 171-184.
- Rogers, C.R. (1983). *Empatik olmak değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir*. (Çev: Akkoyun, F.), Ankara Üniversitesi EBF Dergisi, 16, 103-124.
- Salovey P, Mayer JD (1990) *Emotional Intelligence*. *Imagination, Cognition and Personality*, 9:185-211.
- Santrock, J. W. (2016). *Yaşamboyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi* (Çev. G. Yüksel). Ankara: Nobel.
- Scott, B. A., & Barnes, C. M. (2011). *A multilevel field investigation of emotional labor, affect, work withdrawal, and gender*. *Academy of management*

- journal, 54(1), 116-136.
- Sayan Ö.F. (2008). *Duygusal Zeka Modeli Oluşturulması*. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Scott, B.A., & Barnes, C.M. (2011). *A Multilevel Field Investigation of Emotional Labor, Affect, Work Withdrawal, and Gender*. *Academy of Management Journal*, 54(1), 116- 136.
- Seçer, H. Ş. (2010). *Çalışma Yaşamında Duygular ve Duygusal Emek: Sosyoloji, Psikoloji ve Örgüt Teorisi Açısından Bir Değerlendirme*. *Journal of Social Policy Conferences* , 0 (50) , 813-834.
- Sevindik, F., Uncu, F., Güneş D. D. (2012). *Sağlık yüksek okulu öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. *F.Ü. Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*. 26(1).
- Somerville, L.H, Jones R.M, ve Casey B. (2010). *Braking and Accelerating of the Adolescent Brain*. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1):21-33.
- Soykan, Ç. (2003). *Öfke ve Öfke Yönetimi* . *Kriz Dergisi* , 11 (2), 19-27.
- Speilberger, C.D. (1966). *Theory and research on anxiety*. C.D. Strongman KT (2003) *The Psychology of Emotions: from Everyday Life to Theory*, 5th ed. Auckland, Wiley-Blackwell.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. (6th Edition). Boston: Pearson.
- Talu, N. (1999). *Çoklu zeka kuramı ve eğitime yansımaları*. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15 (15).
- Tatar, A., Tok, S., Saltukoğlu, G.(2011). *Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi*, *Klinik Psiko farmakoloji Bülteni*, 21 (4), 325-338.
- Tatar, A. , Çamkerten, S. ve Özdemir, H. (2020). *Genç Yetişkinlerde Duygusal Zeka, Empati ve Sosyal Beceri Düzeyi Arası İlişkilerin İncelenmesi* . *Humanistic Perspective* , 2 (3) , 335-346 .
- Tetik, S. ve Açıkgöz, A. (2013). *Duygusal Zeka Düzeyinin Problem Çözme Becerisi Üzerindeki Etkisi: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama*. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*. Aralık 2013 , 87-97.
- Tetik, S. & Akkaya, B. (2018). *Üniversite Gençlerinin Duygu Yönetimi Becerileri Üzerine Bir Araştırma* . *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi* , 7 (4) , 99-121 .
- Tetik, S., Ökmen, M., & Bal, V. (2014). *Meslek yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. *Elektronik Mesleki Gelişim Ve Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 17-29.
- Thoits Peggy A.(1989); *The Sociology of Emotions*, *Annual Review of Sociology*. 15, 317-342.
- Thompson, M.G. (2001). *Happiness and culture: A reappraisal of Freud's Civilization and Its Discontents*. *Twelfth Annual Interdisciplinary*

Conference of the International Federation for Psychoanalytic Education  
Lago Mar Resort and Club, Fort Lauderdale, Florida.

- Thorndike, E. L. (1920). *Intelligence examinations for college entrance*. The Journal of Educational Research, 1(5), 329-337.
- Tok, G. (1998). *Korkunun Bütün Sesleri*. Bilim ve Teknik Dergisi, 373, 62- 64.
- Töremen, F. & Çankaya, İ. (2008). *An Effective Approach at Management: Emotional Management*. Journal of Theoretical Educational Science, 1 (1), 33-47.
- Tran, V. (1998). *The role of the emotional climate in learning organisations*. The Learning Organization, 5 (2), 99-103.
- Tuğrul, C. (1999). *Duygusal Zeka*. Klinik Psikiyatri Dergisi, 1, 12-20
- Tutarel Kışlak, Ş. & Çabukça, F. (2002). *Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi*. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 5 (5),
- Tuzcuoğlu, N. (1994). *Ülkemizde ve Dünyada Rehberlik Öneri Dergisi*, 1 (1), 149-153.
- Türk Dil Kurumu (TDK), *Güncel Türkçe sözlük*. Erişim adresi: <http://sozluk.gov.tr/>
- Türken, H., Es, B. & Çalım, S. İ. (2016). *Öğrenci Ebelerin Duygusal Zekaları İle İletişim Becerileri Arasındaki İlişki*. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 3 (4).
- Ülger, İ. (2018). *Acil Serviste Çalışan Hemşirelerin Duygu Yükleri ve Duygu Yönetim Becerilerinin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Yalçıntaş, M. (2019). *Fen Bilimleri Öğretiminde Kuantum Öğrenme Modeli Kullanmanın İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Akademik Merak, Kaygı, Özyeterlik ve Başarı Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yalçın, S. B., Ak, M., Kavaklı, M., & Kesici, Ş. (2018). *Mutluluğun önündeki engel: Erken dönem uyumsuz şemalar*. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 7(1), 7-13.
- Yerli, S. (2009). *İlk ve orta öğretim okullarındaki yöneticilerin duygusal zeka ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki*, (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yorulmaz, O. (2017). *Psikoterapide Güncel Konular-Klinik Psikoloji Perspektifinden Çok Boyutlu Bir Bakış*. 1. Basım. İstanbul: Nobel Yayınları
- Young, J. E. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema- focused approach*, Rev. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange. Sarasota, FL.
- Yüksel, Y.M., Saruhan, V. & Keçeci, B. (2021). *Psikolojik Sağlamlığın Duygusal Zeka ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Açısından İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 53 (53), 141-156.
- Zillmann, D. (1993). *Mental control of angry aggression*. In D. M. Wegner & J. W.

Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 370–392). Prentice-Hall, Inc.

Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). *Emotion regulation and psychopathology*. Ed., A.M.

## **EKLER**

### **EK-A: Onam Formu**

#### **BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU**

Değerli katılımcı,

Yapılan bu çalışma ile 18-25 yaşları arasındaki genç yetişkin bireylerin olumlu çocukluk çağı yaşantıları, duygusal zekaları ve duyguları yönetebilme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmektedir. Çalışma Dr.Öğretim Üyesi Nüket İştien danışmanlığında Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Rumeysa Tekay Kara tarafından yürütülmektedir. Araştırma bilimsel bir amaçla yapılmaktadır. Katılım gönüllüdür ve katılımcı bilgileri gizli tutulacaktır.

Sorular arasında isim ya da kimlik bilgileri yer almamaktadır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Araştırmaya katıldığınız takdirde cayma, sonlandırma hakkınız saklı tutulmaktadır.

Soruları cevaplamanız yaklaşık olarak 15-20 dakika sürecektir.

Çalışma ile ilgili sorularınız için rumeysatekay@gmail.com adresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Katkılarınız için teşekkürler.

Araştırmacı: Rumeysa Tekay Kara

( ) Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum. İstedğim zaman yarıda kesip bırakabileceğimi biliyorum. Bilgileri okudum, cevaplandırmayı kabul ediyorum.

Tarih:

İmza:

**EK-B: Kişisel Bilgi Formu**

**1.Cinsiyetiniz:**  Kadın  Erkek

**2.Yaşınız:** .....

**3.Medeni Durumunuz:**  Evli  Bekar

**4.Öğrenim Durumunuz:**  Doktora  Yüksek Lisans  Lisans  Ön Lisans

Lise  İlkokul

**5. Mesleğiniz:** .....

**6. Sosyoekonomik Düzeyiniz:**  Çok iyi  İyi  Orta  Düşük  Çok

Düşük



**EK-C: UKMH Duygusal Zeka Testi-68 (UKMH-DZT-Tr-68)****Kendinizi nasıl tanımlarsınız?**

Her bir ifadenin size ne kadar uygun olduğunu ifadenin yanındaki cevaplardan uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Kendinizi, gelecekte, olmak istediğiniz gibi değil, şu an nasıl görüyorsanız o şekilde tanımlayın.

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Ne Uygun	Ne Uygun Değil	Biraz Uygun	Çok Uygun
1. Hislerime yakın değilim.						
2. Üzüntülü filmlerde nadiren ağlarım.						
3. Fakirlerin bizim sempatimizi hak ettiğine inanırım.						
4. Önemli kararların, mantıklı akıl yürütmeye dayanması gerektiğine inanırım.						
5. Nadiren heyecanlı görünürüm.						
6. Korkumu gösteririm/belli ederim.						
7. Diğer insanların problemlerine karışmayı sevmem.						
8. Nadiren duygusal tepkilerimin farkına varırım.						
9. Mutlu olduğum zaman hislerimi gösteririm.						
10. İnsanlara, onlara karşı kızgın olduğumu göstermekte zorluk çekerim.						
11. Hayattaki amaçlarım, mantıktan çok sezgilerime dayanır.						
12. Yabancı insanların talihsizliklerine üzülürüm.						
13. İnsanlara onları önemsemişimi göstermekte zorluk çekerim.						
14. Herhangi bir zayıflığı küçümserim.						
15. Diğer insanlar kutlama yaparken heyecanlı olurum.						
16. Gergin durumlarda bile sakinim.						
17. Olumsuz hislerimi daha kolay belli etmek/göstermek isterdim.						
18. Sıklıkla hislerimi incelemek için durup düşünürüm.						
19. Diğer insanların mutluluğundan etkilenmem.						
20. Sevgimi çocukça bir şekilde gösteririm.						
21. Hayatımı nasıl hissettiğime göre planlarım.						
22. Kalbimden çok beynimi dinlerim.						
23. Acil durumlarda sakin kalırım.						
24. Kendimden daha kötü durumdaki insanlar için sempati hissedirim.						
25. Diğer insanlara az ilgi duyarım.						
26. Ruh hali iyi olan insanlardan çok etkilenirim.						
27. Üzüntümü gösteririm/belli ederim.						
28. Ne kadar korkmuş olursam olayım, hislerimi kendime saklarım.						
29. Nadiren nasıl hissettiğim hakkında düşünürüm.						
30. Bazen okurken veya TV izlerken sesli gülerim.						
31. Sevgimi göstermekte zorluk çekerim.						
32. Duyguların hayata yön verdiğine inanırım.						
33. Diğer insanların üzüntüleri karşısında acı çekerim.						
34. Olaylardan kolayca rahatsız olmam.						

35. Diğer insanlarla ilgilenirim.					
36. Çocukları hediyeleri açarken seymektan hoşlanırım.					
37. Üzgün olduğumda, mutlu insanların yanında olmaktan hoşlanmam.					
38. Kötü bir şey olduğunda üzgün görünmekten kaçınmam.					
39. Hislerime çok önem veririm.					
40. Sıklıkla hislerimi göz ardı ederim.					
41. Yakın arkadaşlarıma sarılırım.					
42. Evsizlere karşı sempatiim vardır.					
43. Hislere değil, olgulara dayanan kararlar veririm.					
44. Diğer insanların talihsizliklerinden çok etkilenirim.					
45. Üzüldüğüm zaman yüz ifademini beni ele verdiğinden şüphelenirim.					
46. İşsiz insanlara karşı sempatiim azdır.					
47. Diğer insanların neşesini hissederim.					
48. Yaralı bir hayvan görünce üzülürüm.					
49. Ne kadar mutsuz olursam olayım, hislerimi kendime saklarım.					
50. Genellikle nasıl hissettiğimin farkında olurum.					
51. Eğer etrafımdaki insanlar gülüyorsa çoğunlukla sonunda ben de gülerim.					
52. Mutluluk hislerimi kendime saklarım.					
53. Önemli kararlar verirken hislerime kulak veririm.					
54. Duygularımın nedenleri hakkında düşünürüm.					
55. Başka insanların acı çekmesinden etkilenmem.					
56. Suçlulara, cezalandırılmaktan çok yardım edilmesi gerektiğine inanırım.					
57. Çocukların doğum günü partilerinden hoşlanmam.					
58. Kızgın olduğumda bağırırım ya da çığlık atarım.					
59. Nadiren duygularımı incelerim.					
60. Komik bir şeye sesli gülerim.					
61. Hayatımı mantığa göre planlarım.					
62. Kolayca ağlarım.					
63. Suçlulara hiç sempatiim yoktur.					
64. Eğer etrafımdaki insanlar mutlu ise kötü ruh halini sürdürmekte zorlanırım.					
65. Nadiren kızgınlığımı gösteririm.					
66. Duygularımı fark ederim.					
67. Sevgimi fiziksel olarak ifade ederim.					
68. Beynimden çok kalbime kulak veririm.					

## EK- D: DYBÖ

Sevgili Arkadaşlar

Aşağıda yaşadığınız **olumlu** (sevgi, mutluluk vb.) ve **olumsuz** (öfke, kaygı, utanma, üzüntü vb.) duygularınızla ilişkili 28 madde verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyarak yaşantılarınıza uygunluk durumunu düşününüz. Her bir madde için cevaplar **Bana Hiç Uygun Değil (1), Bana Uygun Değil (2), Bana Kısmen Uygun (3), Bana Çok Uygun (4), Bana Tamamıyla Uygun (5)** şeklindedir. Bunlardan size en uygun seçeneği karşısındaki boşluğa (X) işareti koyarak yanıtlayınız. Mümkün olduğunca boş madde bırakmamaya özen gösteriniz.

Cevaplarınız **gizli** tutulacaktır. Doğru ve içten cevap vermeniz araştırmanın değerini artıracaktır.

Kız ( ) Erkek ( ) Yaş: ... Sınıf Düzeyi 1 ( ) 2 ( ) 3 ( )  
4 ( )

Bölüm:.....

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı

	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Kısmen Uygun	Bana Çok Uygun	Bana Tamamıyla Uygun
1. Öfkelendiğim zaman başkalarından çok, kendime zarar veririm.					
2. Olumsuz duygularıyla genelde iyi bir biçimde başa çıkabildiğime inanıyorum.					
3. Yakın hissettiğim birisine dahi duygularımı açıklamak benim için zordur.					
4. Duygusal olarak yakın kişilere (ana-baba, sevgili, kardeş, arkadaş v.b) seni seviyorum demek zorlanırım.					
5. Olumsuz duygular yaşadığımda vücudumda birtakım belirtiler (baş ağrısı, tansiyon, mide ağrısı, kalp çarpıntısı v.b) ortaya çıkar.					
6. Çok kolay öfkelenen biriyim.					
7. Yeniden dünyaya gelsem duygularımı daha rahat ifade eden biri olmak isterdim.					
8. Olumsuz da olsa duygularımı kabul etmekte güçlük çekmem.					
9. Yakın çevremdeki kişiler duygularımı rahatça ifade edemediğimi söylerler.					
10. Yaşadığım olumlu ve olumsuz olaylar karşısında bedenimdeki değişimlere ve neler hissettiğime yeterince kulak veririm.					
11. Çevremdeki insanların psikolojik durumlarından duygusal olarak çok çabuk etkilenirim.					
12. Sohbet ettiğim insanlardan herhangi birisinin bana ilgi duyduğunu hemen farkedebilirim.					

13. Çok az kaygılandığımda bile uyku düzenim bozulur.					
14. Öfkeli olduğimde çevremdeki eşyalara/nesnelere zarar veririm.					
15. Gerçek duygularımı daha çok içimde saklar dışarıya farklı görünmeye çabalarım.					
16. Bir kişi ya da olayla ilgili olumlu duygularımdan çok olumsuz duygularımı ifade ederim.					
17. Yaşadığım olayları mantığım ve duygularımı gözönüne alarak değerlendiririm.					
18. Benim için başkalarının duyguları benimkinden daha değerli ve önemlidir.					
19. Bazı duygularım bana acı verse bile onların beni geliştirdiğini düşünüyorum.					
20. Kendimi gerçekten mutlu hissettiğimde bile kolaylıkla üzgünmüş gibi davranırım.					
21. Kaygılı ve gergin olsam bile soğukkanlılığımı korumakta oldukça başarılıyım.					
22. Öfkemi ifade ederken karşımdakini kırarım/incitirim.					
23. Kendi duygularımdan söz ederken karşımdakilerin yüzüne bakmakta zorluk çekerim.					
24. Herkes tarafından sevilmem gerektiğine inanıyorum.					
25. Duygusal olarak yakın hissettiğim insanlara bile kolaylıkla dokunamam.					
26. Beni olumsuz etkileyen bir olay sonrasında o andaki aşırı tepkilerimi kontrol edebilirim.					
27. Duygularımı yalın ve anlaşılır bir biçimde ifade etmekte güçlük çekerim.					
28. Gerçek duygularımı açıkladığımda karşımdakinin bana acıyacağını düşünürüm.					

## EK-E: Çocukluk Çağı Olumlu Yaşantılar Ölçeği Türkçe Formu

*18 yaşınıza kadar olan yaşamınız boyunca:*

Kendinizi güvende hissettiren ve temel bakımınızdan sorumlu en az bir kişi var mıydı?	EVET HAYIR
En az bir tane yakın arkadaşınız var mıydı?	EVET HAYIR
Sizi rahatlatan inançlarınız var mıydı?	EVET HAYIR
Okulu sever miydiniz?	EVET HAYIR
Sizinle yakından ilgilendiğini düşündüğünüz en az bir öğretmeniniz var mıydı?	EVET HAYIR
İyi komşularınız var mıydı?	EVET HAYIR
Size destek veren veya gerektiğinde tavsiye alabileceğiniz bir yetişkin (ebeveyn/bakım veren veya 1. soruda belirttiğiniz kişi hariç) var mıydı?	EVET HAYIR
Eğlenceli vakit geçirmek için yeterli imkanlarınız var mıydı?	EVET HAYIR
Kendinizi sever miydiniz veya kendinizle barışık mıydınız?	EVET HAYIR
Düzenli öğün ve düzenli uyku saatleri gibi tahmin edilebilir ya da tutarlı ev kuralları var mıydı?	EVET HAYIR

## EK-F: Etik Kurul Onay Formu



T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlük



Sayı : E-71457743-050.01.04-2021.2.370 —176  
Konu : Etik Kurul Kararı (Rümeysa TEKAY)

26/04/2021

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Havva Nüket İŞİTEN

Üniversitemiz Etik Kurulunun 21.04.2021 tarihli 2021/04 sayılı toplantısında; "Olumlu Çocukluk Çağı Yaşantısı Olan Bireylerin Duygusal Zekaları ve Duyguları Yönetebilme Becerileri Arasındaki İlişki" adlı başvurunuz görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda; "Olumlu Çocukluk Çağı Yaşantısı Olan Bireylerin Duygusal Zekaları ve Duyguları Yönetebilme Becerileri Arasındaki İlişki" adlı başvurunuzun etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Berin ERGİN  
Etik Kurul Başkanı

*Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.*

Belge Doğrulama Kodu:

SAD8JASA-8937-48D9-B9B5-AA9DFEA59B8

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.nakirc.gov.tr/istanbul-gedik-universitesi-ebvs>

Adres: T.C. İstanbul Gedik Üniversitesi Çamburlu  
Mahallesi İbrikat Sokak No: 1-3-5 34876 Yakaacık Kartal  
İstanbul

Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1196

Faks No: 0216 452 87 17

e-Posta: [info@gedik.edu.tr](mailto:info@gedik.edu.tr)

KEP Adresi: [gedikuniversitesi@is01.kep.tr](mailto:gedikuniversitesi@is01.kep.tr)

Ayrıntılı bilgi için: Ozan YILDIZ

Uzman

Telefon No: 444 5 438 / Dahili: 1196



## **ÖZGEÇMİŞ**

### **ÖĞRENİM DURUMU:**

- 2022- İstanbul Gedik Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji
- 2019- İstanbul Medipol Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Enstitüsü, Psikoloji (%50 Burslu)

### **MESLEKİ DENEYİM:**

- Sakura Psikoloji, Ankara, Haziran 2022- Halen
- Can Psikoloji, Ankara, Nisan 2021- Mayıs 2022
- Özel Başkent Dost Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Ankara, Nisan 2020-Mart 2021

### **PROJE**

On Dokuz Mayıs Üniversitesi “Okul Öncesi Çocuklar için Mahremiyet Eğitimi Projesi” Kasım 2016-Ocak 2017

### **EĞİTİM & SERTİFİKALAR**

- Ekim 2021 “Deneyimsel Oyun Terapisi II.Düzey” Psikoloji İstanbul
- Temmuz 2021 “Deneyimsel Oyun Terapisi I.Düzey” Psikoloji İstanbul
- Temmuz 2021 “Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi” Prof.Dr.Ebru Şalcıoğlu
- Kasım 2020 “Objektif ve Projektif Çocuk Değerlendirme Testleri” Sarı Psikoloji
- Ekim 2020 “ Cinsel Terapi Workshop” Cinsel Terapi Eğitim ve Danışmanlık Merkezi
- Mart 2019 “Çocuk Merkezli Oyun Terapisi” Oyun Terapileri Derneği
- Nisan 2019 “Psikoloji Günleri” On Dokuz Mayıs Üniversitesi
- Mayıs 2019 “Attentioner DEHB Müdahale Eğitimi” Dr.Hülya Bingöl Çağlayan
- Haziran 2018 “UPOK (Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi)” Nuh Naci Yazgan Üniversitesi
- Temmuz 2018 “Özgül Öğrenme Güçlüğü Uygulayıcı Eğitimi” Öğrenme Akademisi