



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİ BİREYLERİN DUYGULARINI YÖNETME BECERİLERİ
İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Tayyibe Nur GÜNAY

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin OZAN

İSTANBUL, 2024

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİ BİREYLERİN DUYGULARINI YÖNETME BECERİLERİ
İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Tayyibe Nur GÜNAY

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Yasemin OZAN

İSTANBUL, 2024

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezim olan “Evli Bireylerin Duygularını Yönetme Becerileri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmamda, planlamanın yapılmasından tezimin yazımına kadar hiçbir noktada etik dışı herhangi bir davranışta bulunmadığımı, tezimde yer alan tüm bilgilerin akademik bir çalışma ile elde edildiğini ve tez çalışmasıyla elde edilmemiş olan tüm bilgi ve yorumlamalara kaynak göstermiş olduğumu beyan ederim.



Tayyibe Nur GÜNEY

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam boyunca her zaman bana destek ve yol gösterici olan, bu alanda çalışmam konusunda bana ışık tutan saygıdeğer danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Yasemin Ozan'a teşekkürlerimi sunuyorum. Bu tezi, bana her zaman öğrenme sevgisi aşılayan eğitimci annem ve babam sevgili Gülgün ve Şükrü Gedikbaşı'na ve bana ilham olan sevgili kızım Tuba Serra Günay'a ithaf ediyorum.



ÖZET

Bu araştırmanın amacı, 18-35 yaş aralığındaki İzmir ve İstanbul illerinde yaşayan ilk yetişkinlik döneminde bulunan kadın ve erkek evli bireylerin duygularını yönetme becerileri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz etmektir. Yapılan bu araştırmanın çalışma grubu, İzmir ve İstanbul’da yaşayan 216 kadın ve 155 erkek olmak üzere toplam 371 evli bireyden meydana gelmektedir. Araştırmanın verileri, Google Forms aracılığı ile dijital platformda gönüllü evli bireyler tarafından doldurularak toplanmıştır.

Bu tez çalışmasından elde edilmiş olan veriler, SPSS-27 programı ile incelenip analiz edilmiştir. Araştırmada katılımcılara ait, cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, evlilik tipi, evlilik yılı, çocuk sayısı ve gelir düzeyi değişkenleri ile Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (DYBÖ) ve İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Kolmogorov Smirnov Analizi incelendiğinde Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği’nin normal bir dağılım gösterdiği görülmüştür ($p>0.05$). Diğer ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri -2; +2 sınırını geçmediğinden dolayı yapılan analizlerde parametrik testler kullanılması uygun görülmüştür (George ve Mallery, 2010).

Araştırmanın ilk hipotezi incelendiğinde, 18-35 yaş arası evli bireylerin duygularını yönetme becerileri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=,309$; $p=,000$). Araştırmanın ikinci hipotezi incelendiğinde ise katılımcıların cinsiyet değişkenine göre, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği ($p=,344>0,05$) ve İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ($p=,513>0,05$) puanları istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılık göstermemektedir.

Anahtar Kelimeler: Duyguları Yönetme Becerisi, Mutluluk, Duygusal Zekâ, Romantik İlişki.

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the relationship between emotional management skills and happiness levels of married individuals between the ages of 18-35 years who are in their first adulthood and living in Izmir and Istanbul provinces. The study group of this research consists of 371 married individuals, 216 women and 155 men, living in Izmir and Istanbul. The data of the study were collected by digital platform via Google Forms.

The data obtained from this thesis study were examined and analyzed with the SPSS-27 program. In the study, the relationships between the variables of gender, age, education level, type of marriage, years of marriage, number of children and income level of the participants and the Skills for Managing Emotions Scale (SMEMS) and Happiness in Relationships Scale (HSRS) were examined. When Kolmogorov Smirnov Analysis was analyzed, it was seen that the Skills for Managing Emotions Scale showed a normal distribution ($p > 0.05$). Since the skewness and kurtosis values of the other scales do not exceed the -2; +2 limits, it was deemed appropriate to use parametric tests in the analyzes (George and Mallery, 2010).

When the first hypothesis of the study was examined, it was found that there was a positive and weakly significant relationship between the ability to manage emotions and happiness levels of married individuals aged 18-35 ($r = .309$; $p = .000$). When the second hypothesis of the study is examined, according to the gender variable of the participants, the scores of the Skills for Managing Emotions Scale ($p = .344 > 0.05$) and Happiness in Relationships Scale ($p = .513 > 0.05$) do not differ statistically significantly.

Keywords: Ability to Manage Emotions, Happiness, Emotional Intelligence, Romantic Relationship.

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
TABLolar DİZİNİ	vii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	4
1.2. Problem.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Araştırmanın Sayıtları	6
1.5. Tanımlar	6
2. GENEL BİLGİLER.....	11
2.1. Duygu Kavramı.....	11
2.2. Duyguların İşlevleri	12
2.3. Duyguların Sınıflandırılması	14
2.3.1. Olumlu Duygular	16
2.3.2. Olumsuz Duygular	17
2.4.1. Duyguların Biyolojik Ögesi.....	18
2.4.2. Duyguların Davranışsal Ögesi	19
2.4.3. Duyguların Bilişsel Ögesi	19
2.5. Duyguları Yönetme Becerisi	19
2.6. Duyguları Yönetme Becerisinin Alt Alanları	22
2.6.1. Özdenetim.....	22
2.6.2. Özbilinç.....	23
2.6.3. İletişim	23
2.6.4. Sosyal Beceriler	23
2.6.5. Empati	23
2.7. Duygusal Zekâ ve Duyguları Yönetme Becerisi	24
2.8. Duygularla İlgili Kuramlar	26
2.8.1. James – Lange Kuramı	26
2.8.2. Cannon-Bard Kuramı.....	26
2.8.3. Bilişsel Kuram	27
2.9. Duygular ile ilgili Yurtiçi ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	27
2.10. Mutluluk Kavramı.....	33
2.11. Mutluluk Kuramları	36
2.11.1. Yukarıdan Aşağıya-Aşağıdan Yukarıya Kuramı	36
2.11.2. Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı	37
2.11.3. Erek Kuramı.....	37

2.11.4. Sabit Nokta Kuramı	37
2.11.5. Haz ve Acı Kuramı	38
2.11.6. Yargı Kuramı (Sosyal Karşılaştırma Yaklaşımı).....	38
2.11.7. Akış Kuramı.....	38
2.11.8. Etkinlik Kuramı	39
2.11.9. Uyum Kuramı	39
2.13. Mutlulukla İlgili Yurtiçi ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	42
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	49
3.1. Araştırmanın Modeli	49
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	49
3.3. Veri Toplama Araçları	50
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	50
3.3.2. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (DYBÖ)	50
3.3.3. İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ)	51
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	51
3.4.2. Verilerin Analizi	51
4. BULGULAR.....	52
4.1. Bulgular	53
5. TARTIŞMA.....	70
1.1. Sonuçlar	76
1.2. Öneriler	80
7. KAYNAKLAR	81
EK: 1	81
EK: 2	99
EK: 3	102
ÖZGEÇMİŞ	103

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Güvenilirliğine İlişkin Cronbach's Alpha Değerleri ile Normal Dağılıma İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	52
Tablo 2. Katılımcıların Sosyodemografik Bilgilerine İlişkin Veriler	53
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyete Göre Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Independent Samples T Test Analizi Sonuçları	54
Tablo 4. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis-H Analizi.....	56
Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis-H Analizi.....	58
Tablo 6. Katılımcıların Evlilik Tipine Göre Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis-H Analizi.....	60
Tablo 7. Katılımcıların Evlilik Yılına Göre Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Anova Analizi	62
Tablo 8. Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Anova Analizi	64
Tablo 9. Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Anova Analizi	66
Tablo 10. Ölçek ve Ölçek Alt boyut ilişkilerine Ait Korelasyon Sonuçları	68

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

PD: Pozitif Duygulanım

ND: Negatif Duygulanım

DYBÖ: Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği

İMÖ: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği

AKT: Aktaran



1. GİRİŞ

Duygular, bir kişinin, bir olayın öncülündeki kişisel anlamlandırmalarını içeren bilişsel değerlendirmelerle ortaya çıkmaktadır. Bu değerlendirme süreci, bilinçli veya bilinçsiz olarak ardışık tepki verme eğilimini ortaya çıkarmaktadır (Fredrickson, 2004). İnsanın sosyal yaşamındaki birçok davranışının temelinde duygu bulunmaktadır (Cüceloğlu, 2005). Duyguları yönetme becerisi, kişinin duygusal tepkileriyle başa çıkabilme yeteneğidir (Erdoğan, 2008). Duygular, günlük yaşamda kendini yüz ifadeleri, fizyolojik süreçler ve öznel deneyimler gibi çeşitli biçimlerde göstermektedir (Fredrickson, 2004).

Günlük yaşamda bireylerin sergiledikleri davranışların temeline bakıldığında duygusal olarak etkileri devam eden geçmiş yaşam deneyimleri veya planlanan gelecek hayalleri meydana getirmektedir (Cüceloğlu, 2005). Bireyler, duygularını uygun ve yapıcı bir şekilde yönetebilirlerse, hayat deneyimleri pozitif bir yönde ilerlemektedir (Şipit, 2019). Duyguları yönetme becerisi, bir bireyin o anı yaşadığının farkında olarak, onu o andan uzak tutan her türlü tetikleyici etkenin bilincinde olması halini kapsamaktadır (Cüceloğlu, 2005). Bir birey eğer sevinç, mutluluk, coşku ve neşe gibi hisler uyandıran duyguları ve üzüntü, nefret, öfke, kaygı, endişe, stres gibi olumsuz hisler uyandıran duyguları pozitif bir biçimde yönetebilirse o bireyin duygularını yönetme becerisi de gelişim göstermektedir (Şipit, 2019).

Duyguları yönetme süreçleri, yaşanan herhangi bir duyguyu kontrol etme becerisinin yanı sıra büyük bir çaba ve ön-duygusal hazırlık gerektiren karmaşık süreçlerden meydana gelmektedir. Bu süreçte birey, hazırlıksız olduğu durumlar karşısında, anlık veya uzun süren duygusal tepkiler verebilmektedir (Hochschild, 1979; Akt. Demir, 2013). Duyguları yönetme süreci, bireyin duygusal olgunluğunu belirleyen bir süreçtir. Bir birey böyle bir süreç içerisindeyken duygularını tanıma ve yönlendirebilme, duygularının farkında olma ve duygularına uyum sağlayabilme becerilerini sergilemektedir. Bireyin kaliteli bir yaşam sürdürebilmesi adına bu becerilerin etkili ve doğru yönetilmesi gerekmektedir (Töremen, 2008). Duyguları yönetme becerisi, sadece bir duyguyu kontrol etmek değil aynı zamanda duyguyu bastırma, ortaya çıkarma veya şekillendirme süreçlerini de içerir (Hochschild, 1979; Akt. Demir, 2013).

Bireylerin duygularını daha iyi algılaması ve yönetmesi romantik ilişkilerinde daha başarılı olmalarını ve bu ilişkilerden daha fazla doyum elde etmelerini sağlamaktadır. Bireyin kendi duygularına ilişkin içgörü sahibi olmasıyla birlikte başkalarının duygularını da iyi anlaması, daha uyumlu partnerlerle ilişkiye girmesini sağlamaktadır. Duygusal açıdan daha yetkin davranışlar, daha tatmin edici ilişkiler kurulmasını ve sürdürülmesini sağlamaktadır (Malouff vd., 2014).

Duygu kavramını daha iyi anlamak için, ifade ediliş biçimine dikkat edilmesi gerekmektedir. İfade farklarını oluşturan en büyük faktörlerden biri de kültürdür. Birbirinden farklı kültürler, duygusal ifadeleri düzenleyen farklı normlara sahiptir. Bu nedenle bir duygunun nasıl deneyimlendiği her birey için farklılık gösterebilmektedir (Gross, 2016). Çocukluk döneminde duygu yönetimi, duygulara ve duygusal ifadelere ilişkin kültürel kuralların aşılandığı dönem olsa da bu süreç, yakın ilişkilerde sosyal geri bildirim süreci yoluyla gelişmeye devam etmektedir (Buck, 1989). Aile içi çatışmaya maruz kalmak ve bunun sonucunda ortaya çıkan duygu yüklü ortam, etkili duygu işleme ve yönetim becerilerinin gelişimini tehlikeye atarak duygu düzensizliğine yönelik genel bir eğilim riskini artırabilmektedir (Davies ve Cummings, 1994).

Evlilik sürecinde iki farklı kültür bir araya gelmektedir. Bireylerin evliliğe uyum sağlaması için bu kültürün getirdiği normları iyi anlamaları gerekmektedir (Tarhan, 2005). Bu bağlamda birbirlerinin kültürlerini iyi anlayan ve bu süreçte duygularını etkin biçimde yönetebilen evli çiftlerin duygu paylaşımı, eşinin hislerini anlaması, olumsuz yaşantı ve duygularını konuşması, sevgi ve şefkat göstermesi, evlilik mutluluğunu arttırmaktadır (Özgüven, 2001). Bir bireyin en temel gereksinimlerinden bir tanesi de mutluluk olarak karşımıza çıkmaktadır (Öztekin, 2016). İnsanlık tarihi boyunca birçok filozof mutluluğu, bireylerin yaşamlarını sürdürmeleri için sağladıkları önemli bir motivasyon kaynağı olarak yorumlamaktadır (Diener, 1984). Bireyler hayatta mutlu hissettikçe kendilerini daha başarılı ve kendine güvenir hissetmektedir (Öztekin, 2016). Mutluluk, yapılan herhangi bir aktivite ya da durum sonucunda hissettiğimiz duygu ve aynı zamanda bir ödül gibidir. Bireylerin yaşam koşulları, eğitim seviyesi, kişilik özellikleri, yaş ve cinsiyet gibi faktörler, mutluluk düzeyini etkilemektedir. Mutluluk, istenilen şeyleri elde etme yeteneğinden daha çok, elde edilen şeylerle mutlu olmayı öğrenebilme yeteneğidir (Saygılı, 2015).

Mutluluk kavramının kapsam alanına bakıldığında, öznel iyi oluşu, yaşam kalitesini, bireysel ve sosyal refah gibi birçok kavramı içinde barındırdığı görülmektedir. Bir bireyin yaşamdan ne kadar zevk aldığı ne kadar iyi hissettiği, yaşamından ne kadar tatmin olduğu gibi belirleyiciler karşısında yapmış olduğu öz değerlendirme onun ne kadar mutlu bir insan olduğunun yanıtını vermektedir (Veenhoven, 2006). İnsanlar arası iletişim süreçlerine bakıldığında, mutluluk duygusu bir bireyin bu süreçteki duygu ve davranışlarını da değiştirebilmektedir. Bu nedenle mutluluk kavramı, bir bireyin iletişim süreçleriyle birebir ilişki içerisindedir. Bu süreç içerisinde bireyin çevresine karşı olan duygu ve davranışları, çevresiyle yaptığı diyaloglar ve duygu alışverişleri mutlu hissettiğinde çok farklı olmaktadır (Kırık ve Sönmez, 2017).

Evlilik, bir erkek ve bir kadının biopsikososyal ihtiyaçlarını ve güdülerini karşılayan toplumun en küçük yapı taşıdır (Özgüven, 2000). Glen (1990), evliliğin insan yaşamına olan katkılarını incelediğinde evliliğin mental ve fiziksel sağlığı koruduğunu, yaşam süresini uzattığını ve mutluluk düzeyini arttırdığını ifade etmektedir. Evliliğin, evli çiftlerin mutluluk düzeylerini arttırarak evlilikten duyulan memnuniyet duygusunun, bireylerin psikolojik açıdan iyi olmalarına aracılık ettiği düşünülmektedir (Akdağ ve Çankaya, 2015). Evlilikte duyguların rolü üzerine yapılan araştırmalar temel olarak üç alanda gerçekleşmektedir. İlk alan, evlilikte duygusal tepkilerin oluşumu, değeri ve yoğunluğunu inceler (Gottman, 1994). İkinci alan, depresyon veya anksiyete gibi düzensiz duyguların evlilik sağlığındaki rolünü incelemektedir. Bu alanda yapılan araştırmalar, depresif duygulanım ve evlilik sıkıntısı arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir (Beach ve Fincham, 2001). Üçüncü alan ise duyguların çift terapisindeki rolünü incelemektedir. Örneğin, hem Bütünleştirici Çift Terapisi (Babcock vd., 1995) hem de Duygusal Odaklı Çift Terapisi (Johnson ve Greenberg, 1994) terapötik değişimin önerilen mekanizmasının merkezinde duygusal çağrışımı görmektedir. Örneğin, Greenberg ve Johnson (1986) çift terapisinde duygu uyandırmanın hem yakınlığı hem de çatışma çözümünü kolaylaştırdığını bulmuştur. Ancak bugüne kadar bu alanların hiçbirinde duygu yönetme becerilerinin evlilik mutluluğu üzerindeki rolü incelenmemiştir. Bu araştırmada ilk yetişkinlik dönemindeki evli bireylerin duygu yönetme becerileri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ilgili literatüre katkı sağlayacaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, Türk kültürü ile yaşayıp yetişen evli bireylerin duygularını yönetme becerileri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyip analiz etmektir. Yalnızca ilk yetişkinlik döneminde olan 18-35 yaş aralığındaki evli kadın ve erkek bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Bu tezde, çalışmanın bağımlı değişkeni “mutluluk düzeyi” olarak bağımsız değişkeni ise “duygu yönetme becerisi” olarak belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde duygu yönetimi ve mutluluk arasındaki bağlantıyı araştıran çalışmalara rastlanmamıştır. Literatürde duygu yönetimi daha çok örgütsel alanlarda ele alınmıştır. Bu çalışmada ise evlilikte, duyguları yönetebilmenin çiftlerin mutluluk düzeyini nasıl etkilediğine odaklanılmıştır. Ayrıca aile içerisindeki duygu yönetim becerisi hakkında farkındalık oluşturmak amaçlanmıştır. İlk yetişkinlik dönemindeki evli bireylere duygularını tanıma, anlamlandırma ve yönetme becerileri hakkında bilgiler vermek ve bu becerinin ilişkilerindeki mutluluk düzeyi ile olan bağlantısını fark etmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Bir diğer amaç da ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellere, evli danışanlarının, duygularını yönetme becerileri ile ilişki mutlulukları arasındaki ilişkilerine dair veriler sunmaktır. Bu tez çalışmasının ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Problem

İlk yetişkinlik sürecindeki evli bireylerin duygularını yönetme becerileri ile evliliklerindeki mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

H1: İlk yetişkinlik sürecindeki evli bireylerin duygularını yönetme becerileri ile evliliklerindeki mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H0: İlk yetişkinlik sürecindeki evli bireylerin duygularını yönetme becerileri ile evliliklerindeki mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

1.3. Araştırmanın Önemi

Duygular, insan davranışının temelini oluşturarak insanların harekete geçmesini sağlamakta ve davranışlarını yönlendirmektedir (Titrek, 2007). Duygular, bir bireyin yaşam içerisinde başına gelen olaylara vereceği tepkileri meydana getirerek bir davranışın başlamasına ve düzenlenmesine katkı sağlamaktadır (Ackerman vd., 1995). Duyguları yönetme becerileri ise davranışları kontrol etme, dikkati odaklama ve uygun davranışları

sergileme yeteneklerini içeren karmaşık bir süreçtir. Bu beceriler, bireylerin mental sağlıklarını korumalarını ve olumlu sosyal ilişkiler kurmalarını sağlamaktadır (Cengizhan, 2015). Duyguları yönetme becerisi, bireylerin yaşamda karşılaşmış olduğu olumlu ve olumsuz durumlara ve duygusal problemlere yönelik farklı seçimler yaparak bilinçli bir biçimde düşünmeyi ve en etkili yolu seçerek tepki vermeyi içermektedir (Doğan ve Şahin, 2007). Duygularını daha etkin biçimde ifade edebilen bireyler, iç dünyalarını, zihinlerindeki olumlu ve olumsuz duyguları karşısındakiyle paylaşabilen aynı zamanda duygularını yönetmek için içlerindeki gücü bulabilen kişilerdir (Aksu, 2023). Bir bireyde mutluluğun yaşanması, mevcut pozitif deneyimlere tamamen kendini bırakma, pozitif olaylara duygusal tepkileri davranışsal olarak (örneğin gülümseyerek) gösterme, pozitif deneyimleri başkalarıyla paylaşma, bunlara şükretme veya pozitif deneyimleri başkalarıyla kutlama gibi bir dizi haz alma stratejisini içermektedir (Bryant ve Veroff, 2007). Mutluluk hissinin bireyde tutum ve davranışları değiştirici bir etkisi bulunmaktadır. Mutlu bireyin evlilik içerisinde eşiyle ve sosyal çevresiyle kurduğu diyaloglar pozitif özellikler taşır (Kırık ve Sönmez, 2017). Sevinç, heyecan, neşe gibi pozitif duygular bireyde mutluluk hissinin artmasını sağlamaktadır. Pozitif duyguların da ölçülü yaşanması için yönetilmesi gerekmektedir. Evlilik hayatına adım atmak ise insanların hayatında birçok duygusal, davranışsal ve sosyal değişimi de beraberinde getirir (Kansız ve Arkar, 2011). Eşler birbirlerinden farklı sosyal ortamlarda yetiştiklerinden dolayı farklı yaşam öykülerine, alışkanlıklara ve davranış kalıplarına sahip olarak bir araya gelirler (Yavuzer, 2011). Birbirinden çok farklı bir kadın ve bir erkeğin bir araya gelmesiyle oluşan evlilik sürecinde, iki farklı karakter yapısının tutum ve davranışlarında belli bir uyum oluşmasıyla sağlıklı bir aile yapısının temelleri atılmaktadır (Kansız ve Arkar, 2011). Evliliğin, her durumda eşlerin sevgi ve destekleyici davranışlarına dayalı olması, sağlıklı bir aile yapısını teşvik etmekte ve yaşam doyumunu arttırmaktadır. Eşlerin duygularını yönetme becerisine sahip olması, sağlıklı bir iletişim kurmaları, ilişki doyumlarının yüksek olması ve evlilik mutlulukları bir evliliğin kalitesini ortaya koyan çok önemli unsurlardır (Lewis ve Spanier, 1980). Evlilik içerisinde iletişim sürecinde farkında olunan duygularla etkin bir biçimde başa çıkılması ve onların yönetilmesi bu süreci sağlıklı kılmaktadır (Kervancı, 2014). Evlilik içerisinde duyguları yönetme becerisine sahip bir birey kendi duygularının bilincindeyse, empatik özelliği yüksek olarak eşinin de duygularını daha iyi bir biçimde anlar (Aksu, 2023).

İlişkilerdeki mutluluğun duygu yönetimiyle olan bağlantısını görmek ve bu becerinin geliştirilmesine destek olmak, araştırmanın önemini ifade etmektedir. Bu nedenle, ilk yetişkinlik dönemindeki evli bireylerin duygularını yönetme becerileri ile ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin nasıl olduğu konusunun analiz edilmesi evli bireyler için bir farkındalık sağlayacaktır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Ülkemizde bilimsel makalelerin tamamına ulaşabileceğimiz düzeyde merkezi bir veri tabanı mevcut değildir (Özkan ve Kaya, 2015). Bu tez çalışmasının duyguları yönetme becerisi ve mutluluk kavramlarına ilişkin kuramsal sınırlılığı bulunmaktadır. Bu tez çalışmasında olasılık temelli olmayan örnekleme türleri içerisinde uygun örnekleme yöntemi (convenience sampling) tercih edilerek 18-35 yaş arası 371 evli bireye anket uygulanmıştır. Araştırmanın örnekleme, bu yöntemle seçilen katılımcılarla ve onların verdiği içten cevaplarla sınırlıdır.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

Bu araştırmanın örneklemini meydana getiren bireylerin, araştırmanın evrenini temsil edecek şekilde seçildiği varsayılmaktadır. Bu çalışmada kullanılacak olan anketlere, katılımcıların araştırmanın temel amacına uygun şekilde gerçek ve içten yanıtlar verecekleri varsayılmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının “evli bireylerin duygularını yönetme becerileri ile evliliklerindeki mutluluk düzeyi arasındaki ilişki” konusunu ölçme noktasında geçerli ve güvenilir yöntemler olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Tanımlar

Duygu

Duygular, bir bireyin bilincinde olduğu bir sürecin sonucunda ruhsal durumunda gerçekleşen değişikliklerdir (Niedenthal ve Setterlund, 1997).

Duygu kavramı, psikolojik tepki, algı ve bilinci kapsayarak psikolojik alt sistemleri içeren ve bunların koordinasyonunu sağlayan içsel olayları ifade etmektedir (Yaylacı, 2006).

Duygular, genellikle bir kişiye veya bir nesneye yönlendirilen yoğun hisler olarak tanımlanır (Russell, 2003).

Duygu, kişilerin biyolojik ve psikolojik halleri ve hareket yöneliminden oluşmaktadır. Bireylerin harekete geçmesini sağlayan bu biyolojik olayların oluşum kaynakları arasında edinilen deneyimler ve kültürel öğeler bulunmaktadır (Goleman, 1996).

Duygu kavramı, his, duyularla algılama, belirli kişi, olay ve nesnelerin kişilerin iç dünyasında oluşturduğu izlenim, önsezi ve nesne ve olayları ahlaki ve estetik olarak değerlendirme becerisi olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2017).

Duygu kavramının içeriğine ve onu oluşturan unsurlara bakıldığında duygulanım (affekt) ve duyguduruma (mood) dair psikolojik, bedensel ve davranışsal tepkilerden oluşan kompleks his yapısı olduğu görülmektedir (Demir, 2005).

Duygular, objelere, bireylere veya olaylara karşı deneyimlerle elde edilen ve kişileri olaylar karşısında tepkide bulunmaya hazır hale getiren hislerdir (Doğan ve Özdevecioğlu, 2009).

Duygular, düzenleyici bir yapıya sahip olduğundan dolayı bir bireydeki algısal, bilişsel ve fiziksel değişimleri hislere dönüştüren bir sistemdir (Lazarus ve Smith, 1990).

Duygulanım

Parkinson (1995) duygulanım kavramını, insan bedeninde var olan duyguların değerlendirilmesinde kullanılan bilişsel bir süreç veya manipüle edilebilen bir değişken olarak ifade etmektedir. (Akt; Erkol, 2021).

Duygulanım, öfke, üzüntü, sevinç gibi bireyin subjektif olarak algıladığı ve deneyimlediği gözlemlenebilir davranışlardır. Duygusal durumun ifadesinde an be an meydana gelen dinamik değişikliklerin bir kaydı niteliğindedir. İçsel (anılar, fikirler) ve dışsal (çevresel) uyaranlar duygulanımları değiştirebilir (Kırkpınar, 2007).

Duygulanım, genel olarak insanların yaşadığı çeşitli duyguları içeren geniş kapsamlı bir kavramdır. Bu kavram hem duyguyu hem de duygudurum hallerini içerir (Russell, 2003).

Duygulanım, bir bireyin çevresindeki uyaranlara, olaylara ve zihnindeki düşünce ve anılara verdiği duygusal tepkilerle katılım yetisidir. Duygulanım, temelde pozitif ve negatif olmak üzere gruplandırılmaktadır (Çemberci ve Tez, 2020).

Pozitif ve negatif duygulanım, bir bireyin duygudurumuna ilişkin nitelikleri kapsayan ve geçici özellikte olan hissiyatlardır. Pozitif duygulanım (PD), bir bireyin enerjik olması neşe, umut, mutluluk gibi duyguları hissetmesi halidir. Yüksek PD'da daha yüksek yaşam enerjisi, yaşamdan tat alma ve yaşama bağlılık gibi durumlar görülürken yüksek ND'da sıklıkla kızgınlık, suçluluk, tiksinti, öfke, korku gibi olumsuz duygular hissedilir (Özdemir, 2015).

Duygudurum (Mood)

Duygudurum hem bireysel olarak yaşanan ve ifade edilen hem de dışarıdan gözlemlenebilen verilerden oluşur. Bunlara sevinç, üzüntü, mani, öfke, heyecan örnek olarak verilebilmektedir (Demir, 2005).

Duygudurum, daha uzun süreli tepkilerin yansımasıdır. Bireyin kendini mutlu, huzurlu, neşeli, mutsuz ya da öfkeli olma gibi durumları uzun süreli tepkilerdendir (Sanlı, 2019).

Duygudurum, genellikle bağlamsal bir uyaran nedeniyle ortaya çıkan veya var olan duygulardan daha az yoğun olan bir ruh halini ifade eder (Russell, 2003).

Duygudurum, bireyin yaşadığı dünyayı algılama biçimiyle ilişkilidir. Birey bu süreçte karşılaştığı uyaranlar karşısında hem kısa hem de uzun süreli tepkiler verebilmektedir (Sanlı, 2019).

Duygudurum, bir bireyin iç dünyasında bireysel olarak yaşadığı ve bildirdiği gözlemlenen süreki bir hissiyat durumudur. Mod değişimleri bireyde daha oluşur. Aynı zamanda iç ve dış uyaranlardan daha az etkilenir (Kırpınar, 2007).

Duygudurum, bireylerin belli bir süre yaşadıkları, olumlu veya olumsuz olarak nitelendirdikleri ruhsal duygulanım durumudur (Parkinson, 1996).

Duygu Yönetimi

Duygu yönetimi, bireyin negatif bir kriz durumuyla karşılaştığı zaman beden ve zihnen uyumlu davranabilmesi için yaptığı biliş ve davranış düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (Lazarus, 1991).

Duygu yönetimi, bireyin içinde bulunduğu ruh halini kontrolde tutarak içinde bulunduğu olay ya da durumlarda dışarının ya da kendisinin beklentilerine uygun tutum ve davranışlar sergileyebilmesidir (Hochschild, 1979).

Duygu yönetimi, bir bireyde salt duygusal zekânın baskın gelmemesi adına çeşitli önlemlerle akılcı zihni devreye sokarak duygularıyla başa çıkmasıdır. Bu süreçte birey bilinçli bir çaba içerisinde olarak bilinçdışından gelen duyguları zararsız düzeye getirip anda kalma yetisini geliştirir (Çeşitçioğlu, 2003).

Duygu yönetimi, bir bireyin gerçek değerlerini karar alma süreçlerinde hayal ve duygusal beklenti dünyasından sıyrarak duygularını çevresini zedelemekten istenen düzeyde yönlendirebilmesidir (Barutçugil, 2004).

Mutluluk

Mutluluk bir bireyin istediği şeyi elde edebilmesi değil, elde etmiş olduğu şeylerle mutlu olabilmeyi öğrenme sürecidir (Saygılı, 2015).

Mutluluk bir yönüyle bireyin var olma amacıdır. Bu amaç doğrultusunda bireyin daha iyi koşullarda yaşaması için bir gerekçesi ve motivasyonu olur (Özgen, 2007).

Mutluluk yapılan iş sonunda hissedilen duygudur. Mutluluk bireye ödüllendirilme hissini yaşatmaktadır (Öztekin, 2016).

Mutluluk, bir bireyin yaşamını kendi perspektifine göre anlamlı, huzurlu ve yaşamaya değer hissettiği süreçtir (Şeker, 2011).

Mutluluk kavramı, yaşamdan aldığı doyum ve zevkle doğru orantılı olarak kendini iyi hissettiği düzey hakkında yaptığı bireysel bir değerlendirmedir (Veenhoven, 2006).

Mutluluk bir bireyin özlenen tüm şeylere devamlı ve noksansız biçimde ulaşmasından duyduğu kıvanç duygusudur (Akalin, 2011).

Mutluluk bir bireyin bilincini tamamlayan tam bir doygunluk halidir (Çağbayır, 2007).

Mutluluk kavramı İngilizcede “happiness” olarak geçmektedir (Özbalkan, 1999). Bu kelimenin etimolojik köküne bakıldığında şans, talih, uygunluk anlamına gelen “hap” veya “tesadüfen olma” anlamında “happen” olarak kullanıldığı görülmektedir (Onions, 1966).

Mutluluk bir bireyin yüksek düzeyde doygunluk ve eksiksiz biçimde esenlik hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Timuçin, 2004).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Duygu Kavramı

Duygunun bir kavram olarak ilk ortaya çıkışı, İskoç bir filozof olan Henry Home ve Lord Kames (1762) tarafından gerçekleştirilmiş ve daha sonra Thomas Brown (1820) tarafından benimsenmiştir (Dixon, 2006). Bundan daha önceki tarihlerde, duygu genel olarak "passion" (güçlü duygu-tutku) kavramı kullanılmaktadır. Home, emotion ve passion kavramlarını birbirinden ayırtırmak amacıyla yüksek bir emek sarf etmiştir. Bunun nedeni etimolojik açıdan bu kavramların birbirlerine zıt anlamda kullanılmasıdır. "Emotion" kavramı dışı doğru yönlendirilen ifade ya da hareket demektir. "Passion" kavramı ise bir bireyin pasif biçimde deneyimlemiş olduğu ya da katlanmak zorunda olduğu bir durumu ifade etmektedir (The Free Dictionary, 2023).

Duygular insanın en temel psikolojik süreçlerinden biridir (Şener ve Özata, 2019). Aynı zamanda duygular bireyler arası ilişkilerin yapı taşlarındadır (Dirimeşe, 2022). Şener ve Özata'ya (2019) göre duygular bireylerin karar vermesine, eylemlerini belirlemesine yardımcı olur ve gelecekteki davranışları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Günlük yaşamda, bireylerin yaptığı eylem ve davranışlar, akıl ve duygu kavramlarının birleşmesiyle ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle bir bireyin edimleri hem akıl hem duygular göz önünde bulundurularak toplumsal ve kültürel yaşamda değerlendirilmelidir (Alver, 2011). İnsanın hayatında oldukça önemli bir yer tutan duygular, günlük yaşamın büyük bir bölümünü etkilemektedir (Şener ve Özata, 2019). İnsan yaşamında büyük bir rol oynayan duygular hem fiziksel hem de ruhsal sağlığın korunmasında etkili bir faktördür (Certel vd., 2011). Duygular, bireylerin karar vermesine, eylemlerini belirlemesine yardımcı olur ve gelecekteki davranışları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Tutar, 2016).

İnsanların duygularıyla baş edebilmeleri için belirli özelliklere sahip olmaları, bunları geliştirebilmeleri ve etkili bir şekilde kullanabilmeleri gerekmektedir. Duygular, fizyolojik uyarım ile yaşanan durumun tanımlandığı ve değerlendirildiği etkileşim sonucu ortaya çıkmaktadır (Petrides ve Furnham, 2003). Tutar'a (2016) göre duyguların kaynağı, yoğunluğu ve doğası bilindiğinde bireyler duygularını yönetebilmekte ve duygu ve davranış arasında bağlantı kurabilmektedir. Petrides ve Furnham'a (2003) göre fizyolojik uyarılar, bir kişinin kendisini çevreleyen uyarıcıları, koşulları ve işaretleri

değerlendirerek hangi duygusal durumun uygun olduğunu ortaya koyar. Bu uyarıcılar sayesinde gerçekleşen duyguları yönetme becerisi bir bireyin sahip olduğu duyguları akıllıca, duyarlıca ve bilgece kullanabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Yeşilyaprak, 2001). Duygularını iyi anlayan ve bu bilinci kişiler arası iletişimde kullanabilen bireyler, genellikle daha başarılı kişiler arası ilişkilere sahip olma eğilimindedirler (Certel vd., 2011). Petrides ve Furnham'a (2003) göre duygular, insanın içsel ve duygusal deneyimlerinin bir yansımasıdır ve bu duygusal deneyimler insanların yüz ve vücut hareketlerini önemli ölçüde yönlendirmektedir. Duygular, her ne kadar insanlar için ortak olsa da her birey bu duyguları yaşarken farklı tepkiler verebilmektedir. Bireyler duygulardan kaçamazlar ancak duygularını tanıyarak, yönlendirerek ve bireysel amaçlarına hizmet etmesini sağlayarak daha etkili bir şekilde kullanabilirler (Yelkikalan, 2006).

Baltaş'a (2006) göre duyguların, bazı özellikleri bulunmaktadır. Duyguların biyolojik kalıpları bulunur. Duygular kişiye özeldir. Duygular insan türüne özgüdür, insanın kültürden bağımsız olarak çekirdek duyguları vardır. Duygu öncelikle bedene yansır. İnsanlar duygu eşleşmesi yapma gereksinimi duyarlar, duygularına ortak ararlar. Duygunun uzun süre etkisini devam ettirmesi normal değildir. Duygular kalıcı değil, geçicidir (Baltaş, 2006). Duyguları tanımak ve deneyimlemeye izin vermek, sürekli iyilik hali için önemlidir. Çünkü tüm duygular işlevseldir ve bireye ihtiyaçlarını hissettirir (Berking ve Whitney, 2018). Duyguları anlamak, duygularla başa çıkmak ve onları doğru şekilde yönlendirebilmek önemlidir. Duyguları yönetme becerisi, duyguları keşfederek ve onları tanıyarak etkili bir şekilde kullanmanın yollarını öğrenmeyi gerektirir (Yelkikalan, 2006). Berking ve Whitney'e (2018) göre Bireyler hissettikleri duyguyu fark edip adlandırabilirlerse, duygularını düzenlemek için ihtiyaç duydukları doğru stratejileri belirleyebilirler.

2.2. Duyguların İşlevleri

Nesse (1990) duyguların üç tane işlevi olduğunu ifade etmektedir. Bu işlevler biliş, iletişim ve motivasyondan oluşmaktadır. Duygular, bir bireyin içinde bulunduğu dış dünyayı algılayıp ona uyum sağlamasına destek olur. Duygular bireylerin günlük yaşamda ihtiyaçlarını karşılama noktasında güdüleyici bir özelliğe de sahiptir. (Frijda, 1988). Bu güdüleyici özellik, belli bir hedefe ilişkin davranışların ortaya çıkmasında ya da olumsuz durumlardan kaçınma amaçlı kullanılmaktadır (Safran ve Greenberg, 1991).

Duyguların meydana getirdiği bu enerji, bireylerin gereksinimlerine cevap vermek için bireyi harekete geçiriyor ya da bulunduğu ortamı tanıyıp yönetebilmesine imkân sağlıyorsa olumlu duygular, aksi gerçekleşiyorsa olumsuz duygular meydana gelmektedir (Passons, 1975). Bir bireyde duyguların oluşumu bilişsel, psikolojik ve bedensel boyutlarda meydana gelir. Aynı zamanda duygular sadece bugün yaşanan zaman içerisinde oluşan bir deneyimden daha çok, karakter, aile, kültür ve eğitim gibi faktörlerle zaman içerisinde gelişir. Duygular, birden fazla tepki modlarıyla sözlü ve sözsüz iletişim sinyallerini barındıran çok yönlü bir süreci içerir. Duygular işlev olarak bireyi davranışsal tepkilere hazırlar, duygusal davranışları düzenler ve kontrol eder (Yaylacı, 2008). Duyguların temel işlevi, birey geçmiş zamanda ne tür bir duruma adapte olduysa onunla tekrar yüz yüze geldiğinde başa çıkabilme davranışı sergileyebilmesi için harekete geçmesini sağlamaktır. (Ekman,1999). Fieldman (1996) duyguların en temelde üç tane işlevi olduğunu belirtmektedir. Bu işlevler, bireyi harekete hazırlamak, bireyin gelecekteki davranışlarına zemin hazırlamak ve bireyin çevresiyle etkili bir iletişim kurmasını sağlamaktır (Yaylacı, 2006).

Duygular, yaşamsal ve önemli motivasyon kaynağı olarak hedef odaklı davranışları tetiklemektedir. Bu duygular, bireylerin güvenli ve tatmin edici koruyucular olarak hedeflerine yönelmelerini sağlamaktadır (Safran ve Greenberg, 1991). İnsan varoluşu sebebiyle duygularına birden fazla alanda gereksinim duymaktadır. Birincisi duygular insan yaşamında günlük yaşamı sürdürebilmek için belli bir motivasyon sağlamaktadır. Duygular bir yandan bireyin benlik saygısını yükselterek, yaşam kalitesini arttırmak ve bireyin hayatta kalma şansını arttırmayı sağlamaktadır. Bir bireyin duyguları hakkında farkındalık kazanarak bunu ifade edebilmesi geçmişten günümüze büyük bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Koçak, 2016). Safran ve Greenberg'e (1991) göre hedefler, genellikle kabul edilen standartları içerir, olması ya da olmaması gerekenleri belirler. Duygular, temel olarak sistemlere bağlıdır, örneğin bağlanma ihtiyacı, kendini koruma, üreme gibi. Duygular, bu sistemlere bağlı olarak ortaya çıkar ve edinilen öğrenmeler sonucu gelişen standartları ya da hedefleri içselleştirir.

Duygular, davranış tarzları hakkında bilgi sağlar ve bireyin hazır oluşunu değerlendirerek hareket etmesini sağlamaktadır (Frijda, 1994). Nesse'e göre (1990) korku, herhangi bir tehdit anında tetikte olarak bireyin kendisini korumasını ve o durumla başa çıkmak için uygun stratejiler aramasını sağlamaktadır. Panik ise, bireyin yüz ve ses

tonunda meydana gelen farklılıklar neticesinde onun dış dünyadan yardım isteyebilmesi ve tehlikeli bir durumun varlığına dair çevresini uyarmasını sağlamaktadır. Öfke ise bireyin engellenmesi durumlarında ya da istemeyerek yaptığı eylemler sonucu ortaya çıkmaktadır. Duygular, ifade edici motor örüntüleri içerir ve duygusal deneyimin özünü oluşturur (Leventhal ve Scherer, 1987). Duygular, sistemler arası öncelikleri belirlemekte ve bireyin karar verme mekanizmalarını etkilemektedir (Safran ve Greenberg, 1991). Tarhan'a (2016) göre bireylerin yaşamında hayati önem taşıyan duyguların, işlevlerini tam ve eksiksiz biçimde sağlayabilmeleri için eğitilmeleri önemlidir. Bir bireyin kendi psikolojik durumunun farkında olarak kendini tanımasının temelini duygusal analiz yapabilme yeteneği oluşturmaktadır. Kişinin kendi bilincine varmasının büyük bir kısmını ise duyguların olumlu ve olumsuz yönleriyle ilişkilendirilmesi oluşturmaktadır. Leventhal ve Scherer'a (1987) göre duygusal hafızada edinilen yeni tecrübeler ve öğrenilen bilgiler duygusal şemalarla oluşmaktadır. Safran ve Greenberg'e (1991) göre duygular bir bireyde birincil iletişim sistemi olarak var olmaktadır. Bireylerin kendini ifade etmesinin bir yolu olarak beklenmedik olaylara hızlı tepki vermelerine neden olmaktadır. Duygusal şemalar, duygusal tepkileri üretmek için şematik duygusal hafızaları kullanmakta ve bireyin gelecekteki deneyimlerini etkilemektedir (Safran ve Greenberg, 1991).

2.3. Duyguların Sınıflandırılması

Parrott (2001) duyguları üç aşamalı bir sınıflandırmaya tabi tutmuştur. Öfke, endişe, korku, sevinç, hüznün, şaşkınlık gibi duygular birincil duygulardır. İkincil ve üçüncül duygular ise bu birincil duyguların varyasyonlarıdır. Sayan'a (2002) göre duyguların oluşum süreçlerine ilişkin birincil ve ikincil gruplandırma yapılmaktadır. Bireyin başına gelen çeşitli olaylar ya da durumlar karşısında refleksif biçimde yaşadığı duygular, birincil duygulardır. Belirli bir olay ya da durum sonrasında düşünüp planlanarak ifade edilen duygular ise ikincil duygulardır (Sayan, 2002). Duygular, bireyin harekete geçebilmesi ve enerji temin edebilmesi, ayrıca gereksinimlerini karşılamak için uygun davranışlar sergileyebilmesi amacıyla iki temel fonksiyona sahiptir (Passons, 1975). Bu bağlamda, duyguların birincil işlevi bireye olumlu bir yönlendirme sağlamaktır. Eğer bu enerji, bireyin gereksinimlerini karşılamak ya da çevresini etkilemek için kullanılabilirse, duygular olumlu bir etki yaratır. Bu enerji bireyi ihtiyaç dışı ya da

zararlı etkileri olan unsurlara yönlendiriyorsa, duygular olumsuz bir şekilde ortaya çıkabilmektedir (Parrott, 2001).

Duyguların evrensel olduğu genel bir kabul görmüş olmakla birlikte, bu bilgi, insan yaşamındaki olaylar ve durumlar karşısında değişkenlik gösterebilmektedir. Bu bağlamda, duyguların sınıflandırılması da giderek karmaşıklaşmaktadır. Paul Ekman (1999) çeşitli duyguların temelinde biyolojik bir kökenin var olduğunu ve bu kökenin bireylerin kültürlerinden bağımsız olarak evrensel özellikler taşıdığını ifade ederek bu duyguları "temel duygular" (*basic emotions*) olarak adlandırmıştır. Ekman, 1972'de temel duyguları sınıflandırıp ve 1990'larda bu listeyi genişletmiştir. Bu duygular memnuniyet, mahcubiyet, heyecan, üzüntü, şaşkınlık, utanç, eğlenme, gurur, küçümseme, suçluluk, rahatlama, tatmin, zevk, öfke, tiksinti, korku ve mutluluk olarak sınıflandırılmıştır. Bu temel duyguların kombinasyonu sayesinde ortaya çıkan ve yüksek oranda sosyal etkileşim ile ortaya çıkan duygular ise karmaşık duygular (*complex emotions*) olarak adlandırılmaktadır (Griffiths, 2001). İnsan yaşamında duyguların dengesi bozulduğunda ya da duygulanım şiddeti arttığında zarar verici durumlar ortaya çıkabilmektedir. Olumlu duygular da negatif sonuçlar vermemesi için olumsuz duygular kadar yönetilmeye ihtiyaç duymaktadır. (Kervancı, 2014). Gottman (1996) duyguların sınıflandırılmasıyla ilgili üst-duygu (*meta-emotion*) kavramını içeren bir çalışma yapmıştır. Üst-duygu terimi, bireyin kendi duygusal tepkilerine ilişkin atıf yapan bir terimdir (Gottman vd., 1996). Buna örnek olarak bir bireyin öfkelenmesi (birincil duygu) ve bireyin bu öfkelenmeden duyduğu korku (üst-duygu) şeklinde olabilmektedir. Üst-duyguların kısa ve uzun süreli olmak gibi bazı özellikleri bulunmaktadır (Anne ve Jäger, 2006).

McDougall (1982) herhangi bir duygusal özellik taşımayan karışık hisler ile birincil ve ikincil duyguları karşılaştırmıştır.

1. Bireyin hissetmiş olduğu gerçek duygular içten ve dıştan gelen her bir uyarıyı belirli ve görünür bir hale getirmektedir. Karmaşık hislere bakıldığında bu hisler başarı ve başarısızlık gibi etmenlerle koşullanır ve bu sebepten dolayı bu hisleri takip eden benzer uyarıların da abartır hale getirmektedir.
2. Bireyin gerçek duyguları onun bilişlerinden bağımsız biçimde doğuştan meydana gelmiştir. Karmaşık hisler ise insanların yaşadığı bilişlere dayanmaktadır.

3. Birincil duygu kalıcı olup, organizmanın zihin yapısının sürekli olan bir görünümüdür.
4. Birincil duygular bireyin zihinsel süreçlerinde kalıcı ve sürekli özellik göstermektedir. Karmaşık hisler ise bireylerin yaşantılarının ve hislerinin tam olarak tanımlanamamış biçimleri olarak ifade edilmektedir (McDougall, 1982).

Plutchik (1980) ise, bireyin sekiz temel duygusu olduğunu (kabullenme, keyif, şaşkınlık, merak, öfke, korku, üzüntü, tiksinti) ve bu duyguların bireyin biyolojik süreçleri sonucunda meydana gelen bedensel reaksiyonları olduğunu ifade etmiştir. Plutchik'e göre (1980), bu sekiz temel duygu biyolojik olarak ilkel yapıdadır. Bu duygular bir bireyin üremesini kolaylaştırıcı işlev göstermesine yönelik uyumu artırmak için evrimleşmiştir. Bu modele duygu çemberi ismini veren Plutchik (1980) temel duyguların bir araya gelmesiyle karma duyguların (ikincil) ortaya çıktığını ifade etmektedir. Ayrıca ikincil duygular bir bireyde kişilik özelliklerinin gözlemlenmesinde fayda sağlamaktadır. Bir başka tartışmaya göre duygular bilişsel süreçler sonucunda ya da çevresel etkiler sonucunda meydana gelmektedir. Duygusal zekâ kavramı, duyguların bilişsel süreçler sonucunda meydana geldiğini ortaya koyan araştırmacılar tarafından duygu oluşumuyla ilişkilendirilmektedir (Devos vd., 2000).

2.3.1. Olumlu Duygular

Fredrickson (2003), pozitif duyguların işlevleri konusundaki "genişleme ve inşa" (broaden and build) kuramını geliştirmiştir. Genişleme ve inşa kuramına göre birçok pozitif duygu, bireylerin anlık olarak düşünce ve davranış yeteneğini genişletir. Aynı zamanda bireylerin entelektüel birikimlerine katkı sağlar. Sevinç, neşe gibi olumlu duygusu bireyi eğlenmeye ve yaratıcı olmaya teşvik eder. Bu duygular bireyin sadece sosyal ve fiziksel davranışlarına değil, entelektüel ve sanatsal davranışlarını olumlu etkiler. Negatif duygular ise bireylerin düşünce ve eylem repertuarlarını sınırlayarak çabuk karar almalarına sebep olur. Bireye kısa süreli acil fayda sağlar (Fredrickson vd., 2008). Genişleme ve inşa kuramına göre, olumlu duygular kişinin dikkatini genişleterek zihinsel kapasitesini arttırmaktadır. Olumsuz duygular ise tam tersi daralma etkisi göstermektedir. Olumlu duygular, zihinsel anlamda genişlemeye ek olarak bireyin yaşamında yeni fiziksel ve kaynaklar inşa etmeye yardımcı olur. Bu süreçte olumsuz duyguların birey üzerindeki yıkıcı etkilerini de düzenleme işlevini görür (Conway vd., 2013; Fredrickson, 2003).

Sağlıklı olumlu duyguların insan yaşamında güdüleyici bir etkisi olduğu bilinmektedir. Sağlıklı olumlu duygulara mutluluk, sevgi, neşe, merak, gibi duygular örnek olarak gösterilebilir. Sağlıklı olumlu duygular bireyin yaşamında motivasyon kaynağı olarak işlev görmektedirler. Bu duygular bireyin, davranış, duygu ve düşüncelerini değiştirip geliştirme ve yönlendirme konusunda bireye yarar sağlamaktadır (Aslan, 2019). Sağlıklı olumlu duygulardan sevgi duygusu, güvenli ve yakın ilişkiler bağlamında deneyimlenmektedir. Bu duygu bireyin eğlenme, keşfetme ve keyifli zaman geçirme eğilimlerini teşvik etmektedir. Sevgi, bireyleri birbirine bağlamaya ve birlikte olmaya yönlendirir. Bu sayede sevgi, sosyal ilişkilerin güçlenmesine önemli ölçüde katkıda sunar (Fredrickson, 1998). Sağlıklı olumlu duygulardan merak duygusu, bireyleri araştırma, yeni bilgi ve deneyimler edinme, kendi benliğini zenginleştirme sürecine teşvik etmektedir. Bu duygu, bireyi çevresine odaklanmaya, öğrenmeye ve gelişmeye yönlendirmektedir. Ferahlık/huzur duygusu bireyi dinlenme, mevcut yaşam koşullarının tadını çıkarma ve bu koşulları yeni bakış açılarıyla entegre etmeye teşvik eder. Bireyin içsel huzurunu bulmasına yardımcı olarak, yaşamın keyifli yönlerini fark etmeye ve takdir etmeye yönlendirir (Fredrickson, 1998).

2.3.2. Olumsuz Duygular

Duyguların sınıflandırma şekli olarak olumlu ve olumsuz olarak kategorize edilmesi Durkheim'e (1956) dayanmakta ve bu kategorizasyonun duyguların sosyal bağımlılık düzeyi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Özdevecioğlu, 2004), Olumlu ve olumsuz duygulara bakıldığında bu iki kavram birbirine zıt olan kavramlar değildir. Bireylerin sergilediği olumlu ya da olumsuz duygusallık seviyesi, bireylerin duygularının bireyin modu üzerindeki etkisini göstermektedir (Greenberg, 2002).

Duygular, evrende hareket eden enerjilerden meydana gelmektedir. Bu enerjiler insan yaşamını olumlu ya da olumsuz yönde büyük ölçüde etkilemektedir. Korku, endişe, öfke ve üzüntü gibi olumsuz duygular insanın hem kendisine hem de çevresine negatif bir bakış açısıyla bakmasına neden olmaktadır (Çeşitçioğlu, 2003). Bir birey farklı deneyimlerle travmatik bir olay ya da durumla karşılaştığında ortaya ilk üzüntü duygusu çıkmaktadır. Bu durum bireyin mental dengesini bozduğunda ilk olarak kaygı, endişe ya da üzüntü ve keder duygusunu yaşamaktadır. Bu duygunun etkisiyle birey genel olarak otokontrol kaybı yaşamaktadır (Tarhan, 2006). Sağlıklı olumsuz duygular sınıflandırıldığında suçluluğa karşı pişmanlık, kaygıya karşı endişe, öfkeye karşı can

sıkıntısı, utanç duymaya karşı hayal kırıklığı, depresyona karşı üzüntü, sağlıksız olumsuz duygular, kızgınlık, kaygı, stres, değersizlik, çaresizlik biçiminde sıralanabilmektedir. Sağlıksız olumsuz duygulara bakıldığında bu duygular bireyleri motive etme ve pozitif davranışlara yöneltme yerine negatif yönde etkilemektedir (Aslan, 2019).

2.4. Duyguların Bileşenleri

Duyguların en temelde üç temel tane bileşeni vardır. Bunların ilki somatik (fizyolojik) bileşenlerdir. Bu durumda duygular bireyde otomatik olarak bedensel farklılıklar meydana getirmektedir. Bunlara örnek olarak kalp çarpıntısı, yüz kızarması, el ve vücut terlemesi gösterilebilmektedir. Duyguların motivasyonel (davranışsal) bileşeni ise duygunun bireyi davranışa yönelik güdüleyip güdülemediğidir. Örneğin bir birey övgü söylemleri, alkış gibi davranışlarda bulunuyorsa ya da negatif olarak intikam alma, öfkesini ifade etme gibi eylemlerde bulunuyorsa duygular bireyi harekete geçirmiştir. Duyguların bilişsel (yorumsal) bileşenleri ise somatik ve davranışsal bileşenler tarafından algıladıkları duygu girdileri zihinsel olarak değerlendirmeleri sürecinden meydana gelmektedir. Ağlamak, gülmek, surat asmak gibi davranışlar bu bileşime örnektir (Orthon vd., 2007).

2.4.1. Duyguların Biyolojik Ögesi

Birey yaşam içerisinde duygusal bir durumla karşılaştığında bedenin bütün organ ve merkezleri uyum içerisinde ve birlikte çalışmaktadır. Bedenin bölümleri arasında en önemlisi beyin tabanında bulunan hipotalamus bölgesidir. Hipotalamusun iki tane büyük ve önemli işlevi bulunmaktadır. Bu görevlerden birincisi vücutta fizyolojik değişimleri başlatarak bireyin sinir sistemini uyarmaktır. İkinci görevi ise beyin kabuğuna sinyal verip duygusal heyecan yaşanmasını sağlamaktır (Aöf, 2023). Bireyin duyguları aktif olduğunda vücudu birçok farklı tepki gösterir. Bu tepkiler terlemede artış yaşanması, kalp atışlarının artması, solunum düzensizliği, vücut ısısının artması, kan basıncının yükselmesi gibi semptomlardır. Duyguların bilişsel yönü, biyolojik temelini tetiklerken, biyolojik unsurlar da davranışsal tepkileri başlatmada rol oynamaktadır (Cüceloğlu, 1998).

2.4.2. Duyguların Davranışsal Ögesi

Bireyler ödüllendirici, cezalandırıcı veya harekete geçirici bir uyarıcı ile karşılaştığında, olumlu veya olumsuz duygular deneyimlemekte ve bunları ifade etmektedir. Bu uyarıcılar sonucunda bireyde birden farklı birçok duygu meydana gelmektedir (Özbayrak, 2002). İnsan davranışı etkileyen bu duygular arasında birden fazlası aynı anda yaşanabilme özelliğine sahiptir. Örneğin sevgi ve nefret, kaygı ve başarı gibi. Bu birden fazla duyguyu bir arada yaşama durumu normal kabul edilmektedir. Fakat bu duygular bireyin davranışlarında aşırılığa sebep olursa o zaman anormal sayılmaktadır (Aydın, 2005).

2.4.3. Duyguların Bilişsel Ögesi

Bilişin duygular üzerindeki etkisi, içerik açısından farklı görüşlere sahip olabilmektedir. Yeni yapılan araştırmalarda, bilişsel süreçlerin duyguların ortaya çıkmasında ve ifade edilmesinde önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Bireyde duyguların meydana gelmesinde ve ifade edilmesinde bilişsel süreçlerin etkili olduğu savunulmaktadır (Özbayrak, 2002). Birincil ve ikincil duygular arasındaki farkı adlandırmak için zihinsel uyarım olup olmadığına bakılmaktadır. Buna göre bireyler bazı uyarıcılara karşı anında duygusal tepkiler verebilmektedirler. Bu duygusal tepkiye bağlı olarak zihinsel durumlar etkinleştirilmektedir. Bu duruma örnek olarak yüksek ses duymak ya da yoğun koku hissetmek verilebilir. İkincil duygular, bilişsel süreçler sonucunda başlatılarak ve çevreyle etkileşime girerek meydana gelmektedir. İkincil duygular, birincil duygular ile nesne ve olaylar arasında kurulan sistemli bağlantıdan sonra oluşmaktadır. Örneğin bireyin kötü bir yaşam olayı sonrası acı veya yas yaşaması buna örnek olarak gösterilebilmektedir (Sayan, 2002).

2.5. Duyguları Yönetme Becerisi

Duygu, yaşanan hislerin görünür hâle gelmesi ve bir ifadeye dönüşme şeklidir. Bu ifadelendirme, her zaman içsel yaşantının doğrudan, mimiklerde ve jestlerde dışa vurumu olarak gerçekleşmez. Duygular çoğu zaman toplumsal beklentilerin karşılanmasıyla ve geçmişte öğrenilmiş olan duygu deneyim formlarının etkisiyle inşa edilmektedir. Duyguların ifadesel formları kültürden kültüre farklılık göstermektedir (Uslu, 2020). Bireyden değişen koşullara adapte olma, kişisel performans için sorumluluk alma, olası

zor durumlarda sakin kalabilme ve karar verirken başkalarının duygularından etkilenmeme becerilerini geliştirmiş olması beklenmektedir (Psenicka ve Rahim, 2002).

Goleman'a (2002) göre duygu yönetimi beş beceriyi içermektedir. Bu öz kontrol, güvenilirlik, vicdanlılık, uyum sağlama ve yenilikçiliktir. Duygular, içten gelen duygulanımın hislere dönüşmesi ve hislerin de toplumsal bir ifadeye dönüşmesinin bir ürünüdür ve aynı zamanda toplumsaldır. Çoğu zaman etkileşimde olunan çevre tarafından etkilenir ve şekillendirilirler (Uslu, 2020). Emile Durkheim (2005), klasik sosyoloji konusunda yaptığı çalışmalarla duygu yönetimine büyük bir katkıda bulunan ilk sosyolog olarak tanınmaktadır. Durkheim, duygunun bir bireyin yaşam öyküsüyle bağlantılı olan davranışları sebebiyle belirlenmesinin zor olduğunu ve bireyin davranışlarının zekâ tarafından yönlendirilebileceğini ifade etmiştir. Ancak Durkheim'e göre, duygu olağanüstü bir güçtür, insanları bir araya getirip birleştirici bir güç oluşturmaktadır. Toplumsal bir varlık olarak bireyleri ortak duygularda birleştirmektedir (Durkheim, 2018). Şener ve Özata'ya (2019) göre duyguları yönetme becerisi, duyguları doğru yer, zaman ve düzeyde yönetebilme becerisidir. Goleman'a (2004) göre duyguları yönetme becerisi, duygularla yüzleşme yaşayıp onları yönetebilmektedir. Bu durumun aksine bireylerin karar alma ve davranış süreçlerinde duygularını bastırması onu yönetmesi demek değildir. Hochschild'e (1983) göre duyguları yönetme becerisi ikiye ayrılmaktadır. Bunlardan birincisi çağrışım yapmadır. Çağrışım yapma bir bireyin, ilk başta hissetmediği fakat yaşamak istediği duyguları kendi bilinci sayesinde ortaya çıkarmasıdır. Gizleme ise bireyin ilk başta hissettiği fakat daha sonrasında bunu yaşamak istemediği için o duyguyu bastırarak saklama yolunda bilişsel bir çaba göstermesidir (Hochschild, 1983; Akt Demir, 2013). Şener ve Özata'ya (2019) göre duygularını iyi bir şekilde yönetebilen kişiler kendi duygusal durumlarını daha net biçimde anlamakta, duygularının arkasında olan nedenleri fark edip olumsuz duygularla başa çıkabilmektedir (Şener ve Özata, 2019). Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği'ni geliştirmiş olan Çeçen (2006), ölçeği oluşturan boyutları ifade ederken Lewis'in (1994) kavramsallaştırdığı duyguları yönetme becerilerinin boyutlarını temel olarak almaktadır.

1. *Fizyolojik tepkileri fark etme boyutu:* Bireyler yaşadıkları farklı duygusal deneyimler karşısında bedensel değişiklikler yaşamaktadır. Bu değişimler arasında solunumda değişiklik, kalp çarpması, terleme ve ağız kuruması gibi fizyolojik tepkiler bulunmaktadır (Ünlü, 2001).

2. *Duyguları etkileyebilme*: Bu boyut duygusal zekâ, empati becerisi, kendisinin ve çevresinin güdülerini tanıma ve değerlendirebilme, doğru davranışlar sergileme, duygularını kontrol etme ve değişen yaşam şartlarına uygun tepkiler verme becerisini içermektedir (Poskey, 2006).
3. *Duyguları sözel ve davranışsal olarak ifade etme*: Bireylerin duyguları onların kurdukları cümlelerle veya sergiledikleri davranışlarla ifade edilmektedir. İletişim sürecinin kaliteli olabilmesi için duyguların ses tonu, mimik, konuşma tarzı ve yüz ifadesi faktörleriyle doğru şekillerde ifade edilmesi önemlidir (Ekman, 2009).
4. *Duygularla başa çıkma*: Lewis (1994), duygusal tecrübelerin bilişsel değerlendirme ve yorumlama süreçlerine bağlı olduğunu ifade etmektedir. Bu süreç içerisinde, birey bilişsel becerilere ve bir benlik kavramına sahip olmalıdır. Duygularla başa çıkma sürecinde yalnızca bireysel değil, ailevi ve kültürel etmenler de rol oynamaktadır (Çeçen, 2006).

Tarhan (2015) bireyin duygularını yönetebilmesi için öncelikle duygusal farkındalığının olması gerektiğini ifade etmektedir. Duygusal farkındalık için birden çok aşama bulunmaktadır. Duyguları açıkça tanımak ve onları hoş karşılamak, duygusal farkındalığın temelidir. Duygusal reaksiyonları bastırmak yerine, duyguların içerdikleri bilgileri anlamak önemlidir. Bu, duygusal reaksiyonları bastırmak yerine duyguları anlamak anlamına gelir. Küçükturan ve Keleş (2018) çocukluk döneminde gelişen duygu yönetme becerisi süreçlerini tanımlamıştır. Buna göre çocukluk dönemindeki duygu yönetme süreçleri soru sormak, olay ve durumları muhakeme etmek, çeşitli konularda farklı sebepler sunmak, duygularını sergileyerek ifade etmek ve bu duyguları tanımlamak olarak sıralanmaktadır.

Erken çocukluk döneminden itibaren yetişkinlik çağına kadar çocukların duyguları tanıma becerileri ilerledikçe olay ve durumların yaratacağı duyguları anlama becerileri de gelişmeye başlamaktadır (Gallese vd., 2003). Duyguları yönetme becerisi, insanların sosyal etkileşimlerinin merkezinde yer almaktadır (Saami, 1993; Zivin, 1985). Duygulara ve duyguları sergilemeye ilişkin kurallar (Ekman ve Friesen, 1975) çocukluk döneminde öğrenilir ve bu kurallar, bireylere duygusal deneyimlerini ve ifadelerini yönetmede rehberlik eder. Bireyler, durumsal kısıtlamalarla şekillenen sosyalleşme sürecinde belirli duyguları en aza indirmeyi, geliştirmeyi ve değiştirmeyi öğrenmektedirler (Zivin, 1985). Duygusal farkındalığın ilk adımı, bireyin kendi duygularını tanıma sürecidir. Bundan

sonra birey, duygusal durumlarının sorumluluğunu üstlenmeyi öğrenerek duyguları düşüncelerden ayırabilme yeteneği kazanmaktadır. Bireyin kendi duygularını yönetebilmesi için empati yapabilme becerisi kazanarak başkalarının duygularını da anlayabilir hale gelmesi gerekmektedir (Tarhan, 2015).

Caruso ve Salovey'e (2010) göre duyguları etkin bir şekilde yönetebilmek için duygusal reaksiyonların kişiyi veya diğerlerini fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan incitebileceği durumlarda, kontrollü olmak gerekmektedir. Duygusal zekâ, bu tür etkili bir duygu kontrolünü içerir. Duygular, bir uyarı sistemidir, ancak düşünceyle birleştirilmediğinde düşüncesizce davranmaya yol açabilmektedir. Duyguların doğru bir şekilde anlaşılması ve yönetilmesi, olumlu bir enerji kaynağına dönüşmelerine olanak tanır. Duygusal ve düşünsel olarak dengeli olmak önemlidir (Caruso ve Salovey, 2010).

2005 yılında yapılan bir araştırmaya göre, "Kadınlar, sözel olmayan duygu iletişimine duyarlılıkla ilgili yetenek temelli testlerin çoğunda erkeklerden daha yüksek puan almaktadır" ifadesi dikkat çekmektedir. Bunun nedeni ebeveynlik tarzı ve cinsiyet rolü yönelimidir. Kadınlar, erkeklere kıyasla duyguları ifade etmeye ve yanıtlamaya daha fazla özen göstermeye teşvik edilmektedir. İlişki kalitesi ölçütleri söz konusu olduğunda, kadın partnerler erkeklere kıyasla daha fazla derinlik ve destek bildirmiştir. Öte yandan, erkek partnerler daha yüksek çatışma bildirmiştir (Bosco vd., 2005).

2.6. Duyguları Yönetme Becerisinin Alt Alanları

2.6.1. Özdenetim

Özdenetim, bir bireyin duygusal tepkilerini mantıklı biçimde yönetebilme, duygusal yaşantı ve birikimlerini kontrol etme, duygularını yönlendirme yeteneğini içermektedir (Yaylacı, 2006). Özdenetim sayesinde birey yıkıcı duygularını ve güdülerini kontrol altına alabilmektedir. Bu beceri, içgüdüleri ve bireyin kendisine zarar verebilecek duyguları kontrol etmeyi sağlamaktadır (Goleman, 2000). Özdenetim becerisi olan bireyler, yüksek oranda stres yaşarken bile sakinlikle pozitifliklerini koruyabilmektedirler. Cüceloğlu'na (1998) göre bu bireyler, içsel negatif duyguları da yöneterek baskı altında bile olsalar berrak bir zihinle hareket edebilmektedir.

2.6.2. Özbilinç

Özbilinç, bir birey tarafından duygularının genelde farkında olmasını, zayıf ve güçlü yönlerini bilmesini sağlamaktadır. (Yaylacı, 2006). Duygularını tanıma yeteneği bireyin kendini tanımasıyla bağlantılıdır. Özbilinç, bireyin his, düşünce ve duyguları arasında bağlantı kurabilmesini sağlamaktadır. Bu süreç, genellikle zorlu ve sürekli bir gelişim gerektiren bir süreçtir. Özbilinç sahibi bir birey, dış dünyada yaşanan durumların ve içsel süreçlerin kendi üzerindeki etkilerini fark etmektedir. Özbilinci olmayan ve kendini iyi tanıma konusunda eksik olan bir birey ise sıkıntı yaşadığında sebebini keşfedemeyip genel bir rahatsızlık yaşamaktadır. (Cüceloğlu, 2005).

2.6.3. İletişim

İletişim süreçleri bir bireyin optimist bir bakış açısına sahip olmasını, iletişim kanallarını etkin biçimde kullanmayı, motive edici ve destekleyici olmayı ve gereksiz eleştiride bulunmaktan uzak durmayı içermektedir (Yaylacı, 2006).

2.6.4. Sosyal Beceriler

Sosyal beceri, bir bireyin yetenekleri gösterebilmesini ve başka insanların yeteneklerini önemseyip geliştirmeye çaba göstermeyi ve bu yeteneklerin geliştirilebilmesi için etkili iletişim kurmayı gerektirmektedir (Yaylacı, 2006).

2.6.5. Empati

Empati kavramının tanımına bakıldığında, bir bireyin kendini iletişimde olduğu bireyin yerine koyarak onun ruhsal durumunu, duygu ve düşüncelerini anlayabilmesi yetisidir. İnsan sosyal bir varlık olduğundan ve gelişimsel olarak sürekli olarak başka insanlarla iletişim kurması gerektiğinden dolayı empati kavramı önem taşımaktadır (Dinçyürek, 2004). Empati geliştirebilmenin başlangıç aşaması karşıdaki kişiyi dinlemekle başlamaktadır. Birey dinleyip anladığı sürece karşıdaki bireye pozitif yaklaşabilmektedir. Duyguları yönetim becerisi, duygusal olgunluğa ve empati becerilerine sahip olup onları geliştirmeyi içermektedir (Cevahir vd., 2008).

2.7. Duygusal Zekâ ve Duyguları Yönetme Becerisi

Duygusal zekâ kavramı tarihte ilk kez Mayer ve Salovey (1990) tarafından dile getirilmiştir. Duygusal zekâ kavramı, bir bireyin kendi duygularını ve etrafındaki bireylerin duygularını değerlendirmesi sürecidir. Bu süreçte birey hem kendisinin hem etrafındakilerin duygularını düzenleyerek duygusal zekâsını problem çözme amaçlı kullanır (Mayer ve Salovey, 1993). Duygusal zekâ kavramı, duyguların tanınması ve insanlar arası ilişkide başarılı sonuçlar sağlayacağını düşünülmesiyle önem kazanmıştır (Certel vd., 2011). Daniel Goleman yazmış olduğu “Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?” kitabıyla duygusal zekâyı detaylı biçimde ele almıştır. Goleman (2007) bir bireyde akılcı ve duygusal olmak üzere iki çeşit zihin yapısı olduğunu ifade etmektedir. Akılcı zihin, mantık, analiz ve rasyonel düşünme ile ilişkilendirilir. Bu zihin yapısı, insanların sorunları çözme, bilgiyi işleme ve düşünme yeteneklerini temsil etmektedir. Özdemir ve Koruklu'ya göre (2011) duygusal zekâ, bir bireyin psikolojik iyi oluşa sahip olmasını ve yaşamdan doyum almasını içeren ve bireyin mutlu bir ruh haline erişmesini sağlayan bir yetenektir. Duygusal zekânın önemli faydalarından biri de bireyin duygusal açıdan dengeli bir halde olmasıdır. Aynı zamanda duygusal zekâ bireyin yaşamda karşılaştığı zorluklara karşı daha dirençli olmasını sağlamaktadır (Özdemir ve Koruklu, 2011). Yaylacı'ya (2006) göre duygusal zekâ, duygular aracılığıyla düşünce süreçlerinin daha akılcı hale gelmesini ve bireyin duygularıyla ilgili daha akılcı düşünebilme yeteneğini içeren bir bileşen olarak ifade edilebilmektedir. Duygusal zekâ bir bireye ilişki içinde olduğu diğer bireylerin duygusal beklentilerine uygu biçimde hareket etme şansı tanımaktadır. Ayrıca duygusal zekâ bir bireyin hayatındaki pozitif duygulanımları da yükselterek yaşam enerjisini de attırmaktadır. Bu zekâ türüne bakıldığında, bireyin hem içsel yaşamında hem de dış dünyada başarılı olarak tatmin duygusu yaşamasını sağlamaktadır. Bunların yanı sıra duygusal zekâ bir bireyin ruhsal dünyasında etkili manevralar yapma yeteneğini desteklemektedir (Yaylacı, 2006). Goleman'a (2007) göre akılcı zekâ, bir kişinin düşünerek problem çözmesine, analitik kararlar almasına ve yaşamında karşılaştığı sorunlara ilişkin bilgiye dayalı sonuçlara ulaşmasına katkıda bulunmaktadır. Duygusal zihin, insanların duygusal anlayışları, empati yetenekleri, duygusal denge ve ilişkilerdeki becerileri gibi duygusal yönlerini temsil etmektedir. Bu türdeki bir zihin yapısı, insanların duygusal zekâlarını geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Goleman, 2007).

2.7.1. Duygusal Zekâyı Oluşturan Unsurlar

Alparslan ve Çetinkaya (2011) duygusal zekâyı oluşturan birden çok temel unsur olduğunu ifade etmektedir.

1. *Özbilinç*: Bireyin kendi duygularını ve özelliklerini tanıma yeteneği, onun özgüvenini artırır. Kendini bilen bir birey, yeteneklerini fark ederek kendinden emin bir şekilde hareket edebilmektedir.
2. *Kendini Yönetme*: Birey, duygularını kontrol etme ve yönlendirme yeteneği geliştirdiğinde duygusal dengeyi sağlamaktadır. Bu, duyguların bastırılmaması, aksine uyumlu bir şekilde yaşamda ifade edilmesi anlamına gelmektedir.
3. *Moral/Motivasyon*: Duygusal zekâ, duyguları kullanarak bireyi motivasyon kaynağı haline getirmektedir. Zorluklarla karşılaştığında pes etmeyen ve başarıya odaklanan bir birey, içsel motivasyonunu sürdürebilmektedir.
4. *Empati*: Empati yeteneği, başkalarının duygularını anlama ve saygı gösterme becerisini ifade etmektedir. Kendi duygularına duyarlı olan bireyler, başkalarının duygularına daha kolay saygı gösterebilmektedir.
5. *Sosyal İlişkiler ve İletişim Becerileri*: Sosyal becerileri gelişen bireyler, çevreleriyle daha iyi iletişim kurmaktadır. Duygusal zekâ, sağlıklı ilişkiler kurmayı ve sorunları daha etkili bir şekilde çözmeyi desteklemektedir (Alparslan ve Çetinkaya, 2011).

Brockert ve Braun (2000), duygusal zekâyı bilişsel ve duyuşsal algıların etkileşimli ve uyumlu bir şekilde çalışması olarak tanımlamaktadır. Duygusal zekâ aile ilişkilerini geliştirmekte ve sosyal hayatın kalitesini artırmaktadır. Duygusal zekâyı oluşturan beş ana bölüm bulunmaktadır:

1. *Özgüven*: Kendini ve hayatını anlama yeteneği.
2. *Öz yönetim*: Kişinin kendi ruh halini ve duygularını etkili bir şekilde yönetme becerisi.
3. *Öz motivasyon*: Hedeflere ulaşmak için çaba sarf etme ve kararlılık gösterme yeteneği.
4. *Empati*: Başkalarının durumunu anlama ve içselleştirme yeteneği.
5. *Bağlılık*: Sağlam kişilerarası ilişkiler kurabilme yeteneği (Brockert ve Braun (2000)).

2.8. Duygularla İlgili Kuramlar

2.8.1. James – Lange Kuramı

James-Lange kuramının adı, William James ve Carl Lange'in aynı teoriyi aynı yıl içinde bağımsız olarak ortaya koymalarından kaynaklanmaktadır. James-Lange kuramına göre, duygusal uyarılma yaratan bir uyarıcının algılanması bedensel bir uyarılmaya neden olmaktadır. Bu uyarılma beyine iletilir ve beyin geri bildirimiyle duygusal deneyim yaşanır. Günümüzde her duygunun kendine özgü fizyolojik tepki örüntüsü olduğu fikrine karşı çıkan araştırmalara rağmen, James-Lange kuramı duyguların temelde fizyolojik değişikliklerden kaynaklandığı düşüncesini sürdürmektedir (Eysenck, 2004, Wortman, Loftus ve Weaver, 1999). Bu kuram, günlük yaşamda karşılaşılan potansiyel tehlikelerden kaynaklı deneyimlere örnek olarak gösterilebilir. Örneğin, bir köpek karşısında kalp hızının artması ve titreme, beyin tarafından bu fiziksel tepkilerin korku olarak yorumlanmasına neden olur (Cüceloğlu, 1998).

2.8.2. Cannon-Bard Kuramı

Bu kuram duygunun fizyolojik değişimlerden ve beynin bilgi işleme sürecinden aynı biçimde etkilendiğini savunmaktadır (Er, 2006). Bu kurama göre, bedensel davranışlar ve duyguların oluşumları birbirini takip etmeyerek aynı zamanda meydana gelmektedir. Bireyin algıladıkları ve gördükleri duygusal hayatı biçimlendirmektedir (Morris, 2002). Cannon-Bard ve James-Lange kuramlarına bakıldığında her iki kuram da duygu ve davranış ilişkileri üzerinde çalışmıştır (Özmen, 2006). Cannon, bireydeki tüm duyguların birbirine benzer olayların sonucunda görüldüğünü ifade etmiştir. Bireye çevresinden gelen uyarılar, reseptörlerin sayesinde impulsları kortekse ileterek başlangıcı oluşturur. Korteks, ilk önce talamik süreçleri uyarmakta ve bireyin bazı duygusal tepkiler verebilmesini sağlamaktadır. Talamustan gelen sinirsel akışın ise iki temel işlevi bulunmaktadır. Bunlar kasları ve organları uyarmak ile kortekse geri bildirim sunmaktır. Bu şekilde, talamus bölgesi ne zaman ateşlenirse o zaman spontane bedensel değişikliklerle duyguları yaşamaktayız. Cannon'un duygu teorisi, talamusun önemini büyük ölçüde vurgulamıştır. Bu sebeple James'in teorisine karşı argüman üreterek haklı bir yan ortaya koymuştur (Er, 2006). Bu kurama göre korkulan bir şeyi görüldüğünde otomatik olarak koşma davranışı görülür. Bu kuramda duyguyu oluşturan olay veya

uyarılmaları algılayan talamus, bu bilgileri aynı zamanda hem beyin korteksine hem de iskelet kas sistemine uyarım olarak göndermektedir (Özmen, 2006).

2.8.3. Bilişsel Kuram

Bilişsel kuram, sosyal psikolog Jerome E. Singer ve Stanley Schachter tarafından geliştirilerek 1960'ların başında ortaya konmuştur. Bilişsel kuram, James-Lange ve Cannon-Bard kuramlarına alternatif bir bakış açısı sunmuştur. Bu kurama göre, fizyolojik durumların belli bir önemli olduğu kabul edilmekle birlikte, bireyin bilişsel değerlendirmeleri ve yorumlamaları da duygudan duyguya farklılık göstermektedir (Lewis ve Haviland-Jones, 2000; Akt. Er, 2006). Bireyde fizyolojik belirtiler değişmese bile, bireyin bilişsel süreçleri farklıysa duygu deneyiminde de farklılıklar oluşmaktadır. Bu kuram, duyguların fizyolojik uyarılma temelinde bilişsel bir şekilde tanımlandığını ifade etmektedir (Cornelius, 2000). Lazarus'a göre, duyguların temelini bilişsel değerlendirmeler oluşturmaktadır. Duygular, bireyin etrafındakilerle etkileşime girmesiyle ve yaşadıkları sonucunda gerçekleşen bilişsel süreçlerin bir yansıması olarak ortaya çıkmaktadır (Lazarus, 1982).

Bilişsel değerlendirme süreci, üç türde kategorize edilmektedir. Birincil değerlendirme, bir bireyin karşılaştığı olayın kendisiyle olan alakasını ve ondan etkilenip etkilenmeyeceğini ölçme süreci olarak ortaya çıkmaktadır. İkincil değerlendirme ise, bireyin içinde olduğu durum ya da sorunla ilgili elindeki kaynakları değerlendirmesi sürecidir. Yeniden değerlendirme süreci içinde birey, uyarıcı konumundaki durumları ve başa çıkma stratejilerini incelemekte eğer gerekirse birincil ve ikincil değerlendirmeleri değiştirmektedir. Lazarus (1982) ise bir bireyde bilişsel değerlendirmelerin her zaman duygusal tepkilerden daha önce meydana geldiğini ifade etmektedir. Ama bu değerlendirmelerin bireyde her zaman bilinç dahilinde olmadığını öne sürmektedir (Eysenck, 2004).

2.9. Duygular ile ilgili Yurtiçi ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Aktaş ve Şahin'in (2018) narsisistik özellikler, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkileri incelediği araştırmanın bulgularına göre bireyde duygu düzenleme güçlüğü artarken öz-şefkat puanları azalmakta ve narsisizm puanları ise

artmaktadır. Bireylerin narsisizm puanları ile duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında anlamlı bir ilişki görülürken öz-şefkatleri ile arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Elibol ve Sevi Tok'un (2019) bulgularına göre, bağlanma ile kırılgan narsisizm arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin tam aracı rolü bulunmaktadır. Uzun'un (2021) araştırma bulgularına göre, yüksek depresyon ve kaygı düzeyi olan bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde duygu-odaklı yaklaşımları daha fazla kullandıkları görülmüştür. Kaygı düzeyi yüksek kişilerin ise duygu düzenlemede bakış açısı edinme, sosyal model alma ve yatıştırılma stratejilerini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Göztepe ve Tutarel Kışlak da (2012), araştırmalarında duygu dışavurum düzeyi ölçeği/duygusal tepki alt ölçek puanlarının evlilik uyumunu yordadığını tespit etmiştir. Evlilikte uyum düzeyi yüksek ve düşük olan gruplar arasında, hoşgörü/beklenti ve duygusal tepki alt ölçek puanları ile depresyon puanlarının farklı olduğu tespit edilmiştir. Yabancı literatürde depresyon faktör üzerine yapılan araştırmada Fehlinger vd., (2012) duygu düzenleme becerisinin depresif semptomları iyileştirmek için ihtiyaç duyulan temel bir beceri olduğunu savunmaktadır. Bu araştırmada, depresif semptomlarla ilişkili farklı beceriler bir arada incelenmiş, duygu düzenleme becerisinin diğerlerine göre daha fazla önem taşıdığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca, tedavi öncesinde duygu düzenlemenin, diğer becerilerdeki iyileşme ile depresif semptomların azalması arasında bir bağlantıyı düzenlediği bulunmuştur. Fehlinger vd., (2012) araştırmasında ise duygu düzenleme becerisinin depresif semptomları iyileştirmek için temel bir beceri olduğu belirtilmiştir. Coleman vd., (2021) çalışmasında, ilk kez evlenen ve yeniden evlenen çiftler arasındaki evlilik çatışması ile duygu düzenleme stratejileri arasındaki farkları incelemiştir. Bilişsel yeniden değerlendirmenin, ilk kez evlenen eşler için evlilik çatışması ile ruh sağlığı arasındaki negatif ilişkiyi zayıflattığı ancak yeniden evlenen eşler için aynı etkiyi göstermediği bulunmuştur. Dışavurumcu bastırma stratejisinin, evlilik çatışması ile fiziksel sağlık belirtileri arasındaki ilişkiyi hem olumlu hem de olumsuz yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Bilican ve Tepeli Temiz (2021) makalelerinde, romantik bağlanma ve çift uyumu arasındaki ilişkilerde duygu düzenleme güçlüğü ve reddedilme hassasiyetinin aracı rolünü incelemişlerdir. Bulgulara göre romantik bağlanmanın kaçınma boyutunun ve duygu düzenleme güçlüğü'nün, çift uyumunu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Çetin'in (2021) yaptığı araştırmada evli bireylerde kıskançlık ve evlilik hoşnutsuzluğu arasında pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmüştür. Evlilik hoşnutsuzluğu ile duygu düzenleme güçlüğü arasında da aynı şekilde pozitif yönlü orta derecede ilişki

olduğu tespit edilmiştir. Kıskançlık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü düşük derecede ilişki olduğu bulunmuştur. Aslan ve Akdur'un (2017) yapmış oldukları araştırmalarından elde edilen bulgulara göre duygusal zekâ ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye duygu düzenleme güçlüğü alt ölçeklerinden açıklık, dürtü ve stratejileri aracılık etmektedir. Işık ve Yıldız Akyol'un (2018) araştırmalarından elde edilen bulgulara göre romantik ilişkilerde umut, olumlu duygular ile pozitif yönde, olumsuz duygularla ise negatif yönde anlamlı ilişki içerisindedir. Olumlu duygu ve güvenli bağlanma stiline romantik ilişkilerde umudu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Fırat'ın (2021) araştırma sonuçlarına göre, en sık yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve çalışma durumu faktörlerinin farklılık yarattığı ortaya konmuştur. Bireylerin psikolojik sağlamlılığı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin olumsuz alt boyutları ile yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Erdoğan ve Uslu'nun (2018) araştırma sonuçlarına göre erkeklerin evlilik doyum puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkeklerin merhamet düzeylerinin vicdana ilişkin aracı rol niteliğinde olduğu görülmüştür. Kadınlarda ise özşefkatin kendi kişilerarası ilişkilerindeki problemlerini azaltmada aracı rolü olduğu saptanmıştır. Rıza'nın (2016) araştırma bulgularına göre psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumunun ilişkili olduğu görülmektedir. Bir vd., (2022) yapmış oldukları çalışmada iyi oluşun, evlilik uyumu üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olduğunu görmüştür. Ayrıca, duygusal zekâ düzeyinin evlilik uyumu üzerinde sosyallik düzeyinden daha az etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yurtdışında yapılan araştırmalar incelendiğinde Myers vd., (2007) de duygu düzenlemenin aile bağlamındaki rolünü incelemiştir. Duygu düzenleme, ebeveynlik tarzı, bağlanma ilişkisi, aile dışavurumu ve evlilik ilişkisi yoluyla ailenin duygusal ikliminden etkilenmektedir. Aile içerisindeki psikolojik durumdan etkilenen duygu düzenleme becerileri aynı zamanda Capaldi vd., (2009) tarafından yapılan çalışmada görüldüğü üzere kalıtsal bir özellik taşımaktadır. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre ebeveynlerin duygu düzensizliğinin, oğullarının duygu düzensizliği ve nihai ilişki çatışmasıyla bağlantılı olan zayıf disiplin becerileriyle önemli ölçüde ilişki içerisindedir. Yapılan araştırmalar duygu düzenleme becerileri, eşler arasındaki evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluşu etkilemekte ve ailenin duygusal ikliminden etkilenmektedir. Duygu düzensizliği ise evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluşu negatif yönde etkilediği gibi, nesiller arası romantik ilişki çatışmasının sürekliliğini açıklayan önemli bir

mekanizmadır. Koç'un (2023) araştırmasına göre ebeveynlik stresi ve evlilik çatışması ile evlilik doyumu arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Karakuş Gül'ün (2019) ebeveyn yetkinlik düzeyleri ile duygu yönetme becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasından elde edilen bulgulara göre duygu yönetme becerileri ölçeğinin sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, başa çıkma, öfke yönetimi alt ölçekleri ile ebeveyn yetkinlik düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Dursun (2019) yüksek lisans tezinde, öğretmenlerin duyguları yönetme becerileri ile evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizlerin sonucunda, duygu yönetimi becerisi ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yapılan regresyon analizine göre öğretmenlerin duygu yönetimi becerisi evlilik uyumlarını pozitif yönde etkilemektedir. Özan ve Öztürk (2021) yapmış olduğu araştırmalarında, öğretmenlerin duygu yönetim becerileri ile okulların duygusal iklimi arasında zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Baloğlu vd., (2017) yapmış oldukları araştırmada üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeyleri ve duyguları yönetme becerileri arasındaki çoklu ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen bulgular, duygularını daha yüksek düzeyde sözel ifade ve gösterme, olumsuz beden tepkilerini kontrol etme, başa çıkma ve öfkeyi yönetme becerilerinin, daha yüksek düzeyde kendini, diğerlerini ve durumu affetme ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada Mayda (2017) duyguları yönetme beceri düzeylerine ilişkin algı düzeyleri ve çocuklukta geçirilen duygusal istismar yaşantılarının, öğrencilerin genel psikolojik sağlığı üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğunu tespit etmiştir.

Bhalla ve Sidhu (2019) bu çalışmada duygusal zekânın romantik ilişkilerin kalitesi üzerindeki etkisini tanımlayan faktörleri ve duygusal zekânın bu faktörler üzerindeki rolünü incelenmiştir. Araştırma sonuçları, yüksek düzeyde duygusal zekâyâ sahip ilişkilerin daha bağlı ve istikrarlı olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, Malouff vd., (2013) sürekli duygusal zekâyı ele aldıkları araştırmalarında sürekli duygusal zekâ ile romantik ilişki memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarına göre bireyin duygusal zekâsı ile kendi bildirdiği romantik ilişki memnuniyeti ve ile partnerinin ilişkiden memnuniyet düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır. Sürekli duygusal zekâ üzerine araştırma yapan Gao ve Yang (2023) olumsuz duygu

yoğunluğunun, sürekli duygusal zekâ ile bilişsel yeniden değerlendirme ve dışavurumcu bastırma duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki üzerindeki aracılık etkisini araştırmıştır. Aracılık analizi, olumsuz duygu yoğunluğunun sürekli duygusal zekâ ile bilişsel yeniden değerlendirme arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, olumsuz duygu yoğunluğunun aracı etkisi, sürekli duygusal zekâ ile dışavurumcu bastırma arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bir, Koç ve Özgen'in (2022) yapmış oldukları çalışmada ise duygusal zekâ düzeyinin evlilik uyumu üzerinde sosyallik düzeyinden daha az etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bhalla ve Sidhu'ya göre (2019) duygusal zekâ, bağlılık seviyesini artırmakla kalmayıp aynı zamanda duygusal farkındalığı, partnerler arasındaki duygusal ulaşılabilirliği ve ilişkideki yakınlık seviyesini de arttırmaktadır. İlişki kalitesini tanımlayan faktörler arasında duygusal farkındalık, fikir birliği, memnuniyet, uyum, duygusal kullanılabilirlik, samimiyet, güven, bağlılık düzeyi ve çiftler arasındaki yakınlık bulunmaktadır. Bu araştırmalar duygusal zekânın sağlıklı romantik ilişkilerin temel bir bileşeni olduğunu ortaya koymaktadır.

Aune vd., (1996) araştırmalarında erken flört eden ve evli veya birlikte yaşayan çiftlerin duygu ifadesinin algılanan uygunluğunu ve duyguların yönetilmesini incelemiştir. Erken flört eden çiftlerin, duygu ifadesinin algılanan uygunluğu olumsuz duygular açısından diğer gruplara göre daha düşük bir seviyede bulunmuştur. Daha uzun süreli ilişkilerdeki çiftler, erken flört edenlere göre olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha az yönetmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına katkı sağlayacak olan bir diğer araştırmada, Bloch vd., (2014) olumsuz duyguların azaltılması ile evlilik memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Orta yaşlı ve daha yaşlı uzun süreli evli çiftlerin 13 yıllık bir çalışmasının verileri kullanılmıştır. Bloch vd., göre (2014) duygu düzenlemenin kişilerarası ilişkiler için önemli bir bileşen olduğu bilinmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, olumsuz duyguların azaltılmasının eşler için hem aynı anda hem de uzun vadede daha fazla evlilik memnuniyeti ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, eşlerin yapıcı iletişim kullanımının bu ilişkilere aracılık ettiği sonucuna varılmıştır. Capaldi vd., (2009) tarafından yapılan araştırma, romantik ilişki çatışmasının nesiller arası aktarımındaki duygu düzensizliğinin rolünü incelemiştir. Çalışmada, bireyin duygu düzensizliğinin, ebeveynlik becerileri ve ilişki çatışması arasında bir aracı olarak işlev gördüğü belirlenmiştir. Ebeveynlerin duygu düzensizliğinin, oğullarının duygu

düzensizliği ve ilişki çatışması ile doğrudan ilişkilendiği ve zayıf disiplin becerileri ile bağlantılı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, duygu düzensizliğinin romantik ilişki çatışmasının nesiller arası sürekliliğinde önemli bir mekanizma olduğunu vurgulamaktadır. Cordova vd., (2005) bu araştırmada evlilikte duygusal beceriklilik ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide bir aracı olarak yakınlık incelenmiştir. Örneklem olarak 92 evli çift ile çalışılmıştır. Duyguları tanımlama ve iletme becerisinin kişinin kendisi ve partnerinin evlilik uyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur

Carstensen vd. (1995) araştırmalarında uzun süreli evliliklerde duygusal davranışları incelemişlerdir. Araştırmada yaş ve evlilik memnuniyeti açısından farklılık gösteren 156 çift üzerinde gözlemsel bir kodlama sistemi kullanılmıştır. Çiftler tarafından ifade edilen duygusal davranışlar, yaş, cinsiyet ve evlilik memnuniyetinin bir fonksiyonu olarak farklılık göstermiştir. Kadınlar erkeklere göre daha negatif duygulara sahipken, erkekler daha savunmacı duygulara sahiptir. Mutsuz evlilikler mutlu evliliklere göre daha fazla olumsuz duygu alışverişi içermektedir. Uzun süreli evlilikler üzerinde yapılan bir başka çalışmada Kafetsios vd., (2018) duygu düzenleme ve duygusal bulaşma ve bu becerilerin bireysel farklılıklarını incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre çift düzeyinde duygusal bulaşmanın, evlilik memnuniyeti üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu ve bu etkinin bireysel düzeydeki etkilerini geçersiz kıldığı belirtilmiştir. Duygusal bulaşma, bir kişi veya grubun, duygu durumlarını ve davranışsal tutumlarını bilinçli veya bilinçsiz şekilde başka bir kişi veya grubun duygusal durumlarına veya davranışlarına etki etme sürecidir (Elfenbein, 2014). Myers vd., (2007) araştırmalarında duygu düzenlemenin aile bağlamındaki rolünü incelenmişlerdir. İnceleme, üçlü bir aile etkisi modeli etrafında düzenlenmiştir. İlk olarak, çocukların duygu düzenlemeyi, gözlemsel öğrenme, model alma ve sosyal referans yoluyla öğrendikleri varsayılmaktadır. İkinci olarak, duygu ve duygu yönetimi ile ilgili ebeveynlik uygulamaları duygu düzenlemeyi etkilemektedir. Üçüncü olarak, duygu düzenleme, ebeveynlik tarzı, bağlanma ilişkisi, aile dışavurumu ve evlilik ilişkisi yoluyla ailenin duygusal ikliminden etkilenmektedir. Aile üzerinde yapılan bir başka araştırmada, Mannon vd., (2010) ebeveynlik sürecinde duyguların evlilik doyumuyla olan ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmada en az bir çocuğu olan, 96 çift ile çalışılmıştır. Elde edilen bulgular, kadın ve erkeklerin eşleri için yaptıkları duygusal çalışmaların evlilik doyumlarıyla pozitif ve anlamlı bir olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca erkek bireylerin, çocukları adına eşlerine yaptıklarından daha fazla duygu çalışması yaptıklarında evlilik doyumlarının düşmeye başladığı saptanmıştır.

Bu çalışma, aile yaşamının duygusal dinamiklerinin, ebeveynlerin, çocuklarına duygusal destek sağlarken, diğer yandan bu desteğin evlilik memnuniyetinin azalmamasını sağlama arasında ince bir beceri gerektirdiğini göstermektedir. Fahd ve Hanif'in (2019) araştırması, evli bireyler arasındaki duygu ifadesi ile psikolojik gelişim arasındaki ilişkiyi ve evli bireyin cinsiyetinin ve evliliğinin türünün düzenleyici rolünü incelemiştir. Araştırmada, 591 evli bireyle yapılan çalışma sonuçlarına göre, evli bireylerde duygu dışavurumunun psikolojik gelişme ile ilişkilendiği belirlenmiştir. Olumsuz duyguların ifadesinin, eşlerin psikolojik gelişimini olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Bu bağlamda, dürtü tepkilerinin gücünün de evli bireylerin bireysel ve ilişki gelişimini olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca, duygu ifadesi ile cinsiyet arasındaki ilişkinin hem psikolojik iyi oluşun hem de psikolojik gelişmenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, cinsiyetin ve evlilik türünün, duygu ifadesi ile gelişme arasında önemli düzenleyici faktörler olduğunu vurgulamıştır. Berger vd., (2000) çalışmasında da evlilik ve aile terapistlerinin ev ve iş yaşamlarındaki duygu yönetimi ile iş tatmini ve evlilik tatmini arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, Fahd ve Hanif'in (2019) sonuçlarına benzer olarak cinsiyetler arasında duygu yönetimi, ilişki memnuniyeti ve iş memnuniyeti arasında farklılıklar olduğunu göstermektedir. Erkekler için, evlilik memnuniyeti ile iş memnuniyeti arasında pozitif bir ilişki belirlenmiştir. Erkeklerin duygusal iş performansları arttıkça, evlilik memnuniyetlerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Aynı şekilde Cordova vd., (2005) araştırmalarında duyguları iletme becerisinde ve duyguların iletilmesi ile eşlerin evlilik uyumu arasındaki ilişkide cinsiyet farklılıkları bulmuştur. Literatürde ise Şener ve Özata (2019) iş aile ve yaşam dengesi ölçeği ile duygu yönetimi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

2.10. Mutluluk Kavramı

Mutluluk kavramı, insanlığın var olduğu günden beri pek çok araştırmacı tarafından incelenen bir kavram olmuştur. Mutluluğa ulaşmanın birden çok yolu olduğunu keşfetmek, farklı alanlardaki birçok araştırmacının merak konusu olmuştur (Bradburn, 1969). Fromm'a (2014) göre ise tüm canlılar için mutluluk ve mutsuzluk kavramları var olmaktadır. Bu sebeple literatürde birbirinden farklı birçok mutluluk tanımına ulaşmak mümkündür. Aristoteles'e göre mutluluk iyilik yapma, erdemli olma ve ölçülü davranma biçiminde tanımlanmıştır (Haybron, 2000). Pozitif psikolojinin

temsilcisi olan Seligman'a (2003) göre ise mutluluk, bir bireyin geçmişinden memnuniyet duyması, geleceğe karşı umutlu olması ve içinde bulunduğu zaman içinde huzurlu olabilmesidir. Bireylerin mutluluğa ulaşmak için haz odaklı, anlam odaklı ve meşguliyet odaklı olmak üzere üç temel yönelimi bulunmaktadır (Seligman vd., 2004). Freud'a (1930) göre ise mutluluk, anlık olarak hissedilmiş olan ve zaman içerisinde tükenen bir his olarak tanımlanmaktadır.

Mutluluğun tanımına yönelik hedonik ve ödomonik olmak üzere iki farklı yaklaşım vardır. Hedonik yaklaşım, mutluluğu kısa süreli, anlık ve kalıcı olmayan bir durum olarak tanımlarken, ödomonik yaklaşım ise mutluluğu uzun, hayat boyu süren memnuniyet ve rahatlık hissi olarak tanımlamaktadır (Demirok vd., 2014). Acaboğa'ya göre (2007) mutluluk ve mutsuzluk, bireyin içinde bulunduğu durumu yansıtan bir ifadedir. Birey kendini mutlu hissettiği zaman daha canlı ve yaratıcı bir ruh hali içerisinde olmaktadır. Ayrıca bireyin duygu ve düşünceleri daha net bir hale gelir. Mutlu olabilmek için bir bireyin hem kendi içsel yapısıyla hem de çevresiyle barışık olması gerekmektedir. Diener (1984) mutluluğu üç ana etmenle tanımlamaktadır. Mutluluk, bireye özgüdür, iyi hissettiğini söyleyen bir bireyin yaşadığı durumlar o kişiye ait tecrübelerdir. Mutluluk, depresyon, anksiyete gibi olumsuz durumlara odaklanmadan daha olumlu hisleri barındırmaktadır. Bir bireyin mutluluk düzeyini ölçebilmek için hem o anına hem de genel yaşantısına uzun süreli olarak bakmak gerekmektedir (Diener, 1984). Akalın'a (2011) göre mutlu olmak bir bireyin genel olarak iyilik halini koruyarak huzur ve saadet içinde olması anlamlarına gelmektedir (Akalın, 2011). Mutluluk kavramı, insan davranışının nihai bir emeli olarak tanımlanmaktadır. Lyubomirsky (2007) mutluluk kavramını tatmin, refah, neşe ile bireyin hayattan duyduğu memnuniyetin birleşimi olarak tanımlamaktadır. Diener vd.'nin (2004) ise mutluluğu, anlamlı bir yaşam sürme, huzur ve hoşnutluk hissi, yaşamdan zevk alma, yaşam doyumu, pozitif duygular yaşama, şeklinde tanımlamaktadır. Kaliteli bir yaşamın en kritik bileşenlerinden birisinin mutluluk olduğu fikri birçok araştırmacı tarafından kabul görmektedir (Lucas vd. 2004). Diener (1984), mutluluğu tanımlarken olumlu duyguların daha fazla, olumsuz duyguların ise daha az yaşandığı ve hayattan daha yüksek düzeyde doyum alındığını ifade etmektedir. Bu tanımlamada da olumlu ve olumsuz duyguların yaşanma sıklığı ve yaşam doyumu olmak üzere üç bileşen bulunmaktadır. Mutluluğun duyuşsal boyutu olumlu ve olumsuz duyguların yaşanması ve bilişsel boyutu ise yaşam doyumdur (Diener, 1984; Akt. Çeçen, 2007).

Mutluluğa etki eden birden çok faktör vardır. Bu faktörler yaş, cinsiyet, sağlık durumu, gelir düzeyi, evli olup olmama, çocuk sahibi olmak, iş yaşamı, dini inan, eğitim düzeyi olarak sıralanabilmektedir. (Boniwell ve Hefferon, 2014). Veenhoven'a (2006) göre bir bireyi mutlulukla ilgili doyumsuzluğa ve mutsuzluğa sürükleyen birtakım etmenler bulunmaktadır. Bu etmenlere bakıldığında özgüvenin eksik olması, yetersizlik hissi, elde edilen başarılarla yetinmeme, çevreyi değersiz görme, kendini çok önemseme, karamsarlık, tutarsızlık, iletişimde başarısızlık, utanç duyma, nefret etme gibi etmenler görülmektedir (Veenhoven, 2006). Mutluluğun ilk adımı bir bireyde acı olmaması ve aynı zamanda hazzın olması ve devam etmesiyle oluşan iyilik halidir. Bu sürecin ikinci adımı ise bireyin kendi emeğiyle kendini gerçekleştirebilmesidir. Bu adımda bireyin tüm boyutlarla mutlu olma yeteneği ve hazların birbiriyle uyumlu olması ifade edilmektedir. Üçüncü basamak ise, bireyin ölçülü, özgür ve doğa yasalarına uyumlu olmasıdır. Yani bireyin yetkin bir birey haline gelmesidir (Cevizci, 1997).

Peterson, Park ve Seligman (2005), mutluluğa farklı bir bakış açısı getirerek "mutluluk yönelimleri" kavramını tanıtmışlardır. Peterson, Park ve Seligman'ın bu mutluluk yönelimleri kavramı, bireylerin yaşamlarına anlam katma ve bu anlamı sürdürme çabalarını anlamaya yönelik derin bir anlayış sunar. Bu perspektif, mutluluğun sadece anlık zevklerle değil, aynı zamanda bireyin yaşamına anlam katan amaçlar ve bağlılıklarla da ilişkili olduğunu vurgular. Mutluluk, bireylerin yaşam kalitesini belirledikleri, ilişkilerinde mutluluğa ulaşmayı ve sürdürmeyi hedefledikleri bir kavram olmuştur. Bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeyi, sadece sağlıklı olmayı ve evliliğin kaliteli olmasını değil, aynı zamanda şahsi başarıyı, sosyal ilişkilerini, gelir düzeyini de olumlu bir şekilde etkileme eğilimindedir (Büyükşahin, 2007). Psikoloji alanında pozitif psikolojinin kurucusu olan Martin Seligman (2002) literatürde otantik mutluluk kavramını kullanmıştır. Bu tanıma göre, mutluluk anlık ve geçici olmayıp daha sürdürülebilir bir düzeydedir. Seligman otantik mutluluğun hoş, iyi ve anlamlı hayat olarak üç kökeni olduğunu ifade etmektedir:

1. *Güzel bir hayat*: Bireylerin eğleneceği bir hayat yaşamak için hobiler, ilgi duydukları şeyler, ilişkiler üzerine olan arayışıdır.
2. *İyi hayat*: Bireylerin öncelikli faaliyetlerinde hissettikleri etkiyi araştırmasıdır.
3. *Anlamlı hayat*: Bireylerin kendinden daha büyük ve daha kalıcı bir şeyin parçası olmaktan ve ona katkıda bulunmaktan haz almasıdır (Seligman, 2002).

Psikoloji alanında yapılan araştırmalara göre, mutluluk genellikle bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir. Bu araştırmaların çoğu, mutluluk ile kişilik arasındaki ilişkilere odaklanmaktadır. Genel olarak bu çalışmalar, mutlu insanların belirgin bir şekilde tanımlanabilir karakteristik özelliklere sahip olmadıklarını, ancak mutlu bireylerin sosyal, aile, iş ve okul gibi her türlü ilişkide güçlü olduklarını, iletişimde başarılı olduklarını, yüksek özgüvene sahip olduklarını ve dışa dönük bireyler olduklarını savunmaktadır (Myers ve Diener, 1995). Alanyazında mutluluğa dair birçok kuram ve görüş bulunmaktadır. 1970’li yıllardan itibaren mutluluk ekonomisi alanında da çalışmalar yapılmıştır. Buna göre bireylerin ortalama yaşam memnuniyetinin kazandıkları gelire bağlı olmadığı ifade edilmiştir. Bu bulgular kavramsal olarak literatürde “Easterlin Paradoksu” olarak ifade edilmektedir. Bireysel ve toplumsal ekonomik büyüme ile refahtaki artışın direk olarak mutluluktaki artışa eşit olmadığı yaklaşımı meydana gelmiştir (Karabulut, 2017).

2.11. Mutluluk Kuramları

2.11.1. Yukarıdan Aşağıya-Aşağıdan Yukarıya Kuramı

Bu yaklaşım, mutluluğun dışsal olaylardan beslenmediğini daha içsel bir ruh hali olduğunu savunmaktadır. Mutluluk, zihinsel bir süreç olarak bir bireyin içinde bulunduğu dünyayı ve kendini algılama biçimini ortaya koymaktadır (Lyubomirsky, 2019). Aşağıdan yukarıya kuramına göre, bireyler başlarından geçen olumlu veya olumsuz olayları değerlendirerek kendilerini iyi veya kötü hissettiklerine karar verirler. Bireylere "Nasılsın?" sorulduğunda, birey yaşadığı mutluluk ve acıları muhasebe ederek cevap verir. Bu yaklaşıma göre öznel iyi oluş kavramı bir bireyin yaşadığı mutlulukların toplamı olarak görülmektedir (Diener, 1984; Akt. Eryılmaz, 2009). Her iki kuram da bireyin mutluluğunu etkileyen faktörlerde bireysel bakış açısının önemine vurgu yapmışlardır. Ancak, benzerliklerinin yanı sıra farklılıklar da içermektedirler. Bu farklılıklardan biri de i ve dış faktörlerdir. Aşağıdan yukarıya yaklaşım dış faktörlere, yani iş, evre, aile, arkadaşlar gibi unsurlara odaklanırken, yukarıdan aşağıya yaklaşımda i faktörler, yani bireyin kişiliği ve içsel durumları n plandadır (Mpofu, 1999; Akt. Kublay, 2013).

2.11.2. Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı

Lyubomirsky (2001) tarafından geliştirilen bu kurama "mutluluğu anlamlandırma" (construal approach) denilmektedir. Bu kurama göre aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları bütünleştirilerek, yukarıdan aşağı kuramı temel olarak ele alınmıştır. Bu kurama göre, bireyin, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir seviyesi gibi etmenlerin bireyin mutluluğu üzerindeki etkisi, bunların birey tarafından algılanış ve yorumlanış biçimine bağlıdır (Lyubomirsky, 2001). Bir birey eğer içinde bulunduğu ve sahip olduğu şartları olumlu bir şekilde algılıyorsa ve değerlendiriyorsa, yaşadığı koşulları tatmin edici buluyorsa mutlu hissediyor demektir (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010).

2.11.3. Erek Kuramı

Erek kuramı, ihtiyaçların ve amaçların tatmin edici bir şekilde karşılanmasıyla (Diener vd., 2002) bireylerin mutlu olacağını belirtmektedir. Kişisel ihtiyaçların giderilmesi ile ilgili olarak, Lyubomirsky vd., (2005) tarafından ortaya atılan "sürdürülebilir mutluluk" kavramında, mutluluğun artırılması ve sürdürülmesinde önemli faktörlerden birinin kişisel hedeflerin belirlenmesi ve bu hedeflere ulaşma konusunda hevesli olunması olduğu ifade edilmektedir. Maslow'un ihtiyaçlar piramidinde, bireylerin temel gereksinimleri açıklanmıştır. Bu ihtiyaçların karşılanmaması, bireyin mutlu olma olasılığını azaltabilmektedir (Canbay, 2010). Bu teoriye bakıldığında, bireylerin mutlu olabilmesi, temel gereksinimlerinin karşılanmasına veya bunlar karşılanmadığı takdirde bireysel amaçlarına ulaşmasına bağlıdır. Bir bireyin gereksinimleri ve hedefleri karşılanıyorsa o noktada, gerilim azalır ve mutluluk gerçekleşir (Deci ve Ryan, 2001).

2.11.4. Sabit Nokta Kuramı

Sabit nokta (set point) kuramı, bir bireyin mutluluk ya da iyi oluş düzeyinin belli olduğunu ve bu noktanın genetik etmenlerle belirlendiğini ifade etmektedir. Bireyde halihazırda var olan denge noktası genetik yatkınlık aracılığıyla belirlendiğinden dolayı herhangi bir değişime uğramamaktadır. Eğer bir birey düşük seviyede bir denge noktasıyla dünyaya geldiyse bu durum bireyin öznel iyi oluş düzeyini etkilemektedir. Buna göre bir bireyin mutluluk düzeyi bireyin yaşam olaylarından ya da farklı

durumlardan etkilense bile belirli bir zaman sonrasında genetiğinde var olan sabit noktaya evrilmektedir (Emmons ve McCullough, 2003).

2.11.5. Haz ve Acı Kuramı

Her bireyin hayatında birtakım gereksinimleri mevcuttur. Bireyler eğer bu gereksinimlerini karşılayamazlarsa acı duymaktadırlar. Eğer bu gereksinimleri karşılarılarsa da haz duymaktadırlar. Bireyde meydana gelen bu haz alma ve acı duyma dengesi bireyin mutluluğunu belirlemekte ve mutluluğuna katkı sağlamaktadır (Diener, 2001).

2.11.6. Yargı Kuramı (Sosyal Karşılaştırma Yaklaşımı)

Bu kurama göre yaşam içerisinde bireyler tecrübe ettikleri olumlu ya da olumsuz durumlar karşısında birtakım çıkarımlarda bulunurlar. Vardıkları bu sonuçlar ise bazı durumlarda belli sorunları beraberinde getirmektedir. Bireyler karşılaştıkları bu sorunları farklı yollarla çözmek için uğraşmaktadırlar (Doğan vd., 2013). Bireyler genelde toplum içerisinde var olan kurallara dair bazı karşılaştırmalarda bulunarak sorunlarını çözmeye çalışmaktadırlar. Bireyin gerçekleştirdiği bu çaba bireyin hazzı ulaşmasına ve mutlu hissetmesine katkı sağlamaktadır. Bireyler hissettiği duyguları, yaşadıkları olay ve olguların sonucundaki tecrübeleriyle anlamlandırmaktadır (Eke, 2018). Sosyal karşılaştırma yapan bir birey, kendisinden daha zor bir vaziyette bulunan bireylerle kıyaslama yaparak öznel mutluluğunu arttırmaktadır. Bunun sonucunda birey mental olarak bir rahatlama yaşamaktadır (Yetim, 2001).

2.11.7. Akış Kuramı

Bu kavram Csikszentmihalyi tarafından 1960'larda ortaya atılmıştır. Akış kuramına göre bir birey o an yaşamış olduğu anın içinde eriyerek kaybolmaktadır (Lyubomirsky, 2019). Bireyin akış içinde olduğu durumlar, bireyin mutluluk seviyesinin artmasına katkı sağlamaktadır. Birey akış içinde olduğu süreçlerden zevk alırsa bu durum onun için ödüllendirici olmaktadır. Bu sayede de bireyin mutluluk düzeyi yükselmektedir. Burada dengeli hareket etmek önem taşımaktadır. Bir birey gücünün ve yeteneğinin elverdiği konularda çaba sarf etmelidir. Fazlası kişinin yetersizlik hissetmesine neden olabilmektedir. (Csikszentmihalyi, 1990). Carr'ın yapmış olduğu araştırmalara (2015)

göre, bir bireyin akışı deneyimleyebilmesi için dokuz özelliğe sahip olması gerekmektedir. Bu dokuz özellik şunlardır:

1. Yapılan aktivitenin verdiği hoşlanma,
2. Güç durumun üstesinden gelip yeteneği gerçekleştirmesi,
3. Yapılan davranışın otomatikliği,
4. Amacın somut biçimde olması,
5. Az zamanda dönüt alma,
6. Üzerinde çalıştığı işe tam bir şekilde odaklanabilme,
7. Tehlikeye karşı denetleme ihtiyacı,
8. Benliğinde üstüne çıkma hali,
9. Zamanın ortadan kaybolması.

Akış kuramına göre mutlu olma hali, kişilerin hedeflerine ulaşırken yapmış oldukları davranışlar ve yaptıkları davranışlar karşısında aldıkları zevktir. Mutluluğu, hedeflerden çok o hedefe ulaşmak için yapmış olduğu eylemlerin yükselttiği görülmüştür (Deci ve Ryan, 2001).

2.11.8. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramını tarihte ilk olarak Aristoteles ortaya koymuştur ve azimle yapılan mücadelenin mutluluk düzeyini etkileyeceğini belirtmiştir (Diener, 1984). Bu kuram, eylemlerin zaman içindeki değişimine odaklanarak ilerleyen zamanın mutluluğu belirlemedeki rolüne vurgu yapmaktadır. Mutluluğa ulaşabilmek için hedeflere ulaşmanın öneminden daha çok bireyin gerçekleştirdiği davranışların onu mutluluğa nasıl yönlendirebileceğini açıklamaktadır (Başer, 2009). Etkinlik kuramı, bir hedefe ulaşmaktansa o hedefe ulaşmak için sarf edilen çabanın daha önemli olduğunu savunmaktadır. Bir faaliyet sırasında yapılan çaba, faaliyetin sonucundan daha keyif verici olabilmektedir (Dost, 2004). Ayrıca, bireyin faaliyeti gerçekleştirirken uygun yeteneklere sahip olması ve zorluk düzeyinin çok basit veya aşırı zor olmaması durumunda, birey bu etkinlikten doyum sağlamak ve mutlu olmaktadır (Yetim, 2001).

2.11.9. Uyum Kuramı

İnsan hayatı boyunca olumlu ve olumsuz birçok durumla karşılaşır ve bu durumlara karşı verdiği tepki farklılık gösterebilir. Belli bir süre sonra, başına gelen duruma alışma süreci yaşanır ve bu dalgalanmalara psikolojik açıdan uyum denir (Güler

ve Dönmez, 2011). Heady ve Wearing (1989) bir bireyinin mutluluk düzeyinin artması için onun etrafıyla uyumlu olması gerekmektedir (Eryılmaz, 2014). Uyum kuramına göre insanlar yaşam içerisinde karşılaştıkları her türlü durum ve olaya uyum sağlamaktadır. Bu uyum süreci içerisinde bireyin hissettiği olumlu ya da olumsuz duygular zaman içerisinde azalmakta ve ilk halini almaktadır. Bu duygular arasında farklılıklar yaşanması bir bireyin mutluluk seviyesini ortaya koymaktadır (Diener ve Oishi, 2000). Birey, zamanla içinde bulunduğu yeni durum ve ortamın getirdiği şartlara alışarak baştaki haline dönmektedir. Bu sebepten dolayı mutluluk her zaman kalıcı olan bir duygu değildir. Bir bireyin haz aldığı durumlar sürekli olarak yaşandığında o bireyin uyum sağlama düzeyi artmaktadır. Bu uyum sonrasında artık bireyin haz aldığı şeyler eskisi kadar zevk vermemeye başlamaktadır (Buss, 2000). Uyum kuramının eleştiriyeye uğradığı bir nokta, negatif bir yaşam olayının ardından kişilerin uyum seviyelerinin belli zamanlarda ölçülmesidir. Bu ölçümlerin toplumsal olarak istenilen sonucu vermediği gözlenmiştir, çünkü başa gelen durumdan önce kişilerin mutluluk düzeyleri ölçülmediği için kıyaslama yapılamamaktadır (Güler ve Dönmez, 2011).

2.12. Mutluluk ve Evlilik

Maslow'a göre (1968), sağlıklı olan yaşanan sevgi duygusu, bireyi duygusal açıdan iyileştiren, doğal olan ve kişinin kendini gerçekleştirmesine imkân tanıyan türdedir. Bir ilişkinin mutlu olabilmesi için, sevginin nitelikli olması çok önemlidir. Sağlıksız olan sevgi ise hem bencildir hem de bir bireyin gelişimine engel olur. Sağlıklı sevgiye sahip olan ilişkilerde, çiftlerin karşılıklı kararlı ve yakın olduğu, ilginin eşit paylaşıldığı, çiftlerin birbirlerinin gelişimlerini önemsedikleri ve uzun süreli olduğu görülmektedir (Doğan, 2012). Booth vd., (1986) yaptıkları çalışmalarında çiftler arasındaki mutluluğu bireyin evlilik doyum hissi olarak tanımlamışlardır. Bu süreci, genel olarak bireyin evlilikle ilgili duygulanımlarını içeren bir süreç olarak tanımlamışlardır. Bunlar, bir bireyin genel mutluluk düzeyini, evliliğini ilk zamanlarıyla karşılaştırma yeteneğini ve aşk gücünü içermektedir. Aynı zamanda, bireyin eşiyle olan ilişkisinin belirli yönleriyle ilgili duyguları da içerir. Bunlar aynı konularda anlaşabilme, aşk ve sevgi miktarı, cinsel ilişki gibi detayları içermektedir.

Evlilik, karmaşık bir süreç olarak ve bireyler arasındaki farklılıklar, bu yeni birlikteliği çeşitlendirmektedir (Hortaçsu, 2002). Evlilik durağan olmayıp sürekli olarak

değişim geçiren bir yapıya sahiptir (McLaughlin ve Wilson, 2002). Her evlilik benzersizdir ve diğerlerinden farklı özelliklere sahiptir. Evliliğin kuruluş biçimi de çiftler arasında çeşitlilik göstermektedir (Hortaçsu, 2002). Bireylerin evliliklerin sağlıklı bir biçimde sürdürülebilmesi ve aralarındaki ilişkinin daha da çok geliştirilebilmesi için evli çiftlerin birbirlerine duygu, düşünce, istek ve ihtiyaçlarını açık biçimde ifade etmeleri gerekmektedir (Cansel, 2011). Evlilik, bireylerin gereksinimlerinin karşılanması açısından önemli bir kurumdur ve evliliğin bireylerin mutluluk düzeyi üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmektedir (Akdağ ve Çankaya, 2015). Evlilik içerisinde eşlerin her alanda her zaman aynı ilgi seviyesine sahip olmaları veya sürekli olarak aynı şeylerden zevk almaları mümkün değildir. Fakat eşlerin yapmaktan hoşlandıkları ortak aktivitelerinin bulunması onların mutluluk düzeylerinin artmasını sağlamaktadır (Cansel, 2011).

Türkiye'de en yaygın olan evlilik tipleri arasında tanışıp tercih ederek anlaşma, flört etme, görücü usulü, kaçarak evlenme, beşik kurtmesi ve akraba ile evlenme mevcuttur. Bireylerin evlilik öncesindeki temel ilişki biçimleri arasında flört ve görücü usulü evlenme tipi görülmektedir. Tanışarak anlaşma yöntemi sayesinde bireyler birbirleriyle olan uyumluluklarını görebilme ve birbirlerini tanıma imkanına sahip olurlar. Bu flört süreci içerisinde arkadaşlık, sevgililik ve duygusal bir ilişkinin yanı sıra cinsellik gibi aşamalar da bulunmaktadır (Hortaçsu, 2002).

Literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında, evlilik içinde memnuniyeti olmayan çiftler, evlilik doyumları yüksek bireylere oranla daha düşük mutluluk düzeyine sahiptir (Akdağ ve Çankaya, 2015). Yapılan bazı araştırmalara göre evlilik mutluluğu, genellikle evliliğin ilk yıllarında yüksek olup çocuk olduktan sonra düşüş göstermekte ve sonraki yıllarda tekrar yükselmektedir (Amato vd., 2001). Mutluluk düzeyi birçok etmenden etkilenerek evliliğin farklı dönemlerinde değişim gösterir ve uzun süreli evliliklerde bu düzeyi olumsuz olarak etkileyebilecek daha fazla durumla karşılaşılabilir (Buehler vd., 2007). Evlilik ilişkisinde mutluluğu etkileyen etmenlere bakıldığında eşler arasındaki zaman ayırma ve birbirleriyle kurulan arkadaşlık ilişkisi çok önemlidir. Bu konuda iyi olan çiftlerin evlilikleri genellikle daha mutlu ve doyumlu olmaktadır. Cinsellik kavramı, eşlerin evliliklerinden aldıkları doyum ve mutlulukları üzerinde etkili olan en önemli etmenlerdendir (Cansel, 2011).

Literatürdeki bazı çalışmalara göre evli ve bekar bireylerin mutluluk düzeyleri arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Easterlin'in (2003) yılında yaptığı çalışmaya göre evli bireyler bekarlara kıyasla daha yüksek bir mutluluk düzeyine sahiptir. Bunun yanı sıra ilk kez evlenen bireyler incelendiğinde evlilik mutluluğu pozitif yönde ilerlerken yeniden evlenen bireylerin de mutluluk düzeylerinin arttığı gözlemlenmektedir. Yeniden evlenen bireylerin evlilik doyum seviyelerinin, ilk evlilik yapan bireylerle benzer derecede yüksek olduğu ifade edilmektedir. Boylamsal olarak yapılan çalışmalarda 10 ve 35 yıllık evli bireylerin mutluluk ve evlilik doyum düzeylerinin çok yakın olduğu ve bu bireylerin bekarlara oranla mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Easterlin, 2003).

Evlilik yaşamında yüksek düzeyde üzerinde durulan bir konu da eşlerin birbirlerini karşılıklı olarak mutlu edebilme yeteneğine sahip olmalarıdır. Bradbury ve Karney (2004) evli bireylerin bu düzeni devam ettirmelerinin nedenine baktıklarında birbirlerinin var olmasından duydukları huzur ve mutluluk olduğunu görmüşlerdir. Bu perspektifi destekleyen birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarda mutsuz bir evliliği sürdürmek bireylerin genel mutluluk düzeylerini, benlik saygılarını, sağlık düzeylerini ve yaşam doyumlarını olumsuz etkilemektedir (Hawkins ve Booth, 2005). Mutlu çiftlerin evliliklerine bakıldığında birbirleriyle farklı durum ve olaylar hakkında daha fazla sohbet ettikleri ve birbirlerini daha iyi anladıkları görülmektedir. Aynı zamanda bu bireyler, birbirlerinin duygu ve ifadeleri daha iyi sezinlerler. Aynı zamanda evliliklerinde karar verme süreçleri ve problem çözme yöntemleri daha profesyoneldir (Burleson ve Denton, 1997). Can ve Mutlu'nu (2021) araştırmasında ilginç bir sonuca ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre tutkulu ve arkadaşça aşk stili psikolojik iyi oluş düzeyini negatif yönde yordamaktadır. Sahiplenici aşk stiline bakıldığında psikolojik iyi oluş düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.

2.13. Mutlulukla İlgili Yurtiçi ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Gültekin ve Turhan (2021) araştırmalarında Türkiye'de 1992-2020 tarihleri arasında "Mutluluk" başlıklı yüksek lisans tezlerin içerik analizini yapmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre en fazla tez 2019 yılında yazılmıştır. Yazılan tez çalışmalarında mutluluk kavramı birçok farklı bakış açısıyla incelenmiştir. Mutluluğun felsefi yönü ve pozitif psikolojiyle olan ilişkisi en çok araştırılan konulardandır.

Alanyazın incelendiğinde ilk yetişkin dönemindeki bireyler üzerinde mutluluk ve birçok farklı değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen farklı araştırma olduğu görülmüştür. Bu araştırmalardan bazılarında elde edilen sonuçlar aşağıda karşılaştırılmıştır. Doğan ve Sapmaz (2012) yapmış oldukları çalışmada, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolünü incelemişlerdir. Bulgular iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Gülcan ve Bal da (2014) örnekleme 394 üniversiteli genç yetişkinden oluşan araştırmalarında iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Mutlu ve Öztürk (2010) ise 305 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmasında öznel iyi oluş ile ilişkideki mutluluk düzeyi arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Çötök ve Doğan (2020) ise örnekleme 621 üniversite öğrencisinden oluşan araştırmasında mutluluk düzeyi en yüksek olan grubun, saldırganlık, düşmanlık ve öfke puanlarının, orta ve düşük mutluluk düzeyine sahip bireylere göre daha düşük olduğunu görmüşlerdir. Mutluluk saldırganlığı negatif düzeyde anlamlı bir biçimde yordamaktadır. Cesur (2023) ise öğrencilerin pandemi döneminde değişen mutluluk algısı ile duygu düzenleme becerilerini incelediği çalışmasında, duygu düzenleme becerilerinin öğrencilerin hedonik adaptasyonları üzerinde olumlu yönde etkili olduğunu saptamıştır. Ayrıca bireylerin duygu düzenleme becerilerinin yüksek olması algıladıkları mutluluk seviyelerini de pozitif yönde etkilemektedir. Dilmaç ve Uygur'un (2021) bulgularına göre genç yetişkinlerin mutluluk ve sosyal uyumları arasındaki yordayıcı ilişkilere bakıldığında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bilgin'in (2017) bulgularına göre mutluluk ile yaratıcılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Özcan'ın (2021) bulgularına göre yaş, sosyoekonomik durum, cinsiyet, yaşanan yer ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Gürkan ve Top'un (2019) bulgularında duygusal zekânın mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Kırık ve Sönmez'in (2017) bulgularına göre iletişim becerilerinin mutluluk düzeyini anlamlı bir biçimde etkilemektedir.

Acar vd., (2020) Türkiye'deki illerde yaşayan kişilerin mutluluk düzeylerine etki eden faktörleri araştırmışlardır. Türkiye'de yaşayan bireyler çoğunlukla birbirine yakın etmenlerden mutlu ya da mutsuz olmaktadır. İş, sağlık, sosyal yaşam, evlilik, aylık gelir, kamu hizmetleri gibi etmenlerden memnun olan lisans mezunu sosyal yaşamda aktif olan, iyimser kadınların diğer kişilere göre daha mutlu oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Bu araştırma sonuçlarından farklı olarak Çelebi ve Çelebi'nin (2020) bireylerin mutluluk düzeylerini demografik değişkenler açısından incelediği çalışmada erkeklerin kadınlardan daha mutlu oldukları tespit edilmiştir. Acar vd., (2020) buna karşılık evliliğinde mutsuz olan, borçlu, suça itilmiş, işsiz, gelir ve cinsiyet durumundan dolayı baskı gören bireylerin daha mutsuz oldukları sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlara karşılık yurtdışında yazılan Easterlin'in (2003) "Mutluluğu Açıklamak" adlı makalesinde mutsuzluğun belirleyicileri hakkındaki teoriler açıklamıştır. Buna göre evlilik, boşanma ve ciddi sakatlık gibi yaşam olayları mutsuzluk üzerinde kalıcı bir etkiye sahiptir. Bu sonuçlar literatürden elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Easterlin (2003) ikinci teori olan gelirdeki artış teorisi ile hedonik adaptasyon ve sosyal karşılaştırmanın olumsuz etkisi nedeniyle mutlulukta kalıcı bir artış getirmediğini vurgulamıştır. Aynı zamanda Türkiye'de yaşayan bireylerin yaşadıkları mekanların yaşam memnuniyet düzeylerine olan etkisini inceleyen Ergüt ve Çilingirtürk (2022) elde ettiği bulgulara mekansal bir etkinin gerçek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Mavruk (2022) ise sosyal göstergelerin genel mutluluk üzerine marjinal etkilerini araştırmıştır. Araştırma Adana ilinin farklı bölgelerinden veri toplanarak yapılmıştır. Buna göre sosyal göstergelerin ve yaşanan konumların Ergüt ve Çilingirtürk'ün (2022) araştırma sonuçlarına benzer olarak genel mutluluk algısı üzerinde etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Kiroğlu ve Yıldırım (2022) ise Türkiye üzerinde mutluluğun belirleyicilerini araştırmışlardır. Elde edilen bulgular Acar vd., (2020) bulgularıyla paralellik göstermektedir. Buna göre bireyleri mutlu eden faktörler arasında dini inançlar, gelecekte umutlu olma, evlilik, yüksek gelir, eğitim düzeyi, ülke bazında güvende hissetme ve yüksek refah düzeyine sahip olma faktörleri mevcuttur. Yabancı literatürde Veenhoven (2015) insan mutluluğu için gerekli olan sosyal koşulları incelemiştir. Bu araştırmada mutluluk üzerine yapılan yaklaşık 1970'lerden 2000'li yıllara kadar olan araştırmalar bir bütün halinde incelenmiştir. Bugüne dek yapılan çoğu çalışma, sosyal koşulların mutluluk üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Ancak birçok etkinin kişilere ve durumlara bağlı olması muhtemeldir. Evlilik, cinsellik ve aidiyet gibi evrensel ihtiyaçlar insanların genelini mutlu etse de bazı kişilerin evlilik mutluluğu daha fazla ya da daha az olabilmektedir. Benzer şekilde, yüksek gelir elde etmek herkesin mutluluğuna aynı oranda katkıda bulunmayacaktır ve veriler yüksek gelirin erkekler üzerindeki etkisinin kadınlara kıyasla daha güçlü olduğunu göstermektedir. Kshtriya vd., (2023) mutluluğu belirleyen temel faktörlerin belirlenmesi amacıyla sistematik bir derleme yapılmıştır. İncelemeye son 90 yılda yapılan 100'den fazla ülke ve 44 kültürden çalışmaları kapsayan toplam 155 makale

dahil edilmiştir. Ağırlıklı mutluluk belirleyicileri, zihinsel, duygusal ve fiziksel esenlik, amaca yönelik bütünsel bir iş-yaşam dengesi, sosyal ilişkileri beslemek, kendine ve başkalarına değer vermek ve kişinin kültürü, gelenekleri, toplumu, dini ve çevresiyle uyum içinde olması faktörleridir. Bu araştırma, mutluluk yapısının evrensel kavramsallaştırılması için Mutluluğun Belirleyicilerinin Bütünleşik Modeli'ni ortaya çıkarmıştır. Mutluluğun sağlık, umut ve uyum olmak üzere üç ana kategori altında toplanan çok sayıda belirleyiciden oluştuğunu ortaya koymuştur.

Alparslan vd., ise (2021) araştırmalarında ülkelerin kültürel özellikleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği araştırmalarında bireycilik boyutunun ülkelerin toplam mutluluk düzeyi üzerinde doğrudan etkisi olduğunu görmüşlerdir. Bir kültürün toplam mutluluk düzeyleri ve mutluluk boyutları üzerinde kültürün mutluluğu belirleyici etkisinin ne kadar yüksek olabileceğini ortaya koymuştur. Bu sonuç Türkiye’de yapılan çalışmaların bulgularını destekler niteliktedir. Buna istinaden Kırışlı ve Yıldırım, (2022) Acar vd., (2020) ve Ergüt ve Çilingirtürk’ün (2022) araştırmalarından elde edilen ortak sonuç Türkiye’de yaşayan ve benzer kültürel değerlere sahip olan bireylerin aynı faktörlerden mutlu olduklarıdır. Kültür ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen yurtdışında yapılan Bloom vd., (2022) araştırmasında, bireylerin içinde yaşadıkları aile yapısal düzenlemelerinin, bu yapılarla eşlik eden kültürel anlamların ve bireylerin bu yapılar içindeki kimlik doğrulama deneyimlerinin genel mutluluklarıyla nasıl ilişkili olduğu araştırılmıştır. Ebeveyn/ebeveyn olmayan kimlik doğrulamasının normatif aile düzenlemeleri için mutlulukla pozitif ilişkili olduğunu ancak normatif olmayan aile düzenlemeleri için pozitif ilişkili olmadığı görülmüştür. Buna göre mutluluğun sadece sosyal yapısal bir süreçle ve aile düzenlemelerine eşlik eden kültürel anlamlarla değil, aynı zamanda bireysel kimlik doğrulama süreciyle de ilgili olduğu ortaya çıkmıştır. Mutluluk hem makro hem mikro düzeydeki süreçlerle ilgilidir. Fu, Kendall ve Tora (2001) Hawaii’de evlilik mutluluğu ve ırklar arası evliliğin, evlilik mutluluğu üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Katılımcıların aile ve evlilikle ilgili dini inançları benzerdir. Kadınların, ırklar arası evliliklerde daha düşük evlilik mutluluğu düzeyleri olduğu görülürken, erkeklerin bu tür evliliklerden daha az etkilendiği görülmüştür. Evlilik türleri arasında erkekler arasında düşük düzeyde farklılık olduğu görülmektedir. Rajkumar (2023) ise COVID-19 salgını gibi olumsuz koşulların mutluluk üzerindeki etkisi ile kültürel faktörler arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Bu çalışma, 78 ülkede COVID-19 salgını öncesinde (2017-2019) ve sırasında (2020-2021) elde edilen

öznel mutluluk derecelendirmeleri arasındaki ilişkiyi, en son Dünya Mutluluk raporlarından elde edilen verilere dayanarak incelemektedir. Elde edilen sonuçlara göre salgın döneminde ülkelerin bildirdikleri mutluluk seviyelerinde hem artış hem de azalma görülmektedir. Pandemi öncesi mutluluk seviyeleri ile pandemi sırasındaki mutluluk seviyeleri arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Kültürel boyutlar arasında, uzun vadeli yönelim öznel mutluluktaki değişikliklerle pozitif ilişkiliyken, hoşgörü bu değişkenle negatif ilişkilidir.

Evli bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda genel olarak mutluluk düzeyi ile evlilik uyumu, öznel mutluluk, ilişki istikrarı, öz-şefkat, yaşam doyumu gibi değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Evli bireylerin mutluluk düzeylerine ilişkin literatürden elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir. Keleş (2020) çalışmasında erdemli olmanın mutlulukla pozitif yönde güçlü bir ilişkisi olduğu görülmektedir. İletişim ve empati değişkeninin mutluluğu pozitif ve çok yüksek düzeyde etkilediği görülmüştür. Kublay ve Oktan (2015) evlilik uyumu, öznel mutluluk ve değer tercihlerini incelemiştir. Evlilik uyumu meslek grupları ve evlenme biçimine göre farklılaşmazken bunun yanı sıra evlilik süresine göre farklılaşmaktadır. Evlilik uyumu ile öznel mutluluk arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. Tunca (2022) makalesinde kadınların öz-şefkatlerinin ve olumlu çocukluk deneyimleri algılarının mutluluklarını yordamadaki etkisini belirlemiştir. Kadınların mutluluk düzeyleri bulundukları yere ve çalışma durumuna göre önemli ölçüde farklılık göstermese de anne olan kadınların daha mutlu olduğu ortaya çıkmıştır. Gökçe (2022) yüksek lisans tezinde evli çiftlerde aleksitimik özelliklerin ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimleri ile ilişkisini incelemiştir. Literatürün aksine, kadınlarda hayat bağlılığı ile duyguları tanımada zorluk pozitif ilişkiliyken erkeklerde hayat bağlılığı, duyguları tanımada ve söze dökmede zorluk pozitif ilişkili bulunmuştur. Üngüder (2017) yüksek lisans tezinde evli bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ile ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inançları ve yaşam doyumları incelediğinde bu tezde de bulunan “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği”nden (İMÖ) yararlanmıştır. Bireylerin yaşam doyumu ile ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Demiral (2020) araştırmasında evlilik çatışması ve çatışma çözüm stillerinin mutluluk düzeyine olan etkisini incelemiştir. Bu çalışmada Fletcher ve ark. (1990) tarafından geliştirilen ve bu tezde de kullanılan İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ) kullanılmıştır. Evli bireylerin çatışmaları çözme genel boyutu ile ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. Yabancı literatürde Tao (2018) Tayvan’da evlilik

ve mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Evlilikten sonra mutluluk seviyesinin başlangıç seviyesine dönüp dönmediği araştırılmıştır. Birçok örneklem sonucu, mutluluk seviyelerinin evlendikten sonraki 3 yıl içinde başlangıç seviyesinden önemli ölçüde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Evlilik, ortalama olarak, kadınlar için mutluluğu erkeklerden daha fazla ve uzun süre arttırmaktadır. Qari (2014) ise “Evlilik, uyum ve mutluluk: evliliğin uzun süreli kazanımları var mı?” adlı araştırmasında evlenmeye niyet eden bireylerin kalıcı olarak daha çok mutlu olup olmadıklarını araştırmaktadır. Araştırmada aynı kişiler birkaç yıl boyunca takip edilerek boylamsal bir çalışma yürütülmüştür. Elde edilen bulgulara göre bir partnere sahip olmanın yaşam memnuniyetinde kalıcı bir artışla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Özellikle beş yıl veya daha uzun süre evli kalanların, bekarlara göre önemli ölçüde yüksek mutluluk bildirdikleri görülmüştür. Bu iki araştırmanın sonuçları mutluluk seviyelerinin evlendikten sonra yükselmesi noktasında benzerlik göstermektedir.

Glenn ve Weaver (1981) araştırmalarında, evlilik mutluluğunun ve işten arkadaşlığa kadar yaşamın yedi boyutunda duyulan memnuniyetin küresel mutluluğa katkılarını araştırmışlardır. Beyaz ve siyah erkek ve kadınlar için ayrı tahminler yapılmıştır. Siyah erkekler hariç, evlilik mutluluğunun tahmini katkısı, iş memnuniyeti de dahil olmak üzere memnuniyet türlerinin herhangi birinin tahmini katkısından çok daha fazladır. Bu bulgular, diğer kanıtlarla birlikte değerlendirildiğinde, Amerikalıların psiko-mantıksal refahları için evliliklerine çok fazla bağımlı oldukları görülmektedir. Eshleman ve Stack (1998) “Evlilik Durumu ve Mutluluğa ilişkin 17 Ülkede Yapılan Bir Çalışma” adlı araştırmalarında evlilik-mutluluk ilişkisinin uluslararası tutarlı olup olmadığını, bu ilişkinin birlikte yaşama-mutluluk ilişkisinden daha güçlü olup olmadığını ve her iki cinsiyet için de geçerli olup olmadığını incelemişlerdir. Medeni durum ve mutluluk arasındaki ilişki 16 ülkede geçerlidir. Schultz Lee ve Ono (2012) 27 ülke üzerinde evlilik, birlikte yaşama ve mutluluk üzerine bir analiz yapmışlardır. Araştırmacılar, evli ve birlikte yaşayan bireylerin rapor edilen mutluluğunun toplumsal cinsiyet inançları ve dini bağlam ile uluslararası düzeyde nasıl değiştiğini araştırmışlardır. Analizden elde edilen sonuçlara göre evli ve birlikte yaşayan kişiler arasında bir mutluluk farkı bulmuşlardır. Kadınlarda bu fark ülkedeki toplumsal cinsiyet iklimi ve dini bağlam tarafından ılımlı hale getirilmiştir. Erkekler için medeni durum ve mutluluk arasındaki ilişki, incelenen farklı sosyal bağlamlarda daha az değişkenlik göstermiştir.

Frey ve Stutzer (2006) “Evlilik mi insanları mutlu eder, yoksa mutlu insanlar mı evlenir?” adlı araştırmalarında 17 yılı kapsayan boylamsal çalışma ile evlilik ve öznel refah arasındaki nedensel ilişkileri analiz etmişlerdir. Buna göre daha mutlu bekarların evliliği daha fazla tercih ettiğine ve çiftler arasında evlilikten elde edilen faydalarda büyük farklılıklar olduğuna dair kanıtlar bulunmuştur. İş bölümü özellikle kadınlar için ocuk yetiştirmeleri konusunda refah seviyesinin artmasına katkı sağlamaktadır. Buna karşılık, eşlerin eğitim seviyelerinde büyük fak olması, yaşam memnuniyetlerinin olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Carr vd., (2014) “Mutlu Evlilik, Mutlu Yaşam mı? İleri Yaşamda Evlilik Kalitesi ve znel İyi Oluş” adlı araştırmalarında yaşlı evli bireyler arasında evlilik kalitesi ile genel yaşam tatmini ve refah arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Kişinin kendi evlilik memnuniyeti, yaşam memnuniyeti ve anlık mutluluk ile oldukça büyük bir korelasyon göstermektedir. İlişkiler cinsiyete göre önemli ölçüde farklılık göstermemektedir. Bununla birlikte, kocanın evlilik kalitesi ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki, eşi de mutlu bir evlilik bildirdiğinde yükselmekte, ancak eşi düşük evlilik kalitesi bildirdiğinde düzleşmektedir. Proulx vd., (2019) araştırmalarda mutlu çiftlerin evlilik sorunlarını incelemişlerdir. Araştırmada, orta yetişkinlik dönemindeki çiftlerden (9 yıl ortalama evlilik süresi) ve daha ileri yaşlardaki çiftlerden (42 yıl ortalama evlilik süresi) oluşan iki örneklem grubu bulunmaktadır. Araştırmada tüm sorunların nispeten önemsiz olduğu, ancak orta yaşlı çiftlerin yaşlı çiftlere göre daha önemli sorunlar bildirdiği görülmüştür. Mutlu iftler için en belirgin konunun belirlenmesi ise eşlerin cinsiyetine, gelişim evresine ve belirginliğin nasıl değerlendirildiğine bağlı olmuştur. Mutlu çiftlerin en ciddi endişelerinin ne olduğunu söylemeleri ile evlilikte sorun çözme gözlemleri sırasında gerçekte neyi çözmeye çalıştıkları arasında yalnızca orta düzeyde bağlantılar bulunmuştur. Eşlerin belirli konuları tartışmak için harcadıkları zamanın oranına bağlı olarak nasıl davrandıkları konusunda farklılıklar vardır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu tez çalışmasında, ilk yetişkinlik döneminde bulunan 18-35 yaş arasındaki evli bireylerin duygularını yönetme becerileri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemleri içerisinde yer alan genel tarama modelinin alt dalı olan betimsel nitelikte ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, birbirinden farklı olan iki nicel değişken arasındaki ilişkiyi veya etkiyi bir korelasyon katsayısı aracılığıyla analize eden nicel araştırma yöntemidir (Fraenkel vd., 2012). İlişkisel tarama modelinde, iki ya da daha fazla sayıda nicel değişkenler arasında herhangi bir değişim olup olmadığı ve varsa bu değişimin derecesi incelenmektedir. Bu çerçevede nicel araştırmalarda ilişkisel çözümleme iki farklı tür ile gerçekleştirilmektedir. Bu türlere korelasyon türü ilişki ve karşılaştırma yolu ile elde edilen ilişki tanımı yapılmaktadır (Creswell, 2017; Akt. Karasar 2005). Bu tez çalışmasında değişkenler arası korelasyon türü ilişki yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmada temel bakımdan, araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin yönünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın bağımlı değişkeni “mutluluk düzeyi”, bağımsız değişken ise “duyguları yönetme becerisi” olarak belirlenmiştir. Araştırmadaki demografik değişkenler ise yaş, eğitim durumu, cinsiyet, aylık gelir, evlilik tipi, evlilik yılı ve çocuk sayısıdır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini İstanbul ve İzmir’de yaşayan evli bireyler, örneklemi ise kendilerine çevrimiçi olarak olasılık temelli olmayan uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılmış İstanbul ve İzmir’de yaşayan 216 kadın ve 155 erkek toplam 371 evli birey oluşturmuştur. Bu tez çalışmasının örnekleme oluşturulurken, olasılık temelli olmayan örnekleme türleri içerisinde uygun örnekleme yöntemi (convenience sampling) tercih edilmiştir. Olasılık temelli olmayan örnekleme yöntem türlerinden uygun örnekleme yönteminde, araştırma için uygun ve gönüllü bireyler arasından araştırmacı tarafından ulaşılması daha kolay bireyler seçilmektedir (Gravetter ve Forzano, 2012). Bu örnekleme yönteminde hem her birimin örnekleme seçilme ihtimali bilinmemekte hem de örneklemin evreni temsil etme gücü de kesin olarak ortaya konmamaktadır. (Balcı, 2015).

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada kullanılan ölçekler Google forms üzerinden katılımcılara online olarak uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (DYBÖ) ve İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmada, araştırmacı tarafından EK 1’de yer alan “Kişisel Bilgi Formu”, demografik bilgilerin elde edilmesi amacıyla hazırlanmıştır. Bu formda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, gelir seviyesi, evlilik tipi, evlilik yılı, çocuk sayısı değişkenlerini belirlemek üzere toplamda 7 soru sorulmuştur.

3.3.2. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (DYBÖ)

EK 2’de yer alan ve bu tez çalışmasında kullanılan ölçek Ayşe Rezan Çeçen tarafından 2006’da geliştirilmiş bir ölçektir. Uygulanan faktör analizleri sonucu ölçeğin altı adet faktörlü bir yapı gösterdiği bulunmuştur. Bu faktörler “*Duyguları sözel olarak ifade edebilme*”, “*Duyguları tanıyabilme ve kabul*”, “*Duyguları olduğu gibi gösterebilme*”, “*Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme*”, “*Başa çıkma*” ve “*Öfkeyi yönetme*” olarak sıralanmaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında 317 katılımcı üzerinden elde edilen verilerin iç tutarlık (cronbach alfa) katsayıları tüm ölçek için .83, alt ölçekler için sırasıyla .79, .67, .65, .64 ve .62; 100 katılımcı üzerinden elde edilen verilerin test-tekrar test analizinde güvenirlik katsayısı ise üç hafta ara ile .81 olarak hesaplanmıştır. Bulgular ölçeğin geçerli ve güvenilir bir şekilde üniversite öğrencilerinin duygularını yönetme becerilerine ilişkin algılamalarını ölçebileceğini göstermektedir. Ölçek puanlaması 5’li Likert (1; *Bana hiç uygun değil*, 5; *Bana tamamiyle uygun*) üzerinden yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 140, en düşük puan ise 28’dir. Ölçek 8’i olumlu (2, 8, 10, 12, 17, 19, 21, 26) 20’si olumsuz (1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 27, 28) ifadeden oluşmaktadır. Alınan yüksek puanlar bireyin duygularını yönetme becerilerinde yetkin olduğuna işaret etmektedir (Çeçen, 2006).

3.3.3. İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ)

Ek 3'te yer alan İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, Fletcher ve diğerleri (1990) tarafından geliştirilmiştir. 6 maddeden oluşan bu ölçeğin maddeleri ise sevgi, mutluluk, genel doyum, ilişkinin istikrarı, sorunların ciddiyeti ve ilişkiye bağlılık boyutlarını içermektedir. İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, 7 basamaklı likert tipi bir ölçek olup, ölçekten alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 42'dir. Ölçeğin geçerlilik güvenirlik çalışması Kışlak (2002) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinalinin iç tutarlık katsayısı .87'dir. I ki ve yedi hafta arasında değişen iki uygulamadan elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı .90'dır. Ölçüt geçerliği çalışmasında 'Triangular Love Scales' kullanılmış ve geçerlik katsayısı .82 bulunmuştur. Triangular Love Scales, giriş bölümünde yer verilen Üçgen Sevgi Kuramı'na dayanmaktadır. İMÖ'nün İngilizce Formu Türkçe'ye çevrilmek üzere 5 yargıcıya verilmiştir. Daha sonra çeviriler iki hakem tarafından anlaşılabilirlik ve Türkçe'ye uygunluk açısından seçilerek ortak bir metin oluşturulmuştur. Ardından bu ifadeler yabancı dil uzmanınca kontrol edilmiş ve araştırmacı tarafından ölçeğin son şekli verilmiştir (Kışlak, 2002).

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

3.4.1. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (DYBÖ), ve İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ), Google Forms sistemine aktarılmıştır. Bunun sonucunda elde edilen form, kendilerine çevrimiçi olarak ulaşılabilen İzmir ve İstanbul'da yaşayan 18-35 yaş arasındaki evli kadın ve erkek bireylere online olarak uygulanmıştır.

3.4.2. Verilerin Analizi

Bu araştırmadan elde edilen veriler SPSS-27 programıyla analiz edilmiştir. Araştırmanın sosyodemografik soruları için frekans tablosu yapılmıştır. Değişkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıklara bakmak için iki gruplu değişkenlerde Bağımsız örneklem T-Test, üç ve daha fazla gruplu değişkenlerde One-Way ANOVA, grup gözlem sayısı parametrik testler için yeterli olmayan üç ve daha fazla gruplu değişkenlerde Kruskal Wallis-H Analizi uygulanmıştır. Ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Analizler alfa= 0.05 seviyesinde uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Tez çalışmasının bulgular bölümünde, araştırma süresi boyunca toplanmış olan verilerin analizleri, araştırma katılımcılarının sosyodemografik bilgileri ve ölçeklere vermiş oldukları yanıtlara dair istatistiksel bulgular açıklanmaktadır.

Araştırma kapsamında toplanan verilere uygulanan normallik ve güvenilirlik analizi sonuçları ve çarpıklık basıklık değerleri Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların ölçek puanlarının güvenilirliğine ilişkin cronbach’s alpha değerleri ile normal dağılıma ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri

Ölçek	n	Ort.	SS	Kolmogorov Smirnov (p)	Çarpıklık	Basıklık	Cronbac’s Alpha
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	371	23,11	5,428	,004	-,118	-,223	,747
Duyguları Tanıma ve Kabul	371	13,40	3,382	,002	-,086	-,386	,647
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	371	20,49	4,425	,014	-,120	-,345	,663
Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme	371	11,68	3,209	,000	-,112	-,170	,562
Başa Çıkma	371	12,92	2,961	,000	,011	-,172	,593
Öfkeyi Yönetme	371	10,40	2,892	,000	-,503	-,389	,694
Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği	371	92,00	13,548	,200*	-,089	-,257	,825
Mutluluk	371	33,00	6,104	,000	-1,150	1,894	,879

*p>0,05

Bu Tablo.1’de araştırmanın normallik ve güvenilirlik analizleri bulunmaktadır. Kolmogorov Smirnov analizi incelendiğinde Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği’nin normal dağılım gösterdiği görülmektedir ($p>0.05$). Diğer ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aşmadığından dolayı yapılan analizlerde parametrik testler kullanılmıştır (George ve Mallery, 2010). “Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme” ve “Başa Çıkma” ölçekleri dışında, ölçeklerin güvenilirliklerinin yeterli düzeyde olduğu görülmektedir.

4.1. Bulgular

Tablo 2. Katılımcıların sosyodemografik bilgilerine ilişkin veriler

Değişken	Grup	n	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	216	58,2
	Erkek	155	41,8
Yaş	18-24	17	4,6
	25-30	144	38,8
	31-35	210	56,6
Eğitim Durumu	İlkokul	8	2,2
	Ortaokul	7	1,9
	Lise	64	17,3
	Lisans	287	77,4
	Lisansüstü	5	1,3
Evlik Tipi	Tanışıp/Tercihi	235	63,3
	Görücü Usulü	131	35,3
	Mantık Evliliği	5	1,3
Evlilik Yılı	0-1 yıl	43	11,6
	2-5 yıl	148	39,9
	6-10 yıl	110	29,6
	11-15 yıl	70	18,9
Çocuk Sayısı	0	82	22,1
	1	128	34,5
	2	118	31,8
	3+	43	11,6
Gelir Düzeyi	1.Düzy (0-5000 TL ve 0-17000 TL)	46	12,4
	2.Düzy (5001-10000 TL ve 17001-30000 TL)	83	22,4
	3.Düzy (10001-15000 TL ve 30001-50000 TL)	159	42,9
	4.Düzy (15001 TL ve üstü 50001TL ve üstü)	83	22,4

Tablo 2.'de katılımcıların sosyodemografik bilgileri verilmiştir. Katılımcılar 216 (%58.2) kadın ve 155 (%41.8) erkekten oluşmaktadır. Katılımcılardan 17 (%4.6) kişi 18-24 yaş aralığında, 144 (%38.8) kişi 25-30 yaş aralığında, 210 (%56.6) kişi 21-35 yaş aralığındadır. Katılımcılardan 8 (%2.2) kişi ilkokul, 7 (%1.9) kişi ortaokul, 64 (%17.3) kişi lise, 287 (%77.4) kişi lisans, 5 (%1.3) lisansüstü mezunudur. Katılımcılardan 235 (%63.3) kişi tanışarak/tercihi evlilik, 131 (35.5) kişi görücü usulü evlilik ve 5 (%1,3) kişi de mantık evliliği yapmıştır. Katılımcılardan 43 (%11.6) kişi 0-1 yıl, 148 (%39.9) kişi 2-5 yıl, 110 (%29.6) kişi 6-10 yıl, 70 (%18.9) kişi de 11-15 yıl süreli evliliğe sahiptir. Katılımcılardan

82 (%22.1) kişi 0 çocuk, 128 (%34.5) kişi 1 çocuk, 118 (%31.8) kişi 2 çocuk, 43 (11.6) kişi 3 ve üzeri sayıda çocuk sahibidir. Katılımcılardan 46 (%12.4) kişi 1. Düzey (0-5000tl ve 0-17000tl), 83 (22.4) kişi 2.Düzey (5001-10000tl ve 17001-30000 TL), 159 (%42.9) kişi 3.Düzey (10001-15000tl ve 30001-50000tl), 83 (%22.4) kişi 4.Düzey (15.001 TL ve üstü 50.0001 TL ve üstü) gelir seviyesine sahiptir. Bu araştırma 2020 yılında başladığından dolayı gelir düzeyi alt limiti 2020-2024 yılları arasındaki asgari ücrete göre belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyete göre ölçek ve alt ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin independent samples t test analizi sonuçları

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Duyguları Olarak Edebilme	Sözel İfade Kadın	216	23,61	5,340	2,107	369	,036*
	Erkek	155	22,41	5,489			
Duyguları ve Kabul	Tanım Kadın	216	13,57	3,546	1,196	369	,232
	Erkek	155	13,15	3,135			
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Kadın	216	21,47	4,606	5,427	369	,000*
	Erkek	155	19,11	3,762			
Olumsuz Tepkilerini Edebilme	Bedensel Kontrol Kadın	216	10,94	3,269	-5,422	369	,000*
	Erkek	155	12,71	2,828			
Başa Çıkma	Kadın	216	12,45	3,019	-3,676	369	,000*
	Erkek	155	13,58	2,756			
Öfkeyi Yönetme	Kadın	216	10,51	2,701	,825	369	,410
	Erkek	155	10,25	3,143			
Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği	Kadın	216	92,56	13,131	,948	369	,344
	Erkek	155	91,21	14,114			
Mutluluk	Kadın	216	32,83	7,047	-,654	369	,513
	Erkek	155	33,23	4,485			

*p<0,05

Tablo 3.'te araştırmanın cinsiyet değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları görülmektedir. Cinsiyet değişkeni gruplarına göre “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,036<0,05$). “Kadınların Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” alt boyut puan ortalaması, erkeklerden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre “Duyguları Tanıma ve Kabul” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,232>0,05$).

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Kadınların “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutu puanı ortalaması, erkeklerin puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Cinsiyet değişkeni gruplarına göre “Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Erkeklerin “Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme” alt boyutu puanı ortalaması, kadınların puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Cinsiyet değişkeni gruplarına göre “Başa Çıkma” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). Erkeklerin “Başa Çıkma” alt boyutu puanı ortalaması, kadınların puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Cinsiyet değişkeni gruplarına göre “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,410>0,05$).

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,344>0,05$). Aynı şekilde cinsiyet değişkeni gruplarına göre “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı da istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,513>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların yaş gruplarına göre ölçek ve alt ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin kruskal wallis-h analizi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	SD	H	p
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	18-24	17	26,12	6,071	2	6,093	,048*
	25-30	144	22,56	5,576			
	31-35	210	23,24	5,206			
	Toplam	371	23,11	5,428			
Duyguları Tanıma ve Kabul	18-24	17	13,65	4,485	2	,542	,763
	25-30	144	13,54	2,980			
	31-35	210	13,28	3,550			
	Toplam	371	13,40	3,382			
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	18-24	17	21,12	3,773	2	1,430	,489
	25-30	144	20,24	4,312			
	31-35	210	20,60	4,557			
	Toplam	371	20,49	4,425			
Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme	18-24	17	12,71	2,845	2	10,626	,005*
	25-30	144	11,09	3,195			
	31-35	210	12,00	3,193			
	Toplam	371	11,68	3,209			
Başa Çıkma	18-24	17	13,29	3,687	2	,020	,990
	25-30	144	12,92	2,905			
	31-35	210	12,90	2,948			
	Toplam	371	12,92	2,961			
Öfkeyi Yönetme	18-24	17	10,41	2,123	2	8,235	,016*
	25-30	144	9,91	2,930			
	31-35	210	10,74	2,883			
	Toplam	371	10,40	2,892			
Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği	18-24	17	97,29	15,045	2	6,406	,041*
	25-30	144	90,26	13,720			
	31-35	210	92,76	13,186			
	Toplam	371	92,00	13,548			
Mutluluk	18-24	17	35,76	4,008	2	4,354	,113
	25-30	144	32,71	5,622			
	31-35	210	32,97	6,514			
	Toplam	371	33,00	6,104			

*p<0.05

Tablo 4.'te yaş değişkeni için Kruskal Wallis-H Analizi sonuçları verilmiştir.

Yaş değişkeni gruplarına göre “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,048<0,05$). 18-24 yaş grubunda olan katılımcıların “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” alt boyutu puanı ortalaması, 25-30 yaş grubunda olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yaş değişkeni gruplarına göre “Duyguları Tanıma ve Kabul” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,763>0,05$). Yaş değişkeni gruplarına göre “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,489>0,05$). Yaş değişkeni gruplarına göre “Olumsuz

Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,005<0,05$). 31-35 yaş grubunda olan katılımcıların “Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme” alt boyutu puanı ortalaması, 25-30 yaş grubunda olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yaş değişkeni gruplarına göre “Başa Çıkma” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,990>0,05$). Yaş değişkeni gruplarına göre “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,016<0,05$). 31-35 yaş grubunda olan katılımcıların “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu puanı ortalaması, 25-30 yaş grubunda olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Yaş değişkeni gruplarına göre “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,041<0,05$). 18-24 yaş grubunda olan katılımcıların “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” puanı ortalaması, 25-30 yaş grubunda olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yaş değişkeni gruplarına göre “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,113>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre ölçek ve alt ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin kruskal wallis-h analizi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	SD	H	p
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	İlkokul-	15	20,60	5,841	2	3,420	,181
	Ortaokul						
	Lise	64	22,63	6,212			
	Lisans ve üstü	292	23,35	5,199			
	Toplam	371	23,11	5,428			
Duyguları Tanıma ve Kabul	İlkokul-	15	13,53	4,422	2	1,218	,544
	Ortaokul						
	Lise	64	13,02	3,575			
	Lisans ve üstü	292	13,47	3,286			
	Toplam	371	13,40	3,382			
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	İlkokul-	15	19,47	6,140	2	,114	,945
	Ortaokul						
	Lise	64	20,52	5,231			
	Lisans ve üstü	292	20,53	4,135			
	Toplam	371	20,49	4,425			
Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme	İlkokul-	15	10,93	3,240	2	2,640	,267
	Ortaokul						
	Lise	64	11,23	3,486			
	Lisans ve üstü	292	11,82	3,141			
	Toplam	371	11,68	3,209			
Başa Çıkma	İlkokul-	15	13,47	3,378	2	8,309	,016*
	Ortaokul						
	Lise	64	12,16	3,173			
	Lisans ve üstü	292	13,07	2,873			
	Toplam	371	12,92	2,961			
Öfkeyi Yönetme	İlkokul-	15	10,73	3,731	2	8,621	,013*
	Ortaokul						
	Lise	64	9,41	3,303			
	Lisans ve üstü	292	10,60	2,709			
	Toplam	371	10,40	2,892			
Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği	İlkokul-	15	88,73	11,573	2	4,122	,127
	Ortaokul						
	Lise	64	88,95	14,760			
	Lisans ve üstü	292	92,84	13,285			
	Toplam	371	92,00	13,548			
Mutluluk	İlkokul-	15	31,87	10,736	2	1,524	,467
	Ortaokul						
	Lise	64	32,19	7,226			
	Lisans ve üstü	292	33,23	5,501			
	Toplam	371	33,00	6,104			

*p<0.05

Tablo 5.'de eğitim durumu değişkeni için Kruskal Wallis-H Analizi sonuçları verilmiştir.

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,181>0,05$). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre “Duyguları Tanıma ve Kabul Alt boyutu Puanı” istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,544>0,05$). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre “Duyguları

Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,945>0,05$). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre “Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,267>0,05$). Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre “Başa Çıkma” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,016<0,05$). Lisans ve üstü mezunu olan katılımcıların “Başa Çıkma” alt boyutu puanı ortalaması, lise mezunu olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,013<0,05$). Lisans ve üstü mezunu olan katılımcıların “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu puanı ortalaması, lise mezunu olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,127>0,05$). Aynı şekilde eğitim durumu değişkeni gruplarına göre “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,467>0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların evlilik tipine göre ölçek ve alt ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin kruskal wallis-h analizi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	SD	H	p
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	Tanışıp/Tercihi	235	23,65	5,203	2	6,639	,036*
	Görücü Usulü	131	22,18	5,726			
	Mantık Evliliği	5	22,20	5,450			
	Toplam	371	23,11	5,428			
Duyguları Tanıma ve Kabul	Tanışıp/Tercihi	235	13,28	3,347	2	2,515	,284
	Görücü Usulü	131	13,68	3,397			
	Mantık Evliliği	5	11,40	4,393			
	Toplam	371	13,40	3,382			
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Tanışıp/Tercihi	235	21,08	4,075	2	11,455	,003*
	Görücü Usulü	131	19,46	4,809			
	Mantık Evliliği	5	19,40	5,595			
	Toplam	371	20,49	4,425			
Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme	Tanışıp/Tercihi	235	11,53	3,266	2	1,019	,601
	Görücü Usulü	131	11,91	3,090			
	Mantık Evliliği	5	12,80	3,701			
	Toplam	371	11,68	3,209			
Başa Çıkma	Tanışıp/Tercihi	235	12,78	2,836	2	2,484	,289
	Görücü Usulü	131	13,24	3,069			
	Mantık Evliliği	5	11,40	5,177			
	Toplam	371	12,92	2,961			
Öfkeyi Yönetme	Tanışıp/Tercihi	235	10,46	2,894	2	,550	,759
	Görücü Usulü	131	10,27	2,896			
	Mantık Evliliği	5	10,80	3,194			
	Toplam	371	10,40	2,892			
Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği	Tanışıp/Tercihi	235	92,78	13,114	2	2,218	,330
	Görücü Usulü	131	90,75	14,180			
	Mantık Evliliği	5	88,00	16,598			
	Toplam	371	92,00	13,548			
Mutluluk	Tanışıp/Tercihi	235	33,32	6,309	2	5,101	,078
	Görücü Usulü	131	32,55	5,702			
	Mantık Evliliği	5	29,60	5,899			
	Toplam	371	33,00	6,104			

*p<0.05

Tablo 6.'da evlilik tipi değişkeni için Kruskal Wallis-H Analizi sonuçları verilmiştir.

Evlilik tipi değişkeni gruplarına göre “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,036<0,05$). Tanışıp kendi tercihi ile evlenenlerin “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” alt boyutu puanı ortalaması, görücü usulü ile evlenenlerin puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Evlilik tipi değişkeni gruplarına göre “Duyguları Tanıma ve Kabul” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,284>0,05$). Evlilik tipi değişkeni gruplarına göre “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir

şekilde farklılık göstermektedir ($p=,003<0,05$). Tanışıp kendi tercihi ile evlenenlerin “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutu puanı ortalaması, görücü usulü ile evlenenlerin puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Evlilik tipi değişkeni gruplarına göre “Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,601>0,05$). Evlilik tipi değişkeni gruplarına göre “Başa Çıkma” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,289>0,05$). Evlilik tipi değişkeni gruplarına göre “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,759>0,05$).

Evlilik tipi değişkeni gruplarına göre “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,330>0,05$). Evlilik tipi değişkeni gruplarına göre “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,078>0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların evlilik yılına göre ölçek ve alt ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü anova analizi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	0-1 yıl	43	23,70	6,069	GA	74,838	3	24,946	,846	,470
	2-5 yıl	148	22,66	5,276	GI	10825,631	36	29,498		
	6-10 yıl	110	23,08	5,297	Toplam	10900,469	37			
	11-15 yıl	70	23,76	5,555			0			
	Toplam	371	23,11	5,428						
Duyguları Tanıma ve Kabul	0-1 yıl	43	13,44	3,473	GA	12,657	3	4,219	,367	,777
	2-5 yıl	148	13,41	3,276	GI	4220,098	36	11,499		
	6-10 yıl	110	13,58	3,209	Toplam	4232,755	37			
	11-15 yıl	70	13,04	3,831			0			
	Toplam	371	13,40	3,382						
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	0-1 yıl	43	20,44	4,311	GA	73,217	3	24,406	1,249	,292
	2-5 yıl	148	19,97	4,197	GI	7171,451	36	19,541		
	6-10 yıl	110	20,86	4,516	Toplam	7244,668	37			
	11-15 yıl	70	21,00	4,782			0			
	Toplam	371	20,49	4,425						
Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme	0-1 yıl	43	11,33	3,400	GA	18,580	3	6,193	,599	,616
	2-5 yıl	148	11,81	3,210	GI	3791,889	36	10,332		
	6-10 yıl	110	11,85	2,914	Toplam	3810,469	37			
	11-15 yıl	70	11,36	3,543			0			
	Toplam	371	11,68	3,209						
Başa Çıkma	0-1 yıl	43	12,81	2,930	GA	32,880	3	10,960	1,253	,290
	2-5 yıl	148	13,18	2,941	GI	3211,006	36	8,749		
	6-10 yıl	110	12,99	2,969	Toplam	3243,887	37			
	11-15 yıl	70	12,36	2,993			0			
	Toplam	371	12,92	2,961						
Öfkeyi Yönetme	0-1 yıl	43	10,33	2,456	GA	2,429	3	,810	,096	,962
	2-5 yıl	148	10,34	2,904	GI	3092,730	36	8,427		
	6-10 yıl	110	10,41	3,054	Toplam	3095,159	37			
	11-15 yıl	70	10,56	2,907			0			
	Toplam	371	10,40	2,892						
Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği	0-1 yıl	43	92,05	13,368	GA	126,126	3	42,042	,228	,877
	2-5 yıl	148	91,37	14,415	GI	67787,874	36	184,708		
	6-10 yıl	110	92,78	12,729	Toplam	67914,000	37			
	11-15 yıl	70	92,07	13,230			0			
	Toplam	371	92,00	13,548						

Mutluluk	0-1 yıl	43	35,23	4,592	GA	388,231	3	129,410	3,545	,015
	2-5 yıl	148	33,15	4,955	GI	13398,766	36	36,509		*
	6-10 yıl	110	32,91	6,153	Topla	13786,997	37			
	11-15 yıl	70	31,44	8,321	m		0			
	Toplam	371	33,00	6,104						

*p<0.05

Tablo 7’de evlilik yılı değişkeni için One-Way ANOVA Analizi sonuçları verilmiştir.

Evlilik yılı değişkeni gruplarına göre “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,470>0,05$). Evlilik yılı değişkeni gruplarına göre “Duyguları Tanıma ve Kabul” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,777>0,05$). Evlilik yılı değişkeni gruplarına göre “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,292>0,05$). Evlilik yılı değişkeni gruplarına göre “Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,616>0,05$). Evlilik yılı değişkeni gruplarına göre “Başa Çıkma” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,290>0,05$). Evlilik yılı değişkeni gruplarına göre “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,962>0,05$).

Evlilik yılı değişkeni gruplarına göre “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,877>0,05$). Evlilik yılı değişkeni gruplarına göre “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,015<0,05$). 0-1 yıldır evli olan katılımcıların Mutluluk Ölçeği puanı ortalaması, 11-15 yıldır evli olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Tablo 8. Katılımcıların çocuk sayısına göre ölçek ve alt ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü anova analizi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	0 Çocuk	82	23,87	5,477	GA	76,725	3	25,575	,867	,458
	1 Çocuk	128	22,74	5,220	GI	10823,744	367	29,492		
	2 Çocuk	118	23,18	5,691	Toplam	10900,469	370			
	3+ Çocuk	43	22,58	5,220						
	Toplam	371	23,11	5,428						
Duyguları Tanıma ve Kabul	0 Çocuk	82	13,30	3,671	GA	35,994	3	11,998	1,049	,371
	1 Çocuk	128	13,28	3,001	GI	4196,761	367	11,435		
	2 Çocuk	118	13,27	3,363	Toplam	4232,755	370			
	3+ Çocuk	43	14,26	3,898						
	Toplam	371	13,40	3,382						
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	0 Çocuk	82	20,65	4,445	GA	59,456	3	19,819	1,012	,387
	1 Çocuk	128	20,02	3,963	GI	7185,212	367	19,578		
	2 Çocuk	118	20,97	4,750	Toplam	7244,668	370			
	3+ Çocuk	43	20,23	4,755						
	Toplam	371	20,49	4,425						
Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme	0 Çocuk	82	11,87	3,402	GA	34,867	3	11,622	1,130	,337
	1 Çocuk	128	11,34	3,191	GI	3775,602	367	10,288		
	2 Çocuk	118	12,03	2,904	Toplam	3810,469	370			
	3+ Çocuk	43	11,40	3,646						
	Toplam	371	11,68	3,209						
Başa Çıkma	0 Çocuk	82	12,89	2,906	GA	8,354	3	2,785	,316	,814
	1 Çocuk	128	13,04	2,821	GI	3235,533	367	8,816		
	2 Çocuk	118	12,74	3,190	Toplam	3243,887	370			
	3+ Çocuk	43	13,16	2,886						
	Toplam	371	12,92	2,961						
Öfkeyi Yönetme	0 Çocuk	82	10,79	2,542	GA	23,939	3	7,980	,954	,415
	1 Çocuk	128	10,32	2,919	GI	3071,220	367	8,368		
	2 Çocuk	118	10,14	3,041	Toplam					
	3+ Çocuk	43	10,63	3,024						
	Toplam	371	10,40	2,892						
Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği	0 Çocuk	82	93,37	14,155	GA	367,391	3	122,464	,665	,574
	1 Çocuk	128	90,75	13,268	GI	67546,609	367	184,051		
	2 Çocuk	118	92,31	13,814	Toplam	67914,000	370			
	3+ Çocuk	43	92,26	12,568						
	Toplam	371	92,00	13,548						
Mutluluk	0 Çocuk	82	34,02	5,407	GA	143,409	3	47,803	1,286	,279
	1 Çocuk	128	33,01	5,198	GI	13643,588	367	37,176		
	2 Çocuk	118	32,31	6,055	Toplam	13786,997	370			
	3+ Çocuk	43	32,91	9,201						
	Toplam	371	33,00	6,104						

*p<0.05

Tablo 8.'de çocuk sayısı değişkeni için One-Way ANOVA Analizi sonuçları verilmiştir.

Çocuk sayısı değişkeni gruplarına göre “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,458>0,05$). Çocuk sayısı değişkeni gruplarına göre “Duyguları Tanıma ve Kabul” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,371>0,05$). Çocuk sayısı değişkeni gruplarına göre “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,387>0,05$). Çocuk sayısı değişkeni gruplarına göre “Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,337>0,05$). Çocuk sayısı değişkeni gruplarına göre “Başa Çıkma” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,814>0,05$). Çocuk sayısı değişkeni gruplarına göre “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,415>0,05$).

Çocuk sayısı değişkeni gruplarına göre “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,574>0,05$). Çocuk sayısı değişkeni gruplarına göre “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği Puanı” istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,279>0,05$).

Tablo 9. Katılımcıların gelir düzeylerine göre ölçek ve alt ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü anova analizi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	Var.K	K.T.	SD	K.O.	F	p
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	1.Düzey	46	23,57	5,248	GA	34,201	3	11,400	,385	,764
	2.Düzey	83	22,59	5,349	GI	10866,268	367	29,608		
	3.Düzey	159	23,18	5,343	Toplam	10900,469	370			
	4.Düzey	83	23,24	5,813						
	Toplam	371	23,11	5,428						
Duyguları Tanıma ve Kabul	1.Düzey	46	13,63	3,872	GA	47,052	3	15,684	1,375	,250
	2.Düzey	83	12,95	3,385	GI	4185,703	367	11,405		
	3.Düzey	159	13,27	3,197	Toplam	4232,755	370			
	4.Düzey	83	13,95	3,414						
	Toplam	371	13,40	3,382						
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	1.Düzey	46	21,67	5,169	GA	221,507	3	73,836	3,858	,010 *
	2.Düzey	83	20,41	4,788	GI	7023,162	367	19,137		
	3.Düzey	159	19,72	3,949	Toplam	7244,668	370			
	4.Düzey	83	21,36	4,244						
	Toplam	371	20,49	4,425						
Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme	1.Düzey	46	11,48	3,625	GA	52,772	3	17,591	1,718	,163
	2.Düzey	83	11,43	3,475	GI	3757,697	367	10,239		
	3.Düzey	159	12,11	2,959	Toplam	3810,469	370			
	4.Düzey	83	11,23	3,109						
	Toplam	371	11,68	3,209						
Başa Çıkma	1.Düzey	46	12,37	3,262	GA	41,830	3	13,943	1,598	,189
	2.Düzey	83	12,53	2,791	GI	3202,057	367	8,725		
	3.Düzey	159	13,13	2,709	Toplam	3243,887	370			
	4.Düzey	83	13,24	3,359						
	Toplam	371	12,92	2,961						
Öfkeyi Yönetme	1.Düzey	46	10,98	2,525	GA	84,902	3	28,301	3,450	,017 *
	2.Düzey	83	9,54	2,981	GI	3010,257	367	8,202		
	3.Düzey	159	10,58	2,820	Toplam	3095,159	370			
	4.Düzey	83	10,59	3,000						
	Toplam	371	10,40	2,892						
Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği	1.Düzey	46	93,70	10,999	GA	885,002	3	295,001	1,615	,185
	2.Düzey	83	89,46	14,012	GI	67028,998	367	182,640		
	3.Düzey	159	91,99	13,063	Toplam	67914,000	370			
	4.Düzey	83	93,61	15,030						
	Toplam	371	92,00	13,548						
Mutluluk	1.Düzey	46	31,07	8,603	GA	368,277	3	122,759	3,357	,019 *
	2.Düzey	83	32,28	6,021	GI	13418,720	367	36,563		
	3.Düzey	159	33,25	5,061	Toplam	13786,997	370			
	4.Düzey	83	34,31	6,117						
	Toplam	371	33,00	6,104						

*p<0.05

Tablo 9.'da gelir düzeyi değişkeni için One-Way ANOVA Analizi sonuçları verilmiştir. Gelir düzeyi değişkeni gruplarına göre “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,764>0,05$). Gelir düzeyi değişkeni gruplarına göre “Duyguları Tanıma ve Kabul” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,250>0,05$). Gelir düzeyi değişkeni gruplarına göre “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,010<0,05$). 4. Düzey gelir durumunda olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı ortalaması, 3. Düzey gelir durumunda olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Gelir düzeyi değişkeni gruplarına göre “Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,163>0,05$). Gelir düzeyi değişkeni gruplarına göre “Başa Çıkma” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,189>0,05$).

Gelir düzeyi değişkeni gruplarına göre “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,017<0,05$). 1. Düzey gelir durumunda olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” Puanı Ortalaması, 2. Düzey gelir durumunda olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 3. Düzey gelir durumunda olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı ortalaması, 2. Düzey gelir durumunda olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Gelir düzeyi değişkeni gruplarına göre “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,185>0,05$). Gelir düzeyi değişkeni gruplarına göre “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,019<0,05$). 4. Düzey gelir durumunda olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı ortalaması, 1. Düzey gelir durumunda olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Tablo 10. Ölçek ve ölçek alt boyut ilişkilerine ait korelasyon sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme (1)	1							
Duyguları tanıma ve kabul (2)	,052 ,316	1						
Duyguları olduğu gibi gösterebilme (3)	,579** ,000	,043 ,410	1					
Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme (4)	,370** ,000	-,204** ,000	,243** ,000	1				
Başa Çıkma (5)	,035 ,500	,526** ,000	,012 ,817	,058 ,262	1			
Öfkeyi Yönetme (6)	,473** ,000	,091 ,079	,368** ,000	,324** ,000	,241** ,000	1		
Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (7)	,799** ,000	,371** ,000	,708** ,000	,495** ,000	,433** ,000	,675** ,000	1	
Mutluluk (8)	,214** ,000	,028 ,593	,247** ,000	,222** ,000	,148** ,004	,236** ,000	,309** ,000	1

**p<0,01 *p<0,05

Tablo 10.'da korelasyon analizi sonuçları verilmiştir. “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” ile “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutları arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,579$; $p=,000$). “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” ile “Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme” alt boyutları arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,370$; $p=,000$). “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” ile “Öfkeyi Yönetme” alt boyutları arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,473$; $p=,000$). “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” alt boyutu ile “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,799$; $p=,000$). “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” alt boyutu ile “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,214$; $p=,000$).

“Duyguları Tanıma ve Kabul” ile “Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme” alt boyutları arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r= -,204$; $p=,000$). “Duyguları Tanıma ve Kabul” ile “Başa Çıkma” alt

boyutları arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.526$; $p=.000$). “Duyguları Tanıma ve Kabul” alt boyutu ile “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.371$; $p=.000$). “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” ile “Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme” alt boyutları arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.243$; $p=.000$). “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” ile “Öfkeyi Yönetme” alt boyutları arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.368$; $p=.000$). “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutu ile “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.708$; $p=.000$). “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” ile “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.247$; $p=.000$).

“Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme” ile “Öfkeyi Yönetme” alt boyutları arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.324$; $p=.000$). “Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme” alt boyutu ile “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.495$; $p=.000$). “Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme” alt boyutu ile “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.222$; $p=.000$).

“Başa Çıkma” ile “Öfkeyi Yönetme” alt boyutları arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.241$; $p=.000$). “Başa Çıkma” alt boyutu ile “Duyguları Yönetme Becerileri” Ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.433$; $p=.000$). “Başa Çıkma” alt boyutu ile “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.148$; $p=.004$).

“Öfkeyi Yönetme” alt boyutu ile “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.675$; $p=.000$). “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu ile “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.236$; $p=.000$). “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” ile “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.309$; $p=.000$).

5. TARTIŞMA

Araştırmanın tartışma bölümünde, hipotezler ve elde edilen bulgularla birlikte ilgili literatürde daha önce benzer konularda yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular karşılaştırılıp tartışılacaktır. Elde edilen sonuçlara göre 18-35 yaş arası evli bireylerin duygularını yönetme becerileri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=,309$; $p=,000$).

Literatürde duyguları yönetme becerisi ile farklı değişkenler arasındaki ilişkilere dair farklı çalışmalar yapılmıştır. Çeçen (2002), öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada duyguları yönetme eğitimi programı sonrası öğrencilerin duygu kontrollerinde olumlu bir artış olduğunu ifade etmektedir. Gül (2019) duygu yönetme becerileri ölçeğinin “sözel olarak ifade edebilme”, “duyguları olduğu gibi gösterebilme”, “başa çıkma” ve öfke yönetimi” alt ölçekleri ile ebeveyn yetkinlik düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğunu görmüştür. Tetik ve Akkaya (2018), bu tezde kullanılan “DYBÖ” kullandığı bir çalışmada üniversite öğrencilerinin duygu yönetimi becerilerinin ortalama üzeri olduğunu belirtmiştir. Baloğlu vd. (2017) affetme ile duygu yönetme becerilerinin arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Çakır ve Gökmen (2011) duyguları yönetme becerileri ve affetme arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Güney vd. (2015) duyguları yönetme becerilerinin örgütsel vatandaşlık davranışı üzerinde anlamlı ve zayıf bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Karaoğlu ve Pepe (2020) DYBÖ “Başa Çıkma” alt boyutu ile yaratıcılık arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit etmiştir. Bayrakçı vd. (2009) okul yöneticilerinin duyguları yönetme yeterliklerine ilişkin olarak, erkek bireylerin kadınlara göre daha pozitif görüş bildirdiğini ifade etmektedir. Özcan ve Öztürk (2021) öğretmenlerin duygu yönetim becerileri ile okulların duygusal iklimi arasında zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Beyhan Mayda (2017) duyguları yönetme beceri düzeylerine ilişkin algı düzeyleri ve çocuklukta geçirilen duygusal istismar yaşantılarının, öğrencilerin genel psikolojik sağlığı üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğunu tespit etmiştir.

Literatürde duyguları yönetme becerisi ile farklı değişkenler arasındaki ilişkilere dair yapılan çalışmalara örnek olarak Steinberg’e göre (2007) duygu düzenleme, ebeveynlik tarzı, bağlanma ilişkisi, aile dışavurumu ve evlilik ilişkisi yoluyla ailenin duygusal ikliminden etkilenmektedir. Capaldi vd. (2009) duygu düzenlemenin kalıtsal

bir özellik olduğunu ifade etmektedir. Aune vd., (1996) erken flört eden çiftlerin, duygu ifadesinin algılanan uygunluğunun olumsuz duygular açısından diğer gruplara göre daha düşük bir seviyede olduğunu ifade etmektedir. Bloch vd., (2014) göre olumsuz duyguların azaltılmasının eşler için hem aynı anda hem de uzun vadede daha fazla evlilik memnuniyeti ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Pears (2009) bireyin duygu düzensizliğinin, ebeveynlik becerileri ve ilişki çatışması arasında bir aracı olarak işlev gördüğü belirlenmiştir. Bu çalışmada cinsiyet değişkeni gruplarına göre Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği Puanı ve Mutluluk Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Bu çalışmada cinsiyet değişkeni gruplarına göre kadınların “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” alt boyutu puan ortalaması erkeklerden anlamlı bir şekilde farklı ve yüksektir. Kadınların “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutu puan ortalaması erkeklerden anlamlı bir şekilde farklı ve yüksektir. Literatürdeki farklı çalışmalar incelendiğinde benzer ve sonuçlara ulaşılmıştır. Gürbüz’ün (2021) ve Filik’in (2021) araştırmasında, bu tez çalışmasındakiyle aynı olan DYBÖ kullanılmıştır. Gürbüz (2021), Filik (2021) ve bu tez çalışmasında katılımcıların cinsiyeti ve duygularını yönetme becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. İki araştırmanın alt boyutlarında da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu tez çalışmasında ve Gürbüz’ün (2021) çalışmasında “Erkeklerin Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme” ve “Başa Çıkma” alt boyutu puanı kadınlardan daha yüksektir. Fırat (2021) cinsiyet ile evli bireylerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Bu sonuç karşısında erkeklerin duygularının meydana getirdiği bedensel tepkilerini kadınlara göre daha iyi yönettikleri ve duygularıyla daha başarılı biçimde başa çıktıkları söylenebilmektedir.

Literatürde duyguları yönetme becerisi ve cinsiyet değişkeni arasındaki sonuçlara örnek olarak Erickson ve Wharton (1993) da kadınların ve erkeklerin duygu yönetme becerilerinin birbirlerinden farklı olduklarını belirtmektedir. Carstensen, Gottman ve Levenson (1995) araştırmalarında uzun süreli evliliklerde duygusal davranışları incelemişlerdir. Çiftler tarafından ifade edilen duygusal davranışlar, yaş, cinsiyet ve evlilik memnuniyetinin bir fonksiyonu olarak farklılık göstermiştir. Kadınlar erkeklere göre daha negatif duygulara sahipken, erkekler daha savunmacı duygulara sahiptir. Cordova vd., (2005) araştırmalarında duyguları iletme becerisinde ve duyguların iletilmesi ile eşlerin evlilik uyumu arasındaki ilişkide cinsiyet farklılıkları bulmuştur. Fahd ve Hanif (2019) duygu ifadesi ile cinsiyet arasındaki ilişkinin hem psikolojik iyi

oluşun hem de psikolojik gelişmenin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Scott ve Barnes (2011) ise kadınların duygularını yönetme becerisinin erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmektedir. Literatürde Dursun'un (2019) öğretmenler üzerindeki araştırmasında duygu yönetme becerisi ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmada 18-24 yaş grubunda olan katılımcıların “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” puanı ortalaması, 25-30 yaş grubundan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yaş değişkeni gruplarına göre “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. 18-24 yaş grubunda olan katılımcıların “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” alt boyutu puanı ortalaması, 25-30 yaş grubundan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 31-35 yaş grubunda olan katılımcıların “Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme” alt boyutu puanı ortalaması, 25-30 yaş grubundan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 31-35 yaş grubunda olan katılımcıların “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu puanı ortalaması, 25-30 yaş grubundan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Güney vd. (2014) araştırmasında katılımcıların yaşı ile DYBÖ ve alt boyutlardan yalnızca “Olumsuz Beden Tepkilerini Kontrol Etme” ve “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Bu tezde bu iki sonuca dair veriler de farklılık göstermektedir. İşeri (2019) ise öğretim elemanlarının duygu yönetme becerileriyle ilgili yaptığı çalışmada yaş ile “Olumsuz Beden Tepkilerini Kontrol Etme” boyutunda anlamlı bir fark bulmuştur. Güney vd. (2014) 17-20 yaş aralığında olan katılımcıların bu alt boyutlara ilişkin puan ortalamasının 21 ve üzeri yaşta olan katılımcılardan daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu tezde 31-35 yaş grubunda olan katılımcıların “Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme” alt boyutu puanı ortalaması, 25-30 yaş grubundakilere göre anlamlı bir şekilde fazladır. Bu tezde Güney vd.’den (2014) farklı olarak yaşı büyük olan bireylerin puanları yaşı daha küçük olanlara göre daha yüksektir. Türk (2018) psikoeğitim katılımcılarının “Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme” davranışı üzerinde olumlu etki gördükleri sonucuna ulaşmıştır. İşeri (2019) ise öğretim elemanlarının duygu yönetme becerileriyle ilgili yaptığı çalışmada yaş ile “Olumsuz Beden Tepkilerini Kontrol Etme” boyutunda anlamlı bir fark bulmuştur. Güney vd., (2014) “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutu ve yaş arasında anlamlı bir farklılık bulurken bu tez çalışmasında bu iki değişken arasında anlamlı bir sonuç bulunmamaktadır.

Literatürde duyguları yönetme becerisi, mutluluk ve yaş değişkeni arasındaki ilişkiye dair sonuçlara örnek olarak Eshleman ve Stack (1998) “Evlilik Durumu ve Mutluluğa ilişkin 17 Ülkede Yapılan Bir Çalışma” adlı araştırmalarında evlilik-mutluluk ilişkisinin uluslararası tutarlı olup olmadığını, bu ilişkinin birlikte yaşama-mutluluk ilişkisinden daha güçlü olup olmadığını ve her iki cinsiyet için de geçerli olup olmadığını incelemişlerdir. Medeni durum ve mutluluk arasındaki ilişki 16 ülkede geçerlidir. Qari (2014) ise Özellikle beş yıl veya daha uzun süre evli kalanların, bekarlara göre önemli ölçüde yüksek mutluluk bildirdikleri görülmüştür. Proulx vd. (2019) araştırmalarda mutlu çiftlerin evlilik sorunlarını incelemişlerdir. Araştırmada tüm sorunların nispeten önemsiz olduğu, ancak orta yaşlı çiftlerin yaşlı çiftlere göre daha önemli sorunlar bildirdiği görülmüştür. Carr vd. (2014) “Mutlu Evlilik, Mutlu Yaşam mı? İleri Yaşamda Evlilik Kalitesi ve Öznel İyi Oluş” adlı araştırmalarında yaşlı evli bireyler arasında evlilik kalitesi ile genel yaşam tatmini ve refah arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. İlişkiler cinsiyete göre önemli ölçüde farklılık göstermemektedir. Bu araştırmada eğitim durumu değişkeni gruplarına göre Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği Puanına ilişkin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık bulunmamıştır. Yalnızca lisans ve üstü mezunu olan katılımcıların “Başa Çıkma” ve “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu puanı ortalaması lise mezunu olanlardan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Evlilik tipi değişkeni gruplarına göre Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği Puanları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Türkiye’de en yaygın olan evlilik tipleri arasında tanışıp tercih ederek anlaşıma, flört etme, görücü usulü, kaçarak evlenme, beşik kurtmesi ve akraba ile evlenme mevcuttur. Bireylerin evlilik öncesindeki temel ilişki biçimleri arasında flört ve görücü usulü evlenme tipi görülmektedir. Tanışarak anlaşıma yöntemi sayesinde bireyler birbirleriyle olan uyumluluklarını görebilme ve birbirlerini tanıma imkanına sahip olurlar. Bu flört süreci içerisinde arkadaşlık, sevgililik ve duygusal bir ilişkinin yanı sıra cinsellik gibi aşamalar da bulunmaktadır (Hortaçsu, 2002). Bu araştırmada evlilik tipi değişkeni gruplarına göre tanışıp kendi tercihi ile evlenenlerin “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” alt boyutu, görücü usulü ile evlenenlerden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Tanışıp kendi tercihi ile evlenenlerin “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutu puanı görücü usulü ile evlenenlerden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Bu araştırmada “mantık evliliği” yaptığını ifade eden yalnızca beş birey bulunmaktadır. Bu araştırmada evlilik yılı değişkeni gruplarına göre Mutluluk Ölçeği Puanı istatistiksel

olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. 0-1 yıldır evli olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı ortalaması, 11-15 yıldır evli olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Tao (2018) Tayvan’da evlilikten sonra mutluluk seviyesinin başlangıç seviyesine dönüp dönmediği araştırılmıştır. Birçok örneklem sonucu, mutluluk seviyelerinin evlendikten sonraki 3 yıl içinde başlangıç seviyesinden önemli ölçüde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Evlilik, ortalama olarak, kadınlar için mutluluğu erkeklerden daha fazla ve uzun süre arttırmaktadır. Bu çalışmada çocuk sayısı değişkenine göre Duyguları Yönetme Becerileri ve Mutluluk Ölçeği Puanları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir.

Gelir düzeyi değişkeni gruplarına göre “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. 4. Düzey gelir durumunda olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı ortalaması, 3. Düzey gelir durumunda olanlardan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Gelir düzeyi değişkeni gruplarına göre “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. 1.Düzey gelir durumunda olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” Puanı Ortalaması, 2.Düzey gelir durumunda olanlardan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 3.Düzey gelir durumunda olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı ortalaması, 2.Düzey gelir durumunda olanlardan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Gelir düzeyi değişkeni gruplarına göre “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir 4.Düzey gelir durumunda olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı ortalaması, 1.Düzey gelir durumunda olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Gelir seviyesi artışının mutluluk düzeyini de arttırdığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Mutluluk ile ilgili literatürde yapılan çalışmalarda, Üngüder (2017) yaptığı araştırmasında bu tezde de bulunan “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği”nden (İMÖ) yararlanmıştır. Bireylerin yaşam doyumu ile ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Demiral (2020) da İlişkilerde Mutluluk Ölçeğini (İMÖ) kullandığı araştırmasında evli bireylerin çatışmaları çözme genel boyutu ile ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Doğan ve Sapmaz (2012) iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Gülcan ve Bal da (2014)

iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Mutlu ve Öztürk (2010) ise öznel iyi oluş ile ilişkideki mutluluk düzeyi arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Çötök ve Doğan (2020) mutluluk düzeyi en yüksek olan grubun saldırganlık, düşmanlık ve öfke puanlarının, orta ve düşük mutluluk düzeyine sahip bireylere göre daha düşük olduğunu görmüşlerdir. Cesur (2023) ise duygu düzenleme becerilerinin öğrencilerin hedonik adaptasyonları üzerinde olumlu yönde etkili olduğunu saptamıştır. Dilmaç ve Uygur (2021) genç yetişkinlerin mutluluk ve sosyal uyumları arasındaki yordayıcı ilişkilere bakıldığında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bilgin (2017). Bulgulara göre mutluluk ile yaratıcılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Özcan (2021) merhamet duygusu ile mutluluk düzeyi arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu görmüşlerdir. Gürgan ve Top (2019) duygusal zekânın mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Kırık ve Sönmez (2017) iletişim becerilerinin mutluluk düzeyini anlamlı bir biçimde etkilediği görmüşlerdir. Acar, Güneş ve Taş (2020) Türkiye’deki illerde yaşayan lisans mezunu sosyal yaşamda aktif olan, iyimser kadınların diğer kişilere göre daha mutlu oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırma sonuçlarından farklı olarak Çelebi ve Yazıcı Çelebi’nin (2020) bireylerin mutluluk düzeylerini demografik değişkenler açısından incelediği çalışmada erkeklerin kadınlardan daha mutlu oldukları tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise farklı olarak cinsiyet değişkeni Mutluluk Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir.

Yapılan tez çalışmasında “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” alt boyutu ile “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve zayıf, “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutu ile “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve zayıf, “Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme” alt boyutu ile “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve zayıf, “Başa Çıkma” alt boyutu ile “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve çok zayıf, “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu ile “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

1.1.Sonuçlar

Bu tez çalışmasından elde edilen veriler SPSS-27 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bu araştırmanın amacı 18-35 yaş aralığındaki ilk yetişkinlik döneminde bulunan kadın ve erkek evli bireylerin duygularını yönetme becerileri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyip analiz etmektir. Araştırmanın çalışma grubunu, İzmir ve İstanbul’da yaşayan 216 kadın ve 155 erkek olmak üzere toplam 371 evli birey meydana getirmektedir. Araştırmada katılımcılara ait cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlilik tipi, evlilik yılı, çocuk sayısı, gelir düzeyi değişkenleri ile “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” (DYBÖ) ve “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” (İMÖ) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmaya göre 18-35 yaş arası evli bireylerin duygularını yönetme becerileri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuca göre evli bireylerin duygularını yönetme becerilerinin yüksek olması mutluluk düzeylerinin yüksek olmasına düşük bir düzeyde katkı sağlamaktadır.

Cinsiyet değişkenine göre, Duyguları Yönetme Becerileri ve Mutluluk Ölçeği Puanları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Cinsiyet değişkenine göre kadınların “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” ve” Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutu puanı ortalaması, erkeklerden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Cinsiyet değişkenine göre erkeklerin “Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme” alt boyutu puanı ortalaması, kadınlardan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. “Erkeklerin Başa Çıkma” alt boyutu puanı ortalaması, kadınlardan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Cinsiyet değişkenine göre “Duyguları Tanıma ve Kabul”, “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir.

Yaş değişkenine göre, “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Yaş değişkeni gruplarına göre “Duyguları Tanıma ve Kabul” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. 18-24 yaş grubunda olan katılımcıların “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” alt boyutu puanı ortalaması, 25-30 yaş grubundan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Yaş değişkeni gruplarına göre katılımcıların DYBÖ’nün “Duyguları Olduğu

Gibi Gösterebilme”, “Başa Çıkma” alt boyutları puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. 31-35 yaş grubunda olan katılımcıların “Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme” alt boyutu puanı ortalaması, 25-30 yaş grubundan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 31-35 yaş grubunda olan katılımcıların “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu puanı ortalaması, 25-30 yaş grubundan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 18-24 yaş grubunda olan katılımcıların “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” puanı ortalaması, 25-30 yaş grubunda olan katılımcıların “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Eğitim durumu değişkenine göre, “Duyguları Yönetme Becerileri” ve “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Eğitim durumu değişkeni gruplarına göre “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme”, “Duyguları Tanıma ve Kabul”, “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme”, “Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme” alt boyutlar puanları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Lisans ve üstü mezunu olan katılımcıların “Başa Çıkma” alt boyutu puanı ortalaması, lise mezunu anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Lisans ve üstü mezunu olan katılımcıların “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu puanı Ortalaması, lise mezunu olanlardan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Evlilik tipi değişkenine göre, tanışıp kendi tercihi ile evlenenlerin “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme” alt boyutu puanı ortalaması, görücü usulü ile evlenenlerden anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Evlilik tipi değişkeni gruplarına göre “Duyguları Tanıma ve Kabul” alt boyutu, “Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme”, “Başa Çıkma”, “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Tanışıp kendi tercihi ile evlenenlerin “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutu puanı ortalaması, görücü usulü ile anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Evlilik tipi değişkeni gruplarına göre “Duyguları Yönetme Becerileri” ve “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanları, istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir.

Evlilik yılı değişkeni gruplarına göre, “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme”, “Duyguları Tanıma ve Kabul”, “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme”, “Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme”, “Başa Çıkma”, “Öfkeyi Yönetme” alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Evlilik yılı

değişkenine göre “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermezken, “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. 0-1 yıldır evli olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı ortalaması, 11-15 yıldır evli olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Çocuk sayısı değişkeni gruplarına göre, “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” ve alt boyutları ve “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Gelir düzeyi değişkeni gruplarına göre, “Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme”, “Duyguları Tanıma ve Kabul”, “Olumsuz Bedensel Tepkilerini Kontrol Edebilme”, “Başa Çıkma”, alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Gelir düzeyi değişkeni gruplarına göre “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutunda 4. Düzey gelir durumunda olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı ortalaması, 3. Düzey gelir durumunda olanlardan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Gelir düzeyi değişkeni gruplarına göre “Öfkeyi Yönetme” alt boyutunda, 1. Düzey gelir durumunda olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı ortalaması, 2. Düzeyde olanlardan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. 3. Düzey gelir durumunda olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı ortalaması, 2.Düzey gelir durumunda olanlardan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Gelir düzeyi değişkeni gruplarına göre “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermezken, “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir 4. Düzey gelir durumunda olan katılımcıların “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” puanı Ortalaması, 1.Düzey gelir durumunda olanlardan anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

DYBÖ ve İMÖ arasındaki korelasyonlara göre, DYBÖ’nün Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme Alt boyutu ile “Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme” alt boyutu arasında pozitif yönlü ve orta seviyede, “Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme” alt boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede, “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu arasında pozitif yönlü ve orta seviyede, “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” arasında

pozitif yönlü ve güçlü seviyede, “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

DYBÖ’nün Duyguları Tanıma ve Kabul Alt boyutu ile “Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme” alt boyutu arasında negatif yönlü ve zayıf seviyede, “Başa Çıkma” alt boyutu arasında pozitif yönlü ve orta seviyede, “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

DYBÖ’nün Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme Alt boyutu ile “Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme” alt boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede, “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede, “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede, “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

DYBÖ’nün Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme Alt boyutu ile “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede, “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve orta seviyede, “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

DYBÖ’nün Başa Çıkma Alt boyutu ile “Öfkeyi Yönetme” alt boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve orta seviyede, “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve çok zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

DYBÖ’nün Öfkeyi Yönetme Alt boyutu ile “Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve güçlü seviyede, “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve zayıf seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

1.2. Öneriler

Bu araştırmada yalnızca 18-35 yaş aralığında ilk yetişkinlik döneminde bulunan bireylerle çalışılmıştır. Benzer bir çalışma yapmak isteyen araştırmacıların, farklı yaş grupları üzerinde inceleme yapabileceği düşünölmektedir. Özellikle yaş aralığı daha geniş tutularak yapılacak olan çalışmalarda evlilik yılına bağlı olarak bu araştırmadan daha kapsamlı sonuçların ortaya konacağı öngörölmektedir.

Bu araştırmada sadece İstanbul ve İzmir’de yaşayan evli bireyler çalışılmıştır. Türkiye’nin özellikle doğu illerinde yaşayan farklı yetiştirilme tarzına sahip kadın ve erkek bireyler üzerinde yapılacak olan araştırmalarda farklı sonuçlar elde edileceği öngörölmektedir.

Bu araştırmada mantık evliliği yapan yalnızca beş birey bulunmaktadır. Ülkemizde genel olarak bu tip evlilik, tanışarak ve görücü usulüne göre daha az sayıda yapılmaktadır. Bu kategoride evlilik yapan bireylerle görüşme ve mülakat yapılarak nitel araştırmaların ortaya konmasının açıklayıcı olacağı öngörölmektedir.

Bu araştırmada incelen duygu yönetme becerileri kavramıyla duygu düzenleme, öz-şefkat, psikolojik iyi oluş, duygusal bulaşma, yaşam doyumunu, evlilik doyumunu gibi farklı değişkenlerin incelenmesinin farklı sonuçlara ortaya koyacağı öngörölmektedir.

7. KAYNAKLAR

- A. M. Kırık ve M. Sönmez. (2017). İletişim ve Mutluluk İlişkisinin İncelenmesi, *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (İNİF E-Dergi)*, 2(1), 15-26.
- Acaboğa, A. (2007). Din-Mutluluk İlişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Acar. S., Güneş, B. ve Taş, İ. (2020). Türkiye’de illerin mutluluğu. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 75(2), 747-774. <https://doi.org/10.33630/ausbf.662294>.
- Ackerman, B.P., Cicchetti, D. and Izard, C.E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychology. *Developmental and Psychopathology*, 1, 1-10. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006301>.
- Akalın, Ş. H. (2011). *Türkçe sözlük*. Türk Dil Kurumu.
- Akdağ, F. ve Çankaya, Z. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662. <https://doi.org/10.17860/efd.6761>.
- Akkaya, B. ve Tetik, S. (2018). Üniversite gençlerinin duygu yönetimi becerileri üzerine bir araştırma. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 7(4), 99-121.
- Aksu, E. F. (2023). Hastanede Çocuğu Yatan Annelere Verilen Duygu Yönetimine Dayalı Psikoeğitim Programının Duygu Yönetimi, Anksiyete ve Stres Düzeyine Etkisi. Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ordu.
- Aktaş, A. ve Şahin, M. (2018). Narsisistik Özellik, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Aktaş, H. 2004. *İnsanda duygusal yaşantı*. Palme Yayınları.
- Akyol, E. Y. ve Işık, E. (2018) Romantik İlişkilerde Umut: bağlanma stilleri ve olumlu-olumsuz duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 139-156.
- Albecht, K. (2006) *Sosyal zekâ*. Timaş Yayınları.
- Ali, I. S. S., Bhalla, P. ve Sidhu, A. (2019). Impact of emotional intelligence on quality of romantic relationships: Review research. *International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE)*, 7, 1774-1779.
- Alparslan, A. M., Taş, M. A. ve Yastıoğlu, S. (2021). Role Of National Culture İn Happiness: Cultural Dimensions-Happiness Score Relationship Models. *MAKU SOBED*, (34), 53-67. <https://doi.org/10.20875/makusobed.907187>.
- Alver, K. (2011). Emile Durkheim ve Kültür Sosyolojisi. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 3(21), 199-210.
- Amato, P., Johnson, D. R. and Van Laningham, J. (2001). Marital happiness, marital duration, and the U-shaped curve: evidence from a five-wave panel study. *Social Forces*, 79(4), 1313-1341. <https://doi.org/10.1353/sof.2001.0055>.

- Arıcı, H. (2020). Mutluluk tarihi. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 9, 217-243.
- Arkar, H. ve Kansız, M. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, (12), 24-29.
- Aslan A. G. (2019). Duygu odaklı terapinin diğer kuramlarla karşılaştırılmalı analizi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(3), 110-116.
- Aslan, B ve Akdur, S. (2017). Duygusal zekâ ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, 09, 71-88. <https://doi.org/10.7816/nesne-05-09-04>.
- Atkinson, L. R., Atkinson, C. R. ve Hilgard, E. (1995). *Psikolojiye Giriş*. Çev: K. Atakay, M. Atakay, A.Yavuz, Sosyal Yayınlar.
- Aune, R. K. Buller, D. B., Ve Strzyzewskiaune, K., (1996). *Display Rule Development in Romantic Relationships Emotion Management and Perceived Appropriateness of Emotions Across Relationship Stages. Human Communication Research*, 23(1), 115–145. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1996.tb00389.x>
- Aydın, M. Z. (2005). Çocuğun duyguları anlaşılmalı çalışılmalıdır. *Mercan Pınarı*.1.32-33.
- Babcock, M. A., Johnson, B. D., Pegelow, D. F., Suman, O. E., Griffin, D. Wayne and Dempsey, J. A. (1995). Hypoxic effects on exercise-induced diaphragmatic fatigue in normal healthy humans. *Journal of applied physiology*, 78(1), 82-92.
- Bal, P. N. ve Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Balcı, A. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntem teknik ve ilkeler*. Pegem Yayınları.
- Baloğlu, M., Ş. Kesici ve Kozan, H. İ. (2017). Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 193-215.
- Barnes, M. C. ve Scott, A. B. (2011). A multilevel field investigation of emotional labor, affect, work withdrawal, and gender. *Academy of Management Journal*, 54(1), 116-136. <https://doi.org/10.5465/AMJ.2011.59215086>
- Barutçugil, İ. (2004). *Organizasyonlarda duygu yönetimi*. Kariyer Yayınları.
- Başer. Ş. G. (2009). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayrakçı, M., Titrek, O. ve Zafer, D. (2009). Okul yöneticilerinin duygularını yönetme yeterliklerine ilişkin okul yöneticisi ve öğretmenlerin görüşleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18), 55-73.
- Beach, S.R.H. and Fincham, F.D (2001). Forgiving in close relationships. Retrieved November, 3, 2012.

- Berger, P., Cook, A. S., Higgins Kessler, M. R. and Werner-Wilson, R. J. (2000). Emotion management of marriage and family therapists: how is it different for women and men? *The American Journal of Family Therapy*, 28(3), 243–253. <https://doi.org/10.1080/01926180050081676>.
- Berking, M. & Whitney, B. (2018). *Duygulanım düzenleme eğitimi: Uygulamacı el kitabı* (Trans. Ed. S. Vatan). Ankara: Nobel.
- Beydili Gürbüz, E. (2021). Sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin duygu yönetim beceri düzeylerinin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(3), 755-770. <https://doi.org/10.33417/tsh.852761>.
- Beyhan Mayda, M. (2017). *Genel psikolojik sağlığın yordayıcıları olarak duyguları yönetme becerileri ve çocukluk çağı örselenme yaşantıları* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bilgin, D. (2017). *Understanding the relationship between happiness and creativity in terms of the dimensions of psychological and subjective well-being*. (Doktora Tezi). Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bilican, F. I. Ve Temiz, Z. T. (2022). Romantik bağlanma ve çift uyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücü ve reddedilme hassasiyetinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(2), 142-156. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000062>.
- Bir, Y., Koç, M. ve Özgen, H. (2022). Evli kadınların duygusal zekâ düzeylerinin evlilik uyumları üzerindeki etkisi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(13), 376-383. <https://doi.org/10.57135/jier.1199779>.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18-26.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). *Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale*. *Emotion*, 14(1), 130–144. [doi:10.1037/a0034272](https://doi.org/10.1037/a0034272).
- Boniwell, I. And Hefferon, K. (2014). *Pozitif Psikoloji- Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. Tayfun Doğan (Çev.) Nobel Yayıncılık.
- Booth, A. and Hawkins, D. N. (2005). Unhappily ever after: Effects of long term, low quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 445- 465. <https://doi.org/10.1353/sof.2005.0103>.
- Booth, A., Edwards J. N., Johnson, D. R. and White L. K. (1986). Dimensions of marital quality: toward methodological and conceptual refinement. *Journal of Family Issues*, 7, 31-49.
- Bosco, S. J., Brackett, M. A. and Warner, R. (2005). Emotional Intelligence and Relationship Quality Among Couples. *Personal Relationships*, 12(2), 197-212. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00111.x>.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure Of Psychological Well-Being*. Oxford: Aldine.

- Bradbury, T. N. ve Karney, B. R. (2004). Understanding and altering the longitudinal course of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66, 862-879. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00059.x>
- Brockert, S., & Braun, G. (2000). *Duygusal zekâ testleri*. (N. Süleymangil, Çev.). MNS Yayıncılık.
- Bryant, F., ve Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Buck, R. (1989). Emotional communication in personal relationships: A developmental-interactionist view. In C. Hendrick (Ed.), *Close relationships* (pp. 144-163). C A Sage.
- Buehler, C., Helms, H. M. ve Proulx, C. M. (2007). Marital quality and personal well-being: a meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576-593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>.
- Burleson, B. R. and Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family*, 884-902.
- Burleson, B. Rve Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family*, 59, <https://doi.org/884-902>. 10.2307/353790.
- Burns, N. and Grove, S.K. (2009). *The practice of nursing research: appraisal, synthesis, and generation of evidence*. Saunders And Elsevier.
- Buss, D.M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15-23. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.15>
- Büyükaşahin, A. (2007). Yakın ilişkilere bağlanım: Bilişsel ve davranışsal olarak ilişkiyi sürdürme mekanizmaları, *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(19), 55-75.
- Can F. Y. ve Mutlu, D. D. (2021). Evli bireylerde evlilik uyumu ve aşk tutumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, 4(1), 99-117.
- Canbay, H. 2010. *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Cansel, N. (2011). *Evlilik ve aile hayatı*. T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Aile Eğitim Programı.
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C. and Schwarz, N. (2014). *Happy Marriage, Happy Life? Marital Quality and Subjective Well-being in Later Life*. *Journal of Marriage and Family*, 76(5), 930–948. <https://doi.org/10.1111/jomf.12133>.

- Carstensen, L. L., Gottman, J. M., and Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and aging*, 10(1), 140. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.10.1.140>.
- Caruso, D.R. ve Salovey, P. (2010) *Yönetimde duygusal zekâ*. Crea Yayıncılık.
- Cengizhan, S. (2015). *Duygusal zekâyla ilişkisi bağlamında empati, empatiyle gelişmek empatiyi geliştirmek çocuk ve empati*, Pegem Akademi.
- Certel, Z., Çatıkkaş, F., Yalçınkaya, M. (2011). Beden eğitimi öğretmen adaylarının duygusal zekâ ile eleştirel düşünme eğilimlerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 74-81.
- Cesur, E. (2023). Emotion regulation skills with the changing perception of happiness in the pandemic. *Humanitas*, 11(21). <https://doi.org/106-124>. 10.20304/humanitas.1213169.
- Cevahir R., Çınar N., Sözeri C., Şahin S. ve Kuğuoğlu S. (2008). Ebelik öğrencilerinin devam ettikleri sınıflara göre empatik becerilerinin değerlendirilmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 3-15.
- Cevizci, A. (1997). *Felsefe sözlüğü*. İstanbul: Paradigma.
- Cohen, L., Manion, L. and Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. Routledge.
- Coleman, M, Frye-Cox, N., Ganong, L. And Jensen, T. (2021). Marital conflict and health: The moderating roles of emotion regulation and marriage order. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(6), 450-474. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1925853>.
- Connelly, L. M. (2013). Limitation section. *Medsurg Nurs*, 22(5), 325-336.
- Conway, A. M., Tugade, M. M., Catalino, L. I., ve Fredrickson, B. L. (2013). The broaden-and-build theory of positive emotions: Form, function and mechanisms. *Oxford handbook of happiness*, 17-34. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0003>.
- Cordova, J. V., Gee, C. B. and Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.218.62270>.
- Cornelius, R. R. (2000). Theoretical approaches to emotion. In *ISCA Tutorial and Research Workshop (ITRW) on Speech and Emotion*. <http://www.isca-speech.org/archive>.
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. (S. B. Demir Çev.). Eğiten Kitap.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psihologijske Teme*, 18(2), 203-211. <https://hrcak.srce.hr/48209>.
- Cummings, E. M. and Davies, P. T. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 387–411. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.387>.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. Remzi Kitabevi.

- Cüceloğlu, D. (2005). Başarıya Götüren Aile, İstanbul, Remzi Yayınevi.
- Cüceloğlu, D. (2005). Yeniden İnsan İnsana. Remzi Kitabevi.
- Çağbayır, Y. (2007). *Orhun yazıtlarından günümüze Türkiye Türkçesinin söz varlığı Ötüken Türkçe Sözlük*. Ötüken.
- Çankaya, İ. ve Töremen, F. (2008). Yönetimde etkili bir yaklaşım: Duygu yönetimi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 1(1), 33-47.
- Çeçen, A. R., ve İnanç, B. Y. (2005). Duygu yönetimi eğitiminin duygu yönetme becerilerine etkisi. *Journal of Educational Sciences & Practices*, 4(8).
- Çeçen, R. A. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 180-190.
- Çelebi, G. Y. ve Çelebi, B. (2020). Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3(1), 179-189.
- Çemberci, M., Tez, G. (2020). Çalışanların iletişim stilleri ile müşteri duygulanımı arasındaki ilişki. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 37, 65-76.
- Çeşitçioğlu, M. (2003). *Kaliteli insan*. Alfa Yayınları.
- Çetin, S. (2021). *Evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğüünün etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çetinkaya, Ö. ve Alparıslan, A. M. (2011). Duygusal zekânın iletişim becerileri üzerine etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(1), 363-377.
- Demir B (2005). Psikiyatrik belirti ve bulgular: *BJ Sadock, VA Sadock, Kaplan and Sadock Klinik Psikiyatri*, Özet Psikiyatri 9. baskıdan alınmıştır, 26-27.
- Demir E. (2021). Duygular ve duygu durumlarının örgütsel davranış alanında kullanımı. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(11), 180-195.
- Demir, G. (2013). *Kişilerarası iletişimde duygu yönetiminin rolü: öğretmen-öğrenci iletişimi üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demiral, S. (2020). Evlilik Çatışması ve Çatışma Çözüm Stillerinin Mutluluk Düzeyleri Açısından İncelenmesi, *Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 6(27):864-876. <http://dx.doi.org/10.31589/JOSHAS.300>.
- Demirok, İ., Alphan, Y. ve Süsen, Y. (2014). Mutluluğu ararken: teorik yaklaşımlar ve psikoterapiye yönelik çıkarımlar. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(2), 40 54. <https://doi.org/10.31682/ayna.470578>.

- Devos, T., Mackie, D. M. and Smith, E. R. (2000). Intergroup emotions: Explaining offensive action tendencies in an intergroup context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 602–616. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.4.602>.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-75. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Dilmaç, B. ve Uygur, Y (2021). Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1706-1714. <https://doi.org/10.33206/mjss.874013>.
- Dixon, Thomas (2006). *from passions to emotions: the creation of a secular psychological category*. Cambridge University Press.
- Doğan, S. ve Şahin, F. (2007). Duygusal zekâ: tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 231-252.
- Doğan, T. (2012). Sağlıklı duygusal ilişkiler geliştirmede psikodramanın rolü: Bir olgu sunumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 49-60.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64. <http://journal.dogus.edu.tr/index.php/duj/article/view/585>.
- Doğan, T. ve Çötök, N. A. (2020). Mutluluk saldırganlık ilişkisine yönelik bir araştırma. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (11), 275-299.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2012). İş yaşamında öznel iyi oluş: utrecht işe bağlılık ölçeğinin psikometrik niteliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*. 15, 49-55.
- Doğan, Y. ve Özdevecioğlu, M. (2009). Pozitif ve negatif duygusallığın çalışanların performansları üzerindeki etkisi. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 9(18), 165-190.
- Durkheim, E. (1956). *Education and sociology*. Free Press.
- Dursun, P. (2019). *Öğretmenlerin evlilik uyumu ile duygu yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- E. N. Özcan (2021). *Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(19), 11176-11183. <https://doi.org/10.1073/pnas.1633144100>.

- Eke, A. (2018). Beliren yetişkinlerde aile ortamı algısı ve affedicilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ekman, I and Friesen, W.V. (1975). *Unmasking the face*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ekman, P. (1994). *All emotions are basic*, (Ed: Ekman, P, Davidson, J.R). The Nature of Emotion: Fundamental Questions, New York-Oxford University Press, 15-20.
- Ekman, P. (2009). *Telling Lies: Clues To Deceit In The Market Place, Politics and Marriage*. Norton Company Inc.
- Elibol, Ş. ve ToK, E. S. S. (2019). Bağlanma stilleri, duygu düzenleme, reddedilme duyarlılığı, yakınlık korkusu ve kendini saklamanın kırılğan narsisizm ile ilişkisi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(2), 127-148. <https://doi.org/10.31682/ayna.515625>.
- Emmonse, R.A. and Mccullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>.
- Er, N. (2006). Duygu durum sıfat çiftleri listesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, (26), 21-44.
- Erdoğan, S. ve Uslu, M. (2018). Evli bireylerin evlilik doyumu ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Çalışmaları*, 125-134.
- Ergüt, Ö. ve Çilingirtürk, A. M. (2022). Türkiye'nin yaşam memnuniyetine mekansal etkinin analizi. *Journal of Life Economics*, 9(2), 65-80.
- Erickson R. J. and Wharton, S. A. (1993). Managing emotions on the job and at home: Understanding the consequences of multiple emotional roles. *The Academy of Management Review*, 18(3), 457-486. <https://doi.org/10.2307/258905>.
- Erkol, H. (2021). *İlköğretim ve ortaöğretim okul yöneticilerinin duygu yönetimi düzeyleri ve kültürel değerlerin duygu yönetimine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2010). Developing a scale about subjective well-being increases strategies for adolescents. *Journal of Turkish Psychological Counseling*, 33, 81-88.
- Eshleman, J. R. and Stack, S. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, 527-536. <https://doi.org/10.2307/353867>.
- Eysenck, M. W. (2004). *Psychology: an international perspective*. Psychology Press.
- Fahd, S., & Hanif, R. (2019). Emotion expressivity and psychological flourishing of married individuals: Gender and type of marriage as moderators. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(3), 415-429. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1543629>.

- Fehlinger, T., Stumpfenhorst, M., Stenzel, N. and Rief, W. (2013). Emotion regulation is the essential skill for improving depressive symptoms. *Journal of affective disorders*, 144(1-2), 116-122. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.06.015>.
- Fırat, B. (2021). Evli Bireylerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 4(1), 111-130.
- Filik, N. C. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve çocukluk çağı deneyimlerinin duyguları yönetme becerileri ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. and Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education. McGraw-Hill.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American scientist*, 91(4), 330-335. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>.
- Frey, B. S. and Stutzer, A. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics*, 35(2), 326-347. <https://doi.org/10.1016/j.soc.2005.11.043>.
- Frijda, N.H. (1988), The laws of emotion. *American Psychologist*, 43, 349-358.
- Frijda, N.H. (1994). Emotion require cognitions, even if simple one, (Ed: Ekman, P, Davidson, J.R). *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*, New York-Oxford University Press, 197- 203.
- Fromm, E. (2014). Sevginin ve Şiddetin Kaynağı. Payel Yayınları.
- Fu, X., Tora, J. and Kendall, H. (2001). Marital happiness and inter-racial marriage: A study in a multi-ethnic community in Hawaii. *Journal of Comparative Family Studies*, 32(1), 47-60. <https://doi.org/10.3138/jcfs.32.1.47>.
- Gallese, V., Keysers, C., Plailly, J., Royet, J.P Rizzolatti, G. and Wicker, B. (2003). Both of us disgusted in my insula: The common neural basis of seeing and feeling disgust. *Neuron*, 40, 655-664.
- Gao, Z. and Yang, Y. (2023). The predictive effect of trait emotional intelligence on emotion regulation strategies: The mediating role of negative emotion intensity. *System*, 112, 102958. <https://doi.org/10.1016/j.system.2022.102958>.
- George, D. and Mallery, M. (2010). *Spss for windows step by step: a simple guide and reference, 17.0 update*. Pearson.

- Gersch C. J., Macnee C. L , McCabe, S. and Rebar C. R., (2011). Understanding nursing research: using research in evidence-based practice. 3th edition. Wolters Kluwer Health-Lippincott: Williams and Wilkins; 57-60.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). The contribution of marital happiness to global happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 43(1), 161. <https://doi.org/10.2307/351426>.
- Goleman, D. (1996). *Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir?* Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2000). *İş başında duygusal zekâ*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gökmen, G. ve Çakır, S. G. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal bağlılık, duyguları yönetme, yaşam pozisyonları, temas engelleri ve koşulsuz kendini kabul ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 1-7.
- Göztepe, I. ve Tutarel-Kışlak, Ş. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 27-46.
- Gravetter, J. F. ve Forzano, L. B. (2012). *Research methods for the behavioral sciences*. Linda Schreiber-Ganster.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy integration*, 12(2), 154. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.12.2.154>.
- Griffiths, P.E (2001) Evolutionary Perspectives on Emotion. *Emotions, Qualia and Consciousness* A.W. Kazniak (Ed.). Singapore, New Jersey, Hong Kong, London, World Scientific: 106-123.
- Gupta, S, (2016). Emotional intelligence and work life balance of employees in the information technology industry. *Arabian Journal of Business Management Review*, 6(3), 2-5. <https://doi.org/10.4172/2223-5833.1000201>.
- Güler, M. ve Dönmez, A. (2011). İyi olma hali bağlamında uyum düzeyi kuramı ve hedonik döngü. *Ankara Üniversitesi Türk Psikoloji Yazıları*, 14(27), 38-45.
- Gültekin, Z. ve Turhan, M. (2020). Türkiye’de 1992-2020 Tarihleri Arasında “Mutluluk” Başlıklı Lisansüstü Tezlerin İçerik Analizi. *Journal of Organizational Behavior Review*, 3(2), 185-206.
- Güney, T., Taşkıran, E. ve 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. <https://doi.org/10.31795/baunsobed.645370>.
- Gürkan, U. Ve Top, A. (2019). Genç ve yetişkinlerde duygusal zekâ ve mutluluk düzeyinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(7), 113-132.

- Haybron, D. M. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), s.207-225. <https://doi.org/10.1023/A:1010075527517>.
- Heady, B. ve Wearing, A. (1989). Personality, life event and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Hochschild, A. R. (1979). Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure. *American Journal of Sociology* (85), 551-575. <https://www.jstor.org/stable/2778583>.
- Hortaçsu, N. (2002). *Çocuklukta İlişkiler: Ana Baba Kardeş ve Arkadaşlar*. İmge Kitabevi. <https://www.thefreedictionary.com/passion>. (Erişim tarihi: 01.01.2023).
- İşeri, B. (2019). *Üniversite öğretim elemanlarının duygu yönetimi yeterlikleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Oxford University Press on behalf of the Mind Association*, 9(34) s.188-205. <https://www.jstor.org/stable/2246769>.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve türk hane halkı için bazı sonuçlar, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, (12)44, 214-233.
- Karabulut, G. (2017). *Mutluluk ve iktisat*. Derin Yayınları.
- Karakuş, G. (2019). Ebeveyn yetkinliğine göre duygu yönetme becerileri ilişkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). *Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana*.
- Karaoğlu, B. ve Pepe, O. (2020). Üniversite öğrencilerinin yaratıcılık ile duygu yönetim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 72-81. <https://doi.org/10.38021/asbid.738027>.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Nobel Yayıncılık.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Keleş, Ş. (2020). Mutluluk üzerine ampirik bir analiz. *Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(20), 156-174.
- Kervancı Üstün, F. ve Topbaş, E. (2014). Büro çalışanlarının duygu yönetme becerilerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi eğitimi programının etkisi: Deneysel bir çalışma. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 1126-1148. <https://10.14687/ijhs.v11i1.2781>.
- Kırkpınar, İ. (2007). *Psikiyatrik belirti ve bulgular*. Psikiyatri Temel Kitabı, 48-51.
- Kıroğlu, B. S. ve Yıldırım, K. Mutluluk ve belirleyicileri: türkiye için bir analiz. *JOEEP: Journal of Emerging Economies and Policy*, 7(2), 50-70.
- Kıroğlu, S. B. (2023). Analysis of the relationship measuring happiness with domain satisfaction: the example of Turkey. *Anadolu University Journal of Faculty of Economics*, 5(1), 30-38. [orcid.org/ 0000-0003-4599-7601](https://orcid.org/0000-0003-4599-7601).

- Kışlak, Ş. T. (2002). İlişkilerde mutluluk ölçeği (İMÖ): Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 10(1), 37-43. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000174.
- Kim, H. K. ve Mckenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: a longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885-911. <https://doi.org/10.1177/019251302237296>.
- Koç, Y. Z. (2023). *Ebeveynlik stresi ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik çatışması ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi: bir düzenlenmiş aracılık analizi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Koçak, R. (2016). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23).
- Kublay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.
- Lawrence, E. M., Rogers, R. G., Zajacova, A. ve Wadsworth, T. (2019). Marital happiness, marital status, health, and longevity. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1539-1561. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0009-9>.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1020.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. and Smith, C.A. (1990). *Emotion and adaptation: handbook of personality*. The Guilford.
- Lee, K. S. and Ono, H. (2012). Marriage, cohabitation, and happiness: A cross-national analysis of 27 countries. *Journal of Marriage and Family*, 74(5), 953-972. <https://www.jstor.org/stable/41678769>.
- Leventhal, H. and Scherer, K. (1987). The relationship of emotion to cognition: A functional approach to a semantic controversies. *Cognition and Emotion*, 1, 3-28.
- Lewis, M. and Haviland-Jones, J.M. (Eds.). (2000). *Handbook of emotions*. The Guilford Press.
- Lewis, R. A. and Spanier, G. B. (1980). Marital Quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and Family*, 42(4), 825-839. <https://doi.org/10.2307/351827>.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: The Penguin Press.
- Lyubomirsky, S. and Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. In J. Tangney & J. E. Maddux (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 229-244). New York: Guilford Press.

- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803- 855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>.
- Malouff, J. M., Schutte, N. S. and Thorsteinsson, E. B. (2013). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: a meta-analysis. *The American Journal of Family Therapy*, 42(1), 53–66. <https://doi.org/10.1080/01926187.2012.748549>.
- Mavruk, C. (2022), Marginal effects of social indicators over general happiness, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31(2), 368-394. <https://doi.org/10.35379/cusosbil.1055985>.
- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433–442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3).
- Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S. and Presaghi, F. (2018). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships. *Journal of Social and Personal Relationship*, 36(9), 1-16. <https://doi.org/026540751880445>.
- McLaughlin, C. and Wilson, G., D. (2002). *Aşk bilimi*. Çitlembik Yayınevi.
- Miller, G. R. and Steinberg, M. (1975). *Between people: A new analysis of interpersonal communication*. Science Research.
- Minnotte, K. L., Pedersen, D. and Mannon, S. E. (2010). The emotional terrain of parenting and marriage: Emotion work and marital satisfaction. *The Social Science Journal*, 47(4), 747-761. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2010.07.011>.
- Morris, C.G. (2002). *Psikolojiye giriş*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Moss B. S and Schwebel A.I. (1993). Marriage and romantic relationship: the fining intimacy in romantic relations. *National Council on Family Relations*, (42)1, 7-31. <https://doi.org/10.2307/584918>.
- Nesse, R. (1990). Evolutionary explanations of emotions. *Human Nature*, 1, 261-289.
- Niedenthal, P. M. and Setterlund, M. B. (1997). Being happy and seeing "happy": Emotional state mediates visual word recognition. *Cognition & Emotion*, 11(4), 403-432.
- Onions, C.T. (1966). *The Oxford dictionary of English etymology*. Oxford University Press.
- Ortony, A., Revell, W. ve Richard Z. (2007). Why emotional intelligence needs a fluid component, *The Science of Emotional Intelligence: Knowns and Unknowns*, 288-304. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195181890.003.0011>.
- Özbalkan, N. (1999). *Büyük İngilizce-Türkçe Genel Sözlük*. Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Özbayrak, C. (2002). Çalışma Ortamlarında Duygusal Zekâ, Uygulamadan Bir Örnek. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, A. A. (2015). İş tatmini, pozitif/ negatif duygulanım ve yaşam tatmininin etkisi. *Çalışma ve Toplum*, 3, 47-61.

- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190- 210.
- Özdevecioğlu, M. (2004). Duygusal olaylar teorisi çerçevesinde pozitif ve negatif duygusallığın algılanan örgütsel adalet üzerindeki etkilerini belirlemeye yönelik bir çalışma, *Ankara Üniversitesi Siyasi Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 3 (59), 181-202. https://doi.org/10.1501/SBFder_0000001562.
- Özgen, M. K. (2007). *Mutluluk Problemi*. Artus Kitap.
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.
- Öztekin, H. (2016). *Mutlu insanların küçük sırları*, Nokta e-kitap.
- Öztürk, A. ve Mutlu, T. (2010). The relationship between attachment style, subjective well-being, happiness and social anxiety among university students, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 1772–1776. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.398>.
- Öztürk, E. ve Özcan, M. B. (2021). Öğretmenlerin Duygu Yönetim Becerileri ile Okulun Duygusal İklimi Arasındaki İlişki. *Journal of History School (JOHS)*. <https://doi.org/10.29228/joh.48662>.
- Parkinson, B. (1995). *Ideas and realities of emotion*, Routledge, London.
- Parkinson, B. (1996). Emotions are social. *British journal of psychology*, 87(4), 663- 683. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1996.tb02615.x>.
- Parrott, W. (2001). *Emotions in Social Psychology*. Psychology Press.
- Perlman, D. ve Fehr, B. (1987). The development of intimate relationships. In D. Perlman & S. Duck (Eds.), *Intimate relationships: Development, dynamics, and deterioration* (pp. 13-42), CA Sage.
- Peterson, C., Park, N. ve Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>.
- Petrides, K. V. and Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotional recognition and reactivity to mood induction, *European Journal of Personality*, (17)1, 39-57. <https://doi.org/10.1002/per.466>.
- Plutchik R. (1980). *Emotion: a psychoevolutionary synthesis*. Harper and Row.
- Poskey, M. (2006). The Importance of Emotional Intelligence in the Workplace. Why It Matters More than Personality. Retrieved April, 17.
- Proulx, C. M., Rauer, A., Sabey, A. K. and Volling, B. L. (2019). What are the marital problems of happy couples? a multimethod, two-sample investigation. *Family Process*, 59(3), 1275-1292. <https://doi.org/10.1111/famp.12483>.

- Psenicka, C. and Rahim, A. (2002). A model of emotional intelligence and conflict management strategies: a study in seven countries. *The International Journal of Organizational Analysis*, (10)4, 302-326.
- Qari, S. (2014). Marriage, adaptation and happiness: Are there long-lasting gains to marriage? *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 50, 29-39. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2014.01.003>.
- R. Gökçe. (2022) *Evli çiftlerde aleksitimik özelliklerin ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimleri ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Rajkumar, R. P. (2023). Cultural values and changes in happiness in 78 countries during the COVID-19 pandemic: An analysis of data from the world happiness reports. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1090340>.
- Ren, X. S. (1997). Marital status and quality of relationships: the impact on health perception. *Social Science and Medicine*, 44(2), 241-249. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(96\)00158-X](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(96)00158-X).
- Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological review*, 110(1), 145-172. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145>.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). To be happy or to be selffulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
- Saami, C. (1993). Socialization of emotion. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*. New York Guilford.
- Sanlı, F. (2019). *Belediye çalışanlarında özgünlük, olumlu veya olumsuz duygu durum ve tükenmişlik durumunun değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Sayan, F.Ö. (2002). *İnsan duygularının ses işleme ve hata yönetiminde kullanılması*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Saygılı, S. (2015). *Evlilikte mutluluk sanatı*. Türdav Yayın Grubu.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. (C. Topuz, A. Eryılmaz, M. Tekin, E. G. Tekin, & T. Doğan, Çev.) New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Nicholas Brealey Publishing.

- Singh, S., Kshtriya, S., Valk, R. Health, Hope, and Harmony: A Systematic Review of the Determinants of Happiness across Cultures and Countries. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Feb 13; 20(4):3306. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043306>.
- Stets, J. E., Fares, P., Kushida, M., Bloom, Q., & Lee, J. (2022). Family arrangements, identity verification, and happiness. *Social Science Research*, 108. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2022.102771>
- Şeker, M. (2011). Mutluluk Ekonomisi. *Istanbul Journal of Sociological Studies* (39), 115-140.
- Şener, E. ve Özata, M. (2019). “Duygu Yönetiminin İş-Aile-Yaşam Dengesi Üzerindeki Etkisi”, *International Social Sciences Studies Journal*, 5(43): 4658-4664.
- T. Doğan ve F. Sapmaz. (2012) Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- T. Doğan ve N. A. Çötök. (2020) Mutluluk saldırganlık ilişkisine yönelik bir araştırma, *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11, 275-299. <http://doi.org/10.32739/uskudarsbd.6.11.77>.
- Talbot L.A. (1995). Variables, assumptions and limitations. In: Talbot LA, Editor. *Principles and Practice of Nursing Research*. Mosby-Year Book; 184-193.
- Tao, H. L. (2019). Marriage and happiness: Evidence from Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1843-1861. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0029-5>.
- Tarhan, N. (2015). *Değerler psikolojisi ve insan güzel insan modeli*. Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2016). *Kadın psikolojisi ve duygusal zekâ*. Timaş Yayınları.
- Tezcan S. (1992). Tıbbi araştırmaların yöntem bilimi. *Hacettepe Halk Sağlığı Vakfı*, 66-100.
- Timuçin, A. (2004). *Felsefe sözlüğü*. Bulut.
- Titrek, O. (2007). *IQ'dan EQ'ya: duyguları zekice yönetme*. Pegem Akademi.
- Tunca, A. (2022). Kadınların Mutluluğunun Yordayıcıları Olarak Öz-Şefkat ve Olumlu Çocukluk Yaşantıları. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 535-545. <https://doi.org/10.11616/asbi.1091282>.
- Tutar, H. (2016). *Davranış bilimleri kavramlar ve kuramlar*. Seçkin Yayıncılık.
- Tuzgöl, D. M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uzun, E. (2021). *Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri stresle başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Üngüder, A. (2017). *Bireylerin romantik ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ile ilişkilerine yönelik inançları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

- Ünlü, S. (2001). *Psikoloji*, Ayhan Hakan (Edt.). Anadolu Üniversitesi.
- Veenhoven, R. (1997). Advances In Understanding Happiness. *Published in French in Revue Québécoise de Psychologie*, 18, 29-74.
- Veenhoven, R. (2006). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. *USA: Paper presented at conference on ‘New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives*.
- Veenhoven, R. (2015). Social conditions for human happiness: A review of research. *International Journal of Psychology*, 50(5), 379–391. <https://doi.org/10.1002/ijop.12161>. www.aof.anadolu.edu.tr. (Erişim Tarihi: 22.10.2023).
- Yaylacı, G. Ö. (2006). *Kariyer yaşamında duygusal zekâ ve iletişim yeteneği*. Hayat Yayıncılık.
- Yelkikalan N. (2006). “21. Yüzyılda Girişimcinin Yeni Özelliği: Duygusal Zekâ”, Çanakkale 18 Mart Üniversitesi İbrahim Bodur Girişimcilik Uygulama ve Araştırma Merkezi, *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 1(44), 39-51.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam Yayınları.
- Zivin, G. (1985). *The development of expressive behavior: Biology-environment interactions*. Academic Press.

EK: 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı;

Aşağıda yer alan sorular kişisel bilgilerinize yöneliktir. Size en uygun maddeleri yanıtlamanız ve boş bırakmamanız araştırmanın yürütülebilmesi açısından oldukça önemlidir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır.

Not: Bu araştırma 18 yaş ve üzeri kadın bireylere yöneliktir.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

1. **Cinsiyet:** Kadın () Erkek ()
2. **Yaş:** 18-24 () 25-30 () 31-45 () 46-60 () 60+ ()
3. **Eğitim Durumu:** İlkokul () Ortaokul () Lise () Ön lisans () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()
4. **Aylık gelir:** 0-5.000TL & 0-17.000 TL () 5.001-10.000 TL & 0-17.001- 30.000 TL () 10001-15000 TL & 30.001-50.000 TL () 15.001 & 50.001+()
5. **Evlilik Tipi:** Severe/Anlaşarak () Görücü Usulü () Mantık Evliliği ()
6. **Evlilik Yılı:** 0-1() 2-5() 6-10() 11-15() 16-20() 21-30() 30+ ()
7. **Çocuk Sayısı:** 0-1() 2-3 () 4-5 () 5+()

EK: 2**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
1. Öfkелendiğim 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 fark edebilirim.					
	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Kısmen	Bana Çok Uygun	Bana Tamamıyla
13. Çok az kaygılandığımda bile uyku düzenim bozulur.					
14. Öfkeli olduğumda 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 göz önüne 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: 3

(İMÖ)

Aşağıda eşinizle olan ilişkinizle ilgili altı soru yer almaktadır. Lütfen her bir soruyu okuduktan sonra 7-dereceli ölçek üzerinde cevap veriniz.

1.Eşinizi ne kadar seviyorsunuz?

Hiç 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7 Çok
sevmiyorum seviyorum

2. İlişkinizde ne kadar mutlusunuz?

Hiç 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7 Çok
mutlu değilim mutluyum

3. Genelde, ne sıklıkta eşinizle aranızdaki ilişkinin iyi gittiğini düşünürsünüz?

Hiç 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7 Çok
düşünmem düşünürüm

4. İlişkinizdeki sorunlar ne kadar ciddidir?

Çok 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7 Hiç
ciddi ciddi değil

5. Tüm yönleriyle düşündüğünüzde, ilişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?

Hiç 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7 Çok
doyum doyum
almıyorum alıyorum

6. Genelde, ilişkinize ne kadar bağlısınız?

Hiç 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7 Çok
bağlı bağılım
değilim