

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİN BİREYLERDE DUYGUSAL TEPKİSELLİK
DÜZEYİNİN İŞ YAŞAMI VE ROMANTİK İLİŞKİLER
ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Seren NAKHAVALI

İstanbul, 2024

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİN BİREYLERDE DUYGUSAL TEPKİSELLİK
DÜZEYİNİN İŞ YAŞAMI VE ROMANTİK İLİŞKİLER
ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Seren NAKHAVALI

Öğrenci No
2220039006

ORCHID ID
0009-0009-5757-5546

Danışman
Prof. Dr. Pervin NEDİM BAL

İstanbul, 2024

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Yetişkin Bireylerde Duygusal Tepkisellik Düzeyinin İş Yaşamı ve Romantik İlişkiler Üzerine Etkisinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 06.06.2006

Seren NAKHAVALI

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

06.06.2024

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 2220039006 numaralı *Seren NAKHAVALI*'nın "*İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Yetişkin Bireylerde Duygusal Tepkisellik Düzeyinin İş Yaşamı ve Romantik İlişkiler Üzerine Etkisinin İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 28/05/2024 tarih ve 2024/24 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "*OYBİRLİĞİ*" ile "*KABUL*" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Prof. Dr. Pe*** NE*** BA***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Hü*** EB***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Prof. Dr. Se*** BU***
(İbn Haldun Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Seren NAKHAVALI
Danışman : Prof. Dr. Pervin NEDİM BAL
Derecesi ve Tarihi : Yüksek Lisans (Tezli), 2024
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Yetişkin Bireyler, Duygusal Tepkisellik, İlişki Doyumu, İş Tatmini

ÖZ

YETİŞKİN BİREYLERDE DUYGUSAL TEPKİSELLİK DÜZEYİNİN İŞ YAŞAMI VE ROMANTİK İLİŞKİLER ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada; yetişkin bireylerde, duygusal tepkisellik düzeyinin iş yaşamı ve romantik ilişkiler ile arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılaşmaları incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 427 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla; Demografik Bilgi Formu, Duygusal Tepkisellik Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği ve İş Tatmini Ölçeği kullanılmış olup, araştırma modeli olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 24.0 istatistik programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde normal dağılım gözlemlendiği için Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi ve yordayıcılık analizi için Basit Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Çoklu gruplar arasındaki farkın hangi grup veya gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Scheffe testi kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde, duygusal tepkisellik, iş yaşamı ve romantik ilişkiler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılaşmaları incelenmiştir. Elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılmış ve birtakım öneriler sunulmuştur.

Name Surname : Seren NAKHAVALI
Supervisor : Prof. Dr. Pervin NEDİM BAL
Degree and Date : Master's (Thesis), 2024
Major : Clinical Psychology
Keywords : Adult Individuals, Emotional Reactivity, Relationship
Satisfaction, Job Satisfaction

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF EMOTIONAL REACTIVITY LEVEL ON WORK LIFE AND ROMANTIC RELATIONSHIPS IN ADULT INDIVIDUALS

In this study; The relationship between the level of emotional reactivity and business life and romantic relationships in adult individuals and the differences of these variables according to demographic characteristics were examined. The sample of the research consists of 427 adult individuals. In order to collect data in the research; Demographic Information Form, Emotional Reactivity Scale, Relationship Satisfaction Scale and Job Satisfaction Scale were used, and the relational survey model was used as the research model. The data obtained from the participants were analyzed with the SPSS 24.0 statistical program. Since normal distribution was observed in the analysis of the data, Independent Sample T-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Pearson Correlation Analysis and Simple Linear Regression Analysis were used for predictive analysis. Scheffe test was used to determine which group or groups had the difference between multiple groups. When the findings of the research were examined, it was seen that there was no significant relationship between emotional reactivity, work life and romantic relationships. Differences of variables according to demographic characteristics were examined. The findings were discussed within the framework of the literature and some suggestions were presented.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ	v
KISALTMALAR	vi
SÖZLÜK.....	vii
GİRİŞ	1

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Duygu Kavramı.....	5
1.2. Duygusal Tepkisellik Kavramı	6
1.2.1. Nock’a Göre Duygusal Tepkisellik Süreci	6
1.2.2. Duygusal Tepkiselliği Etkileyen Faktörler	7
1.2.2.1. Genetik faktör ve Aile Geçmişi	7
1.2.2.2. Kişilik Faktörü	8
1.2.2.3. Duyarlılık ve Dışa Dönüklük	8
1.2.2.4. Uyum ve Vicdanlılık	9
1.2.2.5. Çocukluk Deneyimleri	9
1.2.2.6. Sosyal ve Kültürel Faktörler	9
1.2.2.7. Eğitim Seviyesi ve Bilinçlilik	10
1.2.3. Duygusal Tepkisellik Boyutları	11
1.2.4. Duygusal Zekâ Kavramı	12
1.2.5. Duygusal Zekâ ve Duygusal Tepkisellik İlişkisi	13
1.2.6. Duyguları Yönetme ve Düzenleme Süreci.....	13
1.2.7. Duygusal Tepkisellik ve Psikolojik Kuramlarla İlişkisi	15
1.2.7.1. Duygusal Tepkisellik ve Evrim Psikolojisi.....	15
1.2.7.2. Duygusal Tepkisellik ve Psikanalitik Kuram.....	17
1.2.7.3. Duygusal Tepkisellik ve Sosyal Öğrenme Kuramı	17
1.2.7.4. Duygusal Tepkisellik ve Bilişsel Davranışçı Kuram	18

1.2.7.5. Duygusal Tepkisellik ve James-Lange Teorisi.....	19
1.2.7.6. Duygusal Tepkisellik ve Cannon-Bard Teorisi	20
1.2.7.7. Duygusal Tepkisellik ve Schachter-Singer Teorisi	21
1.3. İş Yaşamı	22
1.3.1. İş Kavramı.....	22
1.3.2. İş Tatmini Kavramı	23
1.3.3. İş Tatminini Etkileyen Faktörler	24
1.3.4. İş Tatmini ve Duygusal Tepkisellik Arasındaki İlişki	24
1.3.5. İş Tatmini ve Kuramsal Yaklaşımlar	26
1.3.5.1. İş Tatmini ve İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi.....	26
1.3.5.2. İş Tatmini ve Duygusal Olaylar Teorisi	26
1.3.5.3. Duygusal İşçilik Teorisi	27
1.3.5.4. Pozitif ve Negatif Duyguların Rolü	28
1.3.5.5. Duygusal Zekâ ve İş Tatmini	28
1.3.5.6. İş-Aile Çatışması ve Duygusal Tükenme	28
1.4. Romantik İlişkiler	29
1.4.1. Romantik İlişki Kavramı.....	29
1.4.2. Romantik İlişkiler ve Duygusal Tepkisellik İlişkisi	30
1.4.3. İlişki Doyumu Kavramı.....	31
1.4.4. İlişki Doyumunu Etkileyen Etmenler	33
1.4.5. İlişki Doyumu ve Duygusal Tepkisellik İlişkisi.....	34
1.4.6. Romantik İlişki Kuramları	35
1.4.6.1. Peterson ve Seligman’ın Aşk Yaklaşımı	35
1.4.6.2. Rubin’in Aşk ve Hoşlanma Teorisi	36
1.4.6.3. Robert Sternberg Üçgen Aşk Kuramı	37
1.4.6.4. John Lee'nin Aşk Stilleri Kuramı.....	38
1.4.6.5. Bağlanma Teorisi	39
1.4.6.6. Sosyal Değişim Teorisi	41
1.4.6.7. Yatırım Modeli	42

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	44
2.2. Evren ve Örneklem	44

2.3. Veri Toplama Araçlarının Tanıtımı.....	44
2.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	44
2.3.2. Demografik Bilgi Formu.....	45
2.3.3. Duygusal Tepkisellik Ölçeği.....	45
2.3.4. İş Tatmini Ölçeği.....	45
2.3.5. İlişki Doyum Ölçeği	46
2.4. Veri Toplama Süreci.....	46
2.5. Verilerin Analizi.....	46

3. BULGULAR

TARTIŞMA.....	55
SONUÇ	64
KAYNAKÇA.....	66
EKLER	
Ek-1: Etik Kurul Onayı	79
Ek-2: Bilgilendirilmiş Onam Formu	80
Ek-3: Demografik Bilgi Formu	81
Ek 4: Duygusal Tepkisellik Ölçeği	82
Ek 5: İş Tatmini Ölçeği	83
Ek 6: İlişki Doyum Ölçeği	84

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler	48
Tablo 2. Örneklemeye İlişkin Demografik Bilgiler	49
Tablo 3. Ölçek Puanlarına ilişkin Korelasyon Analizi	49
Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi.....	50
Tablo 5. Cinsiyete Göre DTÖ, İDÖ ve İTÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	50
Tablo 6. İlişki Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi.....	51
Tablo 7. İlişki Süresine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	51
Tablo 8. Eğitim Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi.....	52
Tablo 9. Eğitim Durumu Değişkenine ilişkin Homojenlik Testi Tablosu	52
Tablo 10. Eğitim Durumu Değişkenine Göre İlişki Doyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizinin Post-Hoc Scheffe Değerlendirmesi	53
Tablo 11. Duygusal Tepkiselliğin İlişki Doyumu Puanlarını Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi	53
Tablo 12. Duygusal Tepkiselliğin İş Tatmini Puanlarını Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi.....	54

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa No.
Şekil 1. Duygusal Tepkiler Araştırma Modeli	16
Şekil 2. James-Lange Teorisi Araştırma Modeli.....	20
Şekil 3. İş Tatminini Etkileyen Faktörler Araştırma Modeli	24
Şekil 4. Duygusal Olaylar Teorisi Araştırma Modeli	27
Şekil 5. İlişki Doyumunu Etkileyen Etmenler Araştırma Modeli	33



KISALTMALAR

ACT	: Kararlılık Terapisi
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
DDT	: Duygu Düzenleme Terapisi
DTÖ	: Duygusal Tepkisellik Ölçeği
İDÖ	: İlişki Doyum Ölçeği
İTÖ	: İş Tatmini Ölçeği

SÖZLÜK

Duygu Düzenleme Becerileri: Duygu düzenleme, kişinin amacına ulaşması için, duygusal tepkileri, özellikle de onların yoğun ve geçici özelliklerini gözlemek, değerlendirmek ve düzenlemekten sorumlu dışsal ve içsel süreçlerdir.

Duygusal Tepkisellik: İnsanların günlük yaşamda sosyal çevre ile olan ilişkilerinde sahip olduğu kişilik özelliklerine göre hissettiği duyguları ve bu duygulara karşılık gösterilen tepkileri ifade etmektedir.

İlişki Doyumu: İlişki doyumu, kişinin çift ilişkisine dayalı olarak duyduğu tatmin ve mutluluk duygusunun derecesi olarak da tanımlanmaktadır.

İş Tatmini: Çalışanın kendi işine karşı olan iş değerleri ve işten kazandıklarının etkileşimi sonucu oluşan duygusal bir cevap.

GİRİŞ

Yaşamın hızlı akışı içinde, bireyler iş hayatından özel yaşantıya kadar geniş bir yelpazede duygusal deneyimler yaşamaktadır. Bu deneyimlerin merkezinde yer alan duygusal tepkisellik, yani bireylerin karşılaştıkları durumlara verdikleri duygusal yanıtların yoğunluğu ve süresi bireyleri hayatın her alanında derinden etkilemektedir. Bu bağlamda, duygusal tepkisellik, iş yaşamı ve romantik ilişkilerin yönetiminde kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır. İş hayatında, çalışanlar günlük olarak iş arkadaşlarıyla etkileşime girerken, patronlarının beklentilerini karşılamaya çalışırken ve iş yerindeki değişen dinamiklere uyum sağlamaya çalışırken çeşitli duygusal durumlarla karşılaşır. Bu durumlar arasında işyerindeki başarılar, başarısızlıklar, iş ilişkilerindeki çatışmalar, terfi beklentileri ve iş yerindeki değişiklikler gibi birçok faktör yer alabilir. Aynı zamanda yoğun iş temposu ve sürekli değişen iş beklentileri, çalışanların duygusal esnekliklerini zorlar ve bu da iş tatmini ve genel mutluluk düzeyleri üzerinde belirgin bir etki yaratabilir. Sosyal yaşamda da benzer şekilde, aile üyeleriyle olan etkileşimler, arkadaşlık ilişkileri ve kişisel hedefler gibi birçok faktör duygusal tepkileri belirleyebilmektedir. Örneğin, bir ilişkide yaşanan anlaşmazlıklar, aile içi sorunlar veya arkadaşlık ilişkilerindeki çatışmalar duygusal tepkileri tetikleyebilir.

Günümüzde özellikle teknolojinin getirdiği sürekli bağlantı durumu, bireylerin hem iş hem de özel yaşamlarında sürekli bir duygusal tepki verme durumunda olmalarını gerektirir. Örneğin, sosyal medya platformları üzerinden gelen hızlı ve sürekli geri bildirimler, bireylerin duygusal durumlarını anlık olarak etkileyebilir ve bu durum stres veya kaygı gibi duygusal tepkilere neden olabilir. Dolayısıyla, günümüzde bireylerin duygusal tepkiselliklerini etkin bir şekilde yönetmeleri hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında daha mutlu ve başarılı olmaları için zorunlu hale gelmiştir. Bu, bireylerin kendi duygusal durumlarını tanıma ve yönetme yeteneklerini geliştirme gerekliliğini artırmaktadır. Bu durum bireylerin stresle başa çıkma kapasiteleriyle de bağlantılıdır. Duygusal olarak dengeli bireyler, karşılaştıkları zorlukları daha sağlıklı yöntemlerle ele alabilirken, yüksek duygusal tepkiselliğe sahip bireyler daha fazla stres ve buna bağlı sağlık sorunları yaşayabilmektedir.

Duygusal tepkisellik aynı zamanda büyük ölçüde romantik ilişkilerde ilişkinin sağlamlığı, derinliği ve mutluluğu üzerinde belirleyici olabilmektedir. Partnerler arasındaki duygusal tepkilerin doğru şekilde yönetilmesi, ilişkinin güçlenmesine ve uzun vadeli başarısına katkıda bulunabilir. Duygusal olarak uyumlu bir ilişki, partnerlerin birbirlerine olan anlayış seviyesini artırır, empati yeteneklerini geliştirir ve sağlıklı bir ilişki kurmayı destekler. Bu tez çalışması, yetişkinlerde duygusal tepkisellik düzeyinin iş yaşamı ve romantik ilişkiler üzerindeki etkilerini mercek altına almakta ve bu etkileri demografik özellikler çerçevesinde incelemeyi hedeflemektedir.

Mevcut araştırmada öncelikle, duygusal tepkisellik, iş yaşamı ve romantik ilişkiler ile ilgili temel kavramlar ve teorik yaklaşımlar ele alınmıştır. Daha sonra, araştırmanın yöntemi detaylandırılmış, kullanılan ölçüm araçları ve istatistiksel analiz teknikleri tanıtılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda ortaya çıkan bulgular bölümünde, elde edilen veriler ışığında duygusal tepkisellik, iş tatmini ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiler ile demografik faktörlere göre farklılıklar ortaya konmuş ve tablolar yorumlanmıştır. Son olarak, ortaya çıkan sonuçlar tek tek ifade edilerek tartışılmış ve bu sonuçlar doğrultusunda önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, yetişkinlerde duygusal tepkiselliğin iş yaşamı ve romantik ilişkiler üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırma, duygusal tepkiselliğin, iş performansı, iş tatmini ve romantik ilişkilerde çatışma yönetimi ve ilişki doyumu gibi alanlardaki rolünü değerlendirerek, bu özelliklerin bireysel ve ilişkisel bağlamdaki etkilerini ortaya koymayı hedefler.

Araştırmanın Önemi

Duygusal tepkisellik, günlük yaşamda insanların sosyal çevreleriyle olan ilişkilerinde gösterdikleri duyguları ve bu duygulara karşı verdikleri tepkileri içeren önemli bir kişilik özelliğidir. Duygusal tepkiselliği, bireylerin kişiler arası ilişkilerinde yaşadıkları duyguları, bu duyguların yoğunluğunu ve bu duygulara bağlı olarak ortaya koydukları tepkiler olarak değerlendirilebilir.

Sosyal hayatta, duygusal tepkisellik bireylerin sosyal etkileşimlerini ve ilişkilerini şekillendirirken, romantik ilişkilerde duygusal tepkisellik, bağlanma,

iletişim ve ilişki tatmini gibi temel faktörleri etkiler. İş yaşamında ise, duygusal tepkisellik çalışanların performansını, liderlik becerilerini ve iş ortamındaki ilişkilerini belirleyebilmektedir. Bu nedenle, duygusal tepkiselliğın farkında olmak ve bu tepkileri yönetmek, sağılıklı sosyal ilişkiler için önem taşır. Duygusal tepkiselliğın, iş tatmini ve ilişki doyumunu ile ilişkisini ve etkisini araştıran bu çalışmanın sonuçları psikoloji ve davranış bilimleri alanında psikologlara, aile danışmanlarına ve çift terapistlerine katkıda bulunmak açısından oldukça önemlidir.

Araştırmanın Problemi

İş yaşamında duygusal tepkisellik, çalışanların iş performansını, iş tatmini düzeyini, çatışma yönetimi becerilerini ve liderlik yeteneklerini etkileyebilir. Ayrıca, iş ilişkilerindeki duygusal tepkisellik, iş ortamında ortaya çıkabilecek stres ve çatışmayı artırabilir. Romantik ilişkilerde ise, duygusal tepkisellik, partnerler arasındaki duygusal bağılanmayı, iletişimi ve ilişki tatminini etkileyebilir. Bu nedenle, yetişkinlerde duygusal tepkiselliğın iş yaşamı ve romantik ilişkiler üzerindeki etkisinin derinlemesine incelenmesi, bireylerin daha sağılıklı ve tatmin edici ilişkiler kurmalarına, iş performanslarını artırmalarına ve genel refahlarını iyileştirmelerine yardımcı olabilir. Bu bağlamda ilişkilerde çatışmaların dinamiğini çözümleyebilmek için bu değışkenler araştırmaya konu olmuştur. Ayrıca alışma genelinde istatistiksel analizler ile bu probleme cevap aranmuştır.

Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmada “Yetişkin Bireylerde Duygusal Tepkisellik Düzeyinin İş Yaşamı ve Romantik İlişkiler Üzerine Etkisinin İncelenmesi” amaçlanmış ve bu amaç doğırltusunda aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

- Araştırmaya katılan yetişkinlerde duygusal tepkisellik düzeyi ile iş tatmini düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Araştırmaya katılan yetişkinlerde duygusal tepkisellik düzeyi ile ilişki doyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Araştırmaya katılan yetişkinlerde ilişki doyum düzeyi ile iş tatmini düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Cinsiyete göre duygusal tepkisellik düzeyi farklılık göstermektedir.

- Cinsiyete göre iş tatmini düzeyi farklılık göstermektedir.
- Cinsiyete göre ilişki doyum düzeyi farklılık göstermektedir.
- Yaşa göre duygusal tepkisellik düzeyi farklılık göstermektedir.
- Yaşa göre iş tatmini düzeyi farklılık göstermektedir.
- Yaşa göre ilişki doyum düzeyi farklılık göstermektedir.
- Eğitim düzeyine göre duygusal tepkisellik düzeyi farklılık göstermektedir.
- Eğitim düzeyine göre iş tatmini düzeyi farklılık göstermektedir.
- Eğitim düzeyine göre ilişki doyum düzeyi farklılık göstermektedir.
- İlişki durumuna göre duygusal tepkisellik düzeyi farklılık göstermektedir.
- İlişki durumuna göre iş tatmini düzeyi farklılık göstermektedir.
- İlişki durumuna göre ilişki doyum düzeyi farklılık göstermektedir.
- İlişkinin süresine göre duygusal tepkisellik düzeyi farklılık göstermektedir.
- İlişkinin süresine göre iş tatmini düzeyi farklılık göstermektedir.
- İlişkinin süresine göre ilişki doyum düzeyi farklılık göstermektedir.

Araştırmanın Sayıtları

- Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların, Sosyodemografik Bilgi Formu, Duygusal Tepkisellik Ölçeği, İlişki Doyumu Ölçeği ve İş Tatmini Ölçeğinde yer alan sorulara içtenlikle ve gerçek durumlarını gösterecek şekilde yanıt verdikleri varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan istatistiksel analiz ve yöntemlerin geçerliliği varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmada kullanılan veriler 2024 yılında toplanan veriler ile sınırlıdır.
- Bu araştırma, Sosyodemografik Bilgi Formu, Duygusal Tepkisellik Ölçeği, İlişki Doyumu Ölçeği ve İş Tatmini Ölçeği ile toplanan verilerle sınırlıdır.
- Araştırma, sadece internet ortamı ve sosyal medya aracılığıyla elde edilen verilerle sınırlıdır.

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Aşağıda duygu kavramı ve duygusal tepkisellik süreçleri ile ilgili açıklamalar yer almaktadır.

1.1. Duygu Kavramı

Duygu insanların iç dünyasını etkileyen, bir deneyim olarak yaşanan karmaşık ve çeşitli zihinsel durumları ifade eden bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Duyguların varoluşu insan yaşamının temel bir gerçeğidir. Duygular, bireylerin olaylar veya düşünceler karşısında tepki verme biçimlerini, davranışlarını ve deneyimlerini etkileyen ana unsurlardır. İnsan sosyal bir canlıdır. Doğası gereği diğer insanlarla iletişim kurma ihtiyacı bulunmaktadır.

Duygular insanları sosyal hayatta, romantik ilişkiler de ve iş hayatında oldukça etkilemektedir. Bazen kararlar bu duygulara dönük olarak alınmaktadır. Sağlıklı kararlar alınabilmesi için duyguları düzenlemek ve yönetmek gerekmektedir (Gross vd., 2011). O nedenle kişiler arası ilişkilerde duyguları anlama, duyguları ifade etme ve duygularla baş edebilme önem arz etmektedir.

Kişinin duygularını ifade etme yeteneği ve tercih ettiği ifade yöntemleri, bu duygusal ifadelerinin ne kadar doğru ve yansıtıcı olduğu, kişinin duygularının yoğunluğu ve şiddeti aynı zamanda kişinin bu duygusal tepkilerini kontrol etme yeteneği kişiler arası ilişkileri kolaylaştıracak etkenlerdir. Pek çok insan bu unsurlarda zorluk yaşamakta ve sağlıklı ilişkiler kuramamaktadır. Çünkü her insan farklı kişilik özelliklerine sahip olmakla birlikte ortaya çıkan duyguların bir yansıması olarak farklı tepkiler geliştirmiştir.

Duygular, insanların nesnelere, eylemlere veya durumlara karşı yakınlık veya uzaklık hissetmelerinde etkili olup, genellikle olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayrılabilir (Bradley, 2014). Olumlu duygular, insanı hayata bağlayan, hayat sevincini artıran duygular olarak tanımlanabilir; bunlar arasında umut, heyecan, sevinç, dostluk ve neşe gibi duygular yer alır. Olumsuz duygular ise, kişinin yaşam sevincini azaltan ve genellikle kaygı, gerilim gibi olumsuz duygusal durumlara yol açan duygulardır; nefret, kıskançlık, düşmanlık, kızgınlık ve korku gibi duygular bu kategoride yer alır.

Her iki tür duygu da insanların düşünceleri ve eylemleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Tutar, 2015).

1.2. Duygusal Tepkisellik Kavramı

Duygusal tepkisellik insanların günlük yaşamda sosyal çevre ile olan ilişkilerinde sahip olduğu kişilik özelliklerine göre hissettiği duyguları ve bu duygulara karşılık gösterilen tepkiler olarak tanımlanır (Yurdakul ve Üner, 2015, s. 303). Matthew vd. (2008) ise duygusal tepkiselliği, bireylerin kişiler arası ilişkilerinde yaşamış oldukları duyguları, bu duyguların yoğunluğunu ve bu duygulara bağlı olarak ortaya konulan tepkiler olarak tanımlamışlardır. Deneyimlenen her duygunun duygusal tepkisellik düzeyi de farklılık göstermektedir. Bu tepkiler olumlu olabildiği gibi olumsuz da olabilmektedir. Korku, kaygı, saldırganlık ve intihar gibi duygular negatif yönde yükselen duygusal tepkilerle artabilirken, pozitif yönde yükselen duygusal tepkiler ile saygı, sevgi ve kişisel güven duygularını artırabilir (Wentzel, 1998).

1.2.1. Nock’a Göre Duygusal Tepkisellik Süreci

Duygusal tepkisellik, yoğun duygular ortaya çıktığında tepkiselliğin bireylerin kişilerarası ilişkilerini nasıl etkilediğini ölçer ve 3 ana tepkisellik süreci sunulmuştur; duygusal duyarlılık, duygusal tepkisellik ve psikolojik dayanıklılık (Nock vd., 2008). Duygusal duyarlılık, kişinin kendi duygusal deneyimlerini ve başkalarının duygusal durumlarını anlama yeteneğini ifade etmektedir. Duygusal olarak duyarlı bireyler, duygusal ifadeleri tanıma, başkalarının duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olma ve empati yapma yeteneklerine sahiptirler. Bu yetenekler, kişinin çevresindeki insanlarla daha sağlıklı ve destekleyici ilişkiler kurmasına yardımcı olmaktadır.

Duygusal tepkisellik, bir kişinin duygusal deneyimlerine nasıl tepki verdiğini ve bu deneyimleri nasıl ifade ettiğini ifade eder (Nock, 2009). Nock'ın çalışmaları, duygusal tepkisellik kavramını, bireylerin duygusal uyaranlara karşı gösterdikleri hızlı ve yoğun duygusal yanıtlar olarak tanımlar ve bu sürecin psikolojik rahatsızlıkların anlaşılmasında kritik bir rol oynadığını öne sürer. Duygusal tepkisellik, bireylerin

stres, anksiyete veya depresyon gibi psikolojik durumlarla ilişkilendirilen duygusal uyaranlara karşı verdiği yanıtların şiddetini ve süresini kapsar. Duygusal tepkisellik süreci, genellikle birkaç ana bileşeni içerir:

- **Uyaran Algılama:** Birey, duygusal bir tepkiyi tetikleyen dışsal ya da içsel bir uyaranı algılar.
- **Duygusal Değerlendirme:** Algılanan uyaran, bireyin geçmiş deneyimleri, inançları ve mevcut ruh hali bağlamında değerlendirilir.
- **Duygusal Yanıt:** Bu değerlendirme sonucunda, birey belirli bir duygusal durum yaşar; bu, mutluluk, üzüntü, öfke gibi pozitif veya negatif bir duygu olabilir.
- **Duygusal İfade:** Yaşanan duygusal durum, yüz ifadeleri, beden dili ve davranışlar yoluyla ifade edilir.
- **Duygusal Düzenleme:** Birey, yaşadığı duygusal yanıtı yönetmek ve düzenlemek için çeşitli stratejiler kullanır. Bu, duygusal yanıtın şiddetini azaltmayı, duyguyu değiştirmeyi ya da duygusal deneyimi geliştirmeyi içerebilir.

1.2.2. Duygusal Tepkiselliği Etkileyen Faktörler

Aşağıda duygusal tepkiselliği etkileyen faktörler yer almaktadır.

1.2.2.1. Genetik faktör ve Aile Geçmişi

Genetik faktörlerin duygusal tepkisellik üzerinde önemli bir rol oynayabileceği tartışmasızdır. Örneğin, nörotransmitter sistemleriyle (örneğin, serotonin, dopamin) ilgili bazı genlerdeki varyasyonlar, duygusal işleme ve düzenleme farklılıkları ile ilişkilendirilmiştir. Bu genetik farklılıklar, bireylerin duygusal uyaranları nasıl algıladığını ve buna nasıl yanıt verdiğini etkileyebilir, potansiyel olarak ruh hali bozuklukları, anksiyete ve diğer duygusal koşullara karşı duyarlılıklarını etkileyebilmektedir (Kendler vd., 2003). Monozigotik (tek yumurta) ikizler ile dizigotik (çift yumurta) ikizler arasındaki duygusal tepkisellik benzerliğini karşılaştıran ikiz çalışmaları, duygusal tepkisellikle ilgili özelliklerin kalıtımla aktarıldığını göstermek için kanıt sağlar. Araştırmalar, belirli genetik varyasyonların

depresyon ve anksiyete gibi duygusal bozukluklarla ilişkili olduğunu göstermiştir (Kendler vd., 2003). Bu çalışmalar, genetiğin önemli bir rol oynadığını, ancak çevresel faktörlerin ve bireysel deneyimlerin de duygusal tepkiselliğe katkıda bulunduğunu, bu da bir gen-çevre etkileşimi olduğunu göstermektedir. Genler ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişki deterministik değil, olasılıksal olduğunu belirtmek de önemlidir. Bu, belirli bir duygusal yanıtı karşı genetik bir yatkınlığa sahip olmanın, bir bireyin her zaman o şekilde tepki vereceği anlamına gelmediği, ancak belirli koşullar altında bunu yapma olasılığını artırabileceği anlamına gelmektedir.

1.2.2.2. Kişilik Faktörü

Psikolojide kişilik, kapsamı en geniş kavramlardan birisidir. Kişilik kelimesinin bütün teorisyenlerin üzerinde anlaştığı bir tanımlanması yoktur (Kültür, 2006). Yaşar (2006), “insanın fikri, hissi, sosyal ve moral değerlerinin bir sentezi” ve Davranışçı psikologlarından Watson ise kişiliği, “bir insanın alışkanlıklarının, alışkanlık sistemlerinin toplamı” olarak tanımlamışlardır. Duygusal tepkisellik, bireylerin duygusal uyaranlara verdikleri tepkilerin yoğunluğu ve türü olarak tanımlanırken; kişilik faktörleri, bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarında gösterdiği uzun süreli desenlerdir. Bu iki alan arasındaki ilişki, bireylerin çevrelerine nasıl tepki verdiklerini ve bu tepkilerin kişilik özellikleriyle nasıl ilişkili olduğunu anlamamıza yardımcı olmaktadır (Kültür, 2006).

1.2.2.3. Duyarlılık ve Dışa Dönüklük

Duygusal tepkisellik yüksek olan bireyler, genellikle daha fazla duyarlılık gösterirler ve bu, "Nörotiklik" kişilik özelliği ile ilişkilendirilir. Nörotik bireyler, stres, endişe ve diğer negatif duyguları daha yoğun yaşama eğilimindedirler. Öte yandan, dışa dönük bireyler genellikle pozitif duygusal deneyimlere daha açık olurlar ve sosyal etkileşimlerden enerji alırlar, bu da onların duygusal tepkilerini etkilemektedir (Colman ve Widom, 2004).

1.2.2.4. Uyum ve Vicdanlılık

Uyumlu kişilik özelliğine sahip bireyler, genellikle başkalarının duygularına duyarlıdırlar ve sosyal uyum içinde olma eğilimindedirler. Vicdanlılık ise, bir kişinin düzenli, sorumlu ve disiplinli olma eğilimini ifade eder. Bu kişilik özellikleri, bireylerin stresli durumlara veya zorluklara karşı gösterdikleri duygusal tepkileri etkileyebilmektedir (Carr vd., 2013).

1.2.2.5. Çocukluk Deneyimleri

Çocukluk deneyimleri ile duygusal tepkisellik arasındaki bağlantı, toplumda ciddi sonuçlara neden olabilecek önemli bir konudur. Özellikle cinsel istismara uğrayan çocuklar üzerinde yapılan çalışmalar, bu ilişkinin derinliğini ve etkisini vurgulamaktadır (Desai vd., 2002). Çocukluk döneminde cinsel istismara maruz kalan çocukların çoğunda travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, düşük benlik saygısı, hatta intihar davranışları gibi ciddi sorunlar gözlemlenmektedir. Ayrıca, çocukluk döneminde yaşanan travmatik olaylar, ilerleyen yaşlarda çeşitli psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Bu sorunlar arasında travma sonrası stres bozukluğu, kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları, somatizasyon bozukluğu gibi durumlar yer almaktadır.

1.2.2.6. Sosyal ve Kültürel Faktörler

Duygusal tepkiselliğin tanımlanmasında, bireyin sosyal çevresiyle etkileşimi göz önünde bulundurulur. Bu etkileşim sonucunda ortaya çıkan duyguların doğası, bu duyguların nasıl ele alındığı ve nasıl yanıt verildiği büyük önem taşır (Yurdakul ve Öner, 2015). Bireylerin yetişme tarzı, ebeveynleriyle olan ilişkisi duygusal tepkisellik düzeyini etkilemektedir. Örneğin aileye veya herhangi birine kaygılı bağlanan bireyler, terk edilme veya reddedilme kaygıları yaşarlar; bu kaygılar genellikle sosyal ve kültürel faktörlerden etkilenir. Özellikle kendi ile ilgili kötümser düşünceler ve sevdikleri insanlara karşı bağımlılık, sosyal normlar ve aile yapısı gibi etkenlerle şekillenir. Ayrıca, aşırı duygusal tepkisellik de çevresel etmenlerin etkisi altında gelişebilir (Alexander ve Siegel, 2013).

Sosyal etmenler, bireyin duygusal tepkilerini şekillendirirken kültürel faktörler de bu tepkilerin niteliğini belirlemektedir. Bir bireyin duygusal tepkileri, ailesinin, arkadaş çevresinin ve toplumunun normlarına, değerlerine ve beklentilerine göre şekillenmektedir. Toplumun sosyal yapısı ve kültürel değerler, bireyin duygusal deneyimlerini ve bu deneyimlere verdiği tepkileri büyük ölçüde etkilemektedir. Bazı kültürlerde duyguların açıkça ifade edilmesi teşvik edilirken, diğer kültürlerde duyguların bastırılması ve kontrol altında tutulması beklenmektedir. Bu durum, bireyin duygusal tepkilerinin nasıl yönlendirildiği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

1.2.2.7. Eğitim Seviyesi ve Bilinçlilik

Eğitim düzeyi, bireylerin duygusal tepkilerini anlama ve yönetme yetenekleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olmaktadır. Eğitim, bireylere düşünme, analiz etme ve problem çözme gibi beceriler kazandırır. Bu beceriler, duygusal tepkisellikle başa çıkmak için de önemlidir. Yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler, duygusal durumlarını daha iyi anlama ve ifade etme eğiliminde olabilirler. Bu durum, Vygotsky'nin sosyokültürel teorisinde de vurgulanan, öğrenmenin sosyal bir süreç olduğu ve bireylerin sosyal etkileşimler yoluyla öğrendikleri fikrine dayanmaktadır (Vygotsky, 2003). Eğitim, aynı zamanda bireylerin duygusal zekalarının gelişimini de destekler. Duygusal zekâ, duyguları tanıma, anlama, yönetme ve onlarla başa çıkma yeteneğidir (Goleman, 2001).

Yüksek duygusal zekaya sahip bireyler, duygusal tepkisellikleri daha etkili bir şekilde yönetebilir ve duygusal olarak zorlayıcı durumlar karşısında daha uygun tepkiler verebilirler. Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin, duygusal zekâ becerilerini geliştirecek daha fazla fırsata sahip oldukları ve bu becerileri günlük yaşamlarında uygulama olanağı buldukları gözlemlenmiştir. Ancak, duygusal tepkisellik yalnızca eğitimle sınırlı değildir. Bireylerin kişilik özellikleri, geçmiş deneyimleri ve sosyal çevreleri gibi diğer faktörler de duygusal tepkileri üzerinde etkilidir. Örneğin, yüksek düzeyde nevrozizm özelliğine sahip bireyler, daha düşük eğitim düzeylerine sahip olsalar bile, duygusal olarak daha tepkisel olabilirler (Costa ve McCrae, 2000).

1.2.3. Duygusal Tepkisellik Boyutları

Duygusal tepkisellik, duygusal ifade yeteneği, duygusal ifade doğruluğu ve duygusal tepkilerin süresini içermektedir. İki kavram arasındaki ilişki, bir kişinin başkalarının duygusal deneyimlerini anlama yeteneğinin, kendi duygusal tepkilerini daha sağlıklı bir şekilde ifade etmelerine ve başkalarına destek olmalarına yardımcı olabileceğini göstermektedir. Yani duygusal duyarlılık, duygusal tepkiselliği olumlu bir şekilde etkilemektedir. Son etmen olan Psikolojik sağlamlık ise kişinin yaşamın zorluklarına karşı dayanıklılık gösterme ve olumsuz deneyimlerle başa çıkma yeteneğini ifade etmektedir. Genel olarak bakılacak olursa duygusal tepkisellik, şu boyutları içerir:

- Duygusal Yoğunluk: Bireylerin duygusal uyaranlara verdiği yanıtların şiddeti. Bazı bireyler, aynı uyaran karşısında diğerlerine göre daha güçlü duygusal yanıtlar verebilir (Larsen ve Diener, 2001).
- Duygusal Sürat: Bir duygusal uyaranın algılanmasından sonra duygusal yanıtın ne kadar hızlı ortaya çıktığı. Duygusal olarak tepkisel bireyler, uyaranları hızlı bir şekilde değerlendirir ve duygusal yanıtlarını çabucak gösterir (Gross, 2003).
- Duygusal Süreklilik: Bir duygusal yanıtın zaman içinde ne kadar süreyle devam ettiği. Bazı bireylerin duygusal yanıtları kısa süreliken, diğerleri daha uzun süreli duygusal durumlar yaşayabilir (Davidson, 2002).
- Duygusal Dalgalanma: Bireylerin duygusal durumlarının zaman içindeki değişkenliği. Yüksek duygusal tepkiselliğe sahip bireyler, duygusal durumlarında daha fazla dalgalanma yaşayabilirler (Thompson, 1994).
- Duygusal Karmaşıklık: Farklı duygusal deneyimlerin aynı anda yaşanabilmesi yeteneği. Duygusal olarak karmaşık bireyler, karışık ve zıt duyguları aynı anda hissedebilir ve yönetebilir (Larsen ve Ketelaar, 2002).

Duygusal Tepkisellik boyutları içinde yer alan duygusal ifade yeteneği, duygusal ifade doğruluğu ve duygusal tepki süresi doğrudan duygusal zekâ ile ilişkilendirilmektedir.

1.2.4. Duygusal Zekâ Kavramı

Duygusal zekâ, bireylerin kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanıma, anlama, yönetme ve bu duyguları etkili bir şekilde kullanma yeteneğidir. Goleman 1998 yılında da “İş Başında Duygusal Zekâ” adlı kitabını yayınlamıştır. Bu kitabında duygusal zekâyı “Kendimizin ve başkalarının hislerini tanıma, kendimizi motive etme, içimizdeki ve ilişkilerimizdeki duyguları iyi yönetme yetisi” ne gönderme yaparak tanımlamaktadır (Goleman, 2007, s. 393). Sharma ve arkadaşları duygusal zekâyı, bireyin duygusal, sosyal ve manevi zekâ arasındaki ilişkileri anlamasını içeren bir kavram olarak tanımlarlar. Bu tanım, duygusal zekanın sadece bireysel duygusal farkındalıkla sınırlı olmadığını, aynı zamanda sosyal ve manevi boyutları da içerdiğini vurgular (Sharma vd., 2019).

Coane duygusal zekanın, zekâ ve bilgi kavramlarıyla ilişkili olduğunu belirtirler. Bu tanım, duygusal zekanın sadece duygusal farkındalıkla sınırlı olmadığını, aynı zamanda bireyin genel zekâ ve bilgi düzeyiyle de ilişkili olduğunu gösterir (Coane vd., 2023). Duygusal zekâ, bireylerin kendi duygularını tanıma ve bu duyguların nedenlerini anlama yeteneği ile ilgili olan duygusal bilinçlilikten, bu duyguları düzenleyip uygun şekilde ifade etme kapasitesini içeren duygusal yönetim boyutuna kadar çeşitli temel alt boyutlara sahiptir. Brackett ve Salovey (2020) duygusal bilinçliliğin, bireylerin karar verme ve stres yönetimi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca özellikle öfke, hayal kırıklığı ve stres gibi negatif duyguların etkili bir şekilde yönetilmesinin duygusal yönetim için kritik olduğunu göstermektedir (Gross, 2019).

İçsel motivasyon boyutu, bireyin kendine özgü hedeflere ve standartlara ulaşma arzusunu ifade eder ve Deci ve Ryan (2020) tarafından Öz-Belirleme Teorisi içinde ele alınmaktadır. Bu teori, kişisel büyüme ve gerçekleştirme arzusunun, dışsal ödüllerden bağımsız olduğunu belirtir. Bir diğer duygusal zekâ boyutu olan Empati, başkalarının duygusal durumlarını algılama ve anlamlandırma yeteneği ile ilgilidir ve bu yeteneğin sosyal etkileşimler ve ilişki yönetimi için temel bir bileşen olduğu vurgulanmaktadır (Batson, 2021). Son olarak, sosyal beceriler, etkili iletişim, takım çalışması, çatışma çözümü ve ilişki yönetimi gibi becerileri içermektedir.

1.2.5. Duygusal Zekâ ve Duygusal Tepkisellik İlişkisi

Literatürde yapılan araştırmalar, duygusal zekâ ve duygusal tepkisellik arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Duygusal zekâ becerileri, kişinin duygusal ifadelerini daha iyi anlamasına ve doğru bir şekilde ifade etmesine olanak tanır. Araştırmalar, Duygusal zekâ becerileri yüksek olan bireylerin, duygusal farkındalık ve empati yeteneklerinin gelişmiş olduğunu göstermektedir. Bu da kişinin çevresindeki insanların duygusal durumlarını daha iyi anlamasına ve başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda duygusal zekâ becerileri yüksek olan bireylerin daha iyi psikolojik sağlık, daha düşük düzeyde anksiyete ve depresyon gibi olumlu duygusal sonuçlara sahip olduğunu göstermektedir. Duygusal zekâsı yüksek bireyler daha fazla olumlu öz değerlendirme, özgüven, etkinlik ve psikolojik güce sahiptirler. Aynı zamanda bu bireylerin depresyon düzeyleri düşük, performans ve yaşam doyumları yüksektir (Petrides vd., 2007). Bu nedenle, duygusal zekâ becerilerinin geliştirilmesi, duygusal tepkiselliğin daha olumlu bir şekilde yönlendirilmesine ve kişisel gelişime katkıda bulunmaktadır. Bu sürecin gerçekleşebilmesi adına bazı kavramlar ve stratejiler ortaya çıkmıştır. Bunlardan biri duyguları düzenlemektir.

1.2.6. Duyguları Yönetme ve Düzenleme Süreci

Duygusal düzenleme; Bireylerin kendi duygusal durumlarını anlama, yönetme ve bu duyguları uygun şekilde ifade etme yeteneği üzerine odaklanan bir psikolojik kavramdır. "Duyguların Farkında Olabilme", "Duyguları Tanımak" ve "Duyguları Yönlendirme" gibi alt başlıklar, bu sürecin temel bileşenleridir. "Duyguların Farkında Olabilme" konusunda, Mayer ve Salovey (2016), duygusal zekanın bu yönünü, duygusal bilginin tanımlanması ve kullanılması olarak açıklamıştır. Bu, duygusal farkındalığın, duygusal düzenleme sürecinin temel bir parçası olduğunu göstermektedir. "Duyguları Tanımak" ise bireyin duygusal durumlarını etiketleyebilme ve bunların kaynaklarını anlayabilme kapasitesini ifade etmektedir. Gross tarafından ortaya konan Süreç Modeli, bu sürecin duygu düzenleme stratejilerinin belirlenmesinde kritik bir rol oynadığını belirtir (Gross, 2015).

“Duyguları Yönlendirme” sürecine dair Gross ve Thompson (2007) tarafından yapılan çalışmalar, duygu düzenlemenin iki ana stratejisini ayırt eder: yeniden değerlendirme ve bastırma. Yeniden değerlendirme, bir durumu farklı bir bakış açısıyla yeniden yorumlama, bastırma ise duygusal ifadeleri bilinçli olarak kontrol etme eğilimidir. Aynı zamanda duygu düzenlemenin yalnızca bireysel bir beceri olmadığını, aynı zamanda sosyal ve kültürel bağlamlar tarafından da şekillendirildiği vurgulanmaktadır (Barrett, 2017). Bu "Duyguları Yönlendirme" kavramının, bireyin sosyal çevresi ve toplum ile etkileşim içinde nasıl şekillendiğini göstermektedir. Bu etkileşimi kolaylaştırmak için duygu düzenleme yeteneği geliştirilmelidir.

Duygu düzenleme yeteneği, duyguların anlaşılması, kabul edilmesi ve gerektiğinde istenmeyen duyguların yönetilmesi yeteneğini ifade eder. Bu beceri, kişinin amaca uygun davranışları sürdürebilmesi ve uygun duygu düzenleme becerilerini kullanabilmesi anlamına gelir (Gratz ve Roemer, 2004). Bu duygu düzenleme becerilerini açıklamak bazı temel boyutları anlamak ve vurgulamak ile mümkün olmaktadır. Bu boyutlar;

- Duygusal Farkındalık (Emotional Awareness): Bu beceri, bireylerin kendi duygusal durumlarını tanımlarını ve duygusal deneyimlerini anlamalarını içerir. Kişinin duygusal tepkilerini belirlemesi ve nedenlerini değerlendirmesi, duygusal farkındalığın bir parçasıdır.
- Duygusal İfade (Emotional Expression): Duygusal ifade becerisi, bireylerin duygularını açıkça ve sağlıklı bir şekilde ifade etmelerini içerir. İstenmeyen duygusal tepkileri ifade etme yeteneği, içsel stresi azaltabilir.
- Duygu Değerlendirmesi (Emotion Appraisal): Bu beceri, bireylerin duygusal tepkileri değerlendirmelerini ve bu tepkilerin altında yatan nedenleri anlamalarını içerir. Kişi, duygusal deneyimlerini objektif bir şekilde analiz edebilir.
- Duygu Değiştirme (Emotion Regulation): Duygu düzenleme, duygusal tepkilerin kontrol edilmesi ve yönlendirilmesi becerisini ifade eder. Bu, olumsuz duygusal deneyimleri azaltmak veya olumlu duygusal deneyimleri arttırmak için kullanılır.

- Empati (Empathy): Empati becerisi, bireylerin başkalarının duygusal deneyimlerini anlama ve bu duygusal deneyimlere karşı hassasiyet gösterme yeteneğini içerir. Empati, kişilerarası ilişkilerde önemli bir rol oynar.
- Sosyal Beceriler (Social Skills): Sosyal beceriler, bireylerin etkili iletişim kurma, takım çalışması yapma, çatışma çözme ve ilişkileri yönetme yeteneğini ifade eder. Bu beceriler, sosyal etkileşimlerde başarılı olmayı destekler.

1.2.7. Duygusal Tepkisellik ve Psikolojik Kuramlarla İlişkisi

Duygusal tepkisellik, psikolojik kuramların temel bir odak noktasıdır ve çeşitli kuramlar bu fenomeni açıklamak ve anlamak için farklı perspektifler sunmaktadır. Bu durum psikolojik kuramların duygusal tepkiselliği açıklamada ve anlamada nasıl kullanıldığına bağlı olarak değişmektedir. Aşağıda duygusal tepkiselliğin psikolojik kuramlarla ilişkisi verilmiştir.

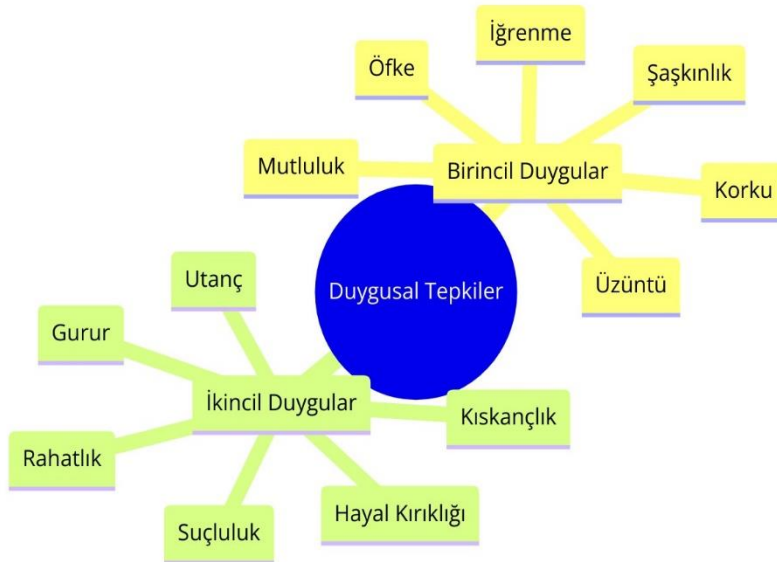
1.2.7.1. Duygusal Tepkisellik ve Evrim Psikolojisi

Evrin psikolojisi, insan davranışlarının ve zihinsel süreçlerinin evrimsel kökenlerini inceleyen bir alan olarak, duygusal tepkisellik kavramını, atalarımızın karşılaştığı çevresel zorluklar ve sosyal dinamikler bağlamında değerlendirmektedir. İnsanlar bu dinamiklere göre duygular deneyimlemektedir (Taşkınatan ve Erol, 2019). Bu duygular Birincil ve İkincil duygular olarak adlandırılmaktadır. Birincil ve ikincil duygusal tepkiler, insanların olaylara veya durumlara karşı gösterdiği duygusal reaksiyonların iki farklı türüdür. Bu iki tür duygusal tepki arasındaki farklar, duyguların kökeni, karmaşıklığı ve bilinç düzeyi ile ilgilidir. Birincil duygusal tepkiler, genellikle doğuştan gelen ve evrensel olarak deneyimlenen temel duyguları içerir. Bu tepkiler doğrudan, otomatik ve çoğunlukla bilinçdışıdır (Usta, 2023; Ceyhan, 2021).

Mutluluk, üzüntü, korku, şaşkınlık, öfke ve iğrenme gibi temel duygulardır. Bu tepkiler genellikle anında ve doğrudan bir olaya veya uyaranlara bağlı olarak ortaya çıkar. Örneğin, bir köpek tarafından kovalanmak korku hissini tetikleyebilir. Bu duygular genellikle kültürler arası benzerlikler gösterir ve insanların çoğu tarafından

benzer şekillerde deneyimlenir. İkincil Duygusal Tepkiler ise daha karmaşık ve çoğunlukla kişisel deneyimlere, düşüncelere ve inançlara dayanır (Gross vd., 2006). Bu tepkiler, birincil duyguların üzerine inşa edilir ve genellikle daha bilinçlidir. Kıskançlık, gurur, suçluluk, utanç, hayal kırıklığı ve hayranlık gibi daha karmaşık duygulardır. Bu tepkiler, kişisel deneyimler, öğrenme, sosyal ve kültürel normlar gibi etkenlere dayanır. Örneğin, bir başkasının başarısını görmek kıskançlık hissinin tetikleyebilir. İkincil duygusal tepkiler kişinin geçmiş deneyimleri, değerleri ve kültürel arka planı gibi faktörlere göre değişkenlik gösterebilir.

Kısacası korku ve kaygı gibi duygular, tehlikeli veya tehditkâr durumlarla karşılaşıldığında hayatta kalma şansını artıran tepkiler olarak ortaya çıkan bu duygular (savaş ya da kaç), atalarımızın tehlikeli yırtıcılardan kaçmasını veya sosyal gruplar içinde riskli durumları öngörerek uygun şekilde tepki vermesini sağlamış olmaktadır. Bu durum birincil duygular içinde yer almaktadır (Sarısakal, 2022). Öte yandan, mutluluk ve sevinç gibi duygular ise sosyal bağları güçlendirmekte ve grup içi iş birliğini teşvik etmekte rol oynamaktadır. Bu duygular, grup üyeleri arasında olumlu etkileşimleri ve sosyal desteği artırarak, bireylerin hayatta kalma ve üreme şansını dolaylı yollarla yükseltmektedir. Bu durum ikincil duygular içinde yer almaktadır. Aşağıdaki tabloda detaylı bir şekilde bilgi verilmiştir.



Şekil 1. Duygusal Tepkiler Araştırma Modeli

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

1.2.7.2. Duygusal Tepkisellik ve Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuram, duygular ve duygusal tepkisellik kavramlarını derinlemesine ele almakta ve bunların insan psikolojisi ve davranışları üzerindeki etkilerini incelemektedir. Freud, psikanalizin kurucusu olarak, duyguların ve duygusal tepkilerin insan davranışları ve zihinsel süreçler üzerindeki etkisine odaklanmıştır. Ona göre, duygusal tepkiler çoğunlukla bilinçdışı süreçler ve çocukluk dönemi deneyimlerinden kaynaklanmaktadır.

Freud, duyguların bireyin iç dünyasında yaşanan çatışmalardan kaynaklandığını savunur. Freud'un kuramında, bilinçdışı, ön bilinç ve bilinç olarak tanımlanan zihnin üç katmanı arasındaki etkileşim, duygusal tepkilerin oluşumunda önemli bir rol oynar. Freud ayrıca, bireyin geçmiş deneyimleri ve bunların şimdiki davranışlar üzerindeki etkisini de vurgular, böylece duygusal tepkilerin kökenlerini ortaya çıkarmaktadır. Bu kökenler Freud'a göre iç güdünün temel amacı bedensel istekleri gidermektir. Bedensel ihtiyaç giderildiği zaman gerilim ortadan kalkar (Kurt ve Yıldız, 2020, s. 68). İnsan yaşamı kuvvetli içgüdüler tarafından yönlendirilir. "Kişilik işlevlerini sürdürmeye yönelik temel iki içgüdü bulunmaktadır: yaşam ve ölüm içgüdüsü. Bu içgüdüler doğumdan itibaren görülür (Kurt ve Yıldız, 2020, s. 71).

Carl Jung, Freud'un öğrencisi ve ardından bir eleştirmeni olarak, duygusal tepkilerin oluşumunda kolektif bilinçdışının rolünü vurgulamaktadır. Jung'a göre, bireylerin duygusal tepkileri sadece kişisel deneyimlerden değil, aynı zamanda insanlık tarihi boyunca biriken ve kolektif bilinçdışında yer alan arketipsel imgelerden de etkilenmektedir. Lacan ise, Freud'un kuramlarını genişleterek, duyguların ve duygusal tepkilerin, özne ve diğerrinin arasındaki ilişkiden kaynaklandığını ileri sürmektedir. Ona göre, öznenin kendini tanımlama şekli, diğerr bireyler ve toplumla olan ilişkileri üzerinden şekillenir, bu da duygusal tepkilerin oluşumunda önemli bir etkiye sahip olmaktadır (Kurt ve Yıldız, 2020, s. 82).

1.2.7.3. Duygusal Tepkisellik ve Sosyal Öğrenme Kuramı

Bireylerin duygusal durumlarının ve tepkilerinin, sosyal çevrelerinden ve deneyimlerinden öğrendikleri ile nasıl etkileşime girdiğini incelenmektedir. Özellikle,

duygusal zekâ ve sosyal-duygusal öğrenme becerileri, bireylerin çevresel etkileşimlerini ve duygusal tepkilerini nasıl yönettiklerine dair önemli içgörüler sunar (Sarısakal, 2022). Albert Bandura, John Mayer, Peter Salovey ve Daniel Goleman gibi önemli teorisyenler tarafından geniş bir perspektifle ele alınmıştır. Bandura'nın sosyal öğrenme teorisi, bireylerin çevresel etkileşimler ve gözlem yoluyla nasıl öğrendiklerini açıklamaktadır.

Bandura'ya göre, bireylerin çevrelerindeki davranışları gözlemlemeleri ve bu davranışlardan sosyal ve duygusal beceriler edinmeleri, öğrenme sürecinin merkezindedir (Bandura, 2001). Mayer ve Salovey ise duygusal zekâ kavramını geliştirerek, duyguların tanınması, anlaşılması ve yönetilmesinin bireylerin sosyal etkileşimlerindeki başarıları için kritik olduğunu vurgulamışlardır (Mayer ve Salovey, 2000). Daniel Goleman, duygusal zekanın sosyal beceriler, empati, motivasyon ve öz düzenleme gibi unsurlarını öne çıkararak, bu becerilerin sosyal öğrenme ve duygusal tepkisellikle nasıl iç içe geçtiğini açıklamıştır. Bu kuramcıların görüşleri, sosyal öğrenmenin sadece çevresel faktörlerle değil, aynı zamanda bireylerin duygusal yapısı ve tepkileriyle de ilişkili olduğunu göstermektedir.

1.2.7.4. Duygusal Tepkisellik ve Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı terapi duygusal bozuklukların bilişsel modeline dayanır (Beck ve Emery, 2011). Bu modele göre; sözlü bilişlerimiz ve görsel imajlarımız hissettiğimiz duygularla ilişkilidir ve bu terapide ortaya konulmalıdır (Beck, 2008). Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), duygusal bozukluklarda bireyin düşünce süreçlerini ve duygusal tepkisellikleri merkeze almaktadır. Beck ve Emery'nin (2011) belirttiği üzere, bu terapide bireyin sözlü düşünceleri ve görsel imgeleri, hissettikleri duygularla yakından ilişkilidir. Terapinin temel hedeflerinden biri, bireyin yaşadığı olayları ve durumları algılama ve değerlendirme şekillerinin duygusal deneyimlerini nasıl şekillendirdiğini anlamasını sağlamaktır. Beck'in (2008) vurguladığı gibi, bireylerin yorumları, geçmiş tecrübelerine ve kişisel değer yargılarına dayanır. BDT'nin merkezinde yer alan duygusal tepkisellik kavramı, bireyin günlük hayatta karşılaştığı olaylara verdiği duygusal yanıtların, olayların bireysel algılanış biçiminden kaynaklandığını ifade eder.

Türkçapar (2007) bunu, gerçekleşen olayların kişisel çerçevede değerlendirilip yorumlanması olarak açıklar. Ellis ve Harper'ın (2009) belirttiği gibi, duygular aslında belli bir tür yanlış, önyargılı ve güçlü değerlendirmeler sonucu ortaya çıkan düşüncelerden kaynaklanır. Bu yaklaşımda, bilişsel çarpıtmalar önemli bir yer tutar. Bireyin yaşamının her alanına yayılan bu çarpıtmalar, kişinin kendisini, anlık deneyimlerini ve geleceğini nasıl algıladığını ve değerlendirdiğini etkiler (Yılmaz vd., 2011).

Leahy (2008) tarafından belirtilen bilişsel yanlışlıklar, yaşanan olayların abartılması, kişiselleştirilmesi ve olumsuz olarak yorumlanmasından kaynaklanır ve bu da olumsuz deneyimlere karşı duyarlılığı artırmaktadır. Beck (2008) bu durumu, öfke, anksiyete ya da üzüntü gibi duyguların subjektif ve abartılı biçimlerinin çoğunlukla bireyin çarpık bakış açılarından kaynaklandığına işaret ederek açıklamaktadır.

BDT'nin bu yönü, günlük hayattaki duygularımızı ve duygusal bozukluklarımızı etkileyen subjektif anlamların ve yorumların altını çizer. Bireyin duygusal tepkisellik düzeyi, onun olayları algılama ve değerlendirme biçimleriyle doğrudan ilişkilidir ve bu terapi yöntemi, bu algı ve değerlendirmeleri daha sağlıklı ve dengeli bir hale getirmeyi amaçlamaktadır.

1.2.7.5. Duygusal Tepkisellik ve James-Lange Teorisi

James-Lange Duygu Teorisi, duyguların kökenine dair klasik teorilerden biridir ve psikoloji tarihinde önemli bir yere sahiptir. Bu teori, William James ve Carl Lange tarafından 19. yüzyılın sonlarında bağımsız olarak geliştirilmiştir. James (1884) ve Lange (1885), bu teoriyle duyguların aslında vücudun fizyolojik tepkilerinin bilincine varılması olduğunu öne sürmüşlerdir. James-Lange Teorisinin temel ilkeleri şunlardır:

- **Dışsal Uyarana Fizyolojik Tepki:** Teoriye göre, bir dış uyaran (örneğin, ormanda bir ayı ile karşılaşma) vücutta belirli fizyolojik tepkilere neden olur. Bu tepkiler, kalp atış hızının artması, terleme, adrenalin salgılanması gibi somatik (bedensel) belirtilerdir.

- Fiziyojik Tepkilerin Yorumlanması: James ve Lange, duyguların bu fiziyojik tepkilerin bilinçli yorumu olduğunu savunur. Yani, bireyin vücudundaki değişiklikleri fark etmesi ve bu değişikliklere bir anlam atfetmesi duygunun oluşumunu sağlar.
- Duygu Deneyiminin Sırası: Bu teoriye göre, duygusal deneyim, fiziyojik tepkinin ardından gerçekleşir. Korku, mutluluk veya öfke gibi duygular, vücuttaki değişikliklerin yorumlanmasıyla ortaya çıkar.
- Öznel Duygu Deneyimi: Teori, her duygusal deneyimin kişiye özgü bir fiziyojik tepki seti ile ilişkilendirilebileceğini öne sürer. Örneğin, korku hissi, kalp atış hızının artması ve adrenal salgılanması ile bağlantılıdır.



Şekil 2. James-Lange Teorisi Araştırma Modeli

Kaynak: Kısacık, E. (2020). NöroBilim perspektifinden duygular. F. Cihrioğlu (Ed.), *Duyguları anlamak içinde* (s. 231-257). Nobel Akademi.

1.2.7.6. Duygusal Tepkisellik ve Cannon-Bard Teorisi

Walter Cannon ve Philip Bard tarafından geliştirilen bu teori, James-Lange teorisinin aksine, duyguların ve fiziksel tepkilerin eş zamanlı olarak meydana geldiği ve fiziksel tepkilerin duygular için bir ön koşul olmadığını savunmaktadır. Bu teorisin temel özellikleri şunlardır:

- Eş Zamanlılık: Cannon-Bard teorisi, duygusal deneyimlerin ve fizyolojik tepkilerin eş zamanlı olarak ortaya çıktığını öne sürer. Bu teoriye göre, duygusal ve fizyolojik tepkiler birbirine bağlı değildir ve birbirinden bağımsız olarak meydana gelebilir (Kısacık, 2020, s. 232-234).
- Beynin Merkezi Rolü: Bu teoride, beyin duygusal deneyimlerin merkezi olarak kabul edilir. Beynin, herhangi bir fizyolojik tepki hissetmeden de duygusal deneyimler oluşturabileceği savunulur. Özellikle talamusun duyguların oluşumunda önemli bir rol oynadığı belirtilir (Gülbetekin, 2020, s. 79).
- Fizyolojik Tepkilerin Duygulara Etkisi: Cannon-Bard teorisine göre, fizyolojik tepkiler duyguların oluşumunu etkilemez. Yani, bir kişi fiziksel bir tepki göstermeden de duygusal bir deneyim yaşayabilmektedir.
- James-Lange Teorisiyle Karşılaştırma: Cannon-Bard teorisi, James-Lange teorisinin savunduğu "fizyolojik tepkilerden sonra duyguların oluştuğu" iddiasına meydan okur. Bu teori, James-Lange teorisinin bazı durumlarda geçerli olmadığını gösteren örnekler sunmaktadır (Kısacık, 2020, s. 232-234; Gülbetekin, 2020, s. 79).

1.2.7.7. Duygusal Tepkisellik ve Schachter-Singer Teorisi

Bilişsel kuramlardan son zamanların en çok kabul gören kuram, Schachter-Singer Kuramı olmuştur. Bu kurama göre, duygular kişilerin çevresi aracılığı ile algıladıkları belirsiz olan sinyalleri bilişsel olarak dönüştürmesiyle ortaya çıkmaktadır (Güllüce, 2010, s. 12). Bu teoriye göre, duygular, bireylerin çevresel uyarıları algılayıp bilişsel olarak işlemesiyle oluşmaktadır. Bu kuram, duygusal deneyimlerin, fiziksel uyarılma ve bu uyarılmaların bireysel yorumlarından kaynaklandığını belirtmektedir. Duyguların bireye özgü değişimler göstermesi ve farklılaşmasında bilişsel faktörler önemlidir. Schachter-Singer, duyguyu, fizyolojik bir tepkinin bilişsel yorumu olarak açıklar ve bu açıdan James-Lange ve Cannon-Bard teorilerinin ötesine geçmektedir (Güllüce, 2010, s. 14).

Kuram, duygusal tepkilerin çeşitliliğini ve karmaşıklığını açıklamada işlevsel bir model sunmaktadır. Aynı zamanda bu model, bir durum, nesne veya olayla ilgili yorumların ve değerlendirmelerin farklı duygular yaşanmasına yol açabileceğini veya

buna katkıda bulunabileceğini savunmaktadır örneğin, aynı fizyolojik uyarılma (kalp atış hızının artması gibi) farklı bireyler tarafından heyecan, korku veya öfke olarak yorumlanabilir. Bu teori, duygusal deneyimlerin karmaşıklığını ve kişisel yorumların önemini vurgular, bu da duygusal tepkilerin daha geniş ve çeşitli bir anlayışını sağlar. Bu bakış açısı, duygusal tepkiselliğin anlaşılmasında önemli bir katkı sunar ve duyguların sadece fizyolojik yanıtlardan ibaret olmadığını, bilişsel süreçlerin de önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

1.3. İş Yaşamı

İş yaşamı, bireylerin mesleki rollerini, sorumluluklarını ve kariyer yollarını içeren geniş bir alanı kapsamaktadır. Aşağıda iş yaşamı ile ilgili açıklamalar yer almaktadır.

1.3.1. İş Kavramı

İş yaşamında insanın duyguları, iş performansı, memnuniyeti ve işe bağlılığı gibi faktörlerle iç içe geçmiş bir durumdadır. Bu bağlamda, işle ilgili konuları insanın duygusal yönlerinden bağımsız bir şekilde ele almak mümkün değildir. Endüstri ve Örgüt Psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, bu perspektiften önemli katkılarda bulunmaktadır. Dolayısıyla, duygular ve geçmiş deneyimlerimiz, olaylara bakış açımızı ve verdiğimiz tepkileri şekillendirmede büyük bir rol oynamaktadır. Duygular, bireyin genel psikolojik yapısını düzenleyen, bilinç ve psikolojik tepkileri kapsayan içsel durumlar olarak tanımlanır. Bir başka deyişle, duygular; bilinç dışı olarak içsel ya da dışsal olaylara verilen bir tepki olup, genellikle ifade etmekte zorlanılan üzüntü veya memnuniyet duygularının bir yansımasıdır.

Goleman, duyguları bir hissin yanı sıra, bu hisle ilişkili düşünceler, psikolojik ve biyolojik durumlar ile eylemlere yönelme eğilimlerini içeren bir kavram olarak tanımlamıştır (Tutar, 2015, s. 395). Araştırmacılar, davranış bilimleri alanında uzun süredir duyguların ne anlama geldiği ve nasıl ifade edildiği üzerine çalışmalar yapmışlardır. Duyguların en dikkat çekici tanımı şu şekilde yapılmıştır: “Bir duygu, spesifik düşünceler, psikolojik ve biyolojik tepkiler ile belli eylemlere yönelme

eğilimini içeren bir hissidir.” Duygular, pozitif ya da negatif olabilirler ve bireylerin diğer insanlarla olan etkileşimlerini ve değerlendirmelerini etkileme kapasitesine sahiptirler. Ayrıca, duygular, bireylerin sosyal etkileşimler karşısında verdiği pozitif veya negatif reaksiyonları temsil eder (Güney, 2013, s. 165).

1.3.2. İş Tatmini Kavramı

İş tatmini, bireylerin kariyerleriyle ilgili duygusal durumlarının toplamı olarak tanımlanabilir ve bu, onların işlerine olan bağlılık ve memnuniyetlerini ifade etmektedir (Erdoğan, 1996). Yüksek iş tatmini yaşayan kişilerin, işlerini sevdikleri ve işlerine karşı olumlu bir değer seti geliştirdikleri genellikle kabul edilir. Bu durum, işletmelerde pozitif bir atmosfer yaratılmasına ve organizasyonel bağlılığın güçlenmesine katkıda bulunur. İş tatmininin, bir kişinin işine karşı oluşturduğu pozitif algıların toplamı olarak görülmesi, Lund (2003) ‘un çalışmalarında da vurgulanmıştır.

İş tatmini, kişisel iş doyumunun yanı sıra iş ve çalışma ortamına uyum sağlama kapasitesini de içerir. Pozitif bir tutum, bireyin işinden tatmin olduğunu, negatif bir tutum ise tatminsizliğini gösterir. Bu bağlamda, işin her yönü, bir kişinin iş tatminini etkilemede önemli bir rol oynar. Kim (2002) iş tatminini, çalışanın işine ve işin alt boyutlarına yönelik genel tutumu olarak açıklar. Çalışanlar, işlerindeki mevcut durumları değerlendirirken bu işlere dair zihinsel çıkarımlar yaparlar ve bu süreçte sürekli bir değerlendirme ve analiz gerçekleştirirler, böylece işe dair bir perspektif ve bakış açısı geliştirirler.

Hackett (2004) iş tatminini işten alınan memnuniyet olarak tanımlamışlardır. Soyer ise iş tatminini bireyin işine dair geliştirdiği pozitif duyguların bir toplamı olarak tanımlamışlardır (Soyer, 2007). Tüm bu tanımlar ve açıklamalar ışığında, iş tatmini kavramının, bireyin işinden elde ettiği memnuniyeti ve işe dönük pozitif bakış açısını ifade ettiği söylenebilir. İşinden tatmin olan bireyler, işlerini daha çok severler ve işlerine karşı olumlu duygular beslerler. Bu nedenle, iş tatmini sadece bireysel bir memnuniyet ölçütü olmakla kalmayıp, aynı zamanda organizasyonel başarı ve verimlilik için de kritik bir faktördür (Soyer, 2009).

1.3.3. İş Tatminini Etkileyen Faktörler

Aşağıda iş tatminini etkileyen faktörlere yönelik araştırma modeli yer almaktadır.

İş Doyumunu Etkileyen Kişisel Unsurlar	İş Doyumunu Etkileyen Dışsal Unsurlar	İş Doyumunu Etkileyen İçsel Unsurlar
• Cinsiyet • Aynı işte çalışma zamanı • Eğitim • Yaş • Karakter • Yetenek • Zekâ	• İşin sahip olduğu özellikler • Çalışma şartları • Kazanımlar • Takdir görme • Üst yönetim ile etkileşim • İlerleme İmkânı • Çalışma arkadaşlarıyla ilişkiler	• İhtiyaçlar • Değerler • Beklentiler

Şekil 3. İş Tatminini Etkileyen Faktörler Araştırma Modeli

Kaynak: Kanter, J. W., Santiago-Rivera, A., Rusch, I. C., Busch, A. M., ve West, P. (2010). Initial outcomes of a culturally adapted behavioral activation for Latinas diagnosed with depression at a community clinic. *Behavior Modification*, 34, 120–144.

1.3.4. İş Tatmini ve Duygusal Tepkisellik Arasındaki İlişki

İş tatmini, çalışanların işlerine karşı olumlu duygu ve tepki göstermesini ifade eder. Duygusal tepkiler, çalışanların iş tatminini etkileyen birçok faktör arasında yer almaktadır. Aşağıda, duygusal tepkilerin iş tatmini üzerindeki etkileri hakkında daha detaylı bilgi verilmiştir:

- Motivasyon eksikliği: Olumsuz duygular, çalışanların motivasyonunu azaltabilir ve iş tatminini düşürebilmektedir.

- Tükenmişlik: Çalışanların işlerindeki yüksek stres seviyeleri, iş yükü ve iş tatminsizliği, tükenmişliğe neden olabilir. Bu da çalışanların işlerine karşı ilgilerini kaybetmelerine ve iş tatminlerinin düşmesine neden olabilmektedir.
- Performans düşüklüğü: Olumsuz duygular, çalışanların performansını düşürebilir ve iş tatminini azaltabilmektedir.
- İşten ayrılma oranlarının artması: İş tatmininin düşük olması, çalışanların işten ayrılma oranlarının artmasına neden olabilir. Bu da işyerindeki devamlılığı azaltabilir ve iş tatminini düşürebilmektedir.
- İşyerindeki ilişkilerin bozulması: Olumsuz duygular, çalışanların işyerindeki ilişkilerini bozabilir ve iş tatminini düşürebilmektedir.

Bu faktörler, çalışanların iş tatminini etkileyen önemli unsurlardır. Örneğin, iş tatmininin düşük olması, çalışanların işten ayrılma oranlarının artmasına, motivasyon eksikliğine, tükenmişlik ve başarısızlık göstermesine neden olabilmekte veya çalışanlar, kendilerine verilen sorumlulukların ötesinde fazla iş yüküyle karşılaştıklarında, beklenen performans seviyesinden daha düşük sonuçlar ortaya koyabilirler. Bu aşırı iş yükü, hatalı sonuçlara yol açabileceği gibi, çalışanların işlerine karşı negatif bir ruh haline girmelerine de neden olabilir (Rubio-Valdehita vd., 2017, s. 570). Bu durum, genel iş tatminini ve verimliliği olumsuz yönde etkileyebilir. Kısaca duygular iş hayatındaki birçok konuya etkili bir şekilde müdahale etmektedir. Ancak mevcut örgütsel davranış teorileri genellikle kişinin düşünce ve davranışlarının rasyonel düşünceye, yani bilişsel süreçlere dayandığını varsaymaktadır.

Son zamanlarda ortaya çıkan nörolojik keşifler, algılarımız, tutumlarımız ve davranışlarımızın duygularımızdan önemli ölçüde etkilendiğini göstermiştir. Duyguların, bilişsel süreçlerden daha hızlı açığa çıkması nedeniyle, düşünceler üzerinde daha baskın bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Ancak, bu alandaki birçok çalışma hala duyguları yeterince dikkate almamakta ve bu nedenle büyük resmin önemli bir parçasını göz ardı etmektedir (Mcshane ve Von Glinow, 2016, s. 66).

1.3.5. İş Tatmini ve Kuramsal Yaklaşımlar

Aşağıda iş tatmini ile ilgili belli başlı kuramlar açıklanmıştır:

1.3.5.1. İş Tatmini ve İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi

İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi, ünlü psikolog Abraham Maslow tarafından oluşturulmuş, insanın temel gereksinimlerini sıralayan popüler bir teoridir. Bu teori, insanların hem doğuştan getirdiği hem de yaşamı boyunca edindiği, davranışlarını şekillendiren ihtiyaçlara sahip olduğunu varsaymaktadır. İnsanların bir ihtiyacı karşılandığında belirli davranışlar sergilediği, karşılanmadığında ise farklı davranışlar gösterdiği bu teorinin temel prensiplerinden biridir (Ertürk, 2009, s. 144). Örneğin, bir çalışanın iş yerinde güvenlik ihtiyacı, bu ihtiyaç karşılanana kadar çeşitli davranışlara yol açar ve bu ihtiyaç giderildiğinde, bu davranışlar ortadan kalkar.

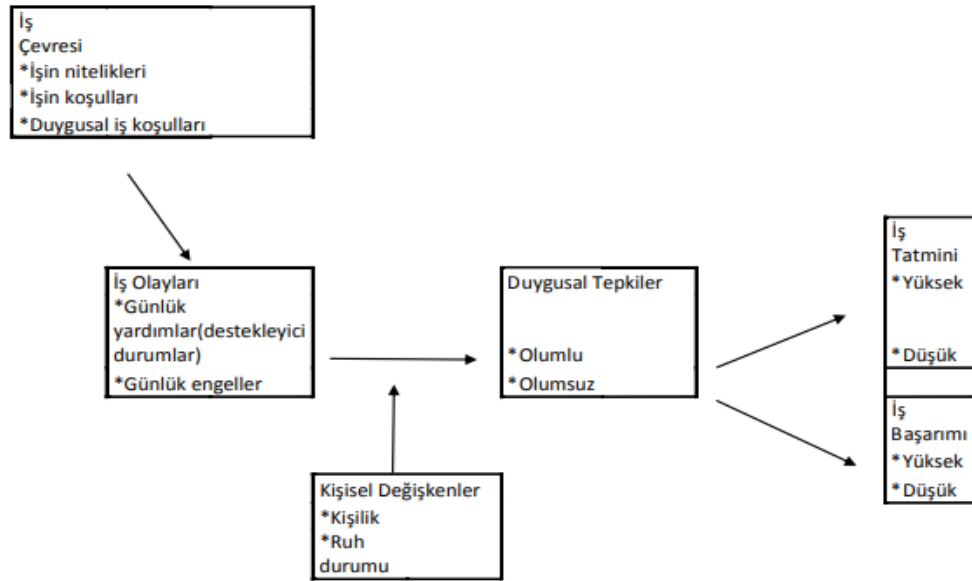
Maslow'un teorisinin en önemli yönlerinden biri, ihtiyaçların rastgele değil, bir hiyerarşi içinde sıralandığı varsayımdır. Bu hiyerarşi beş ana kategori altında toplanır: Temel fizyolojik ihtiyaçlar (yemek, su, uyku gibi), güvenlik ihtiyacı (fiziksel ve ekonomik güvenlik), aidiyet ve sevgi ihtiyaçları (arkadaşlık, aile ilişkileri), saygınlık ihtiyaçları (özsaygı, başkaları tarafından takdir edilme) ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı (kendi potansiyelini en iyi şekilde kullanma). Maslow'a göre, daha alt sıradaki bir ihtiyaç tam olarak karşılanmadan, bir üst sıradaki ihtiyaç ön plana çıkmaz (Koçel, 2015, s. 736). Bu teori, insan davranışlarını anlamada ve motive etmede kullanılan temel bir referans noktası olmaktadır.

1.3.5.2. İş Tatmini ve Duygusal Olaylar Teorisi

Weiss ve Cropanzano tarafından geliştirilen Duygusal Olaylar Teorisi, özellikle örgütsel bağlamda duyguların rolünü ve etkisini vurgular. Bu teori, çalışanların kariyerleri boyunca karşılaştıkları duygusal deneyimlerin iş davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu öne sürer. Teoriye göre, iş yerinde meydana gelen olaylara karşı verilen duygusal tepkiler, bireylerin iş başarısını ve genel iş tatminini doğrudan etkileyebilir (Can vd., 2015, s. 98). Teorinin temel argümanlarından biri, iş

ortamında yaşanan olaylara verilen duygusal tepkilerin, o kişinin görevlerini ve sorumluluklarını nasıl yerine getirdiğiyle yakından ilişkili olduğudur. Bu ortamda, çalışanlar hem destekleyici (yardım almak, takdir edilmek gibi) hem de engelleyici (sorumlulukları yerine getirmeyen çalışma arkadaşları, çelişkili iş talepleri, zaman baskısı gibi) unsurlarla karşılaşır. Bu teoriye göre, bu tür durumlar çalışanlarda pozitif ya da negatif duyguları tetikleyebilir ve bu duygusal tepkiler, kişinin karakter özelliklerine ve o anki ruh haline bağlı olarak değişiklik gösterebilir (Can vd., 2015, s. 105).

Duygusal olarak daha durağan olmayan bireyler, olumsuz olaylara daha yoğun tepkiler verebilirler. Bu bağlamda, Duygusal Olaylar Teorisi, duyguların iş performansı ve memnuniyet üzerindeki etkilerini derinlemesine inceleyerek, iş yerindeki duygusal dinamiklerin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.



Şekil 4. Duygusal Olaylar Teorisi Araştırma Modeli

Kaynak: Can H., Öznur A., Eren M.A., (2015). *Örgütsel davranış*. Siyasal Kitabevi.

1.3.5.3. Duygusal İşçilik Teorisi

Arlie Hochschild tarafından geliştirilen duygusal işçilik kavramı, çalışanların işleri sırasında belirli duyguları ifade etmeleri gerektiğinde ortaya çıkan duygusal çaba ve düzenlemeyi inceler. İş tatminindeki duygusal boyut, çalışanların duygusal işçilik

gerektiren durumları nasıl yönettiklerine ve bu durumların kişisel duygusal durumları üzerindeki etkisine bağlıdır. Çalışanlar, iş yerindeki duygusal gereksinimleri karşıladıklarında ve duygusal dengelerini koruyabildiklerinde daha yüksek iş tatmini yaşayabilirler.

1.3.5.4. Pozitif ve Negatif Duyguların Rolü

İş tatminini duygusal bir perspektiften ele alırken, çalışanların iş yerinde yaşadıkları pozitif ve negatif duyguların önemi öne çıkar. Barbara Fredrickson'un olumlu psikoloji alanındaki çalışmaları, pozitif duyguların genişletme ve inşa etme teorisini sunar. Bu teoriye göre, pozitif duygular, bireylerin kaynaklarını genişletmelerine ve daha yüksek bir iş tatmini deneyimlemelerine olanak tanır. Tersine, sürekli negatif duygular yaşayan çalışanlar daha düşük iş tatmini rapor edebilir.

1.3.5.5. Duygusal Zekâ ve İş Tatmini

Duygusal zekâ, kişilerin kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanıma, anlama, yönetme ve düzenleme yeteneğidir. Duygusal zekâ teorisi, yüksek duygusal zekâ seviyelerine sahip çalışanların, duygusal olarak zorlayıcı iş durumlarını daha etkili bir şekilde yönetebilecekleri ve bu da daha yüksek iş tatmini ile sonuçlanabileceği fikrini destekler. Çalışanların duygusal zekâları, iş yerindeki sosyal etkileşimlerde ve stresle başa çıkmada önemli bir rol oynar, bu da genel iş tatminine doğrudan katkıda bulunabilmektedir (Canel, 2007).,

1.3.5.6. İş-Aile Çatışması ve Duygusal Tükenme

İş ve aile yaşamı arasındaki çatışma, çalışanların duygusal refahı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve bu da iş tatminine yansır. İş-aile çatışması teorisi, iş ve aile rollerinin gereklilikleri arasındaki çatışmanın, çalışanlarda duygusal tükenmeye yol açabileceğini ve bu durumun iş tatminini olumsuz etkileyebileceğini öne sürer.

Duygusal tükenme, aşırı çalışma ve iş-aile dengesinin bozulmasından kaynaklanabilir, bu da çalışanların işlerine karşı daha az tatmin duymalarına neden olabilmektedir.

Duygusal Tepkisellik, iş-aile çatışması ve duygusal tükenme ile yakından ilişkilidir. Duygusal olarak daha tepkisel bireyler, iş ve aile arasındaki çatışmalara daha güçlü duygusal yanıtlar verebilmektedir (Hackett, 2004). Bu, stres ve zorlanma durumlarında onların daha kolay tükenmelerine neden olabilmektedir. Öte yandan, düşük duygusal tepkiselliğe sahip bireyler, benzer stres kaynaklarına karşı daha az şiddetli duygusal tepkiler verebilir ve bu da onları duygusal tükenmeye karşı daha dirençli kılmaktadır. İş-Aile çatışması ve duygusal tükenme arasındaki ilişki, bireyin duygusal tepkiselliği ile karmaşık bir şekilde etkileşime girmektedir. Yüksek duygusal tepkiselliğe sahip kişiler, iş-aile çatışmasının duygusal tükenmeye yol açan etkilerini daha şiddetli hissedebilmektedir (Ertürk, 2009).

1.4. Romantik İlişkiler

Romantik ilişkiler, bireylerin duygusal, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan derin ve anlamlı bağlantılardır. Aşağıda romantik ilişkiler hakkında açıklamalar yer almaktadır.

1.4.1. Romantik İlişki Kavramı

Romantik ilişki, iki birey arasında duygusal bağ, sevgi, yakınlık ve bağlılık içeren bir ilişki türüdür. Bu ilişkiler, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak, destek sağlamak ve mutluluk ve kişisel büyüme sağlamak için önemlidir (Brehm vd., 2002). Romantik ilişkilerin çeşitleri arasında flört, nişanlılık, evlilik ve uzun süreli ortaklıklar bulunmaktadır. Bu ilişkiler, bireylerin yaşamında önemli bir yer tutar ve psikolojik, sosyal ve duygusal sağlığı üzerinde derin etkilere sahip olabilmektedir. Romantik ilişki kalitesi, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, duygusal tepkisellik, bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemaları gibi çeşitli faktörlerle ilişkilidir.

Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, bireylerin ilişkilerde güvenlik, yakınlık ve bağlılık gibi temel duygusal ihtiyaçları nasıl deneyimlediklerinin bir yansımasıdır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerinde daha yüksek düzeyde memnuniyet, anlayış ve karşılıklı bağ hissederken, kaygılı veya kaçınmacı bağlanma stilleri olan bireyler, bu duygusal bağlamda zorluklar yaşayabilirler (Strackert ve Bursik, 2003). Bu durum, bireylerin ilişkilerini nasıl kurup sürdürdüklerini derinden etkileyebilir. Özellikle erken dönemde gelişen uyumsuz şemalar, bireyin bağımsızlık ve özgüven duygularını olumsuz yönde etkileyerek romantik ilişkilerdeki duygusal tepkiselliği artırabilir. Zedelenmiş otonomi gibi şemalar, bireylerin ilişkilerde duygusal güvenlik ve yakınlık kurma yeteneklerini sınırlayabilir, bu da karşılıklı anlayışın ve memnuniyetin azalmasına yol açabilir. Bu bağlamda, bireylerin duygusal tepkisellikleri, ilişkilerdeki güvenlik, yakınlık ve bağlılık duygularını nasıl algıladıkları ve ifade ettikleri üzerinde belirleyici bir rol oynar, bu da ilişkinin kalitesi ve sürdürülebilirliği üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır (Zimmer-Gembeck, 2002).

1.4.2. Romantik İlişkiler ve Duygusal Tepkisellik İlişkisi

Romantik ilişkiler ve duygusal tepkisellik, insanların yaşamları boyunca önemli bir yere sahip olan, bireysel ve sosyal gelişim üzerinde derin etkiler bırakan konular arasında yer alır. İnsan ilişkilerindeki bağlanma stilleri, duygusal tepkisellik ve psikolojik sağlamlık, bireylerin hayatlarındaki romantik ilişkilerin niteliğini ve bu ilişkilerden aldıkları doyumunu etkileyebilir. Araştırmalar, sağlıklı romantik ilişkilerin bireysel mutluluk, yaşam doyumunu ve kişisel gelişim üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Morgan, 2009).

Bağlanma stilleri ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişki, bireylerin romantik ilişkilerde nasıl davrandıklarını ve bu ilişkilerden ne ölçüde memnun olduklarını önemli ölçüde etkileyebilir. Örneğin, kaçınmacı veya kaygılı bağlanma stilleri, bireylerin partnerleriyle olan ilişkilerinde karşılaşılabilecekleri zorluklara yanıt verme biçimlerini şekillendirebilir. Bu bağlanma stilleri, bireyin duygusal tepkisellik seviyesi ve bu tepkileri düzenleme kapasitesi ile yakından ilişkilidir. Yüksek duygusal tepkisellik ve adaptif olmayan duygu düzenleme stratejileri, bireylerin stres ve çatışma

durumlarında daha olumsuz duygular deneyimlemelerine ve bu durumların üstesinden gelmekte zorlanmalarına yol açabilir (Ercan ve Eryılmaz, 2011). Romantik ilişkilerdeki doyum, aynı zamanda bireyin kişilik özellikleri, özgünlük ve benlik ayrımı gibi faktörlerle de ilişkilidir. Benlik ayrımının yüksek olması, bireyin ilişkilerde daha özgün ve tatmin olmuş hissetmesini sağlayabilir. Öte yandan, düşük benlik ayrımı ve otantiklik eksikliği, ilişkilerde memnuniyetsizlik ve çatışmalara yol açabilir (Çırakoğlu ve Tezer, 2010). Bu durumlar, bireyin duygusal tepkisellik düzeyiyle de ilişkilidir; çünkü bireylerin kendilerini ve duygularını nasıl ifade ettikleri, ilişkideki iletişim kalitesini ve dolayısıyla ilişkiden aldıkları doyumu etkileyebilmektedir (Buluş ve Cevher, 2006).

1.4.3. İlişki Doyumu Kavramı

İlişki doyumu, bir kişinin romantik ilişkisi ve partnerine yönelik duyguları üzerine yaptığı öznel değerlendirme olarak tanımlanabilir. Bu, kişinin ilişkiden aldığı memnuniyet, mutluluk ve tatmin seviyelerinin bireysel bir yansımasıdır. Hendrick (2004) tarafından ilişki doyumu, bireylerin partnerlerine yönelik duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını, cinsel yaklaşımlarını, birbirlerine olan sadakatlerini ve ilişkiden aldıkları faydaları subjektif bir şekilde değerlendirmeleri olarak tanımlanmıştır. Bu tanım, ilişki içindeki karşılıklı etkileşimlerin ve duygusal bağların yanı sıra, cinsel uyum ve sadakat gibi faktörlerin kişisel memnuniyet üzerindeki önemini vurgulamaktadır.

İnsanlar, hayatlarını sürdürebilmek için fiziksel gereksinimlerinin yanı sıra duygusal ihtiyaçlara da sahiptirler. Bu duygusal ihtiyaçlar, romantik ilişkiler aracılığıyla tatmin edilebilir. Romantik ilişkiler, bireylerin sevgi, ait olma, anlaşılma ve desteklenme gibi temel duygusal gereksinimlerini karşılayarak, duygusal refahlarını artırma potansiyeline sahiptir (Atak ve Taştan, 2012). Romantik ilişki kalitesi ve ilişkideki memnuniyet, bireyin mutluluğu için önemli bir faktör olarak görülmüştür. Bu bağlamda, ilişki doyumu üzerine yapılan çok sayıda araştırmanın temel nedenlerinden biri, bireyin genel iyilik hali ve öznel iyi oluş ile güçlü bir ilişkisi olmasıdır. Sağlıklı romantik ilişkilerin kurulması, bireyin bu ilişkilerden aldığı memnuniyetle doğrudan ilişkilidir (Stackert ve Bursik, 2003).

Fletcher ve Simpson'a (2000) göre, ilişki doyumu, bir bireyin romantik partnerinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kendi standartlarına ne kadar uygun bulduğuyla ilgilidir. Örneğin; Öz duyarlılığı yüksek olan partnerler, ilişki içinde daha olumlu davranışlar sergiler ve ilişki kurma becerilerine sahip oldukları algılanır. Partnerler arasındaki öz-duyarlılık düzeyi, ilişki doyumunu etkileyen önemli bir faktör konumuna gelir.

Genel olarak açıklamak gerekirse romantik ilişki doyumu seviyesi, partnerin karşı tarafa yönelik davranışlarıyla yakından ilişkilidir (Neff ve Beretvas, 2012). Bu nedenle, bir partnerin öz-duyarlılık seviyesi, ilişkinin sağlığı ve memnuniyeti açısından büyük önem taşır. Bireyler, kendi romantik ilişkilerini başkalarınıninkiyle karşılaştırarak, beklentilerinin ne ölçüde karşılandığını değerlendirir ve buna göre memnuniyet ya da pişmanlık hissederler. Çiftlerin ilişkiden aldıkları doyum eksikliği, birbirlerine karşı eleştirel ve düşmanca tavırlar sergilemelerine, ilişkilerinden şikâyet etmelerine ve birlikte vakit geçirmekten kaçınmalarına yol açabilir (Fincham ve Beach, 2006).

İlişkiden doyum sağlamak çiftler açısından önemli olsa dahi insan ilişkileri tümüyle sorunsuz değildir. Romantik ilişkilerde olduğu gibi, kişilerarası ilişkilerin her biçiminde bazı sorunlar ve zorluklar ortaya çıkabilir ve bunlar bireyin ilişki doyumunu azaltabilir (Çırakoğlu ve Tezer, 2010). Her ilişkinin kendine özgü dinamikleri, kişilikleri ve geçmişleri olduğundan, karşılaşılan sorunlar da farklılık gösterebilmektedir. İlişkilerdeki problemler genellikle iletişim eksikliği, güvensizlik, uyumsuzluk, çatışma, kıskançlık gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Bu tür zorluklar, partnerlerin birbirlerini anlamalarını, desteklemelerini ve güvenlerini artırmalarını engelleyebilir. Ayrıca, iş stresi, maddi sorunlar, aile baskısı gibi dış etmenler de ilişkilere olumsuz etki edebilir ve partnerler arasında gerilime neden olabilmektedir. Bununla birlikte literatürdeki mevcut araştırmalarda aynı durumdan söz etmektedir.

Araştırmalar, ilişkiden doyum alınmayan durumlarda çiftler arasında sık sık kavga, iletişim problemleri ve kıskançlık yaşandığını ortaya koymuştur. Doyumsuzluk yaşayan bireyler genellikle ilişkilerini terk etme, ihmal etme, sorunlarını paylaşmaktan kaçınma ve sadakatsizlik gibi tepkiler gösterebilir. Bu durum, majör depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların yanı sıra boşanma oranlarının artmasına da

yol açabilir (Bradley, 2014). Öte yandan, ilişkilerinde yüksek doyum yaşayan çiftler daha ilgili, anlayışlı ve destekleyici olma eğilimindedir ve psikolojik sağlık açısından daha iyi bir durumda bulunurlar. Bu nedenle, ilişki doyumu, bireylerin hem ilişkisel hem de psikolojik refahı için hayati öneme sahip olmaktadır (Knee, 1998; Fincham ve Beach, 2006; Van Scheppingen vd., 2018).

1.4.4. İlişki Doyumunu Etkileyen Etmenler

Aşağıda ilişki doyumunu etkileyen etmenler yer almaktadır.



Şekil 5. İlişki Doyumunu Etkileyen Etmenler Araştırma Modeli

Kaynak: Yazar Tarafından Oluşturulmuştur.

- **Güven:** İlişkilerde güven, partnerlerin birbirlerine karşı dürüst ve sadık olmalarını gerektirmektedir. Güvenin sağlam olması, ilişkinin temelini oluşturur ve iki tarafın da birbirine olan bağlılığını pekiştirmektedir.
- **Bağımsızlık:** Her iki partnerin de kişisel alanlarına ve bağımsızlıklarına saygı duyulması, sağlıklı bir ilişki için gereklidir. Bağımsızlık, bireylerin kendi kimliklerini ve özgürlüklerini korumalarını sağlamaktadır.
- **Ortak Değerler:** Ortak değerler, ilişkideki bireyler arasındaki uyumun temel taşlarından biridir. Benzer yaşam hedefleri, inançlar ve etik değerler ilişkinin uzun vadeli başarısına katkıda bulunmaktadır.

- **Çatışma Çözümü:** İlişkilerde zaman zaman çatışmalar yaşanabilir. Bu çatışmaların etkili bir şekilde çözülmesi, ilişkinin sağlığı için kritik önem taşımaktadır. İyi çatışma çözüm becerileri, ilişkideki sorunların üstesinden gelinmesine yardımcı olmaktadır.
- **Duygusal Bağ:** Duygusal yakınlık ve bağ, partnerler arasındaki sevgi ve bağlılığın derinliğini gösterir. Güçlü bir duygusal bağ, ilişkinin dayanıklılığını artırmaktadır.
- **Cinsellik:** Cinsel uyum ve tatmin, ilişki doyumunun önemli yönlerinden biridir. Sağlıklı bir cinsel hayat, partnerler arasındaki yakınlığı ve bağı güçlendirmektedir.
- **İletişim:** Açık ve dürüst iletişim, ilişkideki sorunların çözümünde ve duygusal ihtiyaçların ifade edilmesinde hayati rol oynamaktadır. İletişim becerileri, anlayış ve empati geliştirmeye yardımcı olmaktadır.
- **Finansal Uyumluluk:** Finansal değerler ve hedeflerdeki uyum, ilişkide stres ve anlaşmazlık kaynaklarını azaltabilmektedir. Ekonomik konularda açık diyalog ve iş birliği, ilişki doyumunu olumlu yönde etkileyebilmektedir.

1.4.5. İlişki Doyumu ve Duygusal Tepkisellik İlişkisi

İlişki doyumu, bir ilişkideki memnuniyet düzeyini ifade ederken, duygusal tepkisellik ise kişinin duygusal olarak ne kadar tepki verme eğiliminde olduğunu belirtmektedir. Bu iki kavram arasındaki ilişki, bir ilişkideki sağlamlık ve memnuniyet düzeyini ortaya koymaktadır. İlişki doyumu genellikle bir ilişkideki memnuniyetin ve mutluluğun bir ölçüsüdür. İlişkideki partnerlerin birbirleriyle olan etkileşimlerinden kaynaklanan duygusal, fiziksel ve psikolojik memnuniyeti ifade etmektedir. Duygusal tepkisellik ise kişinin duygusal olarak ne kadar açık olduğunu ve duygusal olarak ne kadar bağlılık ve hassasiyet gösterdiğini ifade eder.

Duygusal tepkisellik, partnerler arasındaki bağın güçlenmesine ve ilişkinin derinleşmesine katkıda bulunabilir. Ancak aşırı duygusal tepkisellik de ilişkiyi olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Aşırı duygusallık bazen mantıklı karar verme

yeteneğini etkileyebilir ve partnerler arasında çatışmaya sebep olabilmektedir. Ancak önemli olan durum çatışmanın varlığı değil, çiftlerin ilişkilerindeki çatışmalarla nasıl başa çıktıkları, ilişki doyumu açısından daha önemli bir göstergedir (Guerrero vd., 2011).

İlişki doyumu ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişki, dengeli bir şekilde ifade edilen duygusal tepkilerin, partnerler arasındaki bağın güçlenmesine ve ilişki doyumunun artmasına yardımcı olabileceğini göstermektedir. Ancak aşırı duygusal tepkisellik veya duygusal tepkisizlik, ilişki doyumunu olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, sağlıklı bir ilişkide, duygusal tepkisellik ve ilişki doyumu arasında denge önemlidir (Guerrero vd., 2011). Sonuç olarak ilişki doyumu ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide bireyin duygusal tepkiselliği arttıkça, ilişki doyumunu etkileyebilir. Duygusal olarak daha hassas olan biri, ilişkideki stres veya çatışma durumlarında daha fazla zorlanabilir ve bu da ilişki doyumunu azaltabilir. Örneğin, sağlıklı iletişim ve duygusal destek, duygusal tepkiselliğin olumsuz etkilerini azaltabilir ve ilişki doyumunu artırabilmektedir.

1.4.6. Romantik İlişki Kuramları

Aşağıda romantik ilişkiler ile ilgili belli başlı kuramlar açıklanmıştır:

1.4.6.1. Peterson ve Seligman'ın Aşk Yaklaşımı

Peterson ve Seligman, insanlar arası bağları üç temel boyutta inceler: İlk olarak, derin bir şefkat ve bakım hissi taşıdığımız yakınlarımıza duyduğumuz sevgi; ikinci olarak, bize güvenen ve yanımızda güvende hissedene kişilere karşı geliştirdiğimiz duygusal bağ ve üçüncüsü, bizi tamamlayan ve özel hissettiren bir partnerle yaşanan hem bedensel hem de duygusal derinliği olan tutkulu bir aşk. Bu çerçevede, aşkın çok yönlü doğasını ve insan ilişkilerindeki karmaşıklığı vurgular (Peterson ve Seligman, 2004, s. 304). Peterson ve Seligman'ın bu çalışması genellikle bireylerin sahip olduğu erdemler ve karakter güçlerine odaklanırken, bu kavramlar doğrudan duygusal tepkisellikle ilişkilendirilebilir. Duygusal tepkisellik, bireylerin duygusal uyaranlara karşı verdikleri yanıtların şiddeti ve hızı olarak tanımlanır ve bu,

bir bireyin sevgi verme ve alma kapasitesi, yakın ilişkilerdeki bağlılık gibi karakter güçleriyle etkileşim içinde olabilir.

- **Sevgi Vermek ve Almak:** Sevgi vermekte ve almaktaki yetenek, bireyin duygusal tepkisellik seviyesiyle yakından ilişkilidir. Duygusal olarak daha tepkisel olan bireyler, başkalarıyla derin bağlar kurma ve bu bağlardan duygusal doyum alma konusunda daha fazla kapasiteye sahip olabilirler. Bu bireyler, olumlu duygusal uyaranlara karşı daha güçlü bir memnuniyet ve sevgi hissi yaşayabilirler. Öte yandan, olumsuz duygusal uyaranlara karşı aşırı tepki gösterme eğilimleri, ilişkilerde zorluklara yol açabilir, bu da Peterson ve Seligman'ın vurguladığı sevgi verme ve alma kapasitesinin önemini ortaya koyar.
- **Yakın İlişkilerdeki Bağlılık:** Yakın ilişkilerdeki bağlılık, sağlam ve karşılıklı destekleyici ilişkiler kurma yeteneği olarak tanımlanabilir. Duygusal tepkisellik, bu bağlılığın derinliğini ve kalitesini etkileyebilir. Duygusal olarak tepkisel bireyler, yakın ilişkilerde daha yoğun duygusal deneyimler yaşayabilir ve bu, ilişkilerin güçlenmesine katkıda bulunabilir. Ancak, duygusal istikrarsızlık ilişki içindeki anlaşmazlıkları ve yanlış anlamaları artırabilir, bu da bağlılığı zorlaştırabilir.
- **Duygusal Tepkisellik ve Karakter Güçleri:** Duygusal tepkisellik, Peterson ve Seligman tarafından tanımlanan karakter güçleri ve erdemlerin geliştirilmesi ve uygulanmasında temel bir rol oynamaktadır.

1.4.6.2. Rubin'in Aşk ve Hoşlanma Teorisi

Rubin'in 1970'li yıllarda yapmış olduğu çalışmalar, aşk kavramını çok yönlü bir perspektifle ele alması açısından önemli bir dönüm noktasıdır. Rubin, aşkı bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç temel bileşeni içeren bir tutum ve aynı zamanda kültürel bir olgu olarak tanımlamıştır. Bu tanımlama, aşkın sadece duygusal bir deneyim olmadığını, aynı zamanda kişinin düşünce ve davranışlarını da etkileyen karmaşık bir olgu olduğunu vurgulamaktadır. 1973 yılında Rubin, arkadaşına duyulan hoşlanma ile sevgiliye duyulan aşk arasındaki farklılıkları detaylandırmıştır. Bu iki duygusal durum arasında hem ilişkili hem de farklı duygu, düşünce ve tutumlar

bulunduğunu belirtmiştir. Bu ayrım, aşk üzerine yapılan çalışmalarda önemli bir adım olarak kabul edilir çünkü arkadaşlık ve romantik aşk arasındaki temel farklılıkları ve benzerlikleri ortaya koymaktadır.

Rubin'e göre aşkın üç temel bileşeni; gözetme (caring), bağlanma (attachment) ve yakınlık (intimacy) şeklinde özetlenebilir. Gözetme, bir bireyin kendi mutluluğundan ziyade karşısındaki kişinin mutluluğunu önemsemesini ifade eder (Rubin, 1970). Bu, aşkın fedakârlık ve diğerine değer verme yönünü vurgulamaktadır. Bağlanma, başka biriyle olabildiğince çok zaman geçirme ve ondan duygusal destek görme arzusunu içermekte ve bu, aşkın birlikte olma ve destekleme yönlerini ortaya koyabilmektedir. Yakınlık ise, diğer kişiyle güçlü bir bağ kurma ve duygu ile düşünceleri diğer ilişkilerden daha farklı bir şekilde paylaşma yeteneğini belirtir. Bu, aşkın en derin ve en kişisel yönlerinden birini temsil etmektedir.

1.4.6.3. Robert Sternberg Üçgen Aşk Kuramı

Robert Sternberg'in 1986'da geliştirdiği Üçgen Aşk Kuramı ise aşkı üç temel bileşene ayırır: yakınlık, tutku ve bağlılık. Yakınlık, ilişkideki sıcaklık ve samimiyeti; tutku, cinsel çekim ve arzuyu; bağlılık ise ilişkiye olan sadakati ve kararlılığı ifade eder. Sternberg, bu üç bileşenin birleşimiyle sekiz farklı aşk türünü tanımlar: hoşlanma (sadece yakınlık), çılgınca aşk (sadece tutku), boş aşk (sadece bağlılık), romantik aşk (yakınlık ve tutku), arkadaşça aşk (yakınlık ve bağlılık), aptalca aşk (tutku ve bağlılık), mükemmel aşk (yakınlık, tutku ve bağlılık) ve aşksızlık (hiçbir bileşenin bulunmaması) (Atak ve Taştan, 2012).

Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı, aşkı bir ilişkideki üç temel dinamik üzerinden inceler: yakınlık, bağlılık ve tutku. Sternberg (2013) bu dinamikleri, bireysel deneyimlerin bir ürünü olarak görür ve her birinin ilişkinin farklı motivasyonel seviyeleriyle bağlantılı olduğunu belirtir. Yakınlık, karşılıklı anlayış, değer verme ve birbirine yakın olma hissini ifade eder, temelinde ise duygusal bir bağın yattığını vurgular (Sternberg, 2013). Bağlılık, ilişkinin uzun vadeli devamlılığına yönelik kararlılığı temsil eder ve bir nevi ilişki içindeki stabilite anlamına gelir (Sternberg, 2013). Tutku ise, romantik ve fiziksel çekimle ilişkili bir bileşen olarak, ilişkinin enerji

ve heyecan boyutunu yansıtır (Sternberg, 1986; Yela, 2006). Sternberg, bu üç bileşenin birleşimiyle oluşan aşk türlerinin, bireylerin geçmiş, şimdiki ve gelecekteki partnerlerine olan duygusal etkileşimlerini şekillendirdiğini ve aşkın ifade edilme şekillerinde farklılıklar yarattığını ifade eder. Mükemmel aşk, bu üç bileşenin dengeli bir şekilde birleştiği durumda ortaya çıkar ve Sternberg'e göre bu, başarılı ve tatmin edici romantik ilişkilerin temelidir (Andrade vd., 2015).

1.4.6.4. John Lee'nin Aşk Stilleri Kuramı

John Lee'nin 1973 yılında geliştirdiği Aşk Stilleri Kuramı, aşkın altı farklı türünü tanımlayan bir modeldir. Lee, bu aşk türlerini eski Yunan'daki aşk kavramlarına dayandırarak tasarlamıştır. Aşkın bu altı çeşidi, insanların romantik ilişkilerde yaşadıkları farklı duygusal deneyim ve tutumları ifade eder. Bu altı tür Eros, Ludus, Storge, Pragma, Mania ve Agape olarak sınıflandırılır.

- Eros (tutkulu aşk): Tutkulu, yoğun duygusal bağ ve fiziksel çekimle karakterize edilen romantik aşk türüdür. Eros, "âşık olma" durumunu ifade eder ve genellikle ilişkinin başlangıcında güçlü bir arzu ve cazibe ile ilişkilendirilir. Bununla birlikte bir araştırmada da tutkulu aşk yaşayan bireylerin partnerine karşı sosyal ilgisinin diğer aşk biçimlerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Küçük Helvacı, 2012).
- Ludus (oyun oynayan aşk): Oyunlu ve eğlenceli aşk türüdür. Bu aşk tarzında bireyler taahhütten kaçınır, birden fazla partnerle flört etmeyi tercih edebilir ve ilişkiyi daha hafif, daha az ciddi bir şekilde ele alır. Bir partnerde aranan özellikler kişiden kişiye değişiklik gösterse de bazıları için eğlenceli bir kişiliğin olması, fiziksel çekicilikten, karakter gücünden, iletişim yeteneklerinden veya zekâ seviyesinden daha kıymetli bir özellik olarak ön plana çıkar. Eğlenceli bir partner, hayatın monotonluğunu kırabilir, günlük stres ve sıkıntılara karşı bir nevi panzehir işlevi görebilir (Levine vd., 2006). Bu bağlamda, mizah anlayışı yüksek, hayata pozitif bir bakış açısıyla yaklaşan ve maceraperest ruhuyla dikkat çeken bir kişi, diğer önemli niteliklerin ötesinde bir değere sahip olabilir. İlişkideki mutluluk ve memnuniyet seviyesi, zaman zaman zekâ ya da fiziksel görünüşten daha fazla, birlikte geçirilen

kaliteli ve eğlenceli vakitlere bağlı olabilir.

- Storge (dostça aşk): Kardeşlik aşkı olarak da bilinen, derin bir arkadaşlık ve uzun süreli bağa dayanan aşk türüdür. Bu aşk, genellikle zamanla gelişir ve karşılıklı saygı, anlayış ve benzer değerler üzerine kuruludur. Bireylerin ilgili, zekâ seviyesinin yüksek olması, iletişim becerilerinin yüksek olması partnerlerin birbirine olan bağlılığını artırır (Levine vd., 2006).
- Pragma (mantıklı/pratik aşk): Mantıklı veya pratik aşk olarak adlandırılan Pragma, iki kişinin birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılamak ve iyi bir yaşam ortağı olmak için bilinçli bir şekilde çaba gösterdikleri bir aşk türüdür. Uzun vadeli uyumluluk ve ortak hedefler bu aşk türünün temelini oluşturur.
- Mania (sahiplenici/bağımlı aşk): Takıntılı aşk türüdür ve yoğun duygusal bağlılık, kıskançlık ve sahiplenme hisleri ile karakterize edilir. Mania, sevilen kişiye karşı aşırı bağlılık ve onay arayışıyla ilişkilidir.
- Agape (özgecil aşk): Koşulsuz, fedakâr aşk türüdür. Bu aşk, partnerin iyiliği için kişisel çıkarlardan vazgeçmeyi içerir ve genellikle ebeveynlerin çocuklarına duyduğu aşka benzetilir. Agape, karşılık beklemeden verilen sevgidir (Küçük Helvacı, 2012).

Bu aşk türleri, romantik ilişkilerin çeşitliliğini ve karmaşıklığını göstermektedir. Örneğin, Eros aşkı, yoğun bir tutku ve çekimle karakterize edilirken, Ludus aşkı daha çok eğlence ve oyun üzerine kuruludur. Storge, derin bir dostluk ve karşılıklı anlayışa dayanır. İlişkilerde pragmatizmi temsil eden Pragma, mantıklı ve uygunluk üzerine kuruludur. Mania, yoğun bir sahiplenme duygusu ve aşk bağımlılığıyla ilişkilendirilirken, Agape ise koşulsuz, fedakâr ve özgecil bir sevgi biçimidir (Büyüksahin vd., 2004).

1.4.6.5. Bağlanma Teorisi

Bağlanma teorisi, John Bowlby tarafından geliştirilen ve Mary Ainsworth tarafından deneysel çalışmalarla desteklenen, bireylerin önemli diğerleriyle kurduğu yakın ilişkilerin doğasını açıklamaya yönelik bir psikolojik modeldir. Bağlanma stili, erken çocukluk döneminde bakım verenlerle kurulan ilişkilerden etkilenir ve yetişkin

romantik ilişkileri de dahil olmak üzere bireyin tüm ilişkilerinde etkili olan bir model haline gelir. Bağlanma teorisine göre, güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üç ana bağlanma stili vardır. Bağlanma stiline duygusal tepkisellik üzerinde önemli bir etkisi vardır, çünkü bireylerin duygularını nasıl işlediğini ve diğerleriyle nasıl etkileşimde bulunduğunu etkiler.

- **Güvenli Bağlanma ve Duygusal Tepkisellik**

Güvenli bağlanmış bireyler, genellikle duygusal uyaranlara karşı dengeli ve uyumlu tepkiler gösterirler. Güvenli bağlanma stili olan kişiler, duygusal destek sağlama ve duygusal destek almadaki becerileri nedeniyle ilişkilerde daha az stres ve daha fazla doyum yaşarlar. Güvenli bağlanan bireyler, zorlu durumlar ve ilişki dinamikleri karşısında duygusal olarak daha az tepkisel olma eğilimindedir ve bu, onların ilişkilerde daha sağlıklı iletişim kurmalarına ve çatışmaları daha etkili bir şekilde yönetmelerine olanak tanır.

- **Kaygılı Bağlanma ve Duygusal Tepkisellik**

Kaygılı bağlanmış bireyler, duygusal uyaranlara karşı genellikle daha yüksek bir tepkisellik gösterirler. Bu kişiler, terk edilme korkusu ve ilişkideki güvensizlikler nedeniyle aşırı endişe ve duygusal dalgalanmalar yaşayabilirler. Kaygılı bağlanma stili olan kişiler, partnerlerinin davranışlarını sürekli olarak yorumlamaya meyilli oldukları için, olumsuz veya belirsiz durumları aşırı şekilde kişisel algılama eğilimindedirler. Bu, ilişkideki duygusal gerilimi artırabilir ve çatışmaların daha şiddetli yaşanmasına neden olabilir.

- **Kaçınan Bağlanma ve Duygusal Tepkisellik**

Kaçınan bağlanma stili olan bireyler, duygusal uyaranlara karşı genellikle daha az tepki gösterirler. Bu kişiler, yakınlıktan ve duygusal ifadede kaçınma eğiliminde oldukları için, duygusal ihtiyaçlarını ve duygusal sorunlarını bastırmaya yönelik bir yaklaşım sergilerler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Kaçınan bağlanan bireyler, duygusal olarak kendilerini geri çekme ve ilişkideki sorunları ele almaktan kaçınma eğilimindedirler. Bu, uzun vadede ilişki doyumunu olumsuz etkileyebilir ve partnerleri arasında duygusal uzaklık oluşturabilir.

Bağlanma stilleri, bireylerin duygusal tepkiselliklerini şekillendirir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler genellikle duygusal olarak dengeli tepkiler gösterirken, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler aşırı duygusal tepkisel olabilirler ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise duygusal olarak daha az tepki gösterebilirler. Bu farklılıklar, ilişki içerisinde nasıl etkileşimde bulunulduğunu ve ilişki doyumunun nasıl deneyimlendiğini etkiler. Örneğin, kaygılı bağlanan bir birey, partnerinin davranışlarına aşırı duygusal tepkiler verebilir, bu da ilişkide gerilime ve memnuniyetsizliğe yol açabilmektedir.

Mikulincer ve Shaver (2007), bağlanma stillerinin duygusal düzenleme stratejileri ve ilişki dinamikleri üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde incelemişlerdir. Bağlanma stillerinin bireylerin duygusal tepkiselliklerini ve dolayısıyla romantik ilişkilerdeki etkileşim kalıplarını nasıl şekillendirdiğini göstermektedir. Ayrıca, Collins ve Feeney (2004) gibi araştırmalar, güvenli bağlanmanın bireylerin stresle başa çıkmada daha etkili olduğunu ve daha sağlıklı ilişki dinamiklerine sahip olduğunu bulmuştur.

1.4.6.6. Sosyal Değişim Teorisi

Sosyal değişim teorisinde, ilişkiden elde edilen faydalar ve maliyetlerin değerlendirilmesi süreci, bireylerin duygusal tepkiselliği ile yakından ilişkilidir. Duygusal olarak daha tepkisel bireyler, ilişkideki olumsuzluklara daha güçlü duygusal yanıtlar verebilir, bu da onların ilişkideki maliyetleri daha ağır olarak algılamalarına neden olabilir. Bu durum, ilişki doyumunun düşmesine yol açabilir. Duygusal tepkisel kişiler, ilişkideki olumlu ve olumsuz olaylara karşı daha güçlü duygular hisseder ve bu duyguları daha şiddetli ifade edebilirler (Rusbult ve Van Lange, 2003). Sosyal Değişim Teorisi bağlamında, duygusal tepkisellik, ilişkiden algılanan ödüller ve maliyetlerin değerlendirilmesi sürecini etkileyebilir. Bu etkileşim, birkaç yolla gerçekleşebilir:

- **Algılanan Ödüller ve Maliyetler:** Duygusal olarak tepkisel bireyler, ilişkideki olumlu deneyimleri (ödüller) daha yoğun hissedebilir ve bu, ilişki doyumlarını artırabilir. Ancak, olumsuz deneyimler (maliyetler) de onlar için daha ağırlıklı

hale gelebilir, bu da ilişkideki memnuniyetsizlik seviyelerini yükseltebilir (Rusbult ve Van Lange, 2003).

- Karşılıklı Tatmin: Duygusal tepkisellik, bireylerin partnerlerinden aldıkları duygusal destek ve anlayışı daha yoğun bir şekilde değerlendirmelerine yol açabilir. Partnerler arası etkileşimdeki duygusal doyum, sosyal değişim dinamiklerinin önemli bir bileşenidir (Rusbult ve Van Lange, 2003). Duygusal olarak tepkisel bireyler, karşılıklı tatminin sağlanmasında daha fazla duygusal onay ve destek arayabilirler.
- Karşılaştırmalı Referans Seviyeleri: Duygusal tepkisel kişiler, ilişkilerini değerlendirirken karşılaştırmalı referans seviyelerini farklı kullanabilirler. İlişkiden beklentileri ve alternatif seçeneklerin algılanması, duygusal deneyimlerinin yoğunluğu tarafından etkilenebilir. Bu, onların ilişkide kalma veya ayrılma kararlarını duygusal deneyimlerine göre şekillendirebilir.
- İletişim ve Çatışma Çözümü: Duygusal tepkisel kişiler, ilişki içindeki iletişim ve çatışma çözümü süreçlerinde farklı stratejiler benimseyebilirler. Duygusal ifadelerini yönetme ve anlaşmazlıkları çözme yetenekleri, sosyal değiş tokuş dinamiklerini önemli ölçüde etkileyebilir.

1.4.6.7. Yatırım Modeli

Yatırım modeli bağlamında, ilişkiye yapılan yatırımların algılanışı ve ilişkiye olan bağlılık, bireyin duygusal tepkiselliği ile etkilenebilir. Duygusal olarak daha tepkisel bireyler, ilişkiye yaptıkları yatırımlara daha güçlü bağlılık hissedebilir ve bu da ilişkiyi sürdürme kararlarını etkileyebilir. Bu durum, ilişki doyumunu artırabilir veya azaltabilir, bağlılık ve yatırım algısı üzerindeki duygusal tepkilerin doğasına bağlıdır.

Yatırım Modeli, ilişki tatmininin yanı sıra, bir ilişkide yapılan kişisel yatırımların (zaman, emek, duygusal enerji vb.) ve mevcut alternatiflerin (başka potansiyel partnerler veya yalnızlık) algılanan değerinin, bireyin ilişkiye olan bağlılığını nasıl etkilediğini önerir (Rusbult, 2003). Duygusal tepkisellik, bireylerin duygusal uyarılara verdiği yanıtların yoğunluğu ve hızı olarak tanımlanır ve

romantik ilişkilerdeki çeşitli dinamikler üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Yatırım Modeli ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişki, bireylerin ilişkiye yaptıkları yatırımların ve ilişkiden aldıkları tatminin algılanmasında duygusal tepkiselliğin rol oynayabileceği fikrine dayanır. Duygusal olarak daha tepkisel bireyler, ilişkideki olumlu ve olumsuz deneyimleri daha şiddetli yaşayabilir, bu da onların ilişkiye yatırım yapma şeklini ve ilişkiye olan bağlılıklarını etkileyebilmektedir.



2. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları, verilerin analizi ve veri toplama süreci ile ilgili bilgilere yer verilmektedir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada yetişkinlerde Duygusal Tepkisellik Düzeyinin İş Yaşamı ve Romantik İlişkiler Üzerine Etkisinin incelenmesi ilişkisel tarama modeli ile incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişkenin beraber değişiminin gözlemlenmesini amaçlayan bir araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2011).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan 18 yaş üstü bireylerden, örnekleme ise, Araştırmaya katılan 427 yetişkin bireyden oluşmuştur. Katılımcılara çevrimiçi ortamda Google Formlar üzerinden oluşturulmuş anketin Instagram, Facebook, Twitter, LinkedIn, Telegram ve WhatsApp sosyal medya platformlarında paylaşılması ile ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan 427 katılımcının 215’i kadın, 212’si ise erkek katılımcılardan oluşmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçlarının Tanıtımı

Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Duygusal Tepkisellik Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği ve İş Tatmini Ölçeği kullanılmıştır. Buna ek olarak katılımcılara araştırma ile ilgili bilgilerin verildiği ve araştırmaya katılma konusundaki rızalarının alındığı Bilgilendirilmiş Onam formu iletilmiştir.

2.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Katılımcılara çalışma hakkında genel bilgiler verilmiş, çalışmanın gizlilik esasları belirtilmiş ve katılımcıların katılma onayı alınmıştır.

2.3.2. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşmak için araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formunda cinsiyet, eğitim durumu, ilişki durumu, ilişki varsa süresi ve yaş şeklinde 5 soru yer almaktadır.

2.3.3. Duygusal Tepkisellik Ölçeği

Mathew vd. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplam 17 maddeden (örn., Üzücü olaylar karşısında çok kolayca duygusallaşırım) oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri “hiçbir zaman” ile “her zaman” arasında değişen 4'lü Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçek hassasiyet, tepkisellik ve dayanıklılık olmak üzere hem üç boyut hem de toplam puan üzerinden tek boyutlu olarak kullanılabilir. Bu araştırma kapsamında tek boyut olarak kullanılmıştır. Duygusal Tepkisellik Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması Seçer vd. (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışması açımlayıcı faktör analizi sonucuna göre toplam varyansın %49.77'si açıklandığı belirtilmektedir. Doğrulayıcı faktör analizine göre de ölçeğin iyi uyum verdiği belirtilmektedir. Ayrıca Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .91 olduğu ifade edilmektedir.

2.3.4. İş Tatmini Ölçeği

Brayfield ve Rothe tarafından 1951 yılında, kadın ofis çalışanlarından oluşan bir örneklem (N=231) kullanılarak geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu 18 madde içermektedir. Judge vd. (1998) tarafından ölçeğin 5 maddelik kısa formu geliştirilmiş ve bu form zaman içinde daha yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır (Judge ve Klinger, 2008). 18 Bir grup araştırmacı ölçek maddelerini farklı bağlamlara (aile tatmini gibi) uyarlayarak da kullanmıştır (Aryee vd., 1999). Bununla birlikte ölçeğin Türkçeye çevrilen kısa formunun Türkiye’de yürütülen araştırmalarda kullanıldığı bilindiğinden, mevcut çalışmada ölçeğin kısa formunun Türkçe güvenirlik ve geçerlilik çalışması yapılmıştır.

2.3.5. İlişki Doyum Ölçeği

İlişki Doyumu Ölçeği, Hendrick (1988) tarafından bireylerin romantik ilişkilerde ilişki doyumlarına dair veri toplamak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır. Türkçe'ye uyarlama çalışması Curun (2001) tarafından yapılan ölçek, orijinalinde 5'li, Türkçe versiyonunda “Kesinlikle katılmıyorum” (1) ile “Kesinlikle katılıyorum” (7) arasında olmak üzere 7'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçekteki 4. ve 7. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek ilişki doyumunu belirtmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun faktör analizi sonucunda orijinaliyle uyumlu şekilde tek faktöre sahip olduğu ve iç tutarlılık katsayısının .86 olduğu bulunmuştur.

2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma için analiz edilecek olan veriler, Google Forms programı aracılığıyla hazırlanan çevrimiçi anket formu ile Ocak-Mart 2024 tarihleri arasında elde edilmiştir. Araştırmanın uygulanması için Beykent Üniversitesi Klinik Araştırma Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Araştırmaya katılan bireylerden çevrimiçi ortamda aydınlatılmış onam alındıktan sonra veriler toplanmıştır. Hazırlanan anket 4 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde demografik bilgileri saptamaya yönelik sorular, ikinci bölümde Duygusal Tepkisellik Ölçeği, üçüncü bölümde İlişki Doyum Ölçeği, son bölümde ise İş Tatmini Ölçeği kullanılmıştır. Her sorunun yanıtlanması zorunlu tutulmuş, böylece hiçbir soru boş bırakılmamıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılmak üzere elde edilen veriler düzenlenerek IBM SPSS Statistics Versiyon 24.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını anlayabilmek için çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmıştır. Basıklık ve çarpıklık katsayıları +1,5 ile -1,5 aralığında yer aldığı için verilerin normal dağıldığı tespit edilmiş olup verilerin analizi için parametrik testler kullanılmıştır. Veriler analiz edilmek üzere Pearson Korelasyon Analizi, bağımsız örneklem t-test, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve yordayıcılık analizi için Basit Doğrusal Regresyon

Analizi kullanılmıştır. Grupların kıyaslamasında varyanslar homojenliği sağladığı için Scheffe testine başvurulmuştur. Son olarak, bu araştırma için güven aralığı %95, p değeri 0,05 olarak referans alınmıştır.



3. BULGULAR

Bu bölümde, Demografik Bilgi Formu, Duygusal Tepkisellik Ölçeği (DTÖ), İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ) ve İş Tatmini Ölçeği (İTÖ) kullanılarak elde edilen verilerin analizine yönelik bulgular ve açıklamalar yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	$\bar{x}$	Ss	Minimum	Maximum	Çarpıklık		Basıklık		α
DTÖ	427	50,59	5,420	39	64	,080	,118	-,561	,236	0.16
İDÖ	427	20,81	3,606	11	30	,010	,118	-,120	,236	0.82
İTÖ	427	15,16	3,228	8	23	,074	,118	-,506	,236	0.85

DTÖ: Duygusal Tepkisellik Ölçeği, İDÖ: İlişki Doyumu Ölçeği, İTÖ: İş Tatmini Ölçeği

Tablo 1’de araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Duygusal Tepkisellik puan ortalaması 50,59, standart sapması 5,420, minimum değeri 39, maksimum değeri 64, çarpıklık değerleri ,080/,118, basıklık değerleri -,561/,236, Cronbach alpha değeri 0.16’dır. İlişki Doyumu puan ortalaması 20,81, standart sapması 3,606, minimum değeri 11, maksimum değeri 30, çarpıklık değerleri ,010/,118, basıklık değerleri -,120/,236’dır. Cronbach alpha değeri 0.82’dir. İş Tatmini puan ortalaması 15,16, standart sapması 3,228, minimum değeri 8, maksimum değeri 23, çarpıklık değerleri ,074/,118, basıklık değerleri -,506/,236’dır. Cronbach alpha değeri 0.85’dir.

Tablo 2. Örneklem İlişkin Demografik Bilgiler

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	215	50,4
	Erkek	212	49,6
İlişki durumu	İlişkisi yok	31	7,3
	İlişkisi var	148	34,7
	Evli	248	58,1
İlişki varsa süresi	1 seneden az	86	20,1
	1-3 yıl arası	53	12,4
	4-6 yıl arası	51	11,9
	6 yıl üstü	237	55,5
Eğitim	Lise	122	28,6
	Üniversite	163	38,2
	Lisansüstü	142	33,3
Yaş	18-25 arası	74	17,3
	26-44 arası	190	44,5
	45-65 arası	163	38,2
		$\bar{x}$	ss
		39,85	13,657

Tablo 2’de örneklem ilişkin demografik bilgiler verilmiştir. Katılımcıların % 50,4’ü (215) kadın, %49,6’sı (212) erkektir. Katılımcıların %7,3’ünün ilişkisi yok, %34,7’nin ilişkisi var, %58,1’i evlidir. Katılımcıların %20,1’sı 1 seneden az, %12,4’ü 1-3 yıl arası, %11,9’u 4-6 yıl arası, %55,5’inin 6 yıl üstü ilişki süresi bulunmaktadır. Katılımcıların %28,6’sı lise, %38,2’si üniversite, %33,3’ü lisansüstü mezundur. Katılımcıların %17,3’ü 18-25 arası, %44,5’i 26-44 yaş arası, %38,2’si 45-65 yaş arasındır. Katılımcıların yaş ortalaması 39,85’dir.

Tablo 3. Ölçek Puanlarına ilişkin Korelasyon Analizi

		1	2	3
1-DTÖ	R	1	-,061	-,013
	p		,209	,787
	N	427	427	427
2-İDÖ	r	-,061	1	-,067
	p	,209		,169
	N	427	427	427
3-İTÖ	r	-,013	-,067	1
	p	,787	,169	
	N	427	427	427

DTÖ: Duygusal Tepkisellik Ölçeği, İDÖ: İlişki Doyumu Ölçeği, İTÖ: İş Tatmini Ölçeği

Tablo 3’te araştırmada kullanılan ölçek puanlarına ilişkin korelasyon analizi verilmiştir. Buna göre duygusal tepkisellik düzeyi ile ilişki doyumu düzeyi ($r = -,061$) arasında anlamlı bir ilişki yoktur. ($p > ,01$). Duygusal tepkisellik düzeyi ile iş tatmini düzeyi ($r = -,013$) arasında anlamlı bir ilişki yoktur. ($p > ,01$). İlişki doyumu düzeyi ile iş tatmini düzeyi ($r = -,067$) arasında anlamlı bir ilişki yoktur. ($p > ,01$).

Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Fark*
Duygusal	1.18-25 arası	74	50,47	5,216	,375	,687	
Tepkisellik	2.26-44 arası	190	50,39	5,506			
Ölçeği	3.45-65 arası	163	50,88	5,429			
İlişki	1.18-25 arası	74	20,73	3,031	,104	,901	
Doyum	2.26-44 arası	190	20,89	3,806			
Ölçeği	3.45-65 arası	163	20,74	3,626			
İş Tatmini	1.18-25 arası	74	15,04	3,312	1,006	,367	
Ölçeği	2.26-44 arası	190	14,97	3,248			
	3.45-65 arası	163	15,44	3,166			

Tablo 4’de yaş değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları verilmiştir. Buna göre duygusal tepkisellik düzeyi puanı, ilişki doyumu düzeyi puanı ve iş tatmini düzeyi puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ($p > ,05$).

Tablo 5. Cinsiyete Göre DTÖ, İDÖ ve İTÖ Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	T	sd	P
DTÖ	1.Kadın	215	50,74	5,135	,573	425	,134
	2.Erkek	212	50,44	5,702			
İDÖ	1.Kadın	215	20,82	3,609	,102	425	,620
	2.Erkek	212	20,79	3,612			
İTÖ	1.Kadın	215	15,16	3,246	-,022	425	,900
	2.Erkek	212	15,17	3,218			

DTÖ: Duygusal Tepkisellik Ölçeği, İDÖ: İlişki Doyumu Ölçeği, İTÖ: İş Tatmini Ölçeği

Tablo 5’te cinsiyet değişkenine göre DTÖ, İDÖ ve İTÖ puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna

göre duygusal tepkisellik, ilişki doyumu ve iş tatmini düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur. ($p>.05$).

Tablo 6. İlişki Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin

ANOVA Analizi							
	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	F	P	Fark*
Duygusal Tepkisellik Ölçeği	1. ilişkisi yok	31	51,16	5,693	,255	,775	
	2. ilişkisi var	148	50,13	5,263			
	3. evli	248	50,79	5,479			
İlişki Doyum Ölçeği	1. ilişkisi yok	31	21,90	4,061	1,906	,150	
	2. ilişkisi var	148	20,47	3,541			
	3. evli	248	20,87	3,570			
İş Tatmini Ölçeği	1. ilişkisi yok	31	14,74	3,183	1,845	,159	
	2. ilişkisi var	148	15,56	3,537			
	3. evli	248	14,98	3,027			

Tablo 6’da İlişki durumu değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları verilmiştir. Buna göre duygusal tepkisellik düzeyi puanı, ilişki doyumu düzeyi puanı ve iş tatmini düzeyi puanlarında ilişki durumuna göre anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 7. İlişki Süresine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin

ANOVA Analizi							
	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Fark*
Duygusal Tepkisellik Ölçeği	1.1 seneden az	86	50,29	5,562	,628	,597	
	2.1-3 yıl arası	53	50,26	5,325			
	3.4-6 yıl arası	51	49,98	4,510			
	4.6 yıl ve üstü	237	50,90	5,576			
İlişki Doyum Ölçeği	1.1 seneden az	86	21,27	3,734	,853	,465	
	2.1-3 yıl arası	53	20,79	3,805			
	3.4-6 yıl arası	51	20,27	3,262			
	4.6 yıl ve üstü	237	20,76	3,588			
İş Tatmini Ölçeği	1.1 seneden az	86	15,26	3,276	,147	,931	
	2.1-3 yıl arası	53	15,34	2,882			
	3.4-6 yıl arası	51	15,24	3,603			
	4.6 yıl ve üstü	237	15,07	3,217			

Tablo 7’de İlişki süresi değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları verilmiştir. Buna göre duygusal tepkisellik düzeyi puanı, ilişki doyumu düzeyi puanı ve iş tatmin düzeyi puanlarında ilişki süresine göre anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 8. Eğitim Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	F	P	Fark*
Duygusal Tepkisellik Ölçeği	1.Lise	122	50,84	5,681	1,515	,221	
	2.Üniversite	163	50,02	5,196			
	3.Lisansüstü	142	51,04	5,423			
İlişki Doyum Ölçeği	1.Lise	122	21,74	3,724	7,313	,001	2>1
	2.Üniversite	163	20,11	3,236			
	3.Lisansüstü	142	20,80	3,750			
İş Tatmini Ölçeği	1.Lise	122	15,30	3,418	,594	,553	
	2.Üniversite	163	14,94	3,021			
	3.Lisansüstü	142	15,29	3,300			

Tablo 8’de Eğitim düzeyine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları verilmiştir. Yapılan analize göre ilişki doyumu puan ortalamalarında eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık bulunmaktadır. ($p<.05$). Duygusal tepkisellik düzeyi puanı, iş tatmin düzeyi puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık yoktur. ($p>.05$).

Tablo 9. Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Homojenlik Testi Tablosu

	Levene İstatistiği	df1	df2	P
İlişki Doyum Ölçeği	2,127	2	424	,120

Tablo 9’da ANOVA sonucunda hangi Post-Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için Levene’s testi kullanılarak örneklem dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmıştır. İlişki Doyumu ($F(2, 424)=2.127$) puanı için Scheffe testi kullanılmıştır ($p>.05$).

Tablo 10. Eğitim Durumu Değişkenine Göre İlişki Doyum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizinin Post-Hoc Scheffe

Değerlendirmesi

Eğitim Durumu(i)	Eğitim Durumu(j)	$\bar{X}_i - \bar{X}_j$	p
Lise	Üniversite	-1,627*	,001
	Lisansüstü	-,935	,105
Üniversite	Lise	1,627*	,001
	Lisansüstü	,692	,238
Lisansüstü	Lise	,935	,105
	Üniversite	-,692	,238

* işaretli gruplarda anlamlı farklılık görülmektedir.

Tablo 10’da Scheffe post-hoc analizine göre lise grubunun puan ortalamaları üniversite grubunun puan ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir. ($p < .05$) Başka bir deyişle, eğitim düzeyi lise olanların ilişki doyum düzeyleri, Eğitim düzeyi üniversite olanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 11. Duygusal Tepkiselliğin İlişki Doyumu Puanlarını Yordamasına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Yordanan	Yordayan	B	Standart Hata B	β	t	p
İlişki doyum	Sabit	22,855	1,639		13,943	,000
	Duygusal Tepkisellik	-,041	,032	-,061	-1,258	,209
R= ,061	R ² =,004	F = 1,582		p=,209		

Tablo 11’de Duygusal tepkiselliğin, ilişki doyum puanlarını yordama gücü olup olmadığına ilişkin basit doğrusal regresyon sonuçları verilmiştir. Buna göre duygusal tepkisellik puanlarının ilişki doyum puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur ($F = 1,582$; $p > ,05$). Duygusal tepkisellik, ilişki doyum puanlarının %4’ünü yordamaktadır. Bir başka ifadeyle duygusal tepkisellik, toplam varyansın %4’ünü ilişki doyum ile açıklamaktadır.

**Tablo 12. Duygusal Tepkiselliğin İş Tatmini Puanlarını Yordamasına Yönelik
Basit Doğrusal Regresyon Analizi**

Yordanan	Yordayan	B	Standart Hata _B	β	t	p
İş tatmini	Sabit	15,557	1,470		10,583	,000
	Duygusal Tepkisellik	-,008	,029	-,013	-,270	,787
R= ,013	R ² =,000	F = ,073			p=,787	

Tablo 12’de duygusal tepkiselliğin iş tatmini puanlarını yordama gücü olup olmadığına ilişkin basit doğrusal regresyon sonuçları verilmiştir. Buna göre duygusal tepkiselliğin iş tatmini puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. (F = ,073; p>,05)

TARTIşMA

Mevcut araştırmada duygusal tepkisellik düzeyinin iş yaşamı ve romantik ilişkiler üzerine etkisi incelenmiştir. Bu araştırmada elde edilen bulgular genel olarak incelendiğinde, duygusal tepkisellik düzeyi, iş tatmini ve ilişki doyumu konusunu inceleyen diğerk araştırmalarla benzer sonuçlar bulunduğu gibi, bu araştırmalardan farklı sonuçlar da elde edilmiştir. Bunun yanı sıra, cinsiyet, eğitim durumu, ilişki durumu, ilişki süresi ve yaş gibi sosyodemografik değişkenlerle birlikte inceleme yapılmıştır.

Bu araştırmada duygusal tepkisellik düzeyi ile iş tatmini düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Ghoreishi ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada duygusal tepkisellik düzeyi ile iş tatmini arasındaki ilişki incelenmiş ve bu iki değişken arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde Gülşen ve Özmen (2020) tarafından yapılan bir çalışmada hemşireler arasında özellikle, duygusal tepkisellik ve iş tatmini arasında negatif bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular, duygusal tepkiselliğin olumsuz sonuçlar doğurabileceğini ve yönetim stratejilerinin hemşirelerin refahı hem de hasta bakımı kalitesi için önemli olduğunu vurgulamaktadır (Gulsen ve Ozmen, 2020). Yapılan bu araştırmalar iş yerinde duygusal tepkisellik düzeyinin, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini, çalışma arkadaşlarıyla olan ilişkilerini ve genel iş memnuniyetini etkilediğini ortaya koymuştur. Brackett ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışma, duygusal tepkisellik düzeyi yüksek bireylerin iş yerindeki zorluklara daha şiddetli tepkiler gösterdiği, bu durumun stres yönetimi ve iş tatmini üzerinde olumsuz etkilere neden olduğunu öne sürmüştür. Diğerk yandan, duygusal tepkisellik düzeyini kontrol edebilen, duygusal düzenleme becerileri yüksek olan bireyler, duygusal tepkilerini olumlu bir şekilde yönetebilir ve bu da iş tatminini artırabilmektedir. Yukarıdaki araştırma sonuçlarıyla örtüşmeyen farklı araştırmalar da bulunmaktadır. Bunlardan biri olan Judge ve Iyies'in (2004) alışması, duygusal tepkisellik ile iş tatmini arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstererek, bu iki değişken arasındaki dinamiklerin daha derinlemesine anlaşılmasına olanak tanır. Araştırma bulguları, duygusal olarak tepkisel bireylerin, iş yerindeki olumlu duygusal deneyimlere daha açık olduklarını ve bu deneyimlerin iş tatminlerini artırdığını öne sürer. Bu bireyler, duygularını tanıma ve yönetme yetenekleri sayesinde, işle ilgili olumlu deneyimleri daha yoğun bir şekilde hissedebilir ve iş yerindeki olumsuzluklarla

daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler. Bu durum, sosyal ilişkiler üzerinde de olumlu bir etkiye sahiptir; çünkü duygusal tepkisellik, empatik bağlar kurma ve sosyal destek ağlarını güçlendirme kapasitesini arttırabilir. Ayrıca, bu bireylerin yaşadığı yoğun olumlu duygular, iş yerindeki stres ve zorlukları dengeleyerek, genel iş tatmini üzerinde olumlu bir etki yaratabilir. Yapılan bu araştırmada ise duygusal tepkisellik ile iş tatmini arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu durumun birden fazla sebebi olabilir. Demografik faktörler, iş ortamının özellikleri veya kültürel faktörler etkili olmuş olabilir. Duygusal tepkisellik değişkeni iş doyumundan bağımsız bir şekilde kendini göstermiş olabilir.

Mevcut araştırma bulgularına göre duygusal tepkisellik düzeyi ile ilişki doyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Literatüre bakıldığında farklı çalışmalar göze çarpmaktadır. Gottman ve Levenson (2000) tarafından yapılan bir çalışmada duygusal tepkilerin ilişki doyumunu üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermiştir. Duygusal tepkisellik düzeyi yüksek olan bireylerin partnerlerinin duygusal ihtiyaçlarını daha yoğun bir şekilde hissedebildiği ve buna göre tepki verdiği, bu durumun da ilişki doyumunu etkilediği öne sürülmüştür. Luginbuehl ve Schoebi (2020) tarafından yapılan bir çalışmada duygusal dinamikler ile ilişki doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma, yüksek veya düşük duygusal inertia (duyguların zaman içindeki değişim direnci) sahibi bireylerin partnerleri tarafından daha az duyarlı olarak algılandığını ve bu durumun ilişki doyumunda zamanla düşüşe yol açtığını bulmuştur. Kafetsios ve Nezlek (2002) yapmış olduğu çalışmada duygusal tepkisellik ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi günlük deneyimler üzerinden incelemiş ve duygusal tepkisellik yüksek olan bireylerin ilişkilerinde daha fazla dalgalanma yaşadığını bulmuşlardır. Bu durum, ilişki doyumunu üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Duygusal tepkisellik düzeyi yüksek olan bireyler, olumlu olaylara karşı daha güçlü duygusal tepkiler göstererek ilişkiden aldıkları doyumunu artırabilirken (Gable vd., 2004), aynı zamanda olumsuz olaylara karşı aşırı tepki gösterme eğilimi nedeniyle ilişkide çatışma ve stres yaşama olasılıkları da artabilir (Gottman ve Levenson, 1992). Sonuç olarak duygusal tepkisellik ile ilişki doyumunu arasındaki ilişki durumsal faktörlere, bireysel farklılıklara ve ilişkinin dinamiklerine bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Duygusal tepkisellik, olumlu durumlarda ilişki doyumunu artırıcı etkiye sahip olabilirken, olumsuz

durumlarda ilişkide çatışma ve stresi artırarak doyumunu azaltabilir. Literatürdeki çalışmalar arasındaki farklılıklar, duygusal tepkisellik ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkinin çok boyutlu ve karmaşık olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan bu araştırmada ise duygusal tepkisellik ile ilişki doyumunu arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu durum çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir. Partnerlerin ilişki beklentisi, ilişki niteliği ve süresi, kültürel etkenler gibi dışsal veya içsel birçok faktör etkili olabilir. Ortaya çıkan bu sonuç iki değişkeninde çok yönlülüğüne vurgu yapmaktadır.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre iş tatmini düzeyi ve ilişki doyumunu düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında Barrick ve Mount (2001), iş tatmininin bireylerin kişilik özellikleriyle de ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu bağlamda, iş tatmininin, bireyin ilişkisindeki doyum düzeyini de etkileyebileceği düşünülebilir, çünkü kişilik özellikleri hem işte hem de ilişkilerde önemli roller oynamaktadır Rhoades ve Eisenberger'in (2002) sosyal değişim teorisi üzerine yaptıkları çalışmalar, bireylerin işverenlerinden aldıkları destek düzeyinin, iş tatminini artırabileceğini ve bu durumun da evdeki ilişkilere pozitif yansımaları olabileceğini göstermiştir. Bunlar dışında farklı araştırmalar da mevcuttur. Greenhaus ve Beutell (1985) tarafından geliştirilen Çapraz Alan Teorisi, iş ve özel hayatın birbirine karşıt alanlar oluşturduğunu ve bir alanda yaşanan stresin diğer alanda performans düşüklüğüne yol açabileceğini belirtir. Bu çerçevede, iş tatmini ile ilişki doyumunu arasındaki ilişki, bireylerin stres yönetimi ve rol çatışmaları ile ilgili stratejilerine bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Bakker ve Demerouti (2007) tarafından geliştirilen İş ve Yaşamın Tükenmişlik Teorisi iş tatmininin ve ilişki doyumunun, iş ve özel hayat arasındaki dengeye bağlı olarak etkilenebileceğini önermiştir. Aynı şekilde Clark (2000) tarafından yapılan çalışmalar, iş ve yaşam dengesinin önemine işaret ederek, iş tatmininin genel yaşam tatminine katkıda bulunduğunu ve bu durumun da evdeki ilişki doyumunu etkileyebileceğini belirtmiştir. Aynı şekilde Rogers ve May (2003) tarafından yürütülen bir diğer araştırma, iş stresinin iş tatmini üzerindeki etkilerini ve bunun ilişki doyumunu üzerine potansiyel yansımalarını incelemiştir. Çalışma, iş tatmini ile ilişki doyumunu arasında bir ilişki bulmuş, ancak bu ilişkinin bireysel stres yönetimi kapasiteleri gibi diğer faktörler tarafından modüle edildiğini göstermiştir. Bu, ilişki durumunun doğrudan değil, daha

ziyade bireysel ve işle ilgili faktörlerle birlikte karmaşık bir etkileşim içinde olduğunu öne sürmektedir. Yapılan bu araştırmada ise iş tatmini ile ilişki doyumu arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu durum, iş tatmini ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin karmaşıklığını ve çok yönlülüğünü vurgulamaktadır. İş tatmininin ilişki doyumu üzerindeki etkisinin belirli durumlarda değişebileceğini göstermektedir. Bu sonuçlar, iş ve ilişki alanlarında yaşanan deneyimlerin birbirinden bağımsız olabileceğini düşündürülebilir.

Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde mevcut araştırmada duygusal tepkisellik düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, bireylerin duygusal tepkilerinin cinsiyete özgü olmaktan ziyade, kişisel özellikler, yaşam deneyimleri, kültürel normlar ve sosyalizasyon süreçleri gibi faktörlerden etkilendiğini düşündürmektedir. Ayrıca bu durum, toplumsal cinsiyet rollerinin duygusal ifade üzerindeki etkisinin genelleştirilemeyeceğine ve bireysel farklılıkların daha belirgin olduğuna işaret etmektedir. Literatürde, duygusal tepkisellik konusunda cinsiyet temelli farklılıklar üzerine çok sayıda araştırma bulunmaktadır ve sonuçlar farklılık göstermektedir. Bazı çalışmalar kadınların erkeklere göre daha yüksek duygusal tepkisellik gösterdiğini rapor ederken (Brody ve Hall, 2000), diğer çalışmalar bu iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmadığını bildirmektedir (Tamres vd., 2002). Bu sonuç mevcut araştırmanın sonucuyla paralellik göstermekte ve dolayısıyla da araştırma sonucunu desteklediğini göstermektedir. Bir meta-analiz veya büyük ölçekli araştırmalar, cinsiyetler arasında duygusal tepkisellik konusunda genel bir eğilim belirlese de bu farkın küçük ve değişken olduğunu göstermektedir (Else-Quest vd., 2012). Bu durum, bireylerin duygusal deneyim ve ifadelerinin cinsiyetten bağımsız olarak çok boyutlu ve karmaşık olduğunu ve bireysel farklılıkların cinsiyet stereotiplerinden daha güçlü bir etkiye sahip olabileceğini destekler. Literatürde gözlemlenen bulgular ile araştırma bulguları arasında örtüşmeyen sonuçlara da rastlanmıştır.

Yurdakul ve Üner'in (2015) gerçekleştirdiği çalışmada, sağlık yüksekokulu öğrencileri arasındaki duygusal tepkisellik seviyelerinin incelenmesi sonucunda, erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere kıyasla, duygusal tepkisellik puanlarının istatistiksel olarak belirgin bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cengiz'in (2017) araştırmasına göre, genel bir eğilim olarak, erkeklerin duygusal ifade ve yaşantılarını

dışa vurumları kadınlara kıyasla daha az görünür olabilmektedir. Odabaşı (2016) tarafından yapılan çalışma, toplumsal cinsiyet rollerinin bireylerin duygusal ifadeleri üzerinde nasıl etkili olduğunu incelemeye yönelik "Erkekler ağlamaz" gibi kalıplaşmış düşünce yapısının erkekler üzerindeki duygusal baskıları göstermektedir. Psikolojik farkındalık ve bilinçlilik kazanıldıkça bu kalıpların azalmakta olduğu belirtilmektedir. Karşılaşılan olaylara duygusal tepkisellik, zorlukların üstesinden gelme kapasitesi ve bu süreçteki başarı oranı kadınlarla kıyaslandığında erkeklerde daha geri planda kalmaktadır. Bu gözlemler ışığında, kadınların duygusal tepkiselliklerinin, erkeklere göre daha yüksek olduğu söylenmektedir.

Mevcut araştırma sonucuna göre cinsiyet değişkeni ve iş tatmin düzeyi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum iş tatmininin bireysel beklentiler, işin kendine has özellikleri, çalışma koşulları, kariyer hedefleri ve kişisel değerler gibi cinsiyet ötesi faktörler tarafından daha fazla etkilendiğini düşündürmektedir. Ortaya çıkan sonuç cinsiyet rollerinin ve stereotiplerin, bireylerin iş tatminini belirlemede beklenen kadar önemli olmayabileceğine işaret etmektedir. Daha öncesinde yapılan araştırmalara bakıldığında cinsiyet ve iş tatmini ilişkisi üzerine farklı sonuçlar çıkmıştır. Bazı çalışmalar, cinsiyetin iş tatminini etkileyebileceğini öne sürerken (Konrad vd., 2000), diğer çalışmalar bu iki değişken arasında anlamlı bir fark bulamamıştır (Bender vd., 2005). Bu sonuç da mevcut araştırma sonucunu desteklemektedir.

Aynı şekilde cinsiyet açısından değerlendirildiğinde yine mevcut araştırmada ilişki doyum düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu da ilişki doyumunun cinsiyetten bağımsız olarak birçok faktöre dayalı olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, bireylerin romantik ilişkilerdeki memnuniyetinin, bireysel ihtiyaçlar, beklentiler, kişisel değerler, iletişim becerileri ve çatışma çözme stratejileri gibi cinsiyet dışı faktörlerden daha fazla etkilendiğini öne sürebilir. Akademik literatüre bakıldığında, cinsiyetin ilişki doyumu üzerindeki etkisi çeşitli araştırmalarla incelenmiştir ve bazı çalışmalar erkekler ve kadınlar arasında ilişki doyumu düzeylerinde farklılıklar olduğunu öne sürerken, diğer çalışmalar arasında önemli bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Proulx vd. (2007) yaptıkları bir meta-analizde, evlilik doyumu ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiş ve anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Ancak, Jackson vd. (2014) tarafından yapılan bir diğer

çalışmada, cinsiyet ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç da mevcut araştırma sonucuyla paralellik olduğunu göstermektedir.

İlişki durumu değişkenine bakıldığında, duygusal tepkisellik düzeyi, iş tatmin düzeyi ve ilişki doyum düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, bireylerin duygusal tepkisellik düzeyi, iş tatmin düzeyi ve ilişki doyumu düzeyinin ilişki durumlarından bağımsız olarak içsel faktörler ve dışsal faktörler tarafından daha fazla etkilendiğini düşündürülebilir. Diener vd. (2000) tarafından yapılan geniş kapsamlı bir çalışmada bireylerin ilişki durumlarının iş tatmin düzeylerinde ve ilişki doyumları düzeylerinde beklenenden daha az etkiye sahip olduğunu bulmuştur.

Bir diğer değişken olan ilişki süresine göre yapılan analiz sonucunda duygusal tepkisellik düzeyi, iş tatmin düzeyi ve ilişki doyum düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu üç değişkenin zamanla istikrarlı kaldığını ve ilişki süresinin bu değişkenler üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Sonuç olarak bireylerin duygusal tepkisellik düzeyleri ve iş tatmin düzeyleri üzerinde ilişki süresi değişkeninin önemli bir farklılık yaratmadığı, benzer şekilde ilişki doyum düzeyinin de zamanla sabit kaldığı ve ilişki süresinin bu doyum üzerinde önemli bir etkisi olmadığı öne sürülebilir. Bu, çiftlerin ilişki doyumunu sürdürmek veya artırmak için ilişkinin süresinden ziyade ilişkinin kalitesine ve iç dinamiklerine odaklanmaları gerektiğini göstermektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen veya benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcuttur. Örneğin Kurdek (2002) ilişki doyumunun ve ayrılma zamanlamasının, ilişki süresi boyunca nasıl değiştiğini incelemiştir. Ortaya çıkan bulgular, ilişki doyumunun ilk yıllarda hızlı bir değişim gösterse de zamanla daha stabil hale geldiğini göstermiştir. Bu, ilişki süresinin başlangıçtaki ilişki doyumundaki değişiklikler üzerinde bir etkiye sahip olabileceğini ancak zamanla bu etkinin azaldığını göstermektedir. Aynı şekilde Birditt ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışma, zamanla çiftler arasındaki çatışmaların azaldığını ve bu durumun ilişki doyumunu artırdığını belirtmiştir. Bu araştırma sonuçları dikkate alındığında, mevcut çalışmada çıkan sonucun, örneklemin büyük çoğunluğunun ilişki süresinin daha uzun olanlardan oluşmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Mevcut çalışmada eğitim düzeyine göre yapılan analizlerde, ilişki doyum düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Duygusal tepkisellik düzeyi ve iş tatmin

düzeyi puanlarında eğitim durumuna göre göre anlamlı farklılık yoktur. Çalışmanın analizine göre ilişki doyumu ölçeğinde üniversite grubunun puan ortalamaları lise grubunun puan ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Amato ve James (2010) tarafından yapılan bir araştırma, eğitim düzeyi yüksek çiftlerin karşılaştıkları evlilik problemlerini nasıl yönettiklerini ve bu yönetim biçimlerinin boşanma oranları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin, düşük eğitim düzeyine sahip bireylere oranla evliliklerini sürdürme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Glaser ve Newton (2001), eğitimin bireylerin stresle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisini ve bu becerilerin evlilik doyumu üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu araştırmıştır. Çalışma, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin stresle daha sağlıklı yollarla başa çıkabildiğini ve bu durumun ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediğini bulmuştur. Bu sonuç da mevcut araştırma sonucuyla paralellik olduğunu göstermektedir. Ancak, literatürde bu bulgularla örtüşmeyen bazı çalışmalar da mevcuttur. Finkel vd. (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, ilişki doyumunun zaman içinde nasıl değişebileceğini ve bireylerin ilişkilerini nasıl daha tatmin edici hale getirebileceklerini inceleyen "The Suffocation Model of Marriage" teorisi sunulmuştur. Bu model, modern evliliklerde bireylerin birbirlerinden beklentilerinin arttığını ve bu beklentilerin ilişki doyumunu etkileyebileceğini bildirmektedir. Bu beklentiler ve ilişki doyumu, bireylerin eğitim seviyesinden bağımsız olarak değişebileceğini öne sürmektedir.

Araştırma sonucuna göre duygusal tepkisellik düzeyi, iş tatmin düzeyi ve ilişki doyumu düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında mevcut araştırmadan farklı sonuçlara ulaşan başka araştırmalar bulunmaktadır. Carstensen ve meslektaşlarının yapmış olduğu araştırmaya göre yaş ilerledikçe insanlar daha fazla anlam taşıyan, duygusal olarak tatmin edici ilişkilere yönelir. Bu süreç, yaşlı yetişkinlerin duygusal olarak daha az tepkisel olmasına ve olumsuz durumları daha etkili bir şekilde yönetebilmelerine olanak tanır. Susan vd. (2010) tarafından yapılan bir diğer araştırmaya göre yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre genellikle daha az olumsuz duygusal deneyim yaşadıklarını ve olumlu duyguları daha istikrarlı bir şekilde yaşadıklarını bulmuşlardır. Bu çalışmalar, yaşın artmasıyla duygusal tepkiselliğin azaldığını aynı zamanda

duygusal deneyimlerin de olgunlaştığını göstermektedir. Feldman (2010) tarafından yapılan bir çalışmada yaş ile iş tatmini arasındaki ilişkide yaşın iş tatminini pozitif yönde etkilediğini, yani bireyler yaşlandıkça işlerinden daha fazla tatmin olduklarını bulmuştur. Bunun nedeni olarak, yaşlı çalışanların işlerine daha uyum sağlamış olmaları ve kariyer beklentilerinin zamanla daha gerçekçi hale gelmesi gösterilmiştir. Clark vd. (1996) tarafından ortaya konan bu çalışma, farklı yaş gruplarındaki bireylerin iş tatmini düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırma sonuçları, iş tatmininde yaşla birlikte bir artış olduğunu ancak bu artışın kariyerin ileri safhalarında düşüşe geçebileceğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte farklı sonuçlara ulaşan bir çalışma örneği olarak Staw ve Ross (1985) tarafından yapılan bu çalışma öne sürülebilmektedir. Yaşa göre iş tatmini düzeyindeki farkı inceleyen bu araştırma, yaşın iş tatmininde önemli bir faktör olduğunu ancak bu etkinin işin türüne ve çalışma koşullarına bağlı olarak değişebileceğini göstermiştir.

Judge ve Bono (2001) yapmış olduğu bir başka çalışmada ise yaş, iş tatmini ve iş performansı arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma, yaşın iş tatmini üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu, ancak bu ilişkinin iş performansı üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını bulmuştur. Mevcut araştırmada, yaşa göre ilişki doyumu düzeyinde anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Gottman ve Levenson (2002) tarafından yapılan bir araştırmada, çiftlerin tartışmalar sırasında gösterdikleri duygusal tepkiler ve çözüm bulma yöntemleri üzerine odaklanarak, yaşlı çiftlerin genç çiftlere kıyasla daha az negatif duygusal tepki gösterdiğini ve daha etkili çatışma çözme stratejileri kullandıklarını bulmuşlardır. Bu bulgular, yaşın artmasıyla birlikte çiftlerin ilişkilerinde daha fazla doyum yaşadıklarını ve daha uyumlu çatışma çözme becerileri geliştirdiklerini göstermektedir. Yaşın ilerlemesiyle, bireyler genellikle daha sabırlı ve anlayışlı olabilirler. Bu olgunluk, ilişkilerdeki anlaşmazlıkların daha etkin bir şekilde yönetilmesine yardımcı olabilir, dolayısıyla ilişki doyumunu artırabilir. Ayrıca, yaşlı bireyler hayatlarından ne istediklerini daha iyi bilirler ve bu, ilişkilerine daha uyumlu bir şekilde yaklaşmalarını sağlar. Yukarıda sözü edilen araştırmalarda yaş faktörüne göre duygusal tepkisellik, iş tatmini ve ilişki doyumu düzeylerinde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Ancak, mevcut araştırmada bu değişkenlerin yaşa göre farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, yaşın kültürel farklılıklardan,

sosyal etkenlerden veya eğitim seviyelerindeki değişimlerden bağımsız ve çok yönlü geliştiğini düşündürebilir.



SONUÇ

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgulara yönelik sonuçlar verilmiştir. Araştırmanın amacı yetişkinlerde duygusal tepkisellik düzeyinin iş yaşamı ve romantik ilişkiler üzerine etkisi ve birbirleriyle olan ilişkisinin incelenmesidir. Ayrıca duygusal tepkisellik düzeyi, iş tatmin düzeyi ve ilişki doyumu düzeyi arasındaki ilişkiler belirlenmiş, bu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

- Duygusal tepkisellik düzeyi, ilişki doyumu düzeyi ve iş tatmini düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir, bu da bu değişkenlerin birbiriyle doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir.
- Bu üç değişken cinsiyet, ilişki durumu, ilişki süresi ve yaş gibi demografik faktörler açısından değerlendirildiğinde, duygusal tepkisellik düzeyi, ilişki doyumu düzeyi ve iş tatmini düzeyi toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar, duygusal tepkisellik, ilişki doyumu ve iş tatmini düzeylerinin bu demografik özelliklere göre farklılaşmadığını göstermektedir.
- Eğitim durumu açısından değerlendirildiğinde, ilişki doyumu düzeyinde eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların puanları, eğitim düzeyi düşük olanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu bulgu, eğitim düzeyinin bireylerin ilişki doyumu düzeyleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Ancak, duygusal tepkisellik ve iş tatmini toplam puanları arasında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- Duygusal tepkisellik puanları ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu, yaşın duygusal tepkisellik üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.
- İş tatmini puanları ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu, yaşın iş tatmini üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

- İlişki doyumu puanları ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu, yaşın ilişki doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.
- İlişki süresi ve eğitim düzeyine göre yapılan analizler, duygusal tepkisellik, iş tatmini ve ilişki doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, bu değişkenlerin ilişki süresi ve eğitim durumuna göre farklılaşmadığı şeklinde değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre sunulabilecek öneriler aşağıda sıralanmıştır:

- Eğitim düzeyinin ilişki doyum düzeyleri üzerinde etkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin duygusal tepkisellik ve ilişki yönetimi konularında bilinçlendirilmesi için eğitim programlarının geliştirilmesi önerilir. Bu programlar, özellikle üniversite ve lisansüstü düzeylerde, ilişkilerde sağlıklı iletişim ve duygusal ifade becerilerinin geliştirilmesine odaklanmalıdır.
- Duygusal tepkisellik, ilişki doyumu ve iş tatmini gibi konularda bireylerin destek alabilmesi için psikolojik danışmanlık ve terapi hizmetlerine kolay erişim sağlanmalıdır. Bu hizmetler, bireylerin duygusal ve ilişkisel sorunlarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olabilir.
- Eğitim düzeyinin iş tatmini üzerinde doğrudan bir etkisi olmamakla birlikte, çalışma koşulları, iş tatminini etkileyebilir. İşverenler, çalışma ortamını iyileştirmek, çalışanların iş tatminini artıracak politikalar geliştirmek ve çalışanların kariyer hedefleri ile kişisel değerlerini desteklemek için adımlar atmalıdır.
- Psikoterapi uygulamalarında duygu düzenleme tekniklerinin entegrasyonu, bireylerin duygusal tepkiselliklerini daha etkin bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir. Bilişsel davranışçı terapi (BDT), kabul ve kararlılık terapisi (ACT) gibi terapi yaklaşımlarını kullanarak terapistlerin ve eğitimcilerin, bireysel farklılıkları dikkate alarak kişiye özgü duygu düzenleme stratejileri geliştirmeleri önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Alexander, K. E., ve Siegel, H. I. (2013). Perceived hunger mediates the relationship between attachment anxiety and emotional eating. *Eating Behaviors*, 14(3), 374-377.
- Amato, P. R., ve James, S. (2010). Divorce in Europe and the United States: Commonalities and differences across nations. *Family Science*, 1(2), 2-13.
- Andrade, A. L., Wachelkeb, J. F. R. ve Howat-Rodrigues, A. B. C. (2015). Relationship satisfaction in young adults: Gender and love dimensions. *An International Journal on Personal Relationships*, 9(1), 19-3.
- Aryee, S., Fields, D ve Luk, V. (1999). A cross-cultural test of a model of the work-family interface. *Journal of Management*, 25(4), 491-511.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26.
- Barrett, L. F. (2017). How emotions are made: The secret life of the brain. Houghton Mifflin Harcourt and Behaviors. *Behavior Therapy*, 39(1), 107-116.
- Batson, C. D. (2021). Altruism and prosocial behavior. McAdams, R. L. Shiner, ve J. L. Tackett (Ed.), *Handbook of personality development*, 408-426.
- Beck AT, Emery G (2011) *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*. Litera Yayıncılık, İstanbul, 145-466.
- Bender, K. A., Donohue, S. M., ve Heywood, J. S. (2005). Job satisfaction and gender segregation. *Oxford Economic Papers*, 57(3), 479-496.
- Bilgin, T. (2019). *Duygu durumlarının iş tatmini ve iş performansı ile olan ilişkisini belirlemeye yönelik bir araştırma* [Doktora tezi]. Uludağ Üniversitesi.

- Boden, M.T., ve Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, 15(3), 399–410.
- Brackett, M., ve Salovey, P. (2020). Understanding emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 164(2), 110-115.
- Bradley, R., Greene, J., Rus, E., Dutra, L., ve Westen, D. (2005). A multidimensional meta-analysis of psychotherapy for PTSD. *American Journal of Psychiatry*, 162(1), 214-27.
- Brayfield, A. H ve Rothe, H. F. (1951). An index of job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 35(5), 307.
- Brehm, S. S., Kassin S. M., ve Fein, S. (2002). *Social psychology* (5. Basım). Basım Yeri: Houghton Mifflin.
- Brody, L. R., ve Hall, J. A. (2000). Gender, emotion, and expression. In M. Lewis ve J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions*, 338-349.
- Buluş, M. ve Cevher, F. N. (2006). Okul öncesi eğitim kurumlarında devam eden 5-6 yaş çocuklarında akademik benlik saygısı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(4), 28-39.
- Büyükşahin, A., Hovardaoğlu, S. (2004), Çiftlerin aşka ilişkin tutumlarının Lee'nin çok boyutlu aşk biçimleri kapsamında incelenmesi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(54), 59-75.
- Campos, J.J., Frankel, C. B., ve Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75(2), 377-394.
- Can H., Öznur A. A., Eren, M.A. (2015). *Örgütsel davranış*, 2. Baskı, Siyasal Kitabevi, Ankara.
- Canel, A.N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* [Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Carr, C. P., Martins, C. M. S., Stingel, A. M., Lemgruber, V. B., ve Jurueña, M. F. (2013). The role of early life stress in adult psychiatric disorders: A systematic

- review according to childhood trauma subtypes. *The Journal of nervous and mental disease*, 201(12), 1007-1020.
- Cengiz, S. (2017). *Ergenlerde duygusal tepkisellik, bilişsel çarpıtmalar ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Charles, S. T., ve Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 383-409.
- Clark, A., Oswald, A., ve Warr, P. (1996). Is job satisfaction U-shaped in age? *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 69(1), 57-81.
- Clark, M. A. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53(6), 747-770.
- Coane, J., Cipollini, J., Barrett, T. E., Kavalier, J., ve Umanath, S. (2023). Lay definitions of intelligence, knowledge, and memory: Inter- and independence of constructs. *Journal of Intelligence*, 11(5), 84.
- Cole, P. M., Martin, S. E., ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Cole, P.M. (2016). Emotion and the development of psychopathology. *Developmental Psychopathology*, 19(5), 1-60.
- Cole, M., John-Steiner, V., Scribner, S., & Souberman, E. (Eds.). (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. L. S. Vygotsky. Harvard U Press.
- Collins, N. L., ve Feeney, B. C. (2004). An attachment theory perspective on closeness and intimacy. In D. J. Mashek ve A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy*, 163-187.
- Colman, R. A., ve Widom, C. S. (2004). Childhood abuse and neglect and adult intimate relationships: A prospective study. *Child Abuse ve Neglect*, 28(11), 1133-1151.

- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21–50.
- Crow, T., Cross, D., Powers, A., ve Bradley, B. (2014). Emotion dysregulation as a mediatör between childhood emotional abuse and current depression in a low-income African- American sample. *Child Abuse ve Neglect*, 38(10), 1590-1598.
- Çakmak, Ö. N. (2018). *Bağlanma stilleri ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Çeçen, A. R. (2007). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 32(145), 54-63
- Çırakoğlu, O.C. ve Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*. 13(26), 29-41.
- Çimli, S. (2021). Duygusal zekâ ve anlık satın alma davranışı ilişkisinde marka sadakatinin düzenleyici rolü. *Psikoloji Notları*. 10(2), 63-67.
- Davidson, R. J. (2002). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Psychology and Science*, 3(2), 207-230.
- Desai, S., Arias, I., Thompson, M. P., ve Basile, K. C. (2002). Childhood victimization and subsequent adult revictimization assessed in a nationally representative sample of women and men. *Violence and Victims*, 17(6), 639–653.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., ve Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419-436.
- Dirimeşe, E. (2022). Duygu ve zekâ kavramlarına sosyolojik bakmak. *Avrasya Terim Dergisi*, 10(2), 51-65.
- Ellis A, Harper RA (2009) *Akılcı yaşam kılavuzu*: HYB Basım Yayın, Ankara, 26-41.

- Else-Quest, N. M., Hyde, J. S., Goldsmith, H. H., ve Van Hulle, C. A. (2012). Gender differences in temperament: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(1), 47-77.
- Ercan, L. ve Eryılmaz, A. (2011). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve algılanan kontrol. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(2), 359-380.
- Ertürk, M. (2009). *İşletmelerde yönetim ve organizasyon*, Beta Basım Yayın, İstanbul.
- Feldman, D. C. (2010). The relationship of age to ten dimensions of job performance. *Journal of Applied Psychology*, 95(2), 392-416.
- Fincham, Frank D., Julie Hall, and Steven R.H Beach. 2006. Forgiveness in marriage: *Current status and future directions*. *Family Relations*, 55(4), 415-427.
- Finkel, E. J., Hui, C. M., Carswell, K. L., ve Larson, G. M. (2014). The suffocation of marriage: Climbing Mount Maslow without enough oxygen. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1-41.
- Fletcher, Garth JO, Jeffry A. Simpson., Geoff Thomas. 2000. Ideals, perceptions, and evaluations in early relationship development. *Journal of personality and social psychology*, 79 (6), 933.
- Gable, S., Reis, H. T., Impett, E. A., ve Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228-245.
- Ghoreishi, F. S., Ealias, A., ve George, J. (2014). Correlating emotional intelligence with job satisfaction: Evidence from a cross-sectional study among secondary school heads in khyber pakhtunkhwa, Pakistan. *Frontiers in Psychology*, 102-103.
- Goleman, D. (2007). *İş başında duygusal zekâ*. Emotional intelligence at work. (H. Balkara, Trans.; F. Deniztekin ve O. Deniztekin, Eds.; 5th ed.). Varlık Yayınları. 10(3), 214-217.

- Gottman, J. M., ve Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737-745.
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Greenhaus, J. H., ve Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137.
- Gross, J. J. (2019). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 30(1), 1-26.
- Gross, J. J. (Ed.). (2013). Guilford publications *Handbook of emotion regulation*. 20(2), 1-22.
- Gross, J. J., Richards, J. M., ve John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life, *American Psychological Association*, 13-35.
- Gross, J. J., Sheppes, G., ve Urry, H. L. (2011). Cognition and emotion lecture at the 2010 SPSP emotion preconference. *Cognition and Emotion*, 25(1), 765-781.
- Gross, J. J., ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, 3-24.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(6), 281-291.
- Guerrero, L. K., Hannawa, A. F., ve Babin, E. A. (2011). The communicative responses to jealousy scale: Revision, empirical validation, and associations with

- relational satisfaction. *Communication Methods and Measures*, 5(3), 223-249.
- Guerrero, L., Anderson, P., ve Afifi, Walid. (2011) Close encounters: *Communications in relationships*. California: SAGE Publications, 5(2), 321-348.
- Gulsen, M., ve Ozmen, D. (2020). The relationship between emotional labour and job satisfaction in nursing. *International Nursing Review*, 67(1), 145-154.
- Gülbetekin, E. (2020). Duygular ve sinir bilim. *Psikoloji penceresinden duygular kuramdan uygulamaya*, 69-120. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gndz, B. and Karataş, A. (2020) İlişki doyumunun yordayıcıları ve ilişkisel benlik değişiminde romantik ilişkilerde z yeterlik. *Congress of Educational Research*, 2(3),7-11.
- Hackett, R.D., Lapierre, L.M, (2004), A Meta-Analytical explanation of the relationship between LMX and OCB, *Academy of Management, Best Conference Paper*, 4-33.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93–98
- Honeycutt, J., Cantrill, J. (2001). *Cognition, communication and romantic relationships*. Mahwah, NJ: Erlbaum
- İmmer-Gembeck, Melanie. J. (2002), The development of romantic relationships and adaptations in the system of peer relationships, *Journal of Adolescent Health*, XXXI, 6(1), 216-225.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., ve Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105-129
- Joormann, J., Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35-49.
- Judge, T. A ve Klinger, R. (2008). Job satisfaction: Subjective well-being at work, In M. Eid ve R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being*, 393-413. New York, NY, US: Guilford Press

- Judge, T. A., Locke, E. A., Durham, C. C ve Kluger, A. N. (1998). Dispositional effects on job and life satisfaction: The role of core evaluations. *Journal of Applied Psychology*, 83(1), 17.
- Judge, T. A., ve Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, general self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80-92.
- Judge, T. A., ve Ilies, R. (2004). Affect and job satisfaction: A study of their relationship at work and at home. *Journal of Applied Psychology*, 89(4), 661-673.
- Kafetsios, K., ve Nezlek, J. B. (2002). Attachment styles in everyday social interaction. *European Journal of Social Psychology*, 32(5), 719-735.
- Kanter, J. W., Santiago-Rivera, A., Rusch, I. C., Busch, A. M., ve West, P. (2010). Initial outcomes of a culturally adapted behavioral activation for Latinas diagnosed with depression at a community clinic. *Behavior Modification*, 34(1), 120–144.
- Karadeniz Sarısakal, B. (2022). *Çocukluk çağı travmalarının kuşaklararası döngüsünün duygu düzenleme becerileri, ebeveyn zihinselleştirmesi, ebeveynlik stilleri ve çocuk davranışları açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Kısacık, E. (2020). *NöroBilim perspektifinden duygular*. Fatma Gül Cırhinlioğlu (Ed.). *Duyguları anlamak içinde*, 231-257. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kiecolt-Glaser, J. K., ve Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472-503
- Kim, S, (2002), Participative management and job satisfaction; Lessons for management leadership, *Public Administration Review*, 62(1), 231–241.
- Koçel, T. (2015). *İşletme yöneticiliği*, Beta Basım Yayın, İstanbul.

- Konrad, A. M., Ritchie, J. E., Lieb, P., ve Corrigan, E. (2000). Gender differences and similarities in job attribute preferences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 126(4), 593-641.
- Kurdek, L.A. (2002). Predicting the timing of separation and marital satisfaction: An eight-year prospective longitudinal study. *Journal of Family Life*, 64(1), 163-179.
- Kurt, D. G. ve Yıldız, E.Ç. (2020). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi.
- Küçük Helvacı, F. (2012). *Romantik ilişkilerde sorun çözme ve sosyal ilginin aşka ilişkin tutumlarla ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Kültür, Y. Ziya (2006). *Ortaöğretim kurumlarındaki yöneticilerin liderlik stilleri ve kişilik özelliklerinin karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Larsen, R. J., ve Diener, E. (2003). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, 21(1), 1-39.
- Larsen, R. J., ve Ketelaar, T. (2001). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 132-140.
- Levine, T. R., Aune, K. S. ve Park, H. S. (2006). Love styles and communication in relationships: Partner preferences, initiation, and intensification. *Communication Quarterly*, 54(4), 465-486.
- Lund, D. B. (2003). Organizational culture and job satisfaction, *The Journal of Business ve Industrial Marketing*, 18(3), 305-319.
- Mather, M., ve Carstensen, L. L. (2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(10), 496-502
- Matthew, G., Nock, M. K., Wedig, M. M., Holmberg, E. B., ve Hooley, J. M. (2008). The emotion reactivity scale: Development, evaluation, and relation to self-injurious thoughts and behaviors. *Behavior Therapy*, 39(1), 107-116.
- Matthew, G., Nock, M.K., Wedig, M.M., Holmberg, E.B., ve Hooley, J.M. (2008). *The marriage and family*, 93-98.

- Mayer, J. D., Salovey, P. and Caruso, D. R. (2000). *Models of emotional intelligence, handbook of intelligence*, Cambridge, England: Cambridge University Press, 396-420.
- Mayer, J. D., ve Salovey, P. (2016). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 14(5), 247-266.
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Nock, M. K., Wedig, M. M., Holmberg, E. B., ve Hooley, J. M. (2008). The emotion reactivity scale: Development, evaluation, and relation to selfinjurious thoughts and behaviors. *Behavior therapy*, 39(2), 107-116.
- Odabaşı, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeylerine ilişkisi* [Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Oshagbemi, T. (2000). Gender differences in the job satisfaction of university teachers. *Women in Management Review*, 15, 331-343.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press; American Psychological Association.
- Petrides, K. V., Pita, R., ve Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98(2), 273-289.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., ve Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576-593.
- Rhoades, L., ve Eisenberger, R. (2002). Perceived organizational support: A review of the literature. *Journal of Applied Psychology*, 87(4), 698-714.
- Riggio Ronald E. (2014). *Endüstri ve örgüt psikolojisine giriş*. Nobel Yayınevi.
- Rogers, S. J., ve May, D. C. (2003). Spillover between marital quality and job satisfaction: Long-term patterns and gender differences. *Journal of Marriage and Family*, 65(2), 482-495.

- Rosen PJ, Epstein J. N. (2010). A pilot study of ecological momentary assessment of emotion dysregulation in children. *Journal of ADHD Related Disorders*, 1(5), 39-52.
- Rubin, Z. (1970). Mesurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 265-273.
- Rubio-Valdehita. (2017). Development of the CarMen-Q questionnaire for mental workload assessment. *Psicothema*, 29(4), 570-576.
- Rusbult, C. E., ve Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 351-375.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Seçer, İ., Halmatov, S., ve Gençdoğan, B. (2013). Duygusal tepkisellik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlilik çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 3(1), 77-89.
- Sharma, N., Sompura, R., ve Rawal, D. (2019). Emotional, social, and spiritual intelligence among graduate girl students of psychology. *Indian Journal of Positive Psychology*, 10(4), 97-102.
- Soyer, F., Can, Y. (2007), İş tatmini ile mesleki beklenti ve mesleki destek algılaması arasındaki ilişki ve beden eğitimi öğretmenleri üzerinde bir araştırma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23-36.
- Soyer, F., Can, Y., Kale, F. (2009), Beden eğitimi öğretmenlerinin iş tatmini ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 259-271.
- Stackert, R.A. ve Bursik, X.K. (2003). Why I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(1), 1419-1429.
- Staines, G. L. (1980). Spillover versus compensation: A review of the literature on the relationship between work and nonwork. *Human Relations*, 33(2), 111-129.

- Staw, B. M., ve Ross, J. (1985). Stability in the midst of change: A dispositional approach to job attitudes. *Journal of Applied Psychology*, 70(3), 469-480.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135
- Sternberg, R. J. (2013). Searching for love. *British Psychological Society*, 26(2), 98-101.
- Tamres, L. K., Janicki, D., ve Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30.
- Taşkaynatan, Ö., ve Erol, A. (2019). Şizofreni hastalarında homisid girişimleri ile çocukluk çağı örselenmeleri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 253-260.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberli Dergisi*, 29(3), 1-11.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyallik, 39(1), 107-116.
- Tutar Hasan (2015). *Davranış bilimleri*, 2. Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 103-108.
- Türkçapar H (2007) *Bilişsel terapi temel ilkeler ve uygulama*: HYB Basım Yayın, Ankara, 99-157.
- Usta, H. K. (2022). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile bilişsel duygu düzenleme, anksiyete ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Van Scheppingen, Manon A., et al. 2018. Self-esteem and relationship satisfaction during the transition to motherhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(2), 970-973.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203.

Yurdakul, A., ve Üner, S. (2015). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin duygusal tepkisellik durumlarının değerlendirilmesi. *Taf Preventive Medicine Bulletin*, 14(4), 300-307.



EKLER

Ek-1: Etik Kurul Onayı

Tarih ve Sayı: 10.01.2024-134184



**İSTANBUL
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE
YAYIN ETİĞİ KURULU**

Sayı : E-45778635-050.99-134184 10.01.2024
Konu : Seren ÖZTÜRK'ün "Yetişkin Bireylerde
Duygusal Tepkisellik Düzeyinin İş
Yaşamı ve Romantik İlişkiler Üzerine
Etkisinin İncelenmesi" Başlıklı Revize
Başvurusunun Etik Kurul Onay Yazısı
Hk.

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü, 10.01.2024 Tarihli ve 74966756- - 474 Sayılı
Yazı,

İstanbul Beykent Üniversitesi 2220039006 numaralı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi
Seren ÖZTÜRK'ün Prof. Dr. Pervin NEDİM BAL danışmanlığında hazırladığı "Yetişkin Bireylerde
Duygusal Tepkisellik Düzeyinin İş Yaşamı ve Romantik İlişkiler Üzerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı
tez çalışmasının 27.11.23 tarihli 2023/10 sayılı Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve
Yayın Etiği Kurulu toplantısında gerekli düzeltmeler yapıldığı takdirde onaylanmasına karar verilmiştir.
Düzeltilmeler yapıldığı tespit edilmiş olduğundan ilgili başvurunun etik açıdan uygun olduğuna karar
verilmiş ve ekte onay yazısı sunulmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof.Dr. Cevat GERNİ
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: BSE3MBFU22 Pin Kodu: 44242 Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/bd/PK-5780KaD-BSE3MBFU22Ka5-134184>

Adres: İstanbul Beykent Üniversitesi Ayazağa-Maslak Yerleşkesi Ayazağa Mah. Hüdudkara Yolu Blok No: 19 Sarıyer/İstanbul İlgi için: Cevat Gerni

Tel: (0044 1997 Faks: (0 212) 289-64 90 Uzman: Başkan

e-Posta: info@beykent.edu.tr Web: www.beykent.edu.tr

Kapı Adresi: beykentuniv@be01.kap.tr

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-2: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcılar,

Bu araştırma Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tez çalışması kapsamında Seren NAKHAVALI tarafından Prof. Dr. Pervin NEDİM BAL danışmanlığında yürütülmektedir. Sizleri Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı kapsamında, Yetişkinlerde Duygusal Tepkisellik Özelliklerinin İncelenmesi ile ilgili araştırmaya davet ediyoruz. Araştırmada sizden yaklaşık 5 dakika ayırmanız istenmektedir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup hiçbir kişisel bilginiz istenmemektedir.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı; kabul ediyorum seçeneğine tıklayabilirsiniz. Katılımcıların verdikleri yanıtlar bireysel olarak değil toplu olarak değerlendirilecektir. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilir ya da istediğiniz an çalışmadan çekilebilirsiniz. Araştırmadan çekilmek istediğiniz takdirde sizden bir şey talep edilmeyecektir. Araştırmaya yönelik sorularınız varsa araştırmacı ile iletişime geçebilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Seren NAKHAVALI

Ek-3: Demografik Bilgi Formu

Cinsiyet	Kadın
	Erkek
İlişki Durumu	Evli
	İlişkisi var
	İlişkisi yok
İlişkiniz varsa süresi	İlişkisi yok
	1 seneden az
	1-3 yıl arası
	4-6 yıl
	6 yıl ve üstü
Eğitim	Lise
	Üniversite
	Lisansüstü
Yaş	18-25 arası
	26-44 arası
	45-65 arası

Ek 4: Duygusal Tepkisellik Ölçeği

	Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	kararsızım	Katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
1.Üzücü olaylar karşısında çok kolayca duygusallaşırım					
2.Çok küçük şeyler bile beni duygusallaştırır.					
3.Bir duyguyu yaşadığımda çok yoğun yaşarım.					
4.Üzücü bir şey yaşadığımda, uzun bir süre ona kafa yorarım					
5.Duygularımı çok yoğun yaşarım.					
7.Duygularımda ani iniş-çıkışlar yaşadığım olur.					
8.Bir duyguyu yaşadığımda başka bir duyguyu yaşamak benim için çok zordur.					
9.Benim için mantıklı/ düzgün düşünmek zordur, bu yüzden kendimi genellikle mutsuz hissederim.					
10.Duygusal olarak çok çabuk incinirim.					
12. Kızgın olduğumda çevremdekiler beni zor sakinleştirir.					
14. Kendimi genellikle endişeli hissederim.					
15.Diğer insanların önemsemediği şeylere çok kafa yorarım.					
16.Üzücü bir durum karşısında kolayca dağılırım.					
18. Çevremdekiler olaylara aşırı tepki verdiğimi söyler.					
19.Kötü bir olay yaşadığımda, ruh halim hızlıca değişir.					
20.Çevremdekiler olaylar karşısında sakinliğimi koruyamadığımı söyler.					
21.Eğer biriyle bir anlaşmazlık yaşarsam, bu durumu kafamdan atmam zaman alır.					

Ek 5: İş Tatmini Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Şu anki işimden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
2. Çoğu günler işime hevesle giderim.	1	2	3	4	5
3. İşteki her günüm bitmeyecekmiş gibi gelir.	1	2	3	4	5
4. İşimi eğlenceli bulurum.	1	2	3	4	5
5. İşimin tatsız olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5

Ek 6: İlişki Doyum Ölçeği

	Hiç karşılamıyor				Çok iyi karşılıyor
1) Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?	1	2	3	4	5
	Hiç memnun değilim				Çok memnunum
2) Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?	1	2	3	4	5
	Çok daha kötü				Çok daha iyi
3) Diğerleriyle karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?	1	2	3	4	5
	Hiçbir zaman				Her zaman
4) Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?	1	2	3	4	5
	Hiç karşılamıyor				Tamamen karşılıyor
5) İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?	1	2	3	4	5
	Hiç sevmiyorum				Çok seviyorum
6) Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?	1	2	3	4	5
	Hiç yok				Çok var
7) İlişkinizde ne kadar problem var?	1	2	3	4	5