

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



**“KADIN DEĞİŞİRSE DÜNYA DEĞİŞİR” SOSYAL SORUMLULUK PROJESİ KAPSAMINDA  
GERÇEKLEŞTİRİLEN DUYGUSAL ZEKÂ EĞİTİMLERİN YETİŞKİN KADINLARIN DUYGU  
DURUM FARKINDALIKLARINA VE YAŞAM ETKİLİLİKLERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Yasemin YURDAKUL**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı**  
**Psikoloji Programı**

**AĞUSTOS, 2023**



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



**“KADIN DEĞİŞİRSE DÜNYA DEĞİŞİR” SOSYAL SORUMLULUK PROJESİ KAPSAMINDA  
GERÇEKLEŞTİRİLEN DUYGUSAL ZEKÂ EĞİTİMLERİN YETİŞKİN KADINLARIN DUYGU  
DURUM FARKINDALIKLARINA VE YAŞAM ETKİLİLİKLERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Yasemin YURDAKUL**  
**(Y2212.270002)**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı**  
**Psikoloji Programı**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ali ESGİN**

**AĞUSTOS, 2023**

## TEZ SINAV TUTANAĞI



## ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum "Kadın Değişirse Dünya Değişir Sosyal Sorumluluk Projesi Kapsamında Gerçekleştirilen Duygusal zekâ Eğitimlerin Yetişkin Kadınların Duygu Durum Farkındalıklarına Ve Yaşam Etkililiklerine Etkisi" adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadar ki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça 'da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (.../.../2023)

Yasemin YURDAKUL

## ÖNSÖZ

Bu tez, Türkiye Cumhuriyeti İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Psikoloji Bölümü'nde tamamlanmış olan yüksek lisans çalışmamı içermektedir.

Bu çalışmayı tamamlamamda bana rehberlik eden danışmanım Prof.Dr.Ali Esgin'e içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisi araştırmam boyunca sürekli teşvik ederek bana yol gösterdi. Bilgeliği, yönlendirmeleri ve desteği olmadan bu çalışmanın tamamlayabilmem mümkün olmazdı.

Ayrıca, beni yüksek lisans yapmam konusunda destekleyen ve bu tez çalışmasının gerçekleştirmem için beni her zaman motive eden sevgili eşim Av.Erman Yurdakul'a minnettarlığımı ifade ederim. Kendisinin bana olan inancı, destekleri, sabırları ve cesaretlendirmeleri olmadan bu çalışmayı ve tüm süreci tamamlamak benim için zor olurdu.

Kadının neslini değiştirebilecek kadar etkili ve güçlü olduğunu gözler önüne serilmesine vesile olan "Kadın Değişirse Dünya Değişir" projesine gönül veren cesaret ve azim gösteren tüm kadınlara derin bir saygıyla anıyor ve kalpten teşekkürlerimi sunuyorum. Bu tezin esas konusu olan ve önce” kadının değişmesiyle dünyanın da değişeceğine” gönülden inanan tüm araştırma katılımcılarına, araştırma için verdikleri zamana, devam etmeye gösterdikleri gayrete ve tüm paylaşımları için minnettarım. Çalışmanın gerçekleştirilmesinde ve başarıya ulaşmasında tüm katılımcıların hayat deneyimlerini ve görüşlerini paylaşımları büyük önem taşıdı.

Son olarak, Türkiye Cumhuriyeti İstanbul Aydın Üniversitesi'ne, Psikoloji Bölümü'ne, hararetli tartışmalarımızla sürecimizin motivasyonunu yüksek tutan 2018 Beşiktaş Genel Psikoloji Yüksek Lisans sınıf arkadaşlarıma ve Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne bu eğitim fırsatını sağladıkları ve temel bilimler mezunu olarak yüksek lisans programına beni kabul ettikleri için teşekkür ederim. Bu

üniversitede edindiğim bilgiler ve deneyimler hem hayat vizyonuma, kariyerime  
hem de benim akademik gelişimime yadsınmayacak kadar önemli katkılar sağladı.

Ağustos, 2023

Yasemin YURDAKUL



**“KADIN DEĞİŞİRSE DÜNYA DEĞİŞİR” SOSYAL  
SORUMLULUK PROJESİ KAPSAMINDA  
GERÇEKLEŞTİRİLEN DUYGUSAL ZEKÂ EĞİTİMLERİN  
YETİŞKİN KADINLARIN DUYGU DURUM  
FARKINDALIKLARINA VE YAŞAM ETKİLİLİKLERİNE  
ETKİSİ**

**ÖZET**

Bu çalışmanın amacı, "kadın değişirse dünya değişir" sosyal sorumluluk projesi kapsamında gerçekleştirilen Duygusal zekâ eğitimlerinin yetişkin kadınların “Duygu Durum Farkındalığı” ve Yaşam Etkililikleri üzerindeki etkisini incelemektir.

Araştırma, 30 ila 75 yaş arasında değişen, üniversite mezunu, aktif çalışan veya emekli durumunda olan, düzenli kitap okuma alışkanlığına sahip, kitap söyleşilerine katılan, Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olan, yetişkinler arasında minimum düzeyde dijital okuryazarlığa sahip ve gerekli elektronik cihazlara erişimi olan 214 kadın katılımcıyla online ortamda gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Duygu Durum Farkındalık Ölçeği ve “Yaşam Etkililiği” ölçekleri kullanılarak nicel veriler toplanmış ve bu veriler üzerinde istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar, deney ve kontrol grupları için IBM SPSS Statistics 22.0 (IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0. Armonk, NY: IBM Corp.) istatistiksel yazılımıyla değerlendirilmiştir.

Analiz sonuçları, Duygusal zekâ eğitimlerinin, kadınların “Yaşam Etkililik”lerinde belirgin bir gelişme ve “Duygu Durum Farkındalığı”nda önemli bir ilerleme sağladığını göstermektedir.

Bu araştırma, toplumsal cinsiyet önyargılarının etkisi altında kalan kadınlara, duygu durum farkındalıklarını, Duygusal zekâ gelişimlerini ve yaşamlarının genel kalitesini iyileştirme fırsatı sunduğunu göstermektedir. Ancak, Duygusal zekâ eğitimlerinin etkilerinin daha iyi anlaşılması ve bu programların etkinliğinin

geliştirilmesi için, farklı perspektiflerden gelecek daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal zekâ, sosyal sorumluluk, “Duygu Durum Farkındalığı”, “Yaşam Etkililiği”.



# **THE EFFECT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE TRAININGS IN THE SCOPE OF THE SOCIAL RESPONSIBILITY PROJECT "CHANGING WOMEN, CHANGING THE WORLD" ON TRAIT META-MOOD SCALE AND LIFE EFFECTIVENESS OF ADULT WOMEN**

## **ABSTRACT**

This study aims to examine the impact of Emotional Intelligence training conducted within the scope of the "Changing Women, Changing the World" social responsibility project on the Trait Meta-Mood Scale and Life Effectiveness of adult women.

The research was conducted online with 214 female participants who were university graduates, actively employed and/or retired, regular book readers, attendees of book discussions, aged between 30 and 75, Turkish citizens, possessing a minimum level of digital literacy, and having access to necessary electronic devices and resources. Quantitative data were collected using the Emotional State Awareness Scale and the Life Effectiveness Questionnaire, and statistical analyses were performed on these data. The results were evaluated using IBM SPSS Statistics 22.0 (IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0. Armonk, NY: IBM Corp.) for the experimental and control groups.

The analysis results indicate that Emotional Intelligence training has resulted in significant improvement in women's Life Effectiveness and substantial progress in Emotional State Awareness.

This research suggests that women who are under the influence of gender bias have the opportunity to improve their emotional status awareness, emotional intelligence development and the overall quality of their lives. However, there is a need for further research from different perspectives to better understand the effects of Emotional Intelligence training and improve the effectiveness of these programs.

**Keywords:** Emotional intelligence, social responsibility, emotional state awareness, life effectiveness.



# İÇİNDEKİLER

Sayfa

|                                                                          |      |
|--------------------------------------------------------------------------|------|
| ONUR SÖZÜ .....                                                          | i    |
| ÖNSÖZ.....                                                               | ii   |
| ÖZET.....                                                                | iv   |
| ABSTRACT .....                                                           | vi   |
| İÇİNDEKİLER .....                                                        | viii |
| KISALTMALAR LİSTESİ.....                                                 | xii  |
| ÇİZELGELER LİSTESİ.....                                                  | xiii |
| ŞEKİLLER LİSTESİ.....                                                    | xiv  |
| I. GİRİŞ .....                                                           | 1    |
| A. Araştırmanın Konusu.....                                              | 1    |
| B. Araştırmanın Amacı.....                                               | 3    |
| C. Araştırmanın Önemi .....                                              | 3    |
| D. Araştırmanın Problemi.....                                            | 4    |
| 1. Problem Cümlesi.....                                                  | 4    |
| 2. Araştırmanın Hipotezleri .....                                        | 4    |
| II. KURAMSAL KISIM .....                                                 | 5    |
| A. Kuramsal Temeller .....                                               | 5    |
| 1. Duygu/ Duygulanım ve Duygu Durum.....                                 | 5    |
| 2. Duyguları Tanımlama ve Temel Duyguların Birbirleriyle İlişkileri..... | 5    |
| 3. Kaç Duygu Var? .....                                                  | 6    |
| 4. Duyguların Dili Nasıldır? .....                                       | 9    |

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5. Duygu ve Kişilik .....                                                                      | 9  |
| 6. Duyguların Diferansiyeli .....                                                              | 10 |
| 7. Duyguların Kültürlere Göre İfadeleri .....                                                  | 10 |
| 8. Duyguları Yaşamda Kullanma Şekilleri .....                                                  | 12 |
| 9. Duyguların Düşünceler Ve Davranışlarla İlgisi.....                                          | 13 |
| 10. Duygular ile Bilişlerin Rolüne İlişkin Bazı Klinik Görüşler .....                          | 14 |
| B. Güncel Evrimsel Duygu Teorilerinden Robert Plutchik Duyguların                              |    |
| Psikoevrimsel Teorisi.....                                                                     | 15 |
| 1. Plutchik'in Duygu Çemberi .....                                                             | 16 |
| 2. Yapısal Model.....                                                                          | 17 |
| 3. Sıralı Model .....                                                                          | 20 |
| 4. Türev Modeli .....                                                                          | 21 |
| C. Duygusal zekâ.....                                                                          | 25 |
| 1. Zekâ Türleri .....                                                                          | 24 |
| 2. Duygusal zekâ Kavramı.....                                                                  | 25 |
| 3. Duygusal zekânın Önemi .....                                                                | 26 |
| D. “Yaşam Etkililiği” ve “Duygu Durum Farkındalığı” Değişkenleri Üzerine ....                  | 27 |
| 1. “Yaşam Etkililiği” .....                                                                    | 28 |
| 2. “Yaşam Etkililiği”nin Önemi.....                                                            | 28 |
| 3. Duygusal Gelişim Ve “Yaşam Etkililiği”: Çeşitli Araştırma Bulguları .....                   | 29 |
| 4. “Duygu Durum Farkındalığı” .....                                                            | 31 |
| 5. Duyguları Tanımak, İfade Etmek Ve Yönetmenin, “Duygu Durum Farkındalığı” İle İlişkisi ..... | 32 |
| 6. “Duygu Durum Farkındalığı” İle “Yaşam Etkililiği”nin İlişkisi .....                         | 33 |
| 7. “Yaşam Etkililiği” ve “Duygu Durum Farkındalığı”: Eğitim Önerisi ve İlişkisi.....           | 34 |
| a. Duyguları Tanımak, İfade Etmek ve Yönetmenin Eğitimdeki Yeri.....                           | 34 |

|                                                                                                                                                                                                            |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| b. “Duygu Durum Farkındalığı”nın Eğitimdeki Yeri.....                                                                                                                                                      | 37        |
| c. “Yaşam Etkililiği”nin Eğitimdeki Yeri .....                                                                                                                                                             | 38        |
| E. Türk Toplumunda Duyguların Yeri Ve İfadesi .....                                                                                                                                                        | 39        |
| 1. Türk Kadınlarının Duygularını Tanıma İfade Etme ve Yönetmelerine Dair<br>Bulgular .....                                                                                                                 | 41        |
| <b>III. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>                                                                                                                                                                           | <b>45</b> |
| A. Araştırmanın Yöntemi .....                                                                                                                                                                              | 45        |
| B. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....                                                                                                                                                                    | 45        |
| C. Araştırma Eğitiminin Gerçekleştirilmesi .....                                                                                                                                                           | 46        |
| D. Araştırmanın Varsayımları .....                                                                                                                                                                         | 47        |
| E. Araştırmanın Sınırlılıkları.....                                                                                                                                                                        | 47        |
| F. Araştırma Modeli.....                                                                                                                                                                                   | 47        |
| G. Veri Toplama Süreci ve Veri Toplama Araçları.....                                                                                                                                                       | 49        |
| H. Veri Analiz Süreci .....                                                                                                                                                                                | 50        |
| İ. Güvenirlilik Analizi .....                                                                                                                                                                              | 51        |
| <b>IV. BULGULAR.....</b>                                                                                                                                                                                   | <b>53</b> |
| A. Araştırma Evreni.....                                                                                                                                                                                   | 53        |
| B. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Kadınların “Duygu Durum<br>Farkındalığı” Ölçeği (DDFÖ) ve “Yaşam Etkililiği” Ölçeği (YEÖ) Öntest Puanları<br>Arasındaki Farklılığa İlişkin Sonuçlar .....            | 56        |
| C. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Kadınların “Duygu Durum<br>Farkındalığı” Ölçeği (DDFÖ) ve “Yaşam Etkililiği” Ölçeği (YEÖ) Sontest<br>Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Sonuçlar .....           | 57        |
| D. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Kadınların “Duygu Durum<br>Farkındalığı” Ölçeği (DDFÖ) ve “Yaşam Etkililiği” Ölçeği (YEÖ) Öntest ve<br>Sontest Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Sonuçlar ..... | 59        |

|                                                                                                                                                                                         |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| E. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Kadınların “Duygu Durum Farkındalığı” Ölçeği (DDFÖ) ve “Yaşam Etkililiği” Ölçeği (YEÖ) Fark Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Sonuçlar ..... | 62        |
| <b>V. SONUÇLAR.....</b>                                                                                                                                                                 | <b>64</b> |
| <b>VI. TARTIŞMA.....</b>                                                                                                                                                                | <b>66</b> |
| <b>VII.ÖNERİLER .....</b>                                                                                                                                                               | <b>73</b> |
| <b>VIII. KAYNAKÇA .....</b>                                                                                                                                                             | <b>75</b> |
| <b>EKLER.....</b>                                                                                                                                                                       | <b>85</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>                                                                                                                                                                    | <b>90</b> |



## KISALTMALAR LİSTESİ

|              |                                                                                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>APA</b>   | : American Psychological Association                                                   |
| <b>DDYÖ</b>  | : Duygu Durum Farkındalık Ölçeği                                                       |
| <b>DOT</b>   | : Duygu Odaklı Terapi                                                                  |
| <b>ODM</b>   | : Optimum Denge Modeli                                                                 |
| <b>PATHS</b> | : Promoting Alternative Thinking Strategies (Alternatif Düşünmeyi Teşvik Stratejileri) |
| <b>SPSS</b>  | : Statistical Package For The Social Sciences                                          |
| <b>YEÖ</b>   | : “Yaşam Etkililiği” Ölçeği                                                            |

## ÇİZELGELER LİSTESİ

### Sayfa

|             |                                                                                                                |    |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Çizelge 1.  | Duygu sekansındaki temel unsurlar .....                                                                        | 22 |
| Çizelge 2.  | Duygular ve Türevleri .....                                                                                    | 23 |
| Çizelge 3.  | İkili Duygu Kombinasyonlarının Duygu Karşılığı .....                                                           | 23 |
| Çizelge 4.  | Normallik Dağılımı .....                                                                                       | 50 |
| Çizelge 5.  | Güvenilirlik Analizi Bulguları .....                                                                           | 51 |
| Çizelge 6.  | Araştırmanın Evrenine Ait Bilgiler .....                                                                       | 53 |
| Çizelge 7.  | DDFÖ ve YEÖ Öntest Alt Faktör ve Toplam Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin t Testi Sonuçları .....         | 56 |
| Çizelge 8.  | DDFÖ ve YEÖ Sontest Alt Faktör ve Toplam Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin t Testi Sonuçları .....        | 58 |
| Çizelge 9.  | DDFÖ ve YEÖ Sontest ve Öntest Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin ilişkili Örneklem t Testi Sonuçları ..... | 60 |
| Çizelge 10. | DDFÖ ve YEÖ Fark Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin ilişkili Örneklem t Testi Sonuçları .....              | 62 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1. Benzerlik yargısına dayalı bir duygu örneğinin sirkumpleks üzerindeki açısal konumları ..... | 16 |
| Şekil 2. Duyguların çok boyutlu bir modeli. ....                                                      | 19 |
| Şekil 3. Duyguların çok boyutlu modelinin bir kesitine dayanan duygular için bir sirkumpleks .....    | 20 |

# I. GİRİŞ

## A. Araştırmanın Konusu

Duygusal gelişim, karşılıklı fayda sağlayan sosyal ilişkilerin kurulmasına ve sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır. Bu süreç, duygusal gelişim ile sosyal etkileşimler arasında bir döngü oluşturmaktadır. Ancak, duygusal gelişimi kısıtlı olan bireyler, genellikle zayıf insan ilişkileri, artan kaygı seviyeleri ve yaşam zorlukları ile mücadelede sıkıntı yaşamaktadırlar.

Kadının sosyal hayatta hem bireysel hem de aile üyesi olarak yüklenen görevler yadsınamayacak kadar önemlidir. Günümüz toplumunda kadınların rolleri ve etkileri giderek artarken, Duygusal zekâ ve kişisel farkındalık gibi becerilerin, kadınların duygusal deneyimleri, iletişim yetenekleri ve genel yaşam etkililikleri üzerindeki sorumlulukları daha da önem kazanmıştır.

Türk kültürünün sosyal yapısını inceleyen çalışmalar, 1980'li yıllardan itibaren Doğu kültürünün etkisinin azalmakla birlikte, Türkiye'nin hala toplulukçu veya kolektivist bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur (Kağıtçıbaşı, 1998). Duygu düzenleme stratejilerini inceleyen araştırmalar ise toplulukçu kültürlerin, bireyci kültürlerde görülmeyen baskı stratejilerini sıklıkla kullandığını belgelemiştir (Matsumoto, 2008; Eser, 2017). Duygusal gelişimi etkileyen başka bir faktör, toplumsal cinsiyet rolleri olduğu görülmektedir. Geleneksel cinsiyet rollerine sıkışan bireyler, duygularını ifade etme, anlama ve yönetme konusunda zorluk yaşadıkları görülmüştür (Eser, 2017).

Kadınların, erkeklere oranla yakın arkadaşlıklar kurma, başkalarıyla işbirliği yapma ve dikkati sosyal ilişkiler üzerinde yoğunlaştırma eğilimi daha fazladır (Kivlighan, Granger, & Booth, 2005). Bu, küçük kız çocuk yaşlarından itibaren gözlemlenebilir. Erken çocukluk dönemlerinde kızlar, yakın ilişkiler kurmaya, başkalarıyla işbirliği yapmaya ve dikkatlerini sosyal ilişkilere odaklamaya daha eğimliyken, erkek çocuklar daha çok grup üyeliklerine önem verirler (Cross ve Madson (1997). Ayrıca stres anlarında kadınlar, genellikle "savaş ya da kaç" tepkisi

yerine farklı bir yol izlerler. Özellikle gebe ya da çocukların bakımından sorumlu olan kadın yetişkinler için, savaş-kaç tepkisinin kolay olmadığı görülmüştür. Bunun yerine, kadınlar strese karşı kendini ve çocuğunu korumaya (ilgilenme) ve tehditlerden korunmalarını sağlayacak sosyal ağlar (arkadaşlık kur, "tend-to-befriend") oluşturmayı tercih ederler (Taylor, 2000).

Bu farklılıklar, kadınların toplumda nasıl bir rol oynayabileceğine dair önemli ipuçları vermektedir. İletişim yetenekleri ve stres anlarındaki eğilimleri, genel olarak Türk aile yapısında bakım veren görevinde olmaları, kadınların toplumda daha fazla sorumluluk alabileceğini, kriz anlarında daha etkin çözümler üretebileceğini ve toplumu daha adil, eşitlikçi ve sürdürülebilir bir hale getirebileceğini göstermektedir. Toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının etkisi altında kalan kadınların Duygusal zekâ gelişimleri, yani duyguları anlama, ifade etme ve kullanma yetenekleri, sadece kendileri için değil, aileleri, çevreleri ve bakımından sorumlu olduğu yeni nesilleri yetiştirmesi için yukarıda saydığımız nedenlerden ötürü önemliliği bulunmaktadır. Dolayısıyla kadınların duygu durumlarını anlama ve yaşamlarını düzenleme becerileri hem bireysel düzeyde hem de toplum genelinde önemli katkılar sağlamaktadır. Bu sebeplerden dolayı, kadınların duyguları tanıma, ifade etme, sosyal yaşamda kullanma ve empati yapabilme becerilerini geliştirmeye yönelik çeşitli çalışmalarda bulunması oldukça önemli görülmektedir. Bu bağlamdan yola çıkılarak “Kadın Değişirse Dünya Değişir”, Türk kadınlarının duygusal yetkinliklerini geliştirilmesi ve ayrıca Türkiye’de Duygusal zekâ farkındalığının artması için çeşitli etkinlikler düzenleyen sosyal sorumluluk projesi olarak doğmuştur.

Bu sosyal sorumluluk projesi kapsamında gerçekleştirilen ve araştırmanın konusu olan çalışmanın odaklandığı iş, düzenlenen duyguları tanıma anlama, ifade etme ve kullanma eğitimleri olarak tasarlanılan Duygusal zekâ eğitimlerinin, kadınların “Yaşam Etkililikleri ve “Duygu Durum Farkındalığı”” üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Araştırma, kadınların Duygusal zekâsını güçlendirmenin, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde pozitif değişimlere katkı sağlayabileceği hipotezini temel alarak, kadınların duygusal farkındalıklarının artırılması ve yaşam etkinliklerinin desteklenmesi konusundaki önemli bir adımı temsil etmektedir. Bu araştırmanın sonuçları, “Kadın Değişirse Dünya Değişir” sosyal sorumluluk projesi kapsamında gerçekleştirilen Duygusal zekâ eğitiminin

bu projeye gönüllü olarak katılan kadın katılımcıların genel yaşam kalitesi ve duygusal durum farkındalığı üzerindeki etkisini ortaya koyarak, mevcut literatüre alanında önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **B. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın temel hedefi, Bu çalışma, "Kadın Değişirse Dünya Değişir" sosyal sorumluluk projesi çerçevesinde yürütülen Duygusal zekâ eğitimlerinin bu projeye gönüllü katılan yetişkin kadınların duygu durum farkındalıklarına ve yaşam etkinliklerine olan etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır.

## **C. Araştırmanın Önemi**

Duygusal zekâ, bireylerin sosyal ve duygusal yeteneklerini anlamaları ve yönetmeleri için kritik bir yetenektir (Salovey & Mayer, 1990). Özellikle kadınlar, toplumda ve aile içinde önemli roller üstlenmektedirler (Eagly & Wood, 2012), ve bu rollerin etkin bir şekilde yerine getirilebilmesi için duygusal zekâ becerileri kritik öneme sahiptir. Türk kültürü, kolektivist bir yapıya sahip olduğu için (Hofstede, 1984), duygusal zekâ becerileri, bireylerin topluluk içinde uyum sağlamaları ve etkili bir şekilde iletişim kurmaları için özellikle önemlidir.

Ayrıca, toplumsal cinsiyet rolleri ve beklentileri, kadınların duygusal ifadelerini ve duygusal zekâ becerilerini etkilemektedir (Eagly & Wood, 2012). Bu, kadınların yaşam kalitesi, öz-yeterlilik ve öz-değer gibi faktörler üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir (Bandura, 1977). Araştırma, bu konular üzerinde duygusal zekâ eğitimlerinin kadınların “Yaşam Etkililiği” ve duygusal durum farkındalığı üzerindeki etkilerinin ortaya çıkması mevcut literatüre, duygusal zekâ ve “Yaşam Etkililiği” ile “Duygu Durum Farkındalığı” arasındaki ilişki, toplumsal cinsiyet rolleri ve kolektivist kültür bağlamında önemli bir katkı sağlayacaktır. Ayrıca, araştırmanın sonuçları, duygusal zekâ eğitim ve uygulamaları için yol gösterici olabilir, böylece kadınların bireysel ve toplumsal düzeyde daha etkili olmalarına yardımcı olabilir.

“Kadın Değişirse Dünya Değişir” projesi kapsamı içinde yürütülen araştırma, duygusal zekâ eğitimlerinin sadece bireyler için değil, aileleri ve toplumu için de olumlu etkileri olacağını göstermektedir. Duygu durumlarını anlama ve

yaşamlarını düzenleme becerileri, toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını aşmada ve toplumda pozitif değişimler yaratmada önemli bir yeri olabilir.

Araştırmanın sonuçları, duygusal zekâ eğitiminin genel yaşam kalitesi ve duygusal durum farkındalığı üzerindeki etkisini ortaya koyarak, mevcut literatüre önemli bir katkı sağlayacaktır. Bu, kadınların duygusal farkındalıklarının artırılması ve yaşam etkinliklerinin desteklenmesi konusunda önemli bir adımı temsil etmektedir. Bu sonuçların mevcut literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **D. Araştırmanın Problemi**

##### **1. Problem Cümlesi**

Kadınlar duyguları tanır, anlar ve ifade ederlerse (duygusal okuryazarlığı hayatlarına getirdiklerinde) kazandıkları duygusal zekâ yetkinlikleri, yaşam etkinliklerine ve kendi duygu durum farkındalıklarına katkısı nasıl olur?

##### **2. Araştırmanın Hipotezleri**

Bu çalışmanın temel hipotezi, kadınların duygularını tanıma, anlama, ifade etme ve bu duygusal yeteneklerini günlük yaşamlarında aktif olarak kullanma, yönetme beceri olarak nitelenen duygusal zekâ becerilerini geliştirmeleri durumunda, kendi yaşam etkinliklerini genişletebilecekler ve duygu durum farkındalıklarını artıracabileceklerdir.

## **II. KURAMSAL KISIM**

### **A. Kuramsal Temeller**

#### **1. Duygu/ Duygulanım ve Duygu Durum**

Genelde, akademik psikologlar duygu kelimesini tercih etme eğilimindedirler, bununla birlikte, klinik psikologlar genellikle duygulanım terimini kullanmışlardır. Ancak, bu terimler birbiri yerine sıklıkla kullanılmakta, bu da tanımlarındaki belirsizliği ortaya koymakta ve kullanımlarının büyük bir kısmının örtüştüğünü göstermektedir (Plutchik, 2003, s:62).

Watson (2000), duygudurumu geçici duygu veya duygulanım bölümleri olarak tanımlamaktadır. Diğer yandan, Oatley ve Jenkins (1996), ruh hali ifadesinin duygusal bir durumu tanımladığını belirtmekte, genellikle saatler, günler veya haftalarca devam eden ve genellikle düşük yoğunluklu bir arka plan sağlarlar; ruh hali genellikle nesnesiz ve belirsizdir. Ben-Ze'ev (2000) ise, ruh hali ifadesinin duyguların tüm sürekliliğine işaret ettiğini ve bu nedenle geniş bir anlam taşıdığını ifade etmektedir.

#### **2. Duyguları Tanımlama ve Temel Duyguların Birbirleriyle İlişkileri**

Hindu filozofları, René Descartes (1596-1650), Baruch Spinoza (1632-1677), Thomas Hobbes (1588-1679) ve Darwin (1872/1965) gibi düşünürler, duyguların temelini tartışmışlar ancak seçimlerinin gerekçelerini tam olarak belirtmemişler ya da bu konudaki belirsizlikleri gidermeye yönelik bir çaba göstermemişlerdir (Plutchik, 2003, S:69).

20. yüzyılın başlarında, İngiliz psikolog William McDougall (1921), birincil ve ikincil duyguların kavramsal çerçevesini daha iyi anlamak için bir metodoloji önermiş ve insanların ve diğer hayvanların eğilimlerinin, harekete geçirildiklerinde duygusal bir yanıt ile birleştiğini belirtmiştir.

Cattell (1957) duyguların ve motivasyonların objektif ifadeleri ile ilgili değişik tanımlama maddelerini faktör analizine tabi tutarak on faktörü temel duygu

olarak tanımlamış ve bu duyguların her birinin belirli bir amacı olduğunu savunmuştur. Tomkins (1962) ise, duyguların ifadesinde yüz ifadelerinin kilit bir rol oynadığını belirtmiştir. Ayrıca, belirli uyarıcılara karşı doğuştan gelen çeşitli bedensel tepkilerin varlığına dikkat çekmiş ve temel duyguların genetik ve türe özgü bir temel üzerine inşa edildiğini öne sürmüştür Izard (1971), Tomkins ile birlikte çalışarak, bu temel duyguların yüz ifadeleri üzerinden güvenilir bir şekilde ayrılabilmesine dair kanıtlar sunmuştur.

Plutchik (2003; s:71), birincil duyguların varlığını öne sürmüş ve diğer tüm duyguların ikincil, yani birincil duyguların çeşitli kombinasyonları ya da türevleri olduğunu savunmuştur. Bu görüşü üzerine, 1962'de bir duygu teorisi yayınlamıştır. Plutchik, birincil duyguların genetik düzeyde tanımlanabilir olduğunu ve hayatta kalma çabalarında adaptif bir öneme sahip olduğunu belirtmiştir.

Ekman (1971) ise, yüz ifadelerinin kültüre özgü olmadığını, evrensel olduklarını göstermek için okuma yazma bilmeyen ve modern medeniyetten izole edilmiş bir topluluk üzerinde bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma, yüz ifadelerinin evrimin bir parçası olduğunu ve insanların hayatta kalma yeteneklerini artıran adaptif mekanizmalar olduklarını desteklemiştir (Hock, 2017).

Shields'in (1984) çalışması, insanların duyguları ne kadar tutarlı bir şekilde tanımladıklarını araştırmıştır. Shields, duygusal ve duygusal olmayan kelimeleri ayırt etmeye yönelik bir testle, insanların belirli kelimeleri duygusal kelimeler olarak kabul ettiklerini bulmuştur. Ancak, duygu durumlarını temsil eden birçok kelime hakkında anlaşmazlık olduğunu da ortaya koymuştur.

Birincil ve ikincil duyguların hangileri olduğu konusunda farklı görüşler olsa da sadece birkaç duygunun temel olduğuna dair geniş bir fikir birliği bulunmaktadır (Plutchik, 2003, S:72).

### **3. Kaç Duygu Var?**

Duyguların anlaşılması ve tanımlanması, uzun süreli bir tartışma konusu olmuştur ve bu alanda birçok fikir ayrılığı mevcuttur. Ruh sağlığı uzmanları ve diğer bilim insanları, duyguların doğası, süreçleri, etkileri ve hatta sayısı hakkında çeşitli görüşler öne sürmüşlerdir. Bu görüş ayrılıkları, duyguların öznel doğası, duyguları tanımlayan dilsel kısıtlılıklar ve deneyimlenen duygusal karmaşıklığın içsel belirsizliği gibi nedenlere dayanmaktadır. Buna ek olarak, duyguları ifade

eden kelimelerin kullanımının da genellikle belirli bir bağlama bağlı olduğunu ve bu nedenle genellemeler yapmayı zorlaştırdığı belirtilmektedir. Duygusal deneyimler ve duyguları ifade eden dilsel yapılar arasındaki bu uyumsuzluk, bilimsel araştırmalarda güvenilirlik sorunlarına yol açabilmekte ve bu da duygusal çalışmalardaki bilgi birikiminin kümülatif bir ilerleme gösterememesine neden olmaktadır (Plutchik, 2003, S:61).

Araştırmacılar Storm ve Storm (1987), bir dizi duygusal ifadenin incelenmesi sonucunda, 500 kelimelik bir duygu listesini 350'ye indirgemişlerdir. Ancak, bu liste çoğunlukla yetişkinler tarafından oluşturulan kelimeleri içermekte ve genellikle kişilik özelliklerini tanımlamak için kullanılan terimlere atıfta bulunmaktadır.

Duygusal deneyimlerin analiz ve kategorizasyonunda yapılan çalışmalar, bu karmaşık alana daha derinlemesine bir anlayış getirmeyi hedeflemektedir. Plutchik (1962), bu amaçla bir duygu teorisi öne sürmüştü ve belirli duygusal durumları tanımlama ve analiz etme yaklaşımını geliştirmiştir. Plutchik'in modeli, daha karmaşık veya isimlendirilmemiş duygusal deneyimleri indirgemeci bir yaklaşımla incelemekte ve bu deneyimleri birleştirerek daha karmaşık duygusal halleri oluşturabilen temel veya birincil duygular olarak tanımlamaktadır. Plutchik (1962) ayrıca bir duygunun birincil olabilmesi için belirli kriterlere uyması gerektiğini savunmuş ve bu duyguların evrimsel açıdan işlevsel olması gerektiğini belirtmiştir. Bu çerçevede, Plutchik sekiz temel duygunun varlığını öne sürmüştür. Bu duyguların beklenti, neşe, güven, korku, üzüntü, iğrenme ve öfke olduğunu savunmuş ve bu duyguları pozitif ve negatif olmak üzere iki ana kategoride incelemiştir (Plutchik, 2003, S:71).

Paul Ekman'ın önemli bir araştırması (1971), belirli duygusal ifadelerin evrenselliği üzerine odaklanmıştır. Ekman'ın bulguları, "mutluluk, kızgınlık, mutsuzluk, iğrenme, şaşkınlık ve korku" gibi altı spesifik duygusal ifadenin, kültürlerarası anlam bütünlüğüne sahip olduğunu belgelemiştir. Ekman'ın araştırması hem yetişkinlerin hem de çocukların duygusal tepkilerini incelemiştir ve bulguları, belirli yüz ifadelerinin evrensel olarak belirli duyguları temsil ettiği hipotezini güçlü bir şekilde desteklemiştir. Bu bulguların ışığında, Ekman'ın (1971) belirlediği bu altı duygusal ifadenin kültürel etkilerden büyük ölçüde bağımsız olduğu ve doğuştan gelen beyin mekanizmaları tarafından yönlendirildiği

sonucuna varılmıştır. Bu, Ekman'ın duygusal ifadelerin evrenselliğine ilişkin argümanını pekiştirmektedir. Bu altı duygunun doğuştan var olduğunu ve beyin yapısıyla iç içe olduğu görülmektedir. Bu durum, duygusal ifadelerin doğası ve kökeni hakkındaki anlayışımızı derinden etkilemiştir.

Duygu kavramları ve onların sayısına ilişkin uzlaşılan bir liste belirlemek konusunda akademisyenler arasında genel bir anlaşmazlık bulunmaktadır. Kemper (1987), duygusal ifadelerin sayısının potansiyel olarak sınırsız olduğunu öne sürmüştür, zira toplumlar sürekli yeni sosyal durumları ayırt etmekte, etiketlemekte ve bireyleri bu durumları tanımaları için sosyalleştirmektedir.

Plutchik (2003; s:72-75), belirli sayıda duygu terimleri üzerinde mutabık kalınmamasının bir diğer nedeninin de duygusal ifadelerin farklı bağlamlarda farklı çağrışımlar yapabileceği olduğunu savunmuştur. Örneğin, "agresiflik" teriminin bir duygu, bir motivasyon ya da bir kişilik özelliği olup olmadığı belirsizdir. Bu durum, sözcüklerin duygusal ifadeleri listesinde olup olmasının bireyin yorumuna bağlı olduğunu göstermektedir. Plutchik ayrıca, duyguların yoğunluğu gibi bir diğer boyutunu da araştırmıştır. Örneğin, "üzüntü" ve "keder" arasında duygusal yoğunluk açısından bir fark olup olmadığını ve bu ifadelerin iki ayrı duygu mu yoksa tek bir duygu mu olarak kabul edilmesi gerektiğini sorgulamıştır. Duygusal temel noktaların belirlenmesi, çeşitli teorisyenler tarafından kabul edilmiştir ve bu temel duyguların neler olduğu konusunda genellikle bir fikir birliği bulunmaktadır, ancak bazı duygular hala tartışmalı konumda bulunmaktadır. Farklı teorisyenler, temel duyguların sayısını üç ile on bir arasında belirlemiştir, ancak ortalama temel duygu sayısı genellikle beş ile dokuz arasında bulunmaktadır. Korku, öfke, üzüntü ve neşe genellikle kabul gören temel duygular olarak görülmektedir.

İkincil duyguların belirlenmesi konusunda, Plutchik ve Kemper arasında farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Plutchik (2003), bu ikincil duyguların birincil duygularla ilişkisini belirleyememiştir. Kemper (1987) ise, sosyal etkileşimler sonucu ortaya çıkan duyguların ikincil duygular olduğunu öne sürmüştür. Plutchik ise, duygusal karışımlar arasında net çizgiler çizmenin mümkün olmadığını, farklı duygusal yoğunlukların her birinin ayrı bir duygu oluşturduğunu ve bu duygular arasında net bir isimlendirme ve sınıflandırma yapmanın zor olduğunu savunmuştur.

#### 4. Duyguların Dili Nasıldır?

Araştırmacılar, genellikle temel duyguların ve bu duyguların birbirleriyle nasıl ilişkili olduğunu belirlemek amacıyla çeşitli çalışmalar yapmışlardır. Plutchik, bir dizi temel duygunun var olduğunu ileri sürmüş ve bu duyguların nasıl ilişkilendirilebileceğini incelemeye odaklanmıştır. Bu süreçte, duyguların belirli genel özelliklerini tanımlama çabasında bulunmuştur. Özellikle yoğunluk, benzerlik ve kutupluluk olmak üzere üç ana alan üzerine yoğunlaşmıştır. Plutchik ve diğer duygusal araştırmacılar, duyguları ifade eden terimlerin genellikle implisit bir yoğunluk boyutuna sahip olduğunu belirlemişlerdir. Bu, duygu dilinde, herhangi bir duygunun daha yoğun veya daha hafif bir versiyonunu ifade eden başka bir kelimenin genellikle bulunabileceği anlamına gelmektedir. Duyguların ikinci genel özelliği, birbirlerine olan benzerliklerinin değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Bu, "korku" ve "dehşet" gibi eş anlamlılar söz konusu olduğunda belirgindir ve bu durum, yoğunluk boyutu boyunca yakın konumları yansıtmaktadır. Ancak bu durum, duyguların ana boyutları için de geçerliliğini korumaktadır. Duyguların birbirlerine olan benzerlik derecesi değişkenlik göstermekte ve bu, sistematik olarak incelenmektedir. Üçüncü genel özellik, duyguların iki kutupluluğudur. Plutchik'e göre, duyguları genellikle zıtlıklarıyla birlikte düşünme eğilimi bulunmaktadır; örneğin "mutluluk" ve "üzüntü", "aşk" ve "nefret", "korku" ve "öfke" verilmektedir. William James, zıt duyguların kullanımını önererek, nefret duygularımızla nasıl başa çıkılanacağını örnek olarak göstermiştir (Plutchik, 2003, S:103).

Plutchik'e göre duygu dilinin en az üç genel özelliği bulunmaktadır:

- Duygular, bir yoğunluk boyutunu örtük bir şekilde ifade etmektedir.
- Birbirlerine olan benzerlik dereceleri değişmektedir.
- Yoğunlukla iki kutuplu veya zıt duyguları ifade ederler veya hareketlendirirler.

#### 5. Duygu ve Kişilik

Son zamanlarda, araştırmacı psikologlar mizaç kavramını, "duygusal ve davranışsal eğilimlerin doğuştan gelen, zaman ve durumlara karşı istikrarlı, nörofizyolojik bir temele dayanan ve belirli bir oranda kalıtım unsuru taşıyan

yönleri" olarak tanımlamaktadır (Oatley & Jenkins, 1996). Bu tanım, genel olarak mizaç ile ilişkilendirilen kişilik özelliklerini ifade etmektedir. Bu özellikler, bebeklik ve çocukluk döneminde belirginleşen ve uzun süreli olma eğilimi gösteren özelliklerdir ve sosyalleşme ve saldırganlık gibi unsurları içermektedir. Duygular ve kişilik arasında psikoevrimsel teori kapsamında güçlü bir ilişki bulunmakta olup özellikle psikoevrimsel teorinin üç modelinde bu ilişkiye sıklıkla değinilmiştir. Belirli bir duygunun veya birkaç duygunun birleşiminin, belirli bir süreç boyunca sürmesi veya tekrarlanması, duyguların kişilik özelliğine veya mizaca dönüşmesine sebep olmaktadır (Plutchik, 2003, s: 63;111).

## **6. Duyguların Diferansiyeli**

1950'lerin ortalarında, Osgood ve ark. (1957) semantik diferansiyel yaklaşımını ortaya koyarak duygusal terimlerin hangi çağrışımları barındırdığını incelemeye başlamışlardır. Kognitif-bağlamsal anlamlar, bireylerin belirli bir kelimeyle ilişkilendirdiği, ancak tam olarak tarif edemediği düşünce ve imgeleri ifade etmektedir. Öyle ki, genellikle siyahın melankoliyi, beyazın ise umudu temsil ettiği kabul edilmektedir. Aynı şekilde, "ödüm koptu" ifadesi genellikle korkuyu, "içim kalktı" ifadesi ise genellikle tiksinti veya dehşeti çağrıştırmaktadır.

Duygusal terimlerin seçiminde sistematik bir yöntem izlenmemiş olmasına rağmen, bu terimlerin döngüsel bir düzen içerisinde yer aldığı gözlemlenmiştir. Bu döngüsel düzen, duygusal terimlerin çağrışımsal anlamlarının, cinsiyet ve kültürden bağımsız olarak, gösterdiği benzerlikleri yansıtmaktadır. Bu aynı zamanda duyguların kutupsal bir yapısını da ortaya çıkarmaktadır. Örneğin, coşku ve keder, memnuniyet ve endişe, sempati ve kıskançlık birbirlerinin zıt duyguları olarak kabul edilmektedir (Plutchik, 2003, S:76).

## **7. Duyguların Kültürlere Göre İfadeleri**

Ekman'ın 1971'deki araştırması, yüz ifadelerinin okunmasının kültürel ve geleneksel çerçevelerden bağımsız olarak evrensel bir niteliği olduğunu ileri sürmüştür. Ancak bu çalışma, duyguların kültürel etkilerden tamamen bağımsız olduğunu kesinleştirecek nitelikte olmamaktadır. Antropolog Karl Heider (1991), Endonezya, Minangkabau ve Java kültürlerinin duygu dillerini inceleyerek, bu kültürlerin duygu sözlükleri arasındaki leksikal ilişkileri gösteren bilişsel haritalar oluşturmuştur. Heider (1991) bu üç kültürün duygu dillerinden 44 ayrı küme

çıkartabilmiştir. Bu kümeler, sürpriz, mutluluk, arzu, aşk, gücenme, hasret, karamsarlık, korku, kıskançlık, kararsızlık, şaşkınlık, öfke, sıkıntı, intikam, depresyon, utanç ve kibir gibi duygusal durumları ifade eden terimlerden oluşmaktadır. Listede yer alan bazı kelimeler, bilinç, alay, tembellik, saygı, kirlilik veya dokunaklılık gibi, Batı kültüründe genellikle duygusal terimler olarak kabul edilmemektedirler.

Heider'in 1991'deki çalışması, duygu araştırmaları tarihinde önemli bir yeri olan sonuçlara ulaşmıştır. Araştırma bulguları, duyguların kültürel bağlamda incelenmesi gerektiğini ve bir kültürdeki bir duygu teriminin, başka bir kültürde bu kelimenin karşılığı olan kelime ile aynı duyguyu ifade etmeyebileceğini öne sürmüştür. Duyguların belirsizliği, nihai bir duygu tanımına ulaşmayı zorlaştırmaktadır. Bir duygunun iç deneyimi, yoğunluğu, dışavurumu veya gizlenmesi, o duygunun yaşandığı kültürün sosyal normları tarafından belirlenmektedir. Duygu araştırmalarında, duygu terimlerinin veya kelime listelerinin kullanılması, duygular hakkında bilgi elde etmenin en doğru veya tek yöntemi olmamaktadır. Heider, İngilizce'nin diğer dillerden ayrılarak İngilizce'de bir duygu ifadesi için kullanılan bir kelimenin herhangi bir başka dilde de eşdeğerinin bulunabileceğini belirtmiştir. Ayrıca, aynı dildeki herhangi bir kelimenin tam bir eşdeğerine sahip olmayabileceğini ve duyguların benzerliklerini belirlemek için objektif bir ölçütün savunulamayacağını ileri sürmüştür.

Duyguların kültürler arası duyarlılığa sahip olduğunu Heider (1991) gibi diğer teorisyenler de savunmuştur. Psikiyatr Leff (1977), yaptığı bir araştırmada, diğer ülkelere kıyasla Amerikalıların duygusal sorunlarını ifade etmek için somatik semptom ve terimleri tercih ettiğini gözlemlemiştir. Yaptıkları çalışmalarında ise bu tercihin yalnızca kırsal kesimlerde yaşayan veya eğitim seviyesi düşük bireylerde değil, günlük konuşma dilinin bir parçası olarak genel toplumda yaygın olduğunu tespit etmişlerdir. Leff bu tespitini birkaç örnek ile açıklamıştır.

*“Yolda yürürken kalbim ağzımda atıyordu. Onun cesaretinden nefret etsem de, evine yaklaşırken midem bulandı. Kapıyı çaldım ve içeride ayak seslerini duyduğumda kalbim yerinden fırladı. Mandalı ararken sırtımdan ürpertiler indi, sonra kapıyı açarken onu görünce derim süründü.”*

Kültürlerarası araştırmaların duygu çalışmalarında tutarlı sonuçlar elde edilememesi, her kültür ve dil için farklı duygu teorisinin geçerli olacağı anlamına gelmemektedir. Kültürlerarası benzerlikler dikkate alındığında, benzer duyguların ifadesinde etkili olan tarihi deneyimler, çevresel faktörler ve kültürel normlar teşhis edilmektedir (Plutchik, 2003, S:88).

## **8. Duyguları Yaşamda Kullanma şekilleri**

Duyguları yaşamda kullanım çeşitliliklerine göre birbirleriyle ilişkilendirmişlerdir (Greenberg, ve ark. 1986; Greenberg, ve ark. 1993; Greenberg, 2002). Bazı duyguların uyumlu ve bazılarının uyumsuz, bazılarının birincil ve bazılarının da daha tepkisel ve ikincil olduğu teorisine dayanmaktadır.

Birincil duygular, kişinin bir duruma verdiği temel ve ilk tepkiler olduğu belirlenmiştir. Yas durumunda üzüntüyü, engellemede öfkeyi ve tehditte korkuyu içermektedir. İkincil duygular, kişinin birincil duygularına veya içsel süreçlerine verdikleri tepkiler veya karşı savunmalar oldukları savunulmuştur. rnek olarak kalbi kırıldığında öfkelenme, öfkeliyken ağlama ya da öfkeli hissettiği için korkma veya suçluluk duyma verilmektedir. Bunlar kişinin bir duruma verdiği tepkiler değil, kendi duygularına verdiği tepkiler olduğu açıklanmıştır. Araçsal duygular, sempati kazanma çabaları sırasında ağlamak gibi diğer kişileri etkilemek için kullanılan duygular olduğu ifade edilmiştir. Kişilerin istenilen tepkileri vermesini sağlamak için yapılan stratejik, belki de bilinçli ya da bilinçdışı çabalardır. Örneğin, bir erkek partnerine bağlılığı konusunda sadakatsiz ve kararsızdır. Partner, güvensizlik ve reddedilme duygularını ifade etmektedir. Buna karşılık, adam sinirlenmekte ve partnerine ona baskı yapmayı bırakmasını ve kendine bakmasını söylemektedir. Onu korkusuz bir mesafede tutmak için araçsal öfkeyi kullanmaktadır. Uyumsuz duygular ise geçmişte yaşanmış ve derin olumsuz izler bırakmış olaylar, travmalar ve kişinin hayatında önemli bir yere koyduğu kişiler ile çözülmemiş sorunlar olması ile ortaya çıkan duygular olarak belirtilmektedir. Sosyal ilişkilerin başarılı oluşmasını engelleyici, öfke tetikleyici veya çöküşe yol açıcı duygular olup yalnızlık, terk, utanç, değersizlik ve yetersizlik duygularını içermektedir. Bu geçmiş yaşantılar, kişinin günlük yaşantısında tekrarlanarak kendini göstermekte ve değişikliğe açık olmamaktadır. Fakat bu duygular, kişide tanıklık hissini de vermektedir. Aynı

zamanda, duruma veya koşula bağlı olarak değişiklik göstermeyip yönlendirilemeyen duygular olduğu görülmektedir. Kişinin diğer kişi ve nesnelere bağlanma hissetmesini ve kişinin kendi kimlik gelişimini engellemektedir. Uyumsuz duygular, insanları başı ve sonu görünmeyen, çıkmazlık hissine sürüklemektedir. Bu duygular çoğunlukla umutsuzluk, çaresizlik ve hayal kırıklığı duygularına da sebep olmaktadır. Uyumsuz duygular, kişilerin özellikle yakın sosyal ilişkilerini olumsuz etkilediğinden romantik ilişkide yıkıcı sorunlara yol açmaktadır. İlişkide olunan kişiye güven duygusunda yükselme, hissedilen uyumsuz duyguların yanlış olduğunun kanıtlanması ve uyumlu duygular ile tutarlı bir şekilde temata olmak, uyumsuz duyguların değişmesine veya şiddetinin azalmasına yardımcı olmaktadır (Greenberg, 2002).

## **9. Duyguların Düşünceler Ve Davranışlarla İlgisi**

Duyguların, bilişsel süreçlerin bir işlevi olarak ortaya çıktığı görüşü, Lazarus ve arkadaşlarının (1970) iki temel varsayımı üzerine kurulmuştur: kapsamının fark etmeksizin her bir duygunun bir biliş işlevi olduğu ve duygusal tepkinin bir semptom olarak ortaya çıktığı varsayımlarıdır. Schachter ve Singer (1962) de Lazarus'un araştırmalarını destekler bulgulara ulaşmışlardır. Teorilerine göre, yorumlama sayesinde duygular yönlendirilebilmektedir.

Duygu, düşünce ve davranış ilişkisini sistem teorisi üzerinden açıklayan Optimum Denge Modeline (ODM) göre yaşamda doğal ve düzenleyici sistemler vardır. Doğal sistemler içinde yaşanan çevreyi (aile, iş yaşamı, sosyal yaşam); düzenleyici sistemler ise psiko-sosyal bağlamda çalışan biyolojimizi oluşturan alt sistemlerdir. Düzenleyici sistem kendini doğal sistem uygun hale getirmeye çalışır ya da doğal sistemi kendine göre düzenler. Kişinin düzenleyici sistemi "Optimum denge" kavramına ulaşmaya çalışır. Bir birey için optimum dengeyi sağlayan temel unsurlar biyolojik, psikolojik ve toplumsal denge olabilmektedir. Bu durum tıp dilinde "homeostasis" olarak adlandırılmaktadır. Optimum Denge modelinde, düzenleyici sistem biyolojik süreçler içeren bir dizi işleme sahip olan algılama, anlamlandırma (Düşünce), duygusal çıktıya ulaşma (Duygu), yetenek ve yetkinliklerine göre sergilenen davranışlardan (Davranış) oluşur. (Dövcü, 2018).

## 10. Duygular ile Bilişlerin Rolüne İlişkin Bazı Klinik Görüşler

1962'de Albert Ellis tarafından yayınlanan “Akıl ve Duygu Psikoterapisi” kitabı, duygu ve biliş ilişkisinde dikkat çeken önemli çalışmalardan biri olmuştur. Ellis, duyguların, yaşanan olaylara yapılan bireysel yorumlamaların, doğrudan duyguları meydana getirdiğini öne sürmüştür. Bu sebeple Ellisin terapi önerisi, danışanın hoş olmayan veya olumsuz duygularının oluşmasına sebep olan olayları, yeniden değerlendirmesi ve yorumlanması ile terapi yapmaktır. Bilişsel süreçlerin veya yorumlanmanın hoş olmayan duygulara sebep olacak şekilde gerçekleşmesi, “irrasyonel düşünceler”den dolayı gerçekleşmektedir. Terapide bu irrasyonel düşünceler teşhis edilmektedir.

Ellis'in düşüncelerinden etkilenen klinisyenlerden biri de Aaron Beck'tir. Beck (1983), bir olay veya durumun kavramsallaştırılması ile duygu ve duygusal tepkilerin ortaya çıktığını savunmuş, tedavilerinde bu görüşüne önemle yer vermiştir.

Duygu ve biliş ilişkisi Dore ve Kirouac (1985) tarafından da araştırılmıştır. Araştırmacılar, araştırmalarında öncelikle insanlar tarafından kabul edilen net olayların listesinin oluşturulması üzerine durmuşlardır. Yapılan çalışma, insanların sosyal durumlarda duygusal anlamları aradıkları ve bu belirtilere duyarlı olduklarını bulgulamıştır. Araştırma sonucunda duyguları; korku, tiksinti, mutluluk, şaşkınlık, öfke ve üzüntü olmak üzere 6 temel duygu olarak incelemişlerdir.

Roseman ve ark. ya da diğ. (1990) değerlendirmeler (bilişler) ve duygular arasındaki ilişkileri incelemek için alternatif bir yaklaşım önermiştir. Belirli bir durumda hangi duyguların hissedileceğini belirli olay yorumlama kalıplarının belirlediğini varsaymışlardır. Örneğin, neşenin tutarlı ödül odaklı durumlarla ilişkilendirileceği, umut ise belirsiz, ödül odaklı durumlarla ilişkilendirileceği varsayılmıştır. Teoriye göre, bu türlerin değerlendirmeleri, durumların belirli duygusal tepkilerin uygun olduğu gruplara nasıl ayrılacağı belirlenmektedir.

Kentridge ve Appleton (1990), duyguların hem önemli çevresel olaylara verilen tepkiler hem de meydana gelmesi muhtemel olaylara hazırlık olduğunu öne sürmüştür. Duygular, istenmeyen bir olay olasılığını azaltmak veya arzu edilen bir

olay olasılığını artırmak amacıyla olayları tetiklemekle ilgilidir. Bilişsel kapasiteler esasen gelecekteki olayları tahmin etmek için kullanılmaktadır.

Gray (1990), bilişsel süreçler ve duygular arasında yakın bir ilişki olduğunu savunmuştur. Bunun nedeni, canlı organizmaların hayatta kalma ve üreme kapasitesidir. “Bu kapasite, yiyecek, su, barınak ve bir yandan çiftleşme fırsatı ve bir yandan avcılarla ilgili uyaranlarla ilgili bilgileri öğrenme, hatırlama ve işleme yeteneği ile yakından bağlantılıdır. Diğer yanda eşleri tehdit eden ve diğer hayati tehlike oluşturan tehlikelerdir”.

Dikkate alınması gereken temel soru, bu tür bilişsel entelektüel işlevler ve duygular arasındaki ilişki ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu soru, (a) bilişsel faaliyetlerin ve bunların maddi temeli olan beynin uzun bir evrimsel geçmişe sahip olduğunu; (b) bilişsel kapasitelerin beynin evrimiyle birlikte geliştiğini ve (c) bilişlerin duygularla yakından ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Çevreyi tahmin etmeyi bu açıdan bakıldığında, karmaşık süreçler olan duyuşal girdi, değerlendirme, simgeleştirme, bellek depolarıyla karşılaştırma ve benzeri – bilişsel dediğimiz süreçler – duyguların ve biyolojik ihtiyaçların hizmetinde olduğu görülmektedir. Ortamların özelliklerini tahmin etmek, organizmaların bunlara hazırlanmasını sağlamaktadır (Plutchik, 2003, S:53-54).

Neisser (1963), insanları bilgisayar makineleriyle karşılaştıran bir çalışmada, bilişlerin ihtiyaçların ve duyguların hizmetinde olduğu fikrini de tartışmıştır. Hem insanların hem de makinelerin hedefe yönelik olabileceğini belirterek insanların bilgisayarlarda bulunmayan iki ek özelliğine dikkat çekmiştir. Birincisi, bir bireyin bilişsel gelişiminin belirli tarihinin, "amaçların ve stratejilerin hiyerarşik bir organizasyonu şeklinde bir kişiye iz bırakıyor". İkincisi, insan düşüncesinin duygularla yakından ilişkili olduğu belirtmektedir.

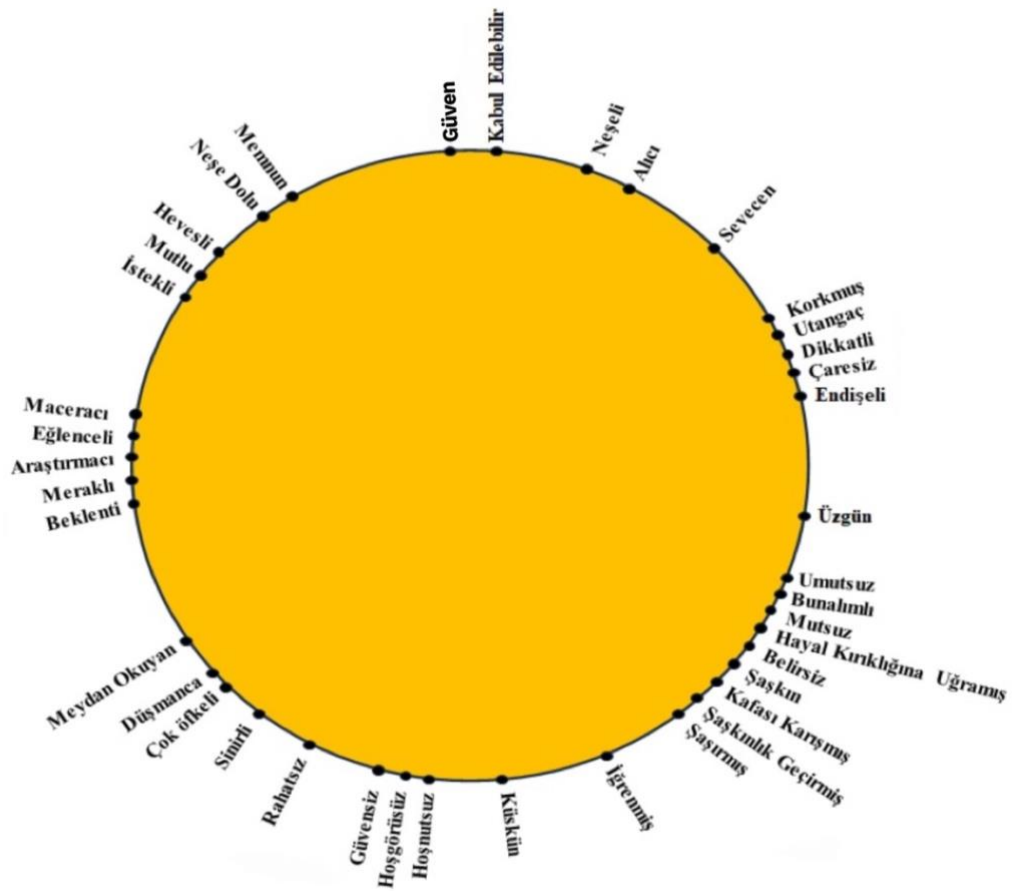
## **B. Güncel Evrimsel Duygu Teorilerinden Robert Plutchik Duyguların Psikoevrimsel Teorisi**

Evrimsel teori, öncelikle biyoloji bilim dalında yeni bir bakış açısı kazanılmasını sağlamıştır. Yalnızca biyoloji ile kalmayıp fiziksel ve sosyal bilim araştırmaları için de çığır açan bir teori olarak günümüzde de etkisini sürdürmektedir. Duygu araştırmalarında da evrimsel teori temeliyle birçok teori

sunulmuştur. Bu teorilerin ortak noktası, duyguların adaptif ve uyarlanabilir olduğu, hayatta kalma olasılığını güçlendirdiğini savunmalarıdır (Plutchik, 2003, S:102).

### 1. Plutchik'in Duygu Çemberi

Duygulara, psikoevrimsel teorisi ile katkıda bulunan Plutchik, 146 duygu kelimesi üzerinden araştırmalar yürüterek duyguların birbiriyle ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin döngüsel olduğunu savunmuştur. Bunu ise en iyi açıklayacağını düşündüğü şekilde, duyguları bir daire üzerinde açısız konumlandırmalar ile duygu çemberini oluşturarak sunmuştur (Plutchik, 2003, S:77).



Şekil 1. Benzerlik yargısına dayalı bir duygu örneğinin sirkumpleks üzerindeki açısız konumları

Kaynak: Bir psikoevrimsel sentez, Plutchik, 1980, s.170. Telif Hakkı 1980, Harper & Row'a aittir.

Duyguların bu şekilde ifade edilmesinin birçok sebebi bulunmaktadır: Plutchik, duyguların keskin sınırlar ile ayrılmadığını dairede duyguları tüm çembere dağıtarak ve sınırsal boşluklar bırakmayarak ifade etmiştir. Dilsel olarak zıt terimler de karşıt duygular olarak neredeyse tam 180 derecelik açılarla konumlandırılmışlardır. Aynı zamanda duyguların çember etrafındaki sıralanmaları da rastgele değil özellikle dizilmiştir. Karşıt duyguların çemberde 180 derece ile karşılıklı sıralandığı gibi anlamsal benzerliğe sahip duygular da birbirine yakın ve kümelenme eğiliminde bulunmaktadırlar. Duygu çemberi, dögüsel yapısı ile belirsiz veya karmaşık duyguların ifade dilini kolaylaştırmak için kullanılabilmektedir. Örneğin, korku ile ilintili olabileceği düşünülen endişenin, korku değil depresyon kelimeleri kümesinde bulunduğu, çembere bakarak çıkartılmaktadır. Plutchik'in duygu çemberinin geçerliliği, birçok araştırma ile sağlanmıştır. Duygular arası yapılan faktör analizi, dairesel dizilimi onaylamış, duyguların açısal konumlarının geçerliliği kanıtlanmıştır. Fisher (1997) tarafından yapılan geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yüksek uyum ile Plutchik'in teorisini desteklemiştir. Çemberin kültürlerarası geçerliliğini test etmek üzere Russel tarafından yapılan araştırmaya göre birkaç istisnai duygu dışında duygu çemberi kültürler ve diller arasında da tutarlılık göstermektedir (Plutchik, 2003, s:79-80).

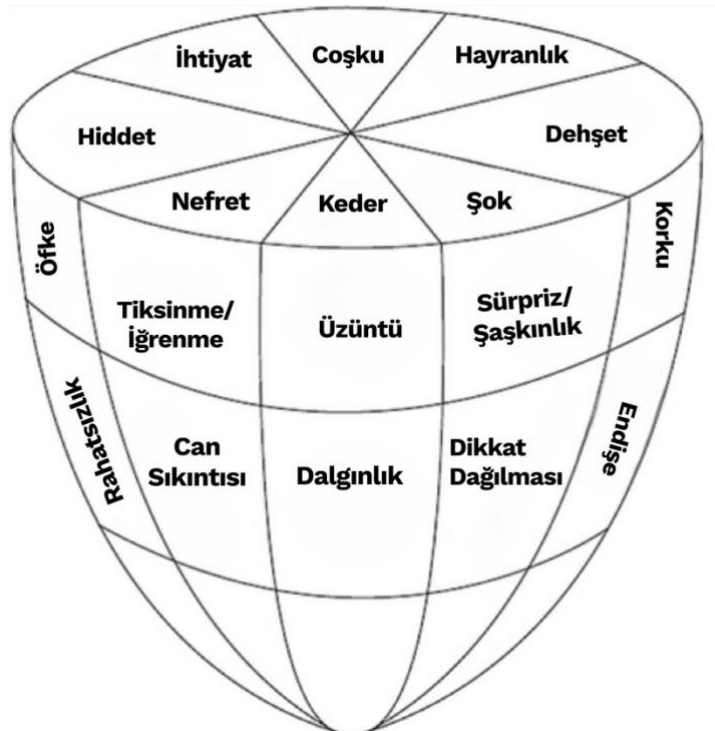
Plutchik'in psikoevrimsel modeli, üç farklı fakat ilişkili modelden oluşmaktadır. Yapısal, sıralı ve türev olmak üzere modeller, ilgilendikleri temel sorunlar ile ayrılmaktadırlar (Plutchik, 2003, S:102).

## **2. Yapısal Model**

Duygular yoğunluk açısından farklılıklar göstererek çeşitli versiyonlara sahip bulunmaktadırlar. Örneğin duygunun yoğun hali hiddet iken da az yoğun halini sıkıntı olarak isimlendirmek gerekmektedir. Bu yoğunluk çeşitlilikleri, duygulara örtük yoğunluk boyutu kazandırmaktadır. Aynı zamanda bazı duygular birbirlerine diğerlerinden daha fazla benzerlik göstermektedir. Örneğin öfke duygusu sevinçten daha çok tikslenme duygusu ile benzerlik göstermektedir. Bu benzerlikler faktör analizleri ile sistematik olarak incelenmektedir. Yapısal modelle incelendiği zaman duyguların ortaya çıkan bir diğer özelliği ise karşıt duyguların varlığı ve duyguların iki kutuplu doğası olduğunu belirlemektedir. Yoğunluk benzerlik ve kutupluluk

özellikleri ile duyguları, dairesel şekillendirmeye boyut katarak ifade etmek mümkündür. 3 boyutlu, koni benzeri bir yapı, duyguları bu üç temel özelliği ile açıkça simgelemektedir. Koninin yüksekliği, yoğunluğunu temsil ederken kesitsel daireler benzerliği, oluşan dairelerin üzerinde karşılıklı noktalar ise kutupluluğu temsil etmektedir. Bu temsil yöntemi ile duyguların renklerle benzerlikleri daha açık bir şekilde serilmiştir. Isaac Newton tarafından oluşturulan renk çarkı, üç ana renkten oluşmaktadır. Bu ana renklerin karışımları ile ara renkler elde edilmektedir. Renklere beyaz ve siyah renklerle karıştırılarak farklı yoğunluklar elde edilmektedir. Aynı zamanda farklı yoğunluktaki renkler karıştırılarak da yeni renkler elde edilmektedir. Renk çarkında karşılıklı yer alan renkler tamamlayıcı renklerdir. Bu renklerin karışımı nötrleşmeye yol açarak gri renk elde edilmektedir. Bu özellikleri sebebiyle renk çarkını duygular üzerine uyarlama çalışmalarının öncüsü W. James'e ait olduğu belirtilmektedir. (Plutchik, 2003, S:103-105).

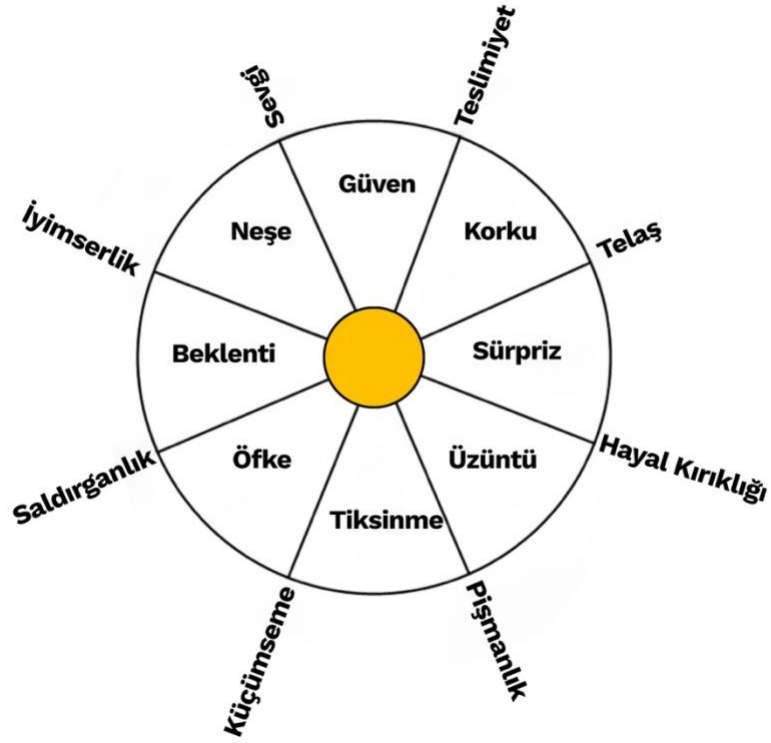
Bu benzerlik, Plutchik'e yeni bir perspektif daha kazandırmıştır. Üç ana renkten sayısız rengin oluşturulabileceği gibi, sayısız duygu da temel duygulardan üretilmiştir. Temel duygular hakkında birçok teori bulunmaktadır. Bu, teorilerin tümü “korku, öfke ve üzüntü”nün temel duygu olduğu konusunda müteakip olup büyük çoğunluğu “sevinç, aşk ve sürpriz”i de temel duygu olarak önermiştir (Kemper, 1987).



## Şekil 2. Duyguların çok boyutlu bir modeli.

Kaynak: Psikoterapi Uygulamasındaki Duygulardan, yazar Plutchik, 2000, s.63. Telif hakkı 2000 Amerikan Psikoloji Derneği'ne aittir.

Plutchik, bu duyguları birincil duygular olarak isimlendirmiştir. Birincil duyguların koni benzeri şekilde yerleştirilmesi ile 8 dilimli duygu konisi kavramsallaştırılmıştır. Şekil 2’de, dikey boyut yoğunluğu temsil etmektedir. Sekiz temel duygu ailesi, benzerlik derecesine göre düzenlenmiştir. Ana renklerin karıştırılarak ara renklerin elde edildiği gibi, birincil duyguların birlikte deneyimlenmesi (karışımı), birincil ikililerin oluşmasını sağlamaktadır. Örneğin öfke ve iğrenme birleşerek küçümsemeyi ortaya çıkmaktadır. Öfke ve iğrenme birincil duygu olup küçümseme birincil ikilidir. Psikoevrimsel yaklaşımın yapısal modelinin incelenmesiyle ortaya çıkan bir diğer özellik ise, duyguların karışımları sonucu ortaya çıkan yeni duyguyu tarif etmek için kullanılan yeni kelimeler, insanların kişilik özelliklerini ifade etmek için kullanılan kelimeler ile büyük ölçüde benzerlik göstermektedir. Çoğunlukla küçük anlam farklılıkları dışında kullanılan kelimeler aynı kelimeleri ifade etmektedir. Örneğin endişeli veya sakin kelimesi bir kişinin duygu durumunu ifade ettiği kadar kişilik özelliğini belirtmek için de kullanılmaktadır. Sıfat kontrol listeleri ile yapılan araştırmalar, belirli bir süre için geçerli hislerin duygu durumunu, genel hislerinin ise kişiliği ifade ettiğini, ikisine erişmek için de aynı sıfat listesinin kullanıldığını ortaya koymuştur. Bu sebeple duygular ve kişilik doğrudan ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. (Plutchik, 2003, S:103-105).



Şekil 3. Duyguların çok boyutlu modelinin bir kesitine dayanan duygular için bir sirkumpleks

Kaynak: Psikoterapi Uygulamasındaki Duygulardan, yazar (Plutchik, 2000, s.64) Telif hakkı 2000 Amerikan Psikoloji Derneği.

Şekil 3.'de, çemberin içinde, sekiz temel duygu orta yoğunluk seviyesini temsil etmektedir. Dış terimler, bitişik çiftlerin (temel duyguların) birleştirilmesiyle yaratılan yeni duyguları (birincil ikililer) temsil etmektedir. Merkezdeki C, zıt veya zıta yakın duyguların karıştırılmasıyla üretilen çatışma fikrini temsil etmektedir (Plutchik, 2003, S:103-105).

### 3. Sıralı Model

Plutchick'in psikoevrimsel teorisinin ikinci modeli sıralı modeldir. Birçok teorisyen -duygu ile ilgilenmiş veya ilgilenmemiş teorisyenler- bir ilişki tespit ettikleri zaman sebep-sonuç ilişkisi kurmak için araştırmalar yapmıştır. Duygu üzerine araştırma yapan psikologlar da duygu oluşumunda etkili olan süreçleri sıralamak için birçok araştırma yapmış, teoride bulunmuştur. Duyguların komplike olması ve doğrusal gerçekleşen bir durum olmaması sebebiyle, bu araştırmalar kesin sonuca ulaşamamıştır. Psikoevrimsel teori, duyguların döngüsel geri bildim

sistemlerinin bir ürünü olduğunu savunmuştur. Teoriye göre, duyguların oluşmasında birincil tetikleyiciler, iç ve dış uyarıcı olaylardır. Herhangi bir olayın duyguyu tetiklemesi için olayın birey tarafından kendine özgü şekilde yorumlanması gerekmektedir. Yorumlama, bilişsel bir süreç olup bireyin bilinçli süreçleri ile mantıksal çerçevede olabileceği gibi bilincin dışında da gerçekleşebilir veya yorumlama sürecinden birey tümüyle bilinçli karar vermemiş olmaktadır. İlk kez karşılaşılan bir kişiye karşı olumsuz duyguların hissedilmesi, bilinçli gerçekleşmeyen yorumlama örneği olarak verilmektedir. Teoriye göre yorumlamanın ardından yorumlamaya uygun fizyolojik uyarılma ve spesifik bir duygu durumu meydana gelmektedir. Teorisyenler tarafından fiziksel uyarılma ve duygu durumun meydana gelmesi, bir öncelik sırasına konumlanmamıştır. Fiziksel uyarılma duygu durumunu veya duygu durumu fiziksel uyarılmayı tetiklemektedir. Bir diğer seçenek ise ikisinin, üçüncü bir etmen sebebiyle ayna anda meydana geldiği yönünde olmaktadır. Fiziksel uyarılma ve duygu durumunun oluşmasını, harekete geçirici dürtüler takip etmektedir. Bu dürtüler bir davranış veya tutum ile açıkça ifade edilmektedir. Aynı zamanda korku başta olmak üzere farklı “artılar-eksiler” değerlendirmeleri ile harekete geçme dürtüsü engellenmektedir. Her iki durumda da duygu süreci sona ermemektedir. Dürtüler ile ortaya çıkan davranış ve sonuçlar, olaylar zincirini başlatmaktadır. Bir kişinin gösterdiği veya gösteremediği davranış ve tutum, içsel olarak ve dış çevre tarafından değerlendirilerek bir geri dönüş gerçekleşmektedir. Bu geri dönüş duyguda değişiklik yapma, duyguyu düzenleme veya tamamlama eğiliminde bulunmaktadırlar. Bu sebeple psikoevrimsel teori duyguyu, yalnızca hissetme durumu olarak değil geri bildirim döngüleri sistemi olarak değerlendirmektedir (Plutchik, 2003, S:105-108).

#### **4. Türev Modeli**

Psikoevrimsel teorinin üçüncü modeli, türev modelidir. Türev modelinin teoride kapsadığı farklı açıklamalar bulunmaktadır. Plutchik (2003)’ e göre ilk olarak, insan davranışları, hayvan davranışlarının türevidir. Örneğin insanların bağırması, köpeklerin hırlaması veya uluması bir türev olarak belirtilmektedir. İkinci olarak, insan davranışları, bebek davranışlarının türevidir. Örneğin kişi aşık olduğu kişiden ilgi beklerken gösterdiği davranışlar, bir bebeğin annesine gösterdiği davranışların türevidir. Üçüncü olarak ise bazı kavramlar, daha basit ve

ilkel kavramların türevidir. Bu sayede kavramlar arası doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Psikoevrimsel teoride asıl odak, üçüncü açıklama olarak belirtilmektedir.

Çizelge 1. Duygu sekansındaki temel unsurlar

| Uyaran Olayı             | Bilişsellik          | Duygu Durumu | Açık Davranış      | Etki                            |
|--------------------------|----------------------|--------------|--------------------|---------------------------------|
| Tehdit                   | Tehlike              | Korku        | Kaçmak             | Emniyet                         |
| Engel                    | Düşman               | Öfke         | Saldırı            | Engeli yok etmek                |
| Değerli nesnenin kazancı | Elinde bulundurmamak | Neşe         | Tutucu tekrarlandı | Kaynak kazanın                  |
| Değerli nesnenin kaybı   | Terk                 | Üzüntü       | Ağlamak            | Kayıp nesneye yeniden bağlanma  |
| Grubun üyesi             | Arkadaş              | Güven        | Damat              | Karşılıklı destek               |
| Tatsız nesne             | Zehir                | Tiksinti     | Kusmak             | Zehri çıkarma                   |
| Yeni bölge               | İncelemek            | Beklenti     | Harita             | Bölge bilgisi                   |
| Beklenmeyen olay         | Nedir?               | Sürpriz      | Durmak             | Oryantasyon için zaman kazanmak |

Not: Psikoterapi pratiğinde Duygulardan, yazan (Plutchik, 2000, s.69). Telif Hakkı 2000, Amerikan Psikoloji Derneği'ne aittir.

Plutchik (2003)' e göre duygular ve kişilik kavramlarını ele almak, psikoevrimsel modelin türev modelini açıklamak için uygun bir örnek oluşturmaktadır. Yapısal modelde de bahsedildiği üzere duygu dili, kişilik dili ile büyük benzerliklere ve ortak sıfatlara sahip olduğu görülmektedir. Fark ise hissedilen duygunun hissedildiği zaman diliminin uzunluğu ile ilgili olduğu belirtilmektedir. Bir his, anlık veya koşula bağlı hissediliyor ise duygu, daha uzun sürede ve genel ruh hali olarak hissediliyorsa zamanla mizaçlaşarak kişilik haline gelmektedir. Çizelge 1, birbiriyle ilgili duygu sekanslarındaki temel unsurlara örnekler içermektedir. Psikoevrimsel model, bu öne sürdüğü düşünciyi temel olarak, karmaşık bir kavram olan kişiliğin, daha ilkel bir kavram olan duyguların türevi olduğunu savunmuştur. Çizelge 2, birbiri ile ilişkili, türev duyguları sunmaktadır. Birbiri ile ilişkili, birbirinin türevi olan duygular Çizelge 3'te sunulmaktadır. Plutchik in temel duyguları ve ikincil, üçüncül çiftleri duyguları belirttiği Çizelge 3'de sunulmaktadır (Plutchik, 2003, S:108-111).

Çizelge 2. Duygular ve Türevleri

| Öznel Dil | Fonksiyonel Dil    | Özel Dil      | Teşhis Dili       | Ego Savunma Dili  | Kopyalama Tarzı Dil  |
|-----------|--------------------|---------------|-------------------|-------------------|----------------------|
| Korku     | Koruma             | Ürkek         | Bağımlı; çekingen | Durgunluk         | Kaçınma              |
| Öfke      | Yıkım              | Kavgacı       | Antisosyal        | Yer değiştirme    | İkame                |
| Neşe      | Ek dosya           | Sosyal        | Hipomanik         | Reaksiyon oluşumu | Tersine çevirme      |
| Üzüntü    | Yeniden bütünleşme | Kasvetli      | Distimik          | Tazminat          | Yenisiyle değiştirme |
| Güven     | Kuruluş            | Güvenen       | Dramatik          | İnkâr             | Küçültme             |
| İğrenme   | Ret                | Düşmanca      | Paranoyak         | Projeksiyon       | Hata bulma           |
| Beklenti  | Keşif              | Kontrol etmek | Obsesif kompulsif | Entelektüelleşme  | Haritalama           |
| Sürpriz   | Oryantasyon        | Kararsız      | Sınır çizgisi     | Gerileme          | Yardım arama         |

Not: Psikoterapi pratiğinde Duygulardan, yazan (Plutchik, 2000, s.73). Telif Hakkı 2000, Amerikan Psikoloji Derneği'ne aittir.

Çizelge 3. İkili Duygu Kombinasyonlarının Duygu Karşılığı

|    | İkili Duygu Kombinasyonları | Duygular              |    | İkili Duygu Kombinasyonları | Duygular                      |
|----|-----------------------------|-----------------------|----|-----------------------------|-------------------------------|
| 1  | Beklenti + Sevinç           | İyimerlik, Cesaret    | 15 | Sürpriz + Üzüntü            | Onaylanmama, Hayal Kırıklığı  |
| 2  | Beklenti + Güven            | Umut, Kadercilik      | 16 | Sürpriz + Tiksinme          | İnançsızlık, Şok              |
| 3  | Beklenti + Korku            | Kaygı, Dehşet         | 17 | Sürpriz + Öfke              | Öfke, Nefret                  |
| 4  | Sevinç + Güven              | Sevi, Dostluk         | 18 | Üzüntü + Tiksinme           | Pişmanlık, Sefalet            |
| 5  | Sevinç + Korku              | Suçluluk, Heyecan     | 19 | Üzüntü + Öfke               | Kıskançlık, sıkıcılık         |
| 6  | Sevinç + Sürpriz            | Keyif, Kader          | 20 | Üzüntü + Beklenti           | Karamsarlık                   |
| 7  | Güven + Korku               | Teslimiyet, Tevazu    | 21 | Tiksinme + Öfke             | Küçümseme                     |
| 8  | Güven + Sürpriz             | Merak                 | 22 | Tiksinme + Beklenti         | Alaycılık                     |
| 9  | Güven + Üzüntü              | Duygusallık, Tevekkül | 23 | Tiksinme + Neşe             | Hastalık, Kötülük             |
| 10 | Korku + Sürpriz             | Huşu, Telaş           | 24 | Öfke + Beklenti             | Saldırganlık, İntikam         |
| 11 | Korku + Üzüntü              | Umutsuzluk            | 25 | Öfke + Sevinç               | Gurur, Zafer                  |
| 12 | Korku + Tiksinme            | Utanç, Küstahlık      | 26 | Öfke + Güven                | Hakimiyet                     |
| 13 | Sevinç + Üzüntü             | Acı tatlılık          | 27 | Korku + Öfke                | Donukluk                      |
| 14 | Güven + Tiksinme            | Kararsızlık           | 28 | Sürpriz + Beklenti          | Bilinç bulanıklığı, şaşkınlık |

Not: Atlı, Y.&İlhan, N. (2021). Duygu Analizi İçin Yeni Bir Sözlük; NAYALex Duygu Sözlüğü. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (27), 1050-1060.

## C. Duygusal zekâ

### 1. Zekâ Türleri

Psikoloji bilimi tarihinde en büyük tartışma konuları arasında zekânın tanımı, zekâ kavramının kapsamı, esnekliği ve ölçülebilirliği üzerine birçok bilim insanı, filozof ve psikolog teorilerde bulunmuştur. Aşağıda, teorisyenler ve teorileri özetle anlatılarak, teoriler için ayrılan kısımda ayrıntılar verilmektedir.

Bu teorisyenlerden biri olan Spearman (1961), “Genel Zekâ Teorisi”ne göre g faktör olarak da bilinen genel zekâ tüm bilişsel yeteneklerin toplamıdır ve tek bir zekâ türü bulunmaktadır. Bu teorisini öncü yapan sebep, o güne kadar zekâ üzerine birçok teori sunulmasına rağmen ilk kez Spearman bu teorisini bilimsel temellerle ortaya koymuştur. “Yanlışlanabilir” olması dolayısıyla Spearman’ın teorisi birçok zekâ testine ilham olmuştur. Bu teoriye göre zekâ, bilişsel yeteneklerin toplamı olması dolayısıyla Spearman’ı ilham alan zekâ testleri, birçok bilişsel yetenekleri ölçümlemek için oluşturduğu soruları toplayarak ve kümülatif toplamalarını alarak insan zekâsının ölçümlenebileceğini var saymaktadır.

Spearman teorisinin yanlışlanabilirliğini sağlamak için bilimsel deney ve araştırmalara başvurmuştur. Eğer teorisi doğru ise zekâyı ve zekâ olmayan fakat ilişkili bilişsel işlemleri zekâdan ayırtmak; araştırmalarının temel amacı olmuştur. Spearman’ı önceki teorisyenlerden ayıran da bu bilimsel yaklaşımı olmuştur (Cudeck ve MacCallum, 2007)

Bu teoriler arasında Spearman’ın görüşüne en radikal görüş ise çoklu zekâ teorileridir. Çoklu zekâ teorileri; zekânın genel tek bir yetenek olmadığını, doğuştan gelen ve sonradan edinilen, hatta potansiyel var olabilecek zekâ türlerinin var olduğunu ortaya atmaktadır.

Çoklu zekâ kavramının ilk ortaya çıkışları 1920’li yıllarda Thorndike (1920)’e dayanmaktadır; akademik veya sözel becerileri kapsayan genel zekâ olarak adlandırılan zekâyı ek olarak sosyal zekâ türünü ortaya atmıştır. Sosyal zekâ, diğer insanları anlama, onları kontrol edebilme ve iyi insan ilişkileri kurabilme yeteneği olarak görülmektedir. Bu tanıma göre, Thorndike Spearman gibi bilişsel yetenekleri, buna ek olarak da diğer insanlara karşı uygulamalı yetenekleri insan zekâsına dahil etmiştir.

1950’li yılların sonlarında ise Guilford (1959), 150 boyuttan oluşan 3 farklı zekâ olduğunu kabul eden çoklu zekâ teorisini sunmuştur. Guilford’un Zekâ Yapısı kuramını temellendirmek üzerine yaptığı çalışmalarda kullandığı testler ise günümüz zekâ testlerine büyük ilham kaynağı olmuştur. Fakat Guilford’un ortaya koyduğu teori, eğitim ve meslek öğretilerinin etkisini etkenler arasına dahil etmemesi sebebiyle eleştirilmiştir.

1980’li yıllara gelindiğinde ise Gardner (1983) zekâyı içsel zekâ ve kişilerarası zekâ olarak iki boyutta incelemiştir. Gardner’a göre içsel zekâ kişinin kendi içsel ruh durumundan, duygu ve düşüncelerinden, ilgi ve motivasyonlarından haberdar olma yeteneğidir. Kişilerarası zekâ ise kişinin kendisi dışındaki insanları anlayabilme, sözel ifade edilmeyen durumları kavrayabilme, sosyal durumlarda uygun davranış ve duyguları ayırt edebilme yeteneğidir. Thorndike’ın sosyal zekâ olarak isimlendirdiği zekâ türü ile benzerlikler içermektedir

Aynı yıllarda Sternberg (1985) ise Üçlü Zekâ Kuramını sunmuştur. Kurama göre analitik, yaratıcı ve uygulamalı olmak üzere üç farklı zekâ türü bulunmaktadır. Analitik zekâ, daha önceki teorisyenlerin özellikle tek bir zekâ olduğunu öne süren teorisyenlerin savunduğu akademik ve sözel zekâdır. Yaratıcı zekâ, insanın gelişimsel olarak yaşadığı deneyimlerle ortaya çıkan, yeni durumlarda kendini gösteren zekâdır. Uygulamalı zekâ ise yine daha önce de üzerinde durulan, sosyal zekâyı içerek, aynı zamanda duygusal zekâyı da kapsayan zekâ türüdür.

## **2. Duygusal zekâ Kavramı**

Duygusal zekâ, sözel zekâ veya genel zekâ olarak kabul edilen tek zekâ türüne karşı bir diğer zekâ türü olarak ortaya atılmıştır. Duygusal zekâ kavramı ise duyguları algılama, anlama, kullanma ve yönetme yeteneğidir. Duygusal zekâ kavramı ilk olarak John Mayer ve Peter Salovey (1990) tarafından tanımlanmıştır. Tanıma göre Duygusal zekâ “kişinin kendi duyguları ve başkalarının duygularını hakkında bilgi işleyebilme yeteneği”dir. Bu yetenek insanın yaşamında bazı yetkinliklere sahip olmasını da sağlamaktadır. Duygusal zekâ, duyguları yönetebilmeyi mümkün kıldığı için hedef odaklı tutumları gösterebilmeyi sağlamaktadır. Kişinin kendi hissettiği ve başkalarının hissettiği duyguları doğru kavrayabilmesinde ana faktördür. Duygusal zekâ, duygular dolayısıyla düşünceleri yönetebilir ve düşünmeyi güçlendirebilir. Duygulara bağlı

olarak düşünceleri ve davranışları kontrol edebilmeyi de sağlamaktadır. Duygusal zekânın bu yetenekleri mümkün kılması dolayısıyla duygusal zekâyâ Yetenekler Modeli ile yaklaşmışlardır. Bu teorilerinin doğruluğunu araştırmak için ise sözel zekâ için hazırlanan sözel testler yerine uygulamalı testler kullanmışlardır.

Salovey ve Mayer'in çalışmalarının ardında Goleman (2020) 'da Duygusal zekâ üzerine araştırmalarını ve teorilerini sunmuştur. Ünlü kitabı Duygusal zekâ (Emotional Intelligence) ile Duygusal zekâ kavramı tanınırlık kazanmış ve yalnızca akademik değil günlük hayatın konuşma dilinde de yerini almıştır. Goleman, duygusal zekânın doğuştan insanda yüklü olan bir kapasite olduğunu öne sürmüştür. Duygusal zekânın kaynağı olarak da amigdalayı ele almaktadır. Amigdala insan beyninin duygular, duygusal olaylarla ilgili hafızasının oluşması ve içgüdüler için önemli rol oynayan bölümü oluşmaktadır. Amigdalada doğuştan insanda var olan bu zekâ potansiyeli, bir bireyin sosyal ve kişisel yetkinliklerinin ne derecede gelişebileceğini belirlemektedir. Doğuştan sahip olunan bir beceri olması dolayısıyla determinist yaklaşıldığı düşünülmemektedir. Duygusal zekâ kapasitesi için tüm insanlar amigdala, dolayısıyla buna sahip oldukları belirtilmektedir. Fakat kapasitenin esnekliği, sınırları ve bireyin duygusal zekâyı geliştirmek adına yapacağı yatırımları ile Duygusal zekâ kararlaştırılmış ve değiştirilmez olmaktan çıkmıştır. Goleman duygusal zekâyâ Karma Model ile yaklaşmış ve duygusal zekânın 4 boyuttan oluştuğunu öne sürmüştür. Bu dört boyut öz farkındalık, otokontrol, sosyal farkındalık ve sosyal yetenekler olarak ifade edilmektedir. Bu dört boyut, farklı alt boyutları da içinde barındırmaktadır. Bu sebeple Duygusal zekâ insan hayatında IQ'dan daha önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir (Goleman, 2020).

### **3. Duygusal zekânın Önemi**

Duygusal zekâ, bireylerin sosyal ilişkilerinden aile, romantik ilişkilerine, ebeveyn-çocuk etkileşimlerine kadar geniş bir yelpazede derin etkilere sahiptir. Sosyal ilişkiler açısından, Duygusal zekâ bireylerin empati ve anlayış yeteneklerini artırarak, diğer insanlarla daha derin ve sağlıklı ilişkiler kurmalarına olanak tanır. Bu noktada, Mayer ve Salovey (1997), Duygusal zekâ nın sosyal uyum yetenekleri ile ilişkili olduğunu ve bu sayede insanların toplum içinde daha etkin şekilde varlık gösterebildiğini vurgulamıştır. Aile ilişkileri bağlamında,

Duygusal zekâ aile üyelerinin birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını anlamalarını ve iletişimlerini güçlendirmelerini sağlayabilir. Günümüzde aile içi iletişim sıkıntıları ve çatışmalar, toplumun karşılaştığı önemli sorunlardan biridir. Duygusal zekâ'nın artırılmasıyla, aile içindeki duygusal anlayışın ve destekleme yeteneklerinin gelişmesiyle bu tür sorunların azaltılabileceği öne sürülmüştür (Gottman ve DeClaire, 1997). Romantik ilişkilerde, Duygusal zekâ çiftlerin birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını anlamalarını ve daha sağlıklı bir iletişim kurmalarını sağlayabilir. Bu da ilişkilerin daha sürdürülebilir ve tatmin edici olmasına yardımcı olabilir (Goleman, 1995). Ebeveyn-çocuk etkileşimleri bağlamında ise, ebeveynlerin çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını anlama ve destekleme yetenekleri, çocukların duygusal gelişimini olumlu yönde etkileyebilir (Bar-On, 2006). Cherniss (2010), bireyin kendisi ve hayatına getirdikleri konusunda ise, Duygusal zekâ bireylerin içsel denge ve mutluluk düzeylerini artırarak yaşam kalitesini yükseltebilir. Aynı zamanda bireylerin kendi hedeflerini belirleme ve bu hedeflere ulaşma konusundaki motivasyonlarını artırabilir demiştir. Ancak, Duygusal zekâ'nın eksikliği veya azlığı toplumda çeşitli olumsuzluklara yol açabilir. Özellikle Duygusal zekâ eksikliği olan bireyler arasında artan iletişim sorunları, çatışmaların artması, aile içi ve sosyal ilişkilerde kopmalar gibi durumlar gözlemlenebilir. Bu durumlar toplumda anlayışsızlık, şiddet, çatışmalar ve ayrılıklar gibi sonuçlara neden olabilir.

#### **D. “Yaşam Etkililiği” ve “Duygu Durum Farkındalığı” Değişkenleri Üzerine**

##### **1. “Yaşam Etkililiği”**

“Yaşam Etkililiği”, bireyin yaygın kişisel ve sosyal hayatındaki performans becerileridir. Bu tanım kapsamında “Yaşam Etkililiği”, yukarıda bahsedilen uygulamalı zekâ türlerinin kapsamındadır çünkü kişinin performansı ile ilişkilidir (Neill ve ark., 2001).

“Yaşam Etkililiği” kavramı, psikoloji literatüründe çok sık kullanılan bir terim olmamaktadır. Bunun yerine, genellikle yaşam becerileri terimi kullanılmaktadır. Yaşam becerileri terimi yaşamak için gereken temel becerileri kapsadığı için “Yaşam Etkililiği” terimi ile aynı kapsamda olmamaktadır. Yaşam becerileri genel olarak var veya yok olarak değerlendirilebilecek iken “Yaşam Etkililiği” bir spektrum içinde değerlendirilmektedir.

## 2. “Yaşam Etkililiği”nin Önemi

Neill ve ark. (2001) yaptığı araştırmalar ve yapılan faktör analizleri sonucunda yaşam becerisini etkileyen 8 temel faktörün varlığı ve bunların her birinin kişinin yaşamındaki potansiyel etkileri sunulmuştur: zaman yönetimi, sosyal yetkinlik, başarı motivasyonu, zihinsel esneklik, iş/görev liderliği, duygusal kontrol, etkin inisiyatif, özgüven olarak belirtilmektedir. *Zaman Yönetimi*, kişinin kişisel ve profesyonel hayatında, zamanını etkili ayırabilme, planlayabilme ve verimli kullanabilme becerisidir. Özellikle sosyal rolü ve sorumluluğu fazla olan bireyler ve iş yerleri verimliliği araştırmalarında zaman yönetimine sıklıkla başvurmaktadır. Günlük yaşamdaki insanların zaman yönetimi becerilerini değerlendirmek için araçlar geliştirme ihtiyacı ve zaman yönetimi müdahale stratejilerinin etkililiğinin değerlendirilmesi gerekmektedir. *Sosyal Yetkinlik*, kişisel ve mesleki yaşamda genel olarak etkili olmanın temel birleşenidir. Sosyal durumlarda etkili bir şekilde işlev görme ve beceri gösterme yeteneğini kapsar. Genel zekâ teorilerinin ardından birçok teorisyen sosyal zekâ, sosyal beceriler ve sosyal yetkinlikler üzerinde araştırmalar yapmıştır. Kişinin “Yaşam Etkililiği” önemi sebebiyle de sosyal yetkinlik geliştirme eğitim ve müdahalelerin gerekliliğinin farkındalığı artmıştır. *Başarı Motivasyonu*, bireyin “Yaşam Etkililiği”, aynı zamanda da yaşam memnuniyetini etkileyen elementlerden biridir. Başarı ve motivasyon arasında güçlü bir balantı olduğu ortaya koyulmuştur (Neill ve ark. 2001). Weiner (1980) de yaptığı araştırmaya göre; başarmak için motivasyonu yüksek olan bireylerin (başarı motivasyonu yüksek olan bireylerin) belirli amaçlarını başarma oranları daha yüksek bulmuştur.

*Zihinsel Esneklik*, yeni görüş ve durumlara göre kişinin kendi var olan görüş ve davranışlarını uygun hale getirme, uyarlayabilme becerisidir. “Yeniliğe açıklık ve uyumluluk” olarak da bilimsel araştırmalarda önemle üzerinde durulmaktadır. *İş/görev Liderliği*, kişinin bir görev veya iş sorumluluklarında gösterebileceği yönetme becerileridir. Özellikle Batı kültüründe önemli bir yere sahip olması sebebiyle Batı araştırmalarında sıklıkla yer verilmektedir. *Duygusal Kontrol*, zorlu veya talepkar durumlar altında duygularla başa çıkma yeteneklerini içerir. Duygusal yetkinlik dolayısıyla ortaya çıkan duygusal kontrol veya Duygusal Dayanıklılık, kişilik testlerinde de ana kriterlerdendir. Kişinin kişiliğini etkileyen faktörlerden olması sebebiyle kişinin “Yaşam Etkililiği” üzerinde de oldukça

önemli bir role sahiptir. Araştırmalara göre, duygusal kontrolün fazla sağlanması bireyin kendini savunmak için edindiği bir mekanizma olabileceği için duygusal zekâ, duygusal kontrolü optimumda sağlamakta rol almaktadır. *Etkin İnisiyatif*, kişinin çeşitli kişisel ve iş yaşamlarında yeni eylemleri ve düşünceleri aktif ve kendi iradesi ile karar alması ve eyleme geçmesi, bu eylemi ayrıntılarıyla düşünmesi ve kararlaştırması becerilerini ifade etmektedir. Etkin inisiyatife sahip olmak, kişinin hayatında gerçekleşecek olaylara karşı aktif rol almasını sağlamakta ve yaşanacakları yönlendirmeyi artırmaktadır. *Özgüven*, bir bireyin genel olarak kendi yeteneklerine olan inancını ifade etmek için günlük dilde kullanılan bir terimdir. Bununla birlikte, araştırma literatürü genel terim olarak "öz güven" terimini kullanmayı tercih etmez; bunun yerine daha spesifik olarak özsaygı, öz etkililik, öz kavram gibi alanlara odaklanır. Popüler öz güven kavramını en iyi hangi alanın temsil ettiği kesin değildir. (Neill ve ark., 2001).

Araştırmamızda Öz güven tanımını kullandık; kişinin kendi beceri ve yetkinliklerine duyduğu güvene dayalı inançtır. Yapılan kültürler arası ve kültürel araştırmalar, kişinin kendi etkinliğine, kendine olan inancının yaşamına bakışı ve yaşamı hakkında önemli role sahip olduğunu bulgulamıştır.

### **3. Duygusal Gelişim Ve “Yaşam Etkililiği”: Çeşitli Araştırma Bulguları**

Duygusal gelişim ve “Yaşam Etkililiği” ilişkisi birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Kunnanatt (2004), Duygusal zekâ ve duygusal gelişimin, başkalarının duygularını anlama yetisi üzerine odaklanmıştır. Duygusal gelişim, başkaları ile iletişimlerinde iki taraf için de kazançlı bir ilişkinin kurulmasını sağlamaktadır. Bu ise sosyal ilişkilerin artmasına, artan sosyal ilişkiler de duygusal gelişimin artmasına sebep olmakta olup bir döngü oluşturmaktadır. Duygusal gelişimi düşük olan bireylerde ise bu, tam tersi sebeplere yol açmaktadır. Daralmış sosyal çevre ise duygusal gelişimin oluşmasını engellemekte ve “Yaşam Etkililiği” ile Sosyal Yetkinlik başta olmak üzere “Yaşam Etkililiği”ni etkileyen alt ölçeklerini olumsuz yönde etkilemektedir. Diğer bir söyleyişle, düşük duygusal gelişim, düşük “Yaşam Etkililiği”ne sebep olmaktadır.

Stottlemyer (2002) ‘e göre “Yaşam Etkililiği” insan yaşamının ilk yıllarından itibaren etkisini gösterdiği var sayılarak ilkokul öğrencileri üzerinde de araştırmalar yapılmıştır. Duygusal gelişim ve “Yaşam Etkililiği” arasında bulunan

ilişki sebebiyle duygusal gelişim müdahaleleri, ilkokul öğretmenleri tarafından verilmiştir. Ayrıca ebeveyn bilinçlendirmelerinde duygusal gelişimin, çocukların yetişkinlik çağında olumlu etkileri olacağından önemle yer verilmiştir

Duygusal gelişimin “Yaşam Etkililiği” etkisi üzerine yapılan bazı araştırmalar ise profesyonel iş yaşamı üzerindeki etkisine odaklanmıştır. İşe alım aşamasında belirleyici faktörlerden biri olarak Duygusal zekâ testleri uygulanmıştır. Ayrıca çalışanların motivasyonunu yükseltme amacıyla duygusal gelişim eğitimleri verilmiştir. Bunun ise çalışanların üretkenliğini, yaratıcılığını ve böylece şirketin kârını artırdığı gözlemlenmiştir (Nelson ve Low, 2003).

Bir başka çalışma ise kişinin içsel (kişisel) ve kişilerarası becerilerinin öz yeterlilik üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Bulgulara göre aradaki güçlü ilişki kişinin duygusal kontrol ve duygularını yönetmesi de etkilidir. Bu ilişki; zaman yönetimi, pozitif kişisel değişim ve dürtü kontrolü üzerinde oldukça etkili olduğu bulunmuştur. Böylece, duygusal gelişimi etkileyen becerilerin (içsel ve kişilerarası) “Yaşam Etkililiği”ni etkileyen faktörlerle direkt ilişkisi istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (Basu & Mermillod, 2011).

#### **4. “Duygu Durum Farkındalığı”**

Uslu ve Gizir (2019)’a göre, “Duygu Durum Farkındalığı”, “hissedilen duygunun yüzde yüz farkında olmak ve o andaki duygu hakkında bilgi sahibi olmak” olarak tanımlanmaktadır. “Duygu Durum Farkındalığı”nın temel bileşenleri Duygulara Dikkat Etme, Duygusal Netlik ve Duygusal Onarımdır. Dolayısıyla, hissedilen duygulara dikkat etme ve aynı zamanda bu duyguları netleştirerek tanımlayabilme, duygusal farkındalığın önemli parçaları olarak görülmektedir.

Duygusal Farkındalık, duygusal deneyimlerin çeşitli yönlerini içeren bir kavramdır. Bu yönler duygulara odaklanma derecesi (bireyin duygularına ne kadar dikkat ettiği), duygusal netlik (bireyin kendi duygularını anlama, tanımlama ve ifade etme yeteneği) ve duygu farklılaşması (bireyin deneyimlediği duyguları ifade etmekte yaşadığı karışıklık) gibi çeşitli boyutları içerir. Başka bir deyişle, bireyin duygusal deneyimlerini fark etmesi (duygusal dikkat), bu duyguları anlaması ve ayırt etmesi (duygusal netlik) ve duygusal deneyimleri düzenleyebilmesi (duygusal düzeltme), sağlıklı duygusal gelişim açısından büyük öneme sahiptir. *Duygusal*

*Dikkat*, bireyin duygusal süreçlerle ilgili deneyimleri, onun algılaması ve farkındalığı tarafından şekillendirilir. Birey, bu duygusal uyaranları ayırt edebilme ve tanımlayabilme yeteneğine sahip olduğunda duygusal farkındalık geliştirir. Diğer bir deyişle, duygusal dikkat, bireyin duygusal deneyimleri üzerine düşünmesi ve bu deneyimleri birbirinden ayırt edebilme yeteneğini ifade eder. bireyler kişisel deneyimlere açık olduklarında, duygusal deneyimlere de daha açık olma eğilimindedir ve böyle deneyimlere açık olan bireyler, duygusal deneyimlerine dikkat etme yetenekleri daha gelişmiştir. Bu nedenle duygularına dikkat eden kişiler, hangi duyguları hissettikleri ve bu duyguların neden kaynaklandığı konusunda bilgi sahibidir. Bu bağlamda, duygusal farkındalık seviyeleri yüksek olan bireyler, duygularını tanımlayabilme ve ayırt etme yeteneklerine sahip oldukları için duygusal deneyimlerini daha iyi anlayabilirler. *Duygusal Netlik*, kişinin hissettikleri hakkında net ve somut bir bilgi sahibi olması olarak tanımlanmaktadır (Salovey ve ark., 1995). Duygusal netlik, iki farklı boyutta incelenebilir: kaynağın netliği ve türün netliği. Kaynağın netliği, hissedilen duygunun nedenini anlama kapasitesini ifade eder. Türün netliği ise, deneyimlenen duyguları ayırt etme yeteneğini ve bu duyguların ne türden olduğunu (örneğin, öfke mi yoksa korku mu) net bir şekilde tanımlayabilme becerisini içerir (Gohm ve Clore, 2002). Bu nedenle, bireylerin deneyimledikleri duyguların kaynağı ve türünü anlamaları, bu duygusal deneyimleri öznel değerlendirmelere daha iyi dönüştürmelerine yardımcı olur (Boden ve Berenbaum, 2011). *Duygusal Onarım*, Usu ve Gizir (2019) tarafından olumsuz dışsal bir durumdan kaynaklanan duygusal tepkiyi, önceki duygusal tepki düzeyine geri getirerek organizmayı dengeye getirebilme olarak tanımlanabilmiştir. Duygusal düzelme kavramını, bireyin olumsuz duygularını tanıyarak bunları olumlu duygularla değiştirmesi ve olumlu duyguları daha fazla deneyimlemesi olarak tanımlarlar. Bu perspektife göre, olumsuz duyguların azaltılması ve olumlu duyguların artırılması, bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları stresli olaylara negatif tepkiler verme olasılığını düşürür, duygusal onarım gerçekleşmiş olur. Olumlu duyguların sürekli bir şekilde tekrar edilmesi ve düşünülmesi, bireyin duygusal düzelme ve başa çıkma sürecine yardımcı olmaktadır.

## 5. Duyguları Tanımak, İfade Etmek Ve Yönetmenin, “Duygu Durum Farkındalığı” İle İlişkisi

Duygu, gerçek, olası veya hayali bir durumun kişinin iç dünyasında yorumlanması sonucu ortaya çıkan hislerdir. Birey hangi duyguyu hissedeceğini kendini seçmemektedir. Bu bilinçli gerçekleşen bir süreç olmamaktadır. Kişinin deneyimlediği duygunun farkındalığını kazanması için gerekli olan bazı ön analizler bulunmaktadır. Çoğunlukla bu ön analizler de bilinçli gerçekleşmemektedirler fakat araştırmalara göre alışkanlık kazanmaya benzer şekilde duygusal farkındalık da zamanla öğrenilebilir ve pratik ederek otomatik hale gelmektedir (Uslu, & Gizir, 2019).

Hissedilen “şey”in analizi öncelikle buna sebep olan gerçek, olası veya hayali durumun analizi ile başlamaktadır. Bu durumun içsel yorumlanması neyin hissedebileceğini tetiklemektedir. Bu, analizin doğru veya yanlış yapılması ile değil yalnızca nasıl yorumlanması ile ilişkili olduğu görülmektedir. Hissedilen şey, bunun anlaşıldığı anlamına da gelmemektedir. Hissedilen şeyin ne olduğunu tanımlayabilmek gerekmektedir (Gohm ve Clore, 2000). Bazı duygular insan vücudunda benzer fizyolojik belirtiler ile beraber gözlemlenmektedir. Örneğin kalp atışında hızlanma, yüz kızarması, mimik kontrolünde zorlanma gibi belirtiler hem heyecan duygusunda hem de öfke duygusunda kendini göstermektedir. Bu sebeple fizyolojik belirtilerin ötesinde bir analiz gerekmektedir. Kişi öncelikle duyguları tanımalıdır. Duygular arasında evrensel olarak tüm insanlık için ortak duygular ve kültürel ve kişisel deneyimlenen duygular bulunmaktadır. Tüm deneyimlenen duygular kişinin içsel süreçlerinden geçmesi sebebiyle duyguyu ortaya çıkaran sebep, duygunun bedensel ve psikolojik etkileri ve duygunun dışavurumu bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Bireyler, kendilerine has duygu deneyimleme süreçlerini tüm fizyolojik süreçlerini bilerek ve gözlemleyerek duyguları tanımlamaktadırlar. Aynı zamanda duygu eğitimleri de önemli rol oynamaktadırlar. Bu tanıma süreci “Duygu Durum Farkındalığı”nın ilk adımı olmaktadır. Duyguları tanımak, hissedilen “şey”in ne olduğunu anlamayı sağlamaktadır. Hem bilgi hem de bilişsel yetkinlik ile yapılan doğru tanımlamalar sayesinde “o artık şey olmaktan çıkmakta” ve belirli bir duyguya dönüşmektedir. Birer sosyal varlık olarak insanların duygularını anladıkları kadar anlatmaya da ihtiyaçları bulunmaktadır. Duyguların dışa vurumu ve duyguların ifade

edilebilmesi “Duygu Durum Farkındalığı”nın bir diğer aşamasıdır. Tanınan duygular; kendini ifade etme ihtiyacı, destek alma ihtiyacı, duygularına sebep olan uyarıcı ile iletişime geçme ihtiyacı gibi birçok sebep dolayısıyla duygularını ifade etmektedir. Duyguların ifadesi, kişinin içsel süreçlerini dışarı aktarmasına, hissettiği duyguyu ifade etmesi ile tekrardan analiz edebilmesine ve iletişime olanak sağlayarak “Duygu Durum Farkındalığı” için gerekli bir adım olarak görülmektedir. İçgüdüsel veya otomatik oluşan duygular, içsel ve çevresel olarak bireyi etkilediğinden yönetilmeye ihtiyaç duymaktadır. Adaptif olmayan, olumsuz, uyumsuz veya şiddetli hissedilen duygular, bireyin içsel ve dışsal yaşantısında sıkıntılara sebep olmaktadır. Böyle güçlü duygular bireyin yaşamını kontrole almakta ve birey yaşantısında kontrolünü kaybetmektedirler. Duygularını tanıyan bir birey duygusunun analizini gerçekleştirerek bir sonuca varmaktadırlar. Hissettiği duygunun ne olduğunu, neden böyle hissettiğini, hissettiği duygunun kişide sebep olduğu içsel ve çevresel durumları ve duygusunu ifade etme yönteminin uygun halini analiz ederek birey duyguları üzerinde yönetime ve kontrole sahip olmaktadır. “Duygu Durum Farkındalığı” ile kazanılan içgörü sayesinde duyguların yönetimi ve düzenlenmesi sağlanmaktadır. Duyguları tanımak ve ifade etmek “Duygu Durum Farkındalığı” kazanılmasını sağlarken bunun sonucu olarak duygusal yönetim becerisi de sağlamaktadır. (Uslu, & Gizir, 2019).

## **6. “Duygu Durum Farkındalığı” İle “Yaşam Etkililiği”nin İlişkisi**

Bagshaw (2000)’a göre “Duygu Durum Farkındalığı” olmayan bireyler, duygularını doğru anlayamadığı ve ifade edemedikleri için duygularının kontrolünde zayıf kalmaktadırlar. Korku, öfke ve düşmanlık gibi duygular, duygusal gelişimi eksik bireylerde sıklıkla gözlemlenmektedir. Bunlar ise kişinin enerjisini büyük ölçüde tüketen şiddetli duygular olarak belirtilmektedir. Bu tükenen enerji kişinin sorumluluklarını ve önceliklerini belirlemesinde etkili olup zaman yönetimini azaltmaktadır. Aynı zamanda kişinin sosyalleşme isteğini azaltan duygulardır. Bu sebeple “Duygu Durum Farkındalığı”nda eksiklik, zaman yönetimini ve sosyal yetkinliği etkileyeceği için bireyin “Yaşam Etkililiği”ni olumsuz etkilemektedir.

Duyguları anlamlandırmadan ve ne hissettiğini bilmeden bir duygu halinin içinde olmak o duyguya kapılmaya sebep olmaktadır. Bu “kapılma” bireyin bakış açısının daralmasına, zihinsel filtrelere sahip olmasına neden olmaktadır. Bireylerin zihinsel esneklikleri azalmakta, netliğin sağlanamaması ile beraber çoğunlukla başarı motivasyonları ve girişimci etkin inisiyatifleri düşük olmaktadır (Görgens-Ekermans ve ark., 2015)

“Duygu Durum Farkındalığı” duyguların yönetimi ve kontrolü için stratejilerin geliştirilmesini olağan kılmaktadır. Aynı zamanda “Duygu Durum Farkındalığı” düşük olan bireylerde kendi duygularının farkında olmamanın da sebep olduğu başkalarının duygularını anlayamama gözlemlenmektedir. Bu sebeple liderlik özellikleri düşük olmaktadır (Alon ve Higgins, 2005).

Yukarıda, “Duygu Durum Farkındalığı” ile zaman yönetimi, sosyal yetkinlik, başarı motivasyonu, etkin inisiyatif, duygusal kontrol ve iş/görev liderliği ile ilişkileri açıklanmıştır. “Duygu Durum Farkındalığı” düşük olan bireyler, bu yetkinliklerde de düşük becerilerdedir. Bu becerilerin her biri, “Yaşam Etkililiği”nin alt boyutlarıdır. Bu sebeple bahsedilen beceriler ile “Duygu Durum Farkındalığı” arasındaki ilişki, “Yaşam Etkililiği” için de geçerlidir. “Duygu Durum Farkındalığı” ile “Yaşam Etkililiği” arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır.

## **7. “Yaşam Etkililiği” ve “Duygu Durum Farkındalığı”: Eğitim Önerisi ve İlişkisi**

### **a. Duyguları Tanımak, İfade Etmek ve Yönetmenin Eğitimdeki Yeri**

Duyguları tanımak, ifade etmek ve yönetmenin eğitimdeki yerini araştırmak için öncelikle bunların eğitim ile değişebilir yapılar olup olmadığının araştırılması gerekmektedir. Nöropsikolojik araştırmalar, bu adımda önemli bir yere sahiptir.

Maclean (1970)’e göre, amigdala, daha ilkel olarak kabul edilen duygusal sinyalleri eski beyin olarak adlandırılarak algılamaktadır. Obsesif düşünceler, içgüdüsel davranışlar, tikler, batıl inançlar amigdalanın ilkel beyin olarak aktif rol aldığı bazı durumlardır. Daha yüksek yönetici fonksiyonlar ise bu ilkel beynin algıladıklarından öteye geçmektedir. Duygusal zekâ ile bu algılananlar yeniden şekillendirilmekte, analiz edilmekte ve yönetilmektedir. Daha gelişmiş kortikal

yapılar ve özellikle ön frontal lob, amigdalanın ilken yapısının analizini yapma ve değişiklikler yapma ile daha gelişmiş duygular ortaya çıkarmaktadır (Rolls, 2004).

Duygusal zekâyı ve dolayısıyla duyguları tanımayı, ifade etmeyi ve yönetmeyi sağlayan bu üst seviye yönetici yapılar, bireyin ilk aşamada algıladığı duygu ve durumlara bir gözlemci olarak yaklaşabilmelerini, analiz edebilmelerini ve gerekli düzenlemeleri yaparak en adaptif şekilde kontrol edebilmelerini sağlamaktadır (MacLean, 1977).

Tatlıoğlu (2021)'e göre öğrenme ise sosyal öğrenme kuramına göre dopamin ile ilişkilidir, Beynin ödül ile ilgili bölümleri uyarıldığı için kişinin öğrenme dürtüsü mevcuttur. Sosyal ve duygusal öğrenme bu sebeple insan beynini içgüdüsel olarak arzu ettiği ve güdülendiği bir konudur. Tüm bunlar göz önüne alındığı zaman şöyle özetlenmektedir. Biyolojik beyin öğrenme için hazırdır ve beyin öğrenme için güdülenmektedir. Duyguları tanımak, ifade etmek ve yönetmek esnek bir yapıya sahip olup eğitimler ile bu beceriler geliştirilmektedir.

Psikoeğitimlerin, duyguları tanımada, ifade etmede ve yönetmede etkisi araştırmalar tarafından bulunmuştur. Bir grup öğrenci 40-45 dakikalık beş modül ile duygularını anlama ve kontrol etme üzerine psikoeğitim almıştır (Hussin ve ark., 2020). Kendini ve başkalarını tanımak, Duygular, Duygusal Aşamalar, Duyguları yönetmek ve Sonuç kısımları; sırasıyla modüllerin ana odaklarıdır. Öğrenciler ön test ve son testten geçmiştir. Grup olarak verilen psikoeğitim sonunda öğrencilerin arkadaşlarını daha kolay ve daha iyi anladıklarını bulgulamıştır. Öğrenciler, psikoeğitimleri sonrasında kendilerini daha rahatça ve doğru şekilde ifade etmişlerdir. Temel duygulara ek olarak ikincil ve daha karmaşık duyguları hem kendilerinde hem de diğer arkadaşlarında anlamaktadırlar ve ifade edebilir hale gelmişlerdir. İlk hissettikleri duyguları nasıl yönettiklerini hikayelerle anlatmışlardır. Bu sayede de duygu kontrollerinin kuvvetlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Genel sonuca bakıldığında ise duyguları anlama ve kontrol etme üzerine alınan bir psikoeğitim, öğrenciler üzerinde istatistiksel olarak önemli etki ve farklılığa sebep olmuştur.

Psikoeğitimin empati üzerindeki etkisini araştırmak isteyen bir başka çalışma da benzer sonuçlara ulaşmıştır (Khisbiyah ve ark., 2021). Doğayı koruma temalı eğitimin amacı katılımcılarda empati seviyesini yükseltmektir. Araştırmanın

sonuçları da hipotezi desteklemektedir. Bu araştırma, önceki bahsedilen araştırmalara ek olarak şunu göstermektedir: Psikoeğitim, bireylerin yalnızca diğer kişileri anlamalarında değil bulundukları toplum ve çevreyi anlamalarına, duygularını cansız varlıklara karşı yönetebilmelerine de etki etmektedir.

Duyguları tanımak, ifade etmek ve kontrol etmenin, duygusal zekânın gelişmesi için verilen eğitimlerin en kapsamlı olanlarından biri İngiltere’de okullarda kullanılan PATHS programıdır (Promoting Alternative Thinking Strategies) (Alternatif Düşünmeyi Teşvik Stratejileri) PATHS programının etkililiği hakkında birçok araştırma yapılmıştır. Duygusal zekâyı ve dolayısıyla duyguları tanımayı, ifade etmeyi ve kontrol etmeyi geliştirmeyi hedefleyen PATHS eğitim programı üzerine yapılan bu araştırmalar, katılımcıların duygularını daha net ve ayrıntılı ifade edebildiklerini, duygular konusunda kelime dağarcıklarının arttığını bulgulamıştır. Katılımcıların kendi duygularını daha kolay analiz edebildikleri ve başkalarının duygularını daha doğru algılayabildikleri bulgulanmıştır. Aynı zamanda bir duygunun hissi karşısında verilen tepkilerde değişimler gözlenmiş, duyguların ve etkisiyle ortaya çıkan davranışların yönetiminde daha yüksek kontrol gözlemlenmiştir (Greenberg ve ark., 2004).

Duygu Odaklı Terapi (DOT), farklı psikoterapi yaklaşımlarının bir entegrasyonunu temsil etmekte ve diyalektik yapılandırmacı bir meta-teori üzerine inşa edilmiştir. DOT, birey merkezli terapi, gestalt terapi, deneyimsel terapi ve varoluşçu terapi’nin temel öğelerini, modern duygu, biliş, bağlanma teorisi, kişilerarası teori, psikodinamik ve öyküsel terapi ile birleştirerek entegratif bir deneyimsel yaklaşım sağlamaktadır. Başlangıçta "süreç deneyimsel psikoterapi" olarak adlandırılan bu yöntem, neohumanistik ve deneyimsel yaklaşımların temellerine ve prensiplerine dayanmaktadır. Duyguların insan hayatı ve terapideki merkezi role dair yeni bilgiler ve bilimsel araştırmaların sonuçları, bu yaklaşımın isminin Duygu Odaklı Terapi (DOT) olarak değiştirilmesini tetiklemiştir. Duygu Odaklı Terapi terimi ilk olarak, eşler arasında etkileşimi değiştirmeye ve duygusal bağı yeniden oluşturmak için temel kırılğan duyguların ifade edilmesine odaklanan çift terapisi yaklaşımını tanımlamak amacıyla kullanılmıştır. Ancak zamanla, bu yaklaşım hem bireysel hem de çift terapisi uygulamalarını içerecek şekilde genişletilmiştir (Greenberg, 2016).

Sonuç olarak, DOT terimi, duyguları psikolojik müdahalelerin merkezi odağı olarak kabul eden tüm psikolojik tedavi yaklaşımlarına atıfta bulunacak şekilde tarafından geniş kapsamlı bir terim olarak kullanılmıştır. Bu, onun entegratif ve kapsamlı doğasını yansıtmaktadır Greenberg (2015).

#### **b. “Duygu Durum Farkındalığı”nın Eğitimdeki Yeri**

“Duygu Durum Farkındalığı” ve eğitimin ilişkisi birçok araştırmacının dikkatini çekmiş bir konudur. Ulloa ve çalışma arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir deneysel araştırmada “Duygu Durum Farkındalığı” ve eğitim arasında güçlü bir pozitif korelasyon bulunmuştur. Araştırmada eğitim öğretmenlere verilmiş olup hem öğretmenler hem de öğrenciler gözlemlenmiştir. Çalışmaya katılan öğretmenlerin yarısı “duygu koçluğu, duygusal şemalar, duygulara odaklanan yansıtıcı uygulama ve farkındalık eğitimi konusunda aktif stratejiler”i içeren eğitim almışlardır. Diğer yarısı ise kontrol grubu olarak çocuk gelişimine dair bilgiler edinmişlerdir. Öğretmenlerin aldıkları eğitimler sonrasında öğrencileri ile bir oyun oynamaları istenmiş ve araştırmacılar tarafından bu, gözlemlenmiştir. Gözlemlerin sonucu olarak “Duygu Durum Farkındalığı” üzerine eğitim alan öğretmenler, çocuklar ile iletişimlerinde duygularını düzenleme, ifade etme ve duyguları hakkında çocukları bilgilendirme konusunda kontrol grubundan istatistiksel olarak farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Aynı zamanda, “Duygu Durum Farkındalığı” eğitimi almış öğretmenlerin öğrencilerinin kendi aralarındaki iletişimlerde duygularını ifade etmeye daha fazla yer verdiği ve birbirlerine duygusal empati içeren cümlelerle daha fazla iletişime geçtiği gözlemlenmiştir.

Mortari (2015)’e göre “Duygu Durum Farkındalığı”, duygusal öz-anlama isimlendirmesi ile de araştırmalarda yer almıştır. Yetişkinler için düzenlenen bir program, kişilerin hissettikleri duygularını anlayabilmeleri ve bunlara farkındalık kazanabilmeleri için tasarlanmıştır. Eğitim programının ardından katılımcılardan duygularını yazıya dökme ve duygularını ayrıştırarak analiz etme üzerine bazı görevler istenmiştir. Bu görevlendirilmelerin ardından katılımcıların kendi değerlendirmeleri analiz edilmiştir. Analizler sonucu bulgulara göre verilen eğitimler ile katılımcılar duygusal deneyimlerini doğru yansıtabilmeyi öğrenmiş, bu sayede de duygusal farkındalıkları artmıştır. Yazmanın ve bileşenlere ayırarak analiz etmenin, duygusal öz anlama ve öz değişim ile güçlü bir ilişkisi olduğu bulgulanmıştır. Araştırmaya göre “Duygu Durum Farkındalığı”, duygusal eğitimler

ile geliştirilebilmektedir. Bunun sağlanması için ise duygular ile davranış arasındaki ilişki ve karmaşık duyguların çözümlemeleri değerlendirilmektedir.

Başka bir çalışma ise duyguları öğrenme ve “Duygu Durum Farkındalığı” eğitimlerinin etkileri üzerine yapılmıştır. Katılımcılara yalnız duyguları öğrenme eğitimi, yalnız “Duygu Durum Farkındalığı” eğitimi, her iki eğitim veya hiçbir eğitim verilerek gruplar arası farklar gözlemlenmiştir. Her iki eğitimi alan grupta anksiyete seviyelerinde düşüş gözlemlenmiştir. Duyguları tanımak ve farkındalık kazanmak katılımcıların streslerini azaltmıştır. Yine hem duyguları öğrenme hem de “Duygu Durum Farkındalığı” eğitimi alan katılımcıların öz güvenlerinde artış ve kendi kendini sabotaj etmede düşüş gözlemlenmiştir. Aynı zaman bu katılımcılar farklı durumlara karşı daha adaptif ve pozitif tutum göstermişlerdir (De Stefano, 1988).

### **c. “Yaşam Etkililiği”nin Eğitimdeki Yeri**

“Yaşam Etkililiği”nin kişinin hayatındaki büyük önemi olması dolayısıyla müdahaleler ile “Yaşam Etkililiği”ni artırma yöntemleri araştırılmıştır. Bu sebeple psikoeğitimler, “Yaşam Etkililiği”ni artırmak için sıklıkla başvurulan yöntemler haline gelmiştir.

Neill (2008)’in yaptığı bir araştırmaya göre “Yaşam Etkililiği”ni etkileyen eğitimler için etkili olan 7 faktör sunulmuştur: “katılımcı, çevre, program, etkinlik, grup, eğitmen ve kültür”. Eğitim alan kişiler bu 7 faktörün etkileşimi ile “karma sistem” içerisinde verilen eğitimden yaşam etkililiklerini yükseltme imkanı elde edebilmektedirler. Bu eğitimler sonucunda bireylerde benlik kavramı, kontrol odağı ve sosyal becerilerde istatistiksel önemli gelişmeler gözlemlenmiştir. Ayrıca çeşitli yaşam etkililik anketleri geliştirilerek bu beceriler “çeşitli durumlarda hayatta kalmayı ve gelişmeyi kolaylaştıran yaşam becerileri” olarak kapsamı genişletilmiş ve verilen eğitimler ile bu anket sonuçlarının eğitim öncesi ve eğitim sonrası sonuçları karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre “Yaşam Etkililiği”nin psikoeğitimler ile etkilendiği, eğitimler sonucunda kişilerin becerilerinde ilerlemeler gözlemlendiği öne sürülmüştür.

Sibthorp ve Arthur-Banning (2004)’in yaptığı başka bir araştırmada ise eğitimler ile “Yaşam Etkililiği”nin ilişkisini etkileyebilecek etkenler üzerine yapılmıştır Eğitim öncesinde katılımcılardan eğitim sonu beklentileri sorulmuştur.

Eğitim süresinde ise kendilerinde hissettikleri psikolojik güç sorulmuştur. Eğitim sonunda eğitim ile “Yaşam Etkililiği” arasında bir korelasyon bulunmuştur. Aynı zamanda da bu etkililiğin rapor edilen beklentilere paralel olduğu gözlemlenmiştir. Beklentiler ile “Yaşam Etkililiği” arasında ise rapor edilen kişisel psikolojik güçlerinin etkili olduğu bulunmuştur.

Birçok eğitimin “Yaşam Etkililiği” üzerinde etkilerini inceleyen meta-analizi çalışmaları ise daha kapsamlı bir bakış sağlamaktadır. Yapılan bir araştırma bazı değişkenlere göre “Yaşam Etkililiği” ve eğitimin ilişkisinin değişiklikler gösterdiğini bulgulamıştır (Nasheeda ve ark., 2018). Gelişmiş ülkelerde, eğitim yolu ile “Yaşam Etkililiği”ni artırma çalışmaları sistematik olarak daha önemli yer almaktadır. Fakat gelişmekte olan ülkelerde yapılan çalışmalarda ise takip ve gözlem çok önemli bir yere sahip olmadığı görülmektedir. Eğitim sayısı gelişmiş ülkelere göre az olmakla birlikte “Yaşam Etkililiği”ni gözlemlemek için uygulama çalışmaları ve gözlem süresi göz ardı edilmiştir. Bunların yanında, “Yaşam Etkililiği” üzerine verilen eğitimlerde ölçümler, kısa vadede gözlemlenebilir sonuçlar üzerine yapılmaktadır.

#### **E. Türk Toplumunda Duyguların Yeri Ve İfadesi**

Psikoloji ve felsefe tarihinde birçok teorisyen duygular hakkında kuramlar sunmuştur. Bu teoriler arasında duygunun işlevselliği, temel duygular, duyguların geçişkenliği veya duyguların deneyimlenme şekilleri açısından farklılıklar bulunmaktadır. Fakat teorilerin ortak olarak sunduğu şey, duyguların kültüre duyarlı olduğu ve kültürler ve kişiler arası değişiklikler gösterdiğidir.

Mamatoğlu ve Tasa (2019), yaptıkları bir çalışmada Türk kültürü, kolektivist bir yapıya sahip olması sebebiyle ilişki kurma ve kurulan ilişki sürdürme eğilimi gözlenmektedir ve toplumun ve kültürün etkisi, birey üzerinde büyük etkiye sahip olduğu ve bu etkilerin, hissedilen duygular ve duyguların ifadesinde de görünmekte olduğu; bunların olumlu ve olumsuz etkiler olduğu belirtilmiştir. Ayrıca Türk kültürünün çatışma ve müzakerede duygu ve tutumları üzerine başka bir araştırma da yapmışlardır; Türk toplumunda duyguların yeri ve ifadesi üzerine önemli bir görüş sağlamışlardır. Müzakerede iletişim tarzı, duyguları ifade etme eğilimi, Karşı tarafa uygulanan strateji ve hedeflere yönelik plan yapma eğitimleri dahil olmak üzere tutum ve davranışlarının incelendiği birtakım sorular yöneltilmiştir. İlişki

kurma ve sürdürmeye, kültürel olarak verilen önem dolayısıyla müzakerelerde kişilerin “güvenilir” davranma eğilimi ve tercihi gözlemlenmektedir. Aynı çalışmaya göre Türk toplumu, açık iletişimi tercih etmektedir. Batılı kültürlerle göre söylediklerine daha az tedbirli yaklaştığı ve açık iletişimi bir strateji olarak (güvenilirliği kazanma dahil) gördükleri ifade edilmektedir. Bu çalışma, açık iletişim tercih edilirken, bu iletişimin duygusal yönünün ne kadar dahil edildiğini incelemiştir. Katılımcıların %62'sinin duygularını açık bir şekilde ifade ettiği belirlenmiştir. Bu sonuç Metcalf ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan ve Türk kültüründe duyguların ifade edilmesinde bir isteksizlik olduğunu gösteren araştırmayla da desteklenmiştir. Ancak, bu sonuçlar duyguların açıkça ifade edilmek istenmemesi ile duyguların ifade edilmemesi arasındaki ayrımı belirginleştirmiştir.

Mamatoğlu ve Tasa (2019), çatışma durumlarına özgü bir örnek üzerinden incelendiğinde, katılımcıların çoğu, deneyimlerini anlatırken duygularını kontrol etmekte zorlandıklarını belirtmiştir. Bu durum, duygusal ifadenin bir strateji olmaktan ziyade, çatışma durumlarında kaçınılmaz bir ihtiyaç ve kontrol edilemez bir durum olarak değerlendirilmesine neden olmuştur. Bu bulguları, Türklerin duygulara önem verdikleri ve duygularını yoğun bir şekilde yaşadıkları, ancak bu duyguların Türk kültüründe zayıflık belirtisi olarak algılandığı için gizlenme eğiliminde olduğunu, çatışma durumlarında duygusal kontrolün zorlaştığını belirterek açıklamışlardır. Aynı zamanda, çatışma ve müzakere durumlarında uygulanan stratejiler de incelenmiştir. Olumlu duyguları teşvik etme stratejisi yerine, karşı tarafı rahatsız etmeye yönelik "gözdağı verme ve kendini ortaya koyarak tehdit etme" stratejilerinin Türk kültüründe yaygın olarak kullanıldığı gözlemlenmiştir.

Bu çerçevede, Kuyumcu ve ark. (2019) tarafından yürütülen bir çalışma, Türk kültüründe duyguların tanınması, ifade edilmesi ve duygusal durumların tahmin edilmesini konu almıştır. Bulgular, Türklerin Amerikalılara kıyasla duygularını tanıma ve tanımlama konusunda daha fazla zorluk çektiklerini göstermiştir. Kuyumcu'nun (2011) başka bir çalışması, duyguların bireyci ve kolektif toplumlarda nasıl farklılık gösterdiğine odaklanmıştır. Bireyci toplumlarda bireyin kendi duygusal ihtiyaçları ve istekleri önemlidir. Kolektif toplumlarda ise, bireyin toplum içindeki kimliği ve ilişkileri ön plana çıkmaktadır. Bu çerçevede, duygusal

zekâ ve kişilerarası/sosyal zekâ, kolektif kültürlerde bireyci kültürlerle kıyasla daha fazla gelişmiştir. Ayrıca, Kuyumcu ve ark. (2019) yaptığı bir meta-analiz çalışması, pozitif ve negatif duygu durumlarının kültürle olan ilişkilerini ele almıştır. Batı kültürünün etkin olduğu ülkelerde pozitif duygu durumu daha yüksek, Doğu kültürünün etkin olduğu ülkelerde ise negatif duygu durumu daha yüksek bulunmuştur. Bir diğer çalışmada, Kuyumcu (2012) Türk ve İngiliz bireylerin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme yetenekleri üzerinden bir karşılaştırma yapmıştır. Bulgular, Türk katılımcıların duygusal farkındalık ve ifade yeteneklerinin daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, Türkiye'nin kolektivist bir yapıya sahip olduğu ve duygusal ifadelerin kontrol altına alınması ve bastırılmasının sosyal ilişkiler tarafından belirlendiği yorumuna neden olmuştur. Bu bulgular, Kağıtçıbaşı'nın (1998) Türk kültüründe duyguların ifadesinin teşvik edilmediğini belirten çalışmasıyla da desteklenmiştir.

## **1. Türk Kadınlarının Duygularını Tanıma İfade Etme ve Yönetmelerine Dair Bulgular**

Türk kültürünün duyguların tanıma, ifade etme ve yönetme süreçleri üzerindeki etkisinin önemli olduğu bir dizi araştırma ile belgelenmiştir (Kuyumcu ve ark., 2019). Ancak Kuyumcu (2012) bu değişkenlerin sadece kültürel faktörlere bağlı olmadığı, cinsiyete duyarlı olduğu da belirtilmiştir. Bu noktada, cinsiyetin ve kültürün birbirinden bağımsız olarak değil, toplumsal cinsiyet rolleri üzerinden karşılıklı bir etkileşim içerisinde olduğunu anlamak önemlidir. Bu roller, bireylerin içinde yaşadıkları kültürün cinsiyet anlayışını ve buna bağlı rolleri içermektedir. Araştırmalar, toplumsal cinsiyet rolleri ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle, cinsiyet rollerinin toplum tarafından ne kadar keskin bir şekilde belirlendiği ve bu rollerin ne kadar katı olduğu, psikolojik iyi oluş seviyelerini etkilemektedir. Bu bağlamda, toplumun cinsiyetler arası eşitliği benimsediği durumlarda bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu bulgulanmıştır. Kuyumcu ve ark., (2019) yaptığı farklı araştırmalar, duyguların tanınması ve ifade edilmesinde cinsiyete bağlı değişiklikleri incelemiştir. Bu çalışmalar genellikle kadınların, erkeklere kıyasla, duygusal farkındalıkta daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ancak, duygusal farkındalığın, bir bireyin duyguları ve bunların tutum ve davranışlar üzerindeki doğrudan etkisi konusunda net bir sonuca varmak mümkün olmamaktadır. Kuyumcu'nun (2012) Türk ve İngiliz

kültürleri arasındaki farklılıklara dair yaptığı bir çalışma, Türk kültüründe duyguların bastırılmasının ve ifade edilmemesinin yaygın olduğunu ortaya koymuştur. Türkiye gibi ataerkil toplum özellikleri taşıyan bir ülkede, cinsiyet farkının Batı ülkelerine kıyasla daha belirgin olduğu ve bu durumun kadınları özellikle dezavantajlı kıldığı beklenmektedir. Bu dezavantajın hem kültürel hem de evrensel belirtileri, birçok araştırmada detaylı olarak incelenmiştir.

Kültür ve dil arasındaki ilişkinin önemi, dil araştırmalarının merkezinde yer almaktadır. Bu alanda, kadın ve erkek dilinin evrensel bir perspektifte analiz edilmesine Lakoff'da (1973) dikkat çekmiş ve cinsiyetler arasındaki dil farklılıklarının, kadının toplumda genellikle daha düşük bir hakimiyete sahip olmasından kaynaklandığını savunmuştur. Dolayısıyla, kadınların toplumda beklenen "hanım hanımcık" davranış biçimlerini, duygu ve düşüncelerini de benimsemesi beklenmektedir. Bu çalışmalara göre, kadın dilinde belirgin bazı özellikler görülmektedir: Kadınlar genellikle dolaylı ifadeler kullanmakta, isteklerini direkt olarak değil, daha nazik bir dil kullanarak rica etmektedirler. İfadelerinde genellikle utangaç bir ton hakimdir ve düşüncelerini belirtirken yumuşatıcı ifadelerle yer vermektedirler. Kadınların dilinde sıkça özür dileyen, abartılı ifadelerle yer veren ve agresif bir tutumdan kaçınan bir yaklaşım görülmektedir. Bu dil kullanımı özellikleri, kadınların toplumsal cinsiyet rolleri ve sosyal konumlarıyla doğrudan ilişkilidir. Sosyal hiyerarşi ve güç dinamikleri kadınların dil kullanımına etki etmekte; genellikle kendilerini küçük bir dünya içinde yaşayan, güvencesiz, onaylanma ihtiyacı duyan ve hatalarını çabuk kabul eden bireyler olarak ifade edilmektedirler. O'Barr ve Atkins'in (1980) 'ın çalışması bu durumu destekleyen mahkeme ifadelerini incelediği araştırma da bulunmaktadır.

Grief'in (1980) yaptığı bir çalışma, hiyerarşi ve güç ilişkilerinin aile içinde başladığını ileri sürmektedir. Araştırmaya göre, ebeveynler genellikle kız çocuklarının hiyerarşi ve güç ilişkileri konusunda erkek çocuklarına kıyasla daha fazla kesintiye uğratılmaktadırlar. Benzer şekilde, Fishman'ın (1978) çalışması erkeklerin kadınlara karşı tavrının bu hiyerarşinin bir parçası olduğunu göstermektedir. Kadınların iletişime katılımı, erkekler tarafından genellikle eksik geri dönüş almakta veya yanıtsız kalmaktadır. Diğer taraftan, kadınlar genellikle hem sözlü hem de yüz ifadeleriyle iletişimde aktif olduklarını göstermektedir.

Erkeklerin kadınların açtığı konulara ilgisiz kalma eğilimi, Coates'in (1986) ve diğer araştırmacıların çalışmalarında da belirtilmiştir.

Dilin, statü ve güç göstergesi olarak kullanılmasının yanı sıra, ilişki ve yakınlık kurmak için bir araç olduğu konusundaki görüş, Aydınoglu (2015) tarafından detaylandırılmıştır. Bu çalışma, erkeklerin dil kullanımının genellikle güç ve statü odaklı olduğunu, kadınların ise dil aracılığıyla ilişki ve yakınlık oluşturmayı tercih ettiklerini belirtmiştir. Buna göre, erkekler bağımsızlıklarını kabul eder ve kendi kararlarını alırken, kadınlar genellikle danışarak ve fikir alışverişi yaparak karar verirler. Ayrıca, erkekler bir sorunu paylaşırlarsa, bu genellikle belirli bir fayda veya çözüm beklentisi içindir, ancak kadınlar için öncelikli hedef genellikle anlaşılmasıdır. Aydınoglu (2015)'nin çalışması, kadınların genellikle pozitif duygularını daha rahat ifade edebildiklerini ve bunlarla daha iyi başa çıkabildiklerini belirtirken, erkeklerin negatif duygularını, örneğin öfke ve kızgınlık gibi duygularını daha kolay ifade edebildiklerini belirtmiştir.

Şu ana kadar, Türk toplumunda kadınların duygu durum farkındalıkları ve yaşam aktiviteleri üzerine yoğun bir araştırma bulunmamaktadır. Kadınların toplumdaki duygusal yeteneklerinin iletişim sürecinde oynadığı rol göz ardı edilemez ve bu yeteneklerin geliştirilmesi hem bireysel iletişimlere hem de gelecek nesillere aktarılan duygusal okuryazarlık becerileri açısından önemlidir. Bu nedenle, kadınların duyguları tanıma, ifade etme ve sosyal bağlamda kullanabilme becerilerinin geliştirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

Brewer ve Gardner (1996) ile Gabriel ve Gardner (1999)'n yaptıkları çalışmalarda, kadınların ilişkisel karşılıklı bağımlılığının, özellikle yakın ilişkilerine odaklandıkları şekilde, erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Örneğin, kadınlar genellikle çocukları veya eşleri hakkında hissettiklerine daha fazla odaklanırken, erkekler genellikle kolektif bağımlılıklara, yani bir takımın taraftarı olmalarına veya bir derneğin üyesi olmalarına daha fazla odaklanmakta oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca Caldwell ve Peplau (1982) ile Davidson ve Duberman (1982) de yaptıkları çalışmalarda kadınların az sayıdaki yakın ilişkilerinde ve duygularında erkeklere kıyasla daha fazla tartışmaya eğilimli oldukları tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, bu tez çalışması, duygu eğitimlerinin kadınların hayatlarında hayati bir öneme sahip olduğunu göstermeyi hedeflemektedir. Duyguları anlama, empati kurma ve ifade etme yetenekleri olan kadınlar, toplumda duygusal temaların işlenmesinde önemli bir role sahipken, bu yeteneklerini genellikle kendi hayatlarına ve çevrelerine aktaramamışlardır. Bu durum, duygusal okuryazarlığın genellikle desteklenmediği Türkiye kültürü bağlamında özellikle belirgindir. Bu desteksizlik, kadınların duygusal ifade yeteneklerini baskı altında tutmalarına ve kendilerini ifade edememelerine neden olmuştur.



### **III. GEREÇ VE YÖNTEM**

Duygusal zekâ eğitimlerinin yetişkin kadınların duygu durum farkındalıklarına ve yaşam etkililiklerine etkisi araştırmayı hedefleyen bu çalışmanın yöntem bölümünde araştırmanın modeli, hipotezleri varsayımlar, evren ve örnekleme ve son olarak kullanılacak olan veri toplama araçları ile verilerin toplanmasından bahsedilecektir.

#### **A. Araştırmanın Yöntemi**

Bu araştırmanın yöntemi, Türkiye’de duygusal zekâ farkındalığını artırmayı ve Türk kadınının duygusal yetkinlikleri geliştirmeyi amaçlayan “Kadın Değişirse Dünya Değişir” adlı sosyal sorumluluk projesinin “Duygusal Farkındalıklarını Artırma” ve “Yaşam Etkililiklerini İyileştirme” hedefli bir eğitim programının etkinliğini ölçmeye dayalı olarak belirtilmektedir. Yöntem, bu eğitim programının katılımcı kadınların Duygu Durum Farkındalık ve Yaşam Etkinlik becerilerini anlamlı ölçüde geliştirip geliştirmediğini belirlemek üzere bir randomize kontrollü çalışma olarak tasarlanmıştır. Bu araştırmanın amacı, “Duygu Durum Farkındalığı” ve “Yaşam Etkililiği” ölçekleri katılımcılar üzerinde etkileri araştırılarak bilimsel bulgular elde etmektir. Veri analizi süreci, araştırma hedeflerine uygun verilerin toplanmasına başlandığı andan itibaren devam ettirilmiştir. Nitel ve nicel veriler toplanmış ve bunlar üzerinde istatistiksel veri analizleri gerçekleştirilmiştir.

#### **B. Araştırmanın Evren ve Örnekleme**

Araştırmanın evreni, kendini gerçekleştiren ortam için kurgusal ve pozitif bir ortam hazırlamaktır. Çalışma, analist ve tüm katılımcıların birlikte bulunduğu bir çevrimiçi platformda gerçekleştirilmiştir. Araştırma süreci neredeyse bir seneyi sürmüştür. Bu bir sene boyunca birbirinin aynısı olan eğitimler açılmış ve her bir eğitim altı (6) hafta sürmüştür.

“Kadın Değişirse Dünya Değişir” projesi kapsamında verilen eğitimlere katılan katılımcılar, dış etkenlerden etkilenmeksizin kendi olanaklarıyla izole bir terapötik ortamda bulunmuşlardır.

Araştırmanın örneklemini üniversite mezunu, aktif çalışan ve/veya emekli olmuş, düzenli kitap okuyan, kitap söyleşilerine katılan, yaşları 30 ila 75 yaş arası değişen, Türkiye Cumhuriyeti uyruklu, yetişkin 200 kadın ile yapılma koşullarına sahip 214 kadın katılımcıdan oluşmaktadır.

Düzenli kitap okuyan ve kitap söyleşilerine katılan katılımcılardan oluşma kriterleri, örneklemin yüksek kültür sermayesine sahip olduğunu göstermektedir.

Deney grubu katılımcı sayısı 110, kontrol grubu katılımcı sayısı 104'tür. Katılımcıların çevrimiçi eğitim platformunu etkili bir şekilde kullanabilmek için gerekli olan temel dijital okuryazarlık becerilerine sahip olması beklenmektedir.

### **C. Araştırma Eğitiminin Gerçekleştirilmesi**

Eğitim ilanı sosyal medya üzerinden projenin sayfasından yayınlanır; başvurular toplanır. Katılımcılar başvuru formlarından iletişim gruplarına yönlendirilirler. Bu esnada anketlerle karşılaşır, eğitim kuralları ve gereklilikler katılımcılara bildirilmeye başlanır. Projenin iletişim numarasından kollketif bir iletişim sağlanır. Katılımcılar eğitimci ile eğitim saatine kadar karşılaşmazlar. Katılımcılar eğitim süresince eğitimci ile özelden iletişime geçmezler. Eğitim “bilgilendirici şemalar, duygulara odaklanan yansıtıcı uygulamalar, sosyal öğrenme, öz gözlem, anlam ve duygu eğitimi konusunda aktif stratejiler” içermektedir. Her bir eğitim buluşması 120 dakika sürmektedir. Eğitim tam vaktinde başlar, 90 dakika eğitim sonunda katılımcıların birbirlerinin deneyimlerinden öğrenmelerini teşvik ederek sosyal öğrenmeye hizmet eden yarım saatlik soru cevap kısmı vardır. Her eğitim sonunda bir sonraki haftaya kadar tamamlayacakları ödev ve görevleri alarak eğitim buluşması tamamlanır. Katılımcılar bir sonraki hafta buluşmasına kadar öğrendikleri bilgilerle kendini gözlem ödevlerini yaparlar.

Birinci hafta eğitim başlığında duygusal zekâ tanımı, ilkeleri ve yetkinlikleri, duygusal zekânın toplumdaki önemi ve duygulara giriş konuları işlenerek katılımcıların duygularla ilgili kendi bilgilerini ölçerler. İkinci ve üçüncü hafta eğitim başlığı anlam üzerinedir ve duygu-düşünce-davranış arasındaki ilişkilerden bahseden bir yöntem ile ilerlemektedir. Dördüncü hafta eğitim başlığı duyguların özellikleri, çeşitleri işlenerek katılımcıların duygularını yaşama biçimlerini keşfetmeleri sağlanır. Beşinci hafta eğitim başlığı “Empati ile Duygusal zekâ” yönetimine girişle devam

etmektedir. Son hafta verimli ilişkiler için duygusal emek ve çatışma yönetimi eğitimi verilerek kısa bir tekrar yapılır. Bu zaman dilimi içerisindeki katılımcılar aktif katılarak hayatlarındaki değişimlerden ve gelişmelerden bahsederler, geri bildirimleri alınarak tüm katılımcılara son test uygulanır.

#### **D. Araştırmanın Varsayımları**

- Araştırma koşullarının her bir eğitim dönemi için sabit ve değişmeyen olduğu,
- Araştırmanın her aşamasında başvurulacak uzman kişilerin yeterli oldukları,
- Araştırmaya katılan kişilerin online ortamda terapötik bir ortam sağlayabildikleri ve dersleri düzenli dikkatleri dağılmadan ilgileri kaybolmadan kendi yaşam ortamlarında yapabildikleri,
- “Kadın Değişirse Dünya Değişir” projesi kapsamında verilen eğitimin araştırmasına katılan kişilerin aynı oranda eğitimden bilgi aldığı ve katılım gösterdiği varsayılmıştır.

#### **E. Araştırmanın Sınırlılıkları**

“Kadın Değişirse Dünya Değişir” projesi kapsamında verilen eğitimlere 214 kadın katılımcı yer almakta olup tamamı gönüllü olarak katılım göstermiştir. Katılımcılar en düşük üniversite mezunu olup kitap okuyan ve online eğitim platformunu açabilecek düzeyde minimum dijital okuryazarlığa sahiptirler.

#### **F. Araştırma Modeli**

Bu araştırmanın yöntemi Türkiye’de yaşayan “Kadın Değişirse Dünya Değişir” projesi kapsamında verilen eğitimlere gönüllü katılan yetişkin kadınların yaşamlarındaki “Duygu Durum Farkındalığı” ile alt kırımını olan duygusal dikkat, duygusal netlik, duygusal onarım ve “Yaşam Etkililiği” ile onun alt ölçekleri zaman yönetimi, sosyal yetkinlik, başarı motivasyon, zihinsel esneklik, iş/görev liderliği, duygusal kontrol, etkin inisiyatif, özgüven düzeylerini anlamlı ölçüde iyileşme yaratması planlanan Duygusal zekâ eğitim dizisinin katılımcı kadınların

bu becerilerinde anlamlı bir iyileşme sağlayıp sağlamadığını araştırmak üzere nicel araştırma altında veri analizi olarak belirlenmiştir.

Çalışmada 214 gönüllü kadın katılımcı ile çalışılmıştır. Çalışma tüm katılımcılarla analistin online ortamda beraber oldukları bir platform üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların kendi imkanları dahilinde dış ortamdan etkilenmeden izole olabildikleri terapötik bir ortamda gerçekleşmiştir.

Nicel analiz şeklinde yapılacak olan çalışmada katılımcılar deney ve kontrol grubu olarak iki gruba ayrılmıştır. Deney grubu 110 katılımcı kadından oluşmaktadır ve duyguları tanıma, ifade etme ve kullanma eğitimi içeriğinde Duygusal zekâ eğitimleri verilmiştir. Kontrol grubu 104 katılımcı kadından oluşmaktadır ve herhangi bir eğitim verilmemiştir.

Eğitim verilerinin İstanbul Aydın Üniversitesi Yüksek Lisans Enstitüsü Etik Kurul onayında kabul edilen 200 katılımcı sayısına ulaşmak için 2022 yılında altı eğitim açılmıştır. Bu eğitimlere toplam katılım sağlayan 415 kişiden sadece 135 kişi altı haftalık eğitimleri bitirerek ön test ve son test formlarını doldurmuşlardır. Bu 135 kişiden 110 kişi deney grubu olarak örnekleme sağlamıştır. Kontrol grubu ise örnekleme denk olan eğitime başvuran ama eğitimlere katılmayan 104 adet katılımcıdan oluşmuştur.

Araştırmada, “Duygu Durum Farkındalığı” Ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını 30 soru üzerinden gerçekleştirerek 19 sorusu ile alt ölçekleri kullanılmıştır. Çalışmada 30 soruyu genel değerlendirerek “Duygu Durum Farkındalığı” analizi yapılmış aynı zamanda Duygusal Dikkat, Duygusal Netlik ve Duygusal Onarım alt ölçeklerini incelenmiştir. Aynı şekilde araştırmada kullanılan “Yaşam Etkililiği” Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını 24 soru üzerinden gerçekleştirilmiş, sekiz alt ölçeği çalışılmıştır. Araştırmada 24 soruyu genel değerlendirerek “Yaşam Etkililiği” analizi yapılmış aynı zamanda Zaman Yönetimi, Sosyal Yetkinlik, Başarı Motivasyon, Zihinsel Esneklik, İş/Görev Liderliği, Duygusal Kontrol, Etkin İnisiyatif, Öz güven alt ölçekleri incelenmiştir.

Tüm katılımcılara ilk önce “Ön Test” olarak ““Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği (DDFÖ)” ve ““Yaşam Etkililiği Ölçeği (YEÖ)” ile “Demografik Bilgi Ölçeği” uygulanmıştır. Daha sonra sadece deney grubu katılımcıları altı hafta süre içinde eğitimlere katılmışlardır. Altı Haftalık eğitim süresinin sorununda eğitim

alan tüm katılımcılara ve eğitime katılmayanlara “Son Test” olarak “Duygu DDFÖ” ve “YEÖ” ile “Demografik Bilgi Ölçeği” uygulanmıştır. Daha sonra deney ve kontrol grubunun “Ön Test” ve “Son Test” sonuçları veri analiz yöntemiyle istatistiksel çözümler yapılarak eğitimin etkisi her iki grup için değerlendirilmiştir.

#### **G. Veri Toplama Süreci ve Veri Toplama Araçları**

Veri toplama araçları “DDFÖ” ve “YEÖ” ile “Demografik Bilgi Ölçeği” uygulanmıştır. Online platform ücreti analist tarafından karşılanmıştır.

Araştırma için deney grubunun veri toplama süresi altı haftalık programı bitirilmesinde zorlanıldığından dolayı yeterli kişiye ulaşılma çabası yaratmıştır. Bu nedenle deney grubunun verilerinin toplanması Mayıs 2022 ayında başlamış ve Aralık 2022’de tamamlanmıştır. Kontrol grubunun veri toplama süreci ilgilerinin olmaması ve örnekleme denk sayıya ulaşmakta zorlanıldığı için Mayıs 2022 de başlamış Nisan 2023’te bitmiştir. Veri toplama süreci, çevrimiçi ortamda oluşturulan Google Dokümanları kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

**Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği (DDFÖ):** Salovey ve ark. (1995) tarafından oluşturulmuş olan bu ölçek, Uslu ve Gizir (2019) tarafından Türk kültürüne uyarlanarak geçerlilik ve güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. DDF’nin teorik çerçevesi, bireylerin duygusal hallerine olan ilgileri, duygularını birbirinden ayırt edebilme seviyeleri ve duygusal düzenleme yetenekleri arasındaki farklılıklara dayanır. Bu üç boyutlu ölçek (duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım), bireylerin yaşamın farklı yönlerinde ne kadar başarılı olduklarını ölçer. Orijinal ölçek toplam 48 maddeden oluşurken, Salovey ve diğerleri (1995) tarafından araştırmalar için ölçeğin 30 maddelik kısa formunun kullanılması tavsiye edilmiştir. Bu çalışmada da, verilen önerilere uygun olarak, kısa form kullanılmıştır. DDF’nin kısa formunda, 13 madde duygusal ilgiyi, 11 madde duygusal açıklığı ve altı madde de duygusal düzeltmeyi değerlendirir. (bkz.:EK:2)

**Yaşam Etkililiği Ölçeği (YEÖ):** Bu ölçek, Neill, Marsh ve Richards (2003) tarafından oluşturulmuş ve Eksi, Kaya ve Sancar (2008) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek sekiz boyuttan oluşur: zaman yönetimi, sosyal beceri, başarı

motivasyonu, zihinsel esneklik, iş/görev liderliği, duygusal kontrol, proaktif inisiyatif ve öz güven. Bu ölçek, bireyin yaşamın farklı alanlarındaki etkililiğini ölçmeyi hedefler. Ölçeğin 24 maddesi sekizli Likert tipindedir. (bkz.:EK:3)

**Demografik Form:** Bu form, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır ve katılımcılardan cinsiyet, yaş, eğitim durumu, kitap okuma seviyesi, gelir ve çalışma durumu, medeni durumu, gibi bilgileri içerir.

## H. Veri Analiz Süreci

Veri analizi süreci, araştırma hedeflerine uygun verilerin toplanmaya başlandığı andan itibaren başlamıştır. Nicel veriler toplanmış ve bu veriler üzerinde istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Deney ve kontrol grupları için IBM SPSS Statistics 26.0 (IBM SPSS Statistics for Windows, Version 26.0. Armonk, NY: IBM Corp.) kullanılarak elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Verilerin analizinde sayılar, yüzdelikler, en az ve en çok değerler ile ortalama ve standart sapmalar kullanılmıştır.

“DDFÖ” ve “YEÖ” yönelik normal dağılım hipotezine uyup uymadığı çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmak suretiyle tespit edilmiş ve parametrik test yöntemleri tercih edilmiştir (Çizelge 4). Normal dağılım gösteren değişkenlerin iki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi kullanılırken ön test ve son test ölçümlerinin karşılaştırmalarında ise ilişkili örneklem t testi kullanılmıştır. Ulaşılan bütün sonuçlarda istatistiki anlamlılık  $p < 0,05$  seviyesinde değerlendirilmiştir. “Duygu Durum Farkındalığı” ve “Yaşam Etkililiği” Ölçeklerine verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan test sonuçlarına ait sonuçlar Çizelge 4’ te gösterilmiştir.

Çizelge 4. Normallik Dağılımı

| Ölçek                             | Deney (N=110) |          | Kontrol (N=104) |          |
|-----------------------------------|---------------|----------|-----------------|----------|
|                                   | Çarpıklık     | Basıklık | Çarpıklık       | Basıklık |
| <b>Ön test</b>                    |               |          |                 |          |
| “Yaşam Etkililiği”                | -,922         | 1,569    | -,537           | ,324     |
| Zaman yönetimi                    | -,530         | -,074    | -,464           | -,190    |
| Sosyal yetkinlik                  | -,587         | -,238    | -,385           | -,790    |
| Başarı motivasyonu                | -,739         | ,530     | -,988           | ,473     |
| Zihinsel esneklik:                | -,832         | ,391     | -,628           | -,284    |
| İş/görev liderliği                | -,525         | -,161    | -,453           | -,535    |
| Duygusal kontrol                  | -,295         | -,811    | -,221           | -,329    |
| Etkin inisiyatif                  | -1,272        | 1,037    | -,970           | ,644     |
| Öz güven                          | -1,089        | ,897     | -1,181          | ,106     |
| <b>“Duygu Durum Farkındalığı”</b> | -,121         | -,542    | ,137            | -,078    |
| Duygusal Dikkat                   | ,331          | ,344     | ,468            | 1,070    |

|                                   |        |       |        |       |
|-----------------------------------|--------|-------|--------|-------|
| Duygusal Netlik                   | -,121  | -,663 | -,108  | -,361 |
| Duygusal Onarım                   | -,549  | -,143 | -,460  | -,328 |
| <b>Son test</b>                   |        |       |        |       |
| <b>“Yaşam Etkililiği”</b>         |        |       |        |       |
| Zaman yönetimi                    | -,941  | 1,006 | -,805  | ,652  |
| Sosyal yetkinlik                  | -,958  | 1,067 | -,611  | ,010  |
| Başarı motivasyonu                | -1,071 | 1,305 | -,447  | -,720 |
| Zihinsel esneklik:                | -1,135 | 1,413 | -,928  | ,494  |
| İş/görev liderliği                | -1,201 | 1,078 | -,614  | -,188 |
| Duygusal kontrol                  | -,861  | ,379  | -,493  | -,471 |
| Etkin inisiyatif                  | -,659  | -,169 | -,343  | -,176 |
| Öz güven                          | -1,123 | 1,069 | -,988  | ,800  |
| <b>“Duygu Durum Farkındalığı”</b> | -1,332 | 1,365 | -1,142 | ,103  |
| Duygusal Dikkat                   | -,680  | 1,047 | ,081   | -,302 |
| Duygusal Netlik                   | ,479   | ,488  | ,780   | 2,342 |
| Duygusal Onarım                   | -,991  | ,206  | -,162  | -,407 |
|                                   | -1,007 | ,602  | -,446  | -,277 |

Seçer (2015, S:28) normal dağılım varsayımının; ‘çarpıklık ve basıklık’ değerleri bakılarak değerlendirmenin daha doğru bir yaklaşım olduğunu değerlendirmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013), çarpıklıkla basıklık değerlerinin +1,5 ve -1,5 değerlerinin arasında olduğu hallerde normal dağılımın sağlandığını kabul etmektedir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

## I. Güvenirlilik Analizi

Bu bölümünde; veri toplama aracı olarak tercih edilen “Duygu Durum Farkındalığı” ve “Yaşam Etkililiği” Ölçeklerine yönelik iç tutarlılık analizi yapılmıştır. Cronbach’s Alpha değerlerinin kriterleri aşağıdaki gibidir;

$\alpha$  değeri,  $0,00 \leq \alpha < 0,40$  ise Güvenilir değil

$0,40 \leq \alpha < 0,60$  ise Düşük güvenilirlikte

$0,60 \leq \alpha < 0,80$  ise Oldukça güvenilir

$0,80 \leq \alpha \leq 1,00$  ise Yüksek güvenilirdir. (Özdamar, 1999, s. 513).

Çizelge 5. Güvenirlilik Analizi Bulguları

|                         | Deney (N=110)    | Kontrol (N=104)  |
|-------------------------|------------------|------------------|
| Ölçek                   | Cronbach’s Alpha | Cronbach’s Alpha |
| <b>Ön Test</b>          |                  |                  |
| <b>Yaşam Etkililiği</b> | .951             | .954             |
| Zaman yönetimi          | .854             | .843             |
| Sosyal yetkinlik        | .935             | .898             |
| Başarı motivasyonu      | .899             | .889             |
| Zihinsel esneklik:      | .680             | .690             |
| İş/görev liderliği      | .863             | .756             |
| Duygusal kontrol        | .907             | .923             |
| Etkin inisiyatif        | .863             | .802             |

|                                 |      |      |
|---------------------------------|------|------|
| Öz güven                        | .873 | .879 |
| <b>Duygu Durum Farkındalığı</b> | .812 | .784 |
| Duygusal Dikkat                 | .767 | .743 |
| Duygusal Netlik                 | .680 | .786 |
| Duygusal Onarım                 | .703 | .712 |
| <b>Son test</b>                 |      |      |
| <b>Yaşam Etkililiği</b>         | .961 | .935 |
| Zaman yönetimi                  | .863 | .811 |
| Sosyal yetkinlik                | .929 | .825 |
| Başarı motivasyonu              | .865 | .796 |
| Zihinsel esneklik:              | .802 | .783 |
| İş/görev liderliği              | .868 | .661 |
| Duygusal kontrol                | .929 | .901 |
| Etkin inisiyatif                | .840 | .751 |
| Öz güven                        | .885 | .839 |
| <b>Duygu Durum Farkındalığı</b> | .818 | .831 |
| Duygusal Dikkat                 | .739 | .762 |
| Duygusal Netlik                 | .774 | .726 |
| Duygusal Onarım                 | .728 | .745 |

Araştırmada kullanılan “DDFÖ” ve “YEÖ” ait Cronbach’s Alpha değerlerinin sınır değerler ( $0,60 \leq \alpha$ ) arasında olduğu belirlenmiştir. Bu değerler ölçeklerin ve alt boyutlarının güvenilir olduğunu ve analizde kullanılmasında bir engelin olmadığını göstermektedir.

## IV. BULGULAR

### A. Araştırma Evreni

Araştırmanın evrenine ait bilgiler Çizelge 6’da yer almaktadır.

Çizelge 6. Araştırmanın Evrenine Ait Bilgiler

|                                       |                  | Deney(N=110) |      | Kontrol(N=104) |      |
|---------------------------------------|------------------|--------------|------|----------------|------|
| Değişkenler                           |                  | n            | %    | n              | %    |
| Yaş                                   | 19-29            | 5            | 4,5  | 16             | 15,4 |
|                                       | 30-44            | 55           | 50,0 | 47             | 45,2 |
|                                       | 45-59            | 44           | 40,0 | 37             | 35,6 |
|                                       | 60+              | 6            | 5,5  | 4              | 3,8  |
| Medeni Hal                            | Bekar            | 30           | 27,3 | 30             | 28,8 |
|                                       | Boşanmış         | 14           | 12,7 | 15             | 14,5 |
|                                       | Evli             | 66           | 60,0 | 59             | 56,7 |
| Çalışma Durumu                        | Çalışıyor        | 56           | 50,9 | 56             | 53,8 |
|                                       | Çalışmıyor       | 13           | 11,8 | 10             | 9,6  |
|                                       | Emekli           | 13           | 11,8 | 11             | 10,6 |
|                                       | Öğrenci          | 5            | 4,5  | 6              | 5,8  |
|                                       | Ev Hanımı        | 2            | 1,8  | 1              | 1,0  |
|                                       | Kendi işi        | 21           | 19,1 | 20             | 19,2 |
|                                       | Var              | 68           | 61,8 | 58             | 55,8 |
| Çocuk                                 | Yok              | 42           | 38,2 | 46             | 44,2 |
| Aylık Gelir Durumu                    | Gelirim Yok      | 17           | 15,5 | 11             | 10,6 |
|                                       | 0-4500           | 14           | 12,7 | 16             | 15,4 |
|                                       | 4500-7999        | 23           | 20,9 | 29             | 27,9 |
|                                       | 8000-14999       | 28           | 25,5 | 31             | 29,8 |
|                                       | 15000-29999      | 20           | 18,2 | 5              | 4,8  |
|                                       | 30000+           | 8            | 7,3  | 12             | 11,5 |
| Eğitim                                | Lisans           | 68           | 61,8 | 63             | 60,6 |
|                                       | Yüksek Lisans    | 35           | 31,8 | 29             | 27,9 |
|                                       | Doktora+         | 7            | 6,4  | 12             | 11,5 |
| Yurt dışında yaşam tecrübeniz var mı? | Evet             | 20           | 18,2 | 23             | 22,1 |
|                                       | Hayır            | 46           | 41,8 | 44             | 42,3 |
| Kitap okuma düzeyiniz                 | Fırsatım olmuyor | 1            | ,9   | 2              | 1,9  |
|                                       | Nadir Okurum     | 2            | 1,8  | 3              | 2,9  |
|                                       | Ayda bir         | 32           | 29,1 | 21             | 20,2 |

Çizelge 6. (devamı) Araştırma Evreni Grubuna Ait Demografik Bilgiler

|                                                             |                                                                     | Deney(N=110) |      | Kontrol(N=104) |      |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|------|----------------|------|
| Değişkenler                                                 |                                                                     | n            | %    | n              | %    |
|                                                             | Ayda İki                                                            | 34           | 30,9 | 34             | 32,7 |
|                                                             | Haftada Bir                                                         | 23           | 20,9 | 31             | 29,8 |
| Devamlı kullandığınız ilaç var mı?                          | Evet                                                                | 21           | 19,1 | 27             | 26,0 |
|                                                             | Hayır                                                               | 89           | 80,9 | 77             | 74,0 |
| Daha önce psikolojik destek aldınız mı?                     | Evet                                                                | 53           | 48,2 | 39             | 37,5 |
|                                                             | Hayır                                                               | 57           | 51,8 | 65             | 62,5 |
| Psikolojik rahatsızlığınız var mı?                          | Var                                                                 | 6            | 5,5  | 5              | 4,8  |
|                                                             | Yok                                                                 | 104          | 94,5 | 99             | 95,2 |
| Daha önce duygu eğitimleri aldınız mı?                      | Evet                                                                | 25           | 22,7 | 20             | 19,2 |
|                                                             | Hayır                                                               | 85           | 77,3 | 84             | 80,8 |
| Online eğitimler için ZOOM uygulamasını kullanıyor musunuz? | Daha önce hiç kullanmadım                                           | 4            | 3,6  | 2              | 1,9  |
|                                                             | Pek değil                                                           | 2            | 1,8  | 3              | 2,9  |
|                                                             | Evet                                                                | 104          | 94,5 | 99             | 95,2 |
|                                                             | Kadın Değişirse Dünya Değişir başlığı ilgimi çekti.                 | 5            | 4,5  | 4              | 3,6  |
|                                                             | Bilgi olarak kendimde uygulamak                                     | 8            | 7,3  | 7              | 6,4  |
|                                                             | Öğrenmek                                                            | 9            | 8,2  | 6              | 5,5  |
|                                                             | Merak/ ilgi                                                         | 12           | 10,9 | 9              | 8,2  |
|                                                             | Duygularımı tanımak/ Duygularımı anlamak                            | 10           | 9,1  | 8              | 7,3  |
| Bu eğitime katılım amacınız nedir?                          | Eğitimci olmam nedeniyle gelişimime katkı sağlayacağını düşünüyorum | 9            | 8,2  | 11             | 10,0 |
|                                                             | Farkındalığımı arttırmak                                            | 8            | 7,3  | 10             | 9,1  |
|                                                             | Kendimi geliştirmek/kendime katkı sağlamak                          | 11           | 10,0 | 7              | 6,4  |
|                                                             | Yeni şeyler öğrenmek / duyguları yöneltmek                          | 9            | 8,2  | 9              | 8,2  |
|                                                             | Tavsiye                                                             | 11           | 10,0 | 9              | 8,2  |
|                                                             | Kadınlar kendi değeri farketmek duygularını yönetmek niyetine       | 6            | 5,5  | 8              | 7,3  |
|                                                             | Diğer                                                               | 12           | 10,9 | 16             | 14,5 |
|                                                             | Arkadaşım eğitime katılmış o tavsiye etti                           | 5            | 5,4  | 9              | 8,7  |
| Bizi nereden duyduunuz?                                     | Eğitime katılmamış arkadaşım o tavsiye etti                         | 10           | 9,1  | 6              | 5,8  |
|                                                             | Instagram                                                           | 73           | 66,4 | 69             | 66,3 |
|                                                             | Özel topluluk vasıtasıyla ulaştım.                                  | 21           | 19,1 | 20             | 19,2 |

Deney grubunda yer alan katılımcıların geneli (yaklaşık %90) 30-59 yaş aralığında iken kontrol grubundaki katılımcılarının genelinin de (yaklaşık %80,8) 30-59 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Deney grubunda yer alan katılımcıların çoğunluğu evli (%60,0) ve çocuk sahibi (%61,8) kadınlardan oluşmakta iken kontrol grubunda yer alan katılımcıların çoğunluğu evli (%56,7) ve çocuk sahibi (%55,8) kadınlardan oluşmaktadır.

Deney grubunda yer alan katılımcıların çoğunluğu çalışıyor (%50.9), ev hanımı (%1.8) veya emekli (%11.8) olarak dağılım göstermekte iken kontrol grubunda yer alan katılımcıların çoğunluğu çalışıyor (%53.8), ev hanımı (%1.0) veya emekli (%10.6) olarak dağılım göstermektedir.

Deney grubunda yer alan katılımcıların çoğunluğu 8000-14999 arasında bir gelire sahip (%25,5) iken kontrol grubunda yer alan katılımcıların çoğunluğu 8000-14999 arasında bir gelire sahip (%27,9) olduğu görülmektedir.

Deney grubunda yer alan katılımcıların lisans (%61.8) ve yüksek lisans (%31.8) derecesine sahip oldukları görünmekte iken kontrol grubunda yer alan katılımcıların lisans (%60.6) ve yüksek lisans (%27.9) derecesine sahip oldukları görülmektedir.

Deney grubunda yer alan katılımcıların çoğunluğu yurt dışında yaşama deneyimi olmayan (%41.8) kişiler oluştururken, bir kısmı ise yurt dışında seyahat etmiş (%40.0) olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların çoğunluğu ise yurt dışında yaşama deneyimi olmayan (%42.3) kişiler oluştururken, bir kısmı ise yurt dışında seyahat etmiş (%35.6) olduğu görülmektedir. Bu da katılımcı profilinin dünyadaki diğer kültürlerle aşina olduğu anlamını beraberinde getirmektedir.

Deney grubunda yer alan katılımcılar %29.1 ayda bir, %30.9 ayda iki kitap ve %20.9 haftada bir biçiminde düzenli olarak kitap okuma alışkanlığının olduğunu belirtmiştir.

Kontrol grubunda yer alan katılımcılar %20.2 ayda bir, %32.7 ayda iki kitap ve %29.8 haftada bir biçiminde düzenli olarak kitap okuma alışkanlığının olduğunu belirtmiştir.

Deney grubunda yer alan katılımcıların (%83,6) ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların (%77,9) kronik bir rahatsızlık olmayan bireylerden oluştuğu görülmektedir. Bununla birlikte düzenli ilaç kullanmayan bireylerin grup içi dağılımı deney grubunda %80,9 ve kontrol grubunda %74,0 oranında görülmektedir.

Deney grubunda yer alan katılımcıların (%51.8) ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların (%62.5) psikolojik destek almamış olduğu belirlenmiştir. Psikolojik rahatsızlık olanların oranı oldukça düşük deney grubunda yer alan katılımcıların (%94.5) ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların (%95.2) olarak ayrımlandığı görülmektedir.

Deney grubunda yer alan katılımcıların (%94.5) ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların (%95.2) olarak online eğitimler için ZOOM uygulamasını kullandığı görülmektedir.

Deney grubunda yer alan katılımcıların (%10.9) ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların (%8.2) oranında merak ve ilgi amaçlarıyla bu eğitime katıldıklarını belirtmişlerdir. Deney grubunda yer alan katılımcıların (%66.4) ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların (%66.3) oranında Instagram üzerinden bu eğitim veya anket hakkında bilgi edinerek eğitimlere katılım sağlamaktadırlar.

## **B. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Kadınların Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği (DDFÖ) ve Yaşam Etkililiği Ölçeği (YEÖ) Öntest Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Sonuçlar**

Çizelge 7’de Deney ve kontrol grubunda yer alan kadınların DDFÖ ve YEÖ öntest alt faktör ve toplam puanları arasındaki farklılığa ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Çizelge 7. DDFÖ ve YEÖ Öntest Alt Faktör ve Toplam Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin t Testi Sonuçları

| Ölçek                             | Deney (N=110) |       | Kontrol (N=104) |       | t             | p           |
|-----------------------------------|---------------|-------|-----------------|-------|---------------|-------------|
|                                   | Ort.          | SS.   | Ort.            | SS    |               |             |
| <b>“Yaşam Etkililiği”</b>         | 143,35        | 25,93 | 148,41          | 25,05 | -1,453        | ,148        |
| Zaman yönetimi                    | 15,00         | 4,79  | 16,30           | 4,34  | <b>-2,074</b> | <b>,039</b> |
| Sosyal yetkinlik                  | 17,57         | 4,62  | 18,29           | 4,19  | -1,184        | ,238        |
| Başarı motivasyonu                | 20,55         | 3,42  | 20,19           | 3,62  | ,753          | ,452        |
| Zihinsel esneklik                 | 19,20         | 3,25  | 19,38           | 3,37  | -,387         | ,699        |
| İş/görev liderliği                | 17,17         | 4,50  | 18,63           | 3,80  | <b>-2,544</b> | <b>,012</b> |
| Duygusal kontrol                  | 15,39         | 4,70  | 15,87           | 4,72  | -,737         | ,462        |
| Etkin inisiyatif                  | 19,63         | 3,85  | 20,02           | 3,44  | -,784         | ,434        |
| Öz güven                          | 18,83         | 4,28  | 19,75           | 3,78  | -1,667        | ,097        |
| <b>“Duygu Durum Farkındalığı”</b> | 2,85          | ,21   | 2,89            | ,19   | -,884         | ,378        |
| Duygusal dikkat                   | 2,46          | ,43   | 2,48            | ,43   | -,507         | ,613        |
| Duygusal netlik                   | 2,99          | ,37   | 3,13            | ,37   | -,646         | ,059        |
| Duygusal onarım                   | 3,58          | ,72   | 3,57            | ,70   | ,033          | ,974        |

Çizelge 7'ye göre deney ve kontrol grubundaki kadın katılımcıların “Yaşam Etkililiği” öntest, Sosyal Yetkinlik öntest, Başarı Motivasyonu öntest, Zihinsel Esneklik öntest, Duygusal Kontrol öntest, Etkin İnisiyatif öntest, Öz güven öntest ve “Duygu Durum Farkındalığı” öntest, Duygusal Dikkat öntest, Duygusal Netlik öntest, Duygusal Onarım öntest puan ortalamaları arasındaki farkın ( $p>.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Çizelge 7'ye göre deney grubundaki kadın katılımcıların Zaman yönetimi öntest ( $\bar{X}=15.00$ ) ve kontrol grubundaki kadın katılımcıların Zaman yönetimi öntest ( $\bar{X}=16.30$ ) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t:-2.074$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ve kontrol grubu Zaman yönetimi ön test puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 7'ye göre deney grubundaki kadın katılımcıların İş/görev liderliği öntest ( $\bar{X}=17.17$ ) ve kontrol grubundaki kadın katılımcıların İş/görev liderliği öntest ( $\bar{X}=18.63$ ) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t:-2.544$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ve kontrol grubu İş/görev liderliği öntest puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

### **C. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Kadınların Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği (DDFÖ) ve Yaşam Etkililiği Ölçeği (YEÖ) Sontest Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Sonuçlar**

Çizelge 8'de Deney ve kontrol grubunda yer alan kadınların DDFÖ ve YEÖ sontest alt faktör puanları arasındaki farklılığa ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları yer almaktadır

Çizelge 8. DDFÖ ve YEÖ Sontest Alt Faktör ve Toplam Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin t Testi Sonuçları

| Ölçek                             | Deney (N=110) |       | Kontrol (N=104) |       | t             | p           |
|-----------------------------------|---------------|-------|-----------------|-------|---------------|-------------|
|                                   | Ort.          | SS.   | Ort.            | SS    |               |             |
| <b>“Yaşam Etkililiği”</b>         | 152,95        | 24,05 | 149,69          | 24,50 | <b>2,588</b>  | <b>,010</b> |
| Zaman yönetimi                    | 17,33         | 3,95  | 16,40           | 4,24  | <b>2,417</b>  | <b>,017</b> |
| Sosyal yetkinlik                  | 19,80         | 4,05  | 18,69           | 4,12  | <b>2,042</b>  | <b>,042</b> |
| Başarı motivasyonu                | 20,86         | 2,93  | 20,34           | 3,62  | <b>3,277</b>  | <b>,001</b> |
| Zihinsel esneklik                 | 19,90         | 3,11  | 19,54           | 3,32  | <b>2,447</b>  | <b>,015</b> |
| İş/görev liderliği                | 18,39         | 4,26  | 18,85           | 3,76  | ,600          | ,549        |
| Duygusal kontrol                  | 16,95         | 4,50  | 15,97           | 4,63  | <b>2,089</b>  | <b>,038</b> |
| Etkin inisiyatif                  | 20,51         | 3,20  | 20,05           | 3,43  | <b>1,929</b>  | <b>,049</b> |
| Öz güven                          | 20,21         | 3,51  | 19,83           | 3,75  | 1,794         | ,074        |
| <b>“Duygu Durum Farkındalığı”</b> | 3,30          | ,19   | 2,92            | ,21   | ,309          | ,757        |
| Duygusal dikkat                   | 3,14          | ,36   | 2,51            | ,42   | <b>-3,152</b> | <b>,002</b> |
| Duygusal netlik                   | 3,20          | ,34   | 3,18            | ,36   | 1,620         | ,107        |
| Duygusal onarım                   | 3,99          | ,62   | 3,61            | ,69   | <b>2,705</b>  | <b>,007</b> |

Çizelge 8’e göre deney ve kontrol grubundaki kadın katılımcıların İş/Görev Liderliği sontest, Öz Güven sontest ve “Duygu Durum Farkındalığı” sontest ve Duygusal netlik sontest puan ortalamaları arasındaki farkın ( $p>.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Çizelge 8’e göre deney grubundaki kadın katılımcıların “Yaşam Etkililiği” sontest ( $\bar{X}=152.95$ ) ile kontrol grubundaki kadın katılımcıların “Yaşam Etkililiği” sontest ( $\bar{X}=146.69$ ) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t:2.588$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ve deney grubu “Yaşam Etkililiği” sontest puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

Deney grubundaki kadın katılımcıların Zaman yönetimi sontest ( $\bar{X}=17.33$ ) ile kontrol grubundaki kadın katılımcıların Zaman yönetimi sontest ( $\bar{X}=16.40$ ) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t:-2.544$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ve deney grubu Zaman yönetimi sontest puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

Deney grubundaki kadın katılımcıların Sosyal yetkinlik sontest ( $\bar{X}=19.80$ ) ile kontrol grubundaki kadın katılımcıların Sosyal yetkinlik sontest ( $\bar{X}=18.69$ ) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t:2.042$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ve deney grubu Sosyal yetkinlik sontest puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

Deney grubundaki kadın katılımcıların Başarı motivasyonu sontest ( $\bar{X}=20.86$ ) ile kontrol grubundaki kadın katılımcıların Başarı motivasyonu sontest ( $\bar{X}=20.34$ ) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t:3.277$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ve deney grubu Başarı motivasyonu sontest puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

Deney grubundaki kadın katılımcıların Zihinsel esneklik sontest ( $\bar{X}$ =19.90) ile kontrol grubundaki kadın katılımcıların Zihinsel esneklik sontest ( $\bar{X}$ =19.54) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t$ :2.447,  $p$ <.05) istatistiksel olarak anlamlı ve kontrol grubu Zihinsel esneklik sontest puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

Deney grubundaki kadın katılımcıların “Duygusal Kontrol” sontest ( $\bar{X}$ =16.95) ile kontrol grubundaki kadın katılımcıların “Duygusal Kontrol” sontest ( $\bar{X}$ =15.97) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t$ :2.089,  $p$ <.05) istatistiksel olarak anlamlı ve kontrol grubu “Duygusal Kontrol” sontest puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

Deney grubundaki kadın katılımcıların “Etkin İnisiyatif” sontest ( $\bar{X}$ =20.51) ile kontrol grubundaki kadın katılımcıların “Etkin İnisiyatif” sontest ( $\bar{X}$ =20.05) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t$ :1.929,  $p$ <.05) istatistiksel olarak anlamlı ve kontrol grubu “Etkin İnisiyatif” sontest puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

Deney grubundaki kadın katılımcıların Duygusal dikkat sontest ( $\bar{X}$ =3.14) ile kontrol grubundaki kadın katılımcıların Duygusal dikkat sontest ( $\bar{X}$ =2.51) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t$ :-3.152,  $p$ <.05) istatistiksel olarak anlamlı ve deney grubu Duygusal dikkat sontest puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

Deney grubundaki kadın katılımcıların Duygusal onarım sontest ( $\bar{X}$ =3.99) ile kontrol grubundaki kadın katılımcıların Duygusal onarım sontest ( $\bar{X}$ =3.61) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t$ :2.705,  $p$ <.05) istatistiksel olarak anlamlı ve deney grubu Duygusal onarım sontest puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

#### **D. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Kadınların Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği (DDFÖ) ve Yaşam Etkililiği Ölçeği (YEÖ) Öntest ve Sontest Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Sonuçlar**

Çizelge 9’da Deney ve kontrol grubunda yer alan kadınların DDFÖ ve YEÖ öntest ve sontest puanları arasındaki farklılığa ilişkin ilişkili örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Çizelge 9. DDFÖ ve YEÖ Sontest ve Öntest Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin ilişkili Örneklem t Testi Sonuçları

| Ölçek                      |     | Deney (N=110) |       |        |      | Kontrol (N=104) |       |        |      |
|----------------------------|-----|---------------|-------|--------|------|-----------------|-------|--------|------|
|                            |     | Ort.          | SS.   | t      | p    | Ort.            | SS    | t      | p    |
| “Yaşam Etkililiği”         | Ön  | 143,35        | 25,93 | -5,216 | ,000 | 148,41          | 25,05 | 1,742  | ,324 |
|                            | Son | 152,95        | 24,05 |        |      | 149,69          | 22,57 |        |      |
| Zaman yönetimi             | Ön  | 15,00         | 4,79  | -6,536 | ,000 | 16,30           | 4,34  | 3,804  | ,745 |
|                            | Son | 17,33         | 3,95  |        |      | 16,40           | 4,08  |        |      |
| Sosyal yetkinlik           | Ön  | 17,57         | 4,62  | -4,442 | ,000 | 18,29           | 4,19  | 4,637  | ,452 |
|                            | Son | 19,80         | 4,05  |        |      | 18,69           | 3,88  |        |      |
| Başarı motivasyonu         | Ön  | 20,55         | 3,42  | -1,175 | ,242 | 20,19           | 3,62  | 7,418  | ,135 |
|                            | Son | 20,86         | 2,93  |        |      | 20,34           | 3,41  |        |      |
| Zihinsel esneklik          | Ön  | 19,20         | 3,25  | -2,335 | ,021 | 19,38           | 3,37  | 4,854  | ,802 |
|                            | Son | 19,90         | 3,11  |        |      | 19,54           | 3,25  |        |      |
| İş/görev liderliği         | Ön  | 17,17         | 4,50  | -4,474 | ,000 | 18,63           | 3,80  | 4,956  | ,843 |
|                            | Son | 18,39         | 4,26  |        |      | 18,85           | 3,58  |        |      |
| Duygusal kontrol           | Ön  | 15,39         | 4,70  | -3,923 | ,000 | 15,87           | 4,72  | 2,566  | ,312 |
|                            | Son | 16,95         | 4,50  |        |      | 15,97           | 4,47  |        |      |
| Etkin inisiyatif           | Ön  | 19,63         | 3,85  | -3,230 | ,002 | 20,02           | 3,44  | 4,029  | ,760 |
|                            | Son | 20,51         | 3,20  |        |      | 20,05           | 3,29  |        |      |
| Öz güven                   | Ön  | 18,83         | 4,28  | -4,824 | ,000 | 19,75           | 3,78  | 5,043  | ,658 |
|                            | Son | 20,21         | 3,51  |        |      | 19,83           | 3,68  |        |      |
| “Duygu Durum Farkındalığı” | Ön  | 2,85          | ,21   | -2,390 | ,019 | 2,89            | ,21   | -,391  | ,697 |
|                            | Son | 3,30          | ,19   |        |      | 2,92            | ,21   |        |      |
| Duygusal dikkat            | Ön  | 2,46          | ,43   | 2,768  | ,007 | 2,48            | ,43   | -2,892 | ,125 |
|                            | Son | 3,14          | ,36   |        |      | 2,51            | ,42   |        |      |
| Duygusal netlik            | Ön  | 2,99          | ,37   | -6,040 | ,000 | 3,13            | ,37   | ,773   | ,441 |
|                            | Son | 3,20          | ,34   |        |      | 3,18            | ,36   |        |      |
| Duygusal onarım            | Ön  | 3,58          | ,72   | -3,275 | ,001 | 3,57            | ,70   | 1,139  | ,063 |
|                            | Son | 3,99          | ,62   |        |      | 3,61            | ,69   |        |      |

Çizelge 9’a göre deney ve deney grubundaki kadın katılımcıların Başarı Motivasyonu öntest puan ortalamaları ile Başarı Motivasyonu sontest puan ortalamaları arasındaki farkın ( $p>.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Çizelge 9’a göre deney grubundaki kadın katılımcıların “Yaşam Etkililiği” sontest ( $\bar{X}=152.95$ ) ile deney grubundaki kadın katılımcıların “Yaşam Etkililiği” öntest ( $\bar{X}=143.35$ ) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t:-5.216$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ve deney grubu “Yaşam Etkililiği” sontest puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

Deney grubundaki kadın katılımcıların Zaman Yönetimi sontest ( $\bar{X}=17.33$ ) ile deney grubundaki kadın katılımcıların Zaman Yönetimi öntest ( $\bar{X}=15.00$ ) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t:-6.536$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ve deney grubu Zaman Yönetimi sontest puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

Deney grubundaki kadın katılımcıların Sosyal Yetkinlik sontest ( $\bar{X}=19.80$ ) ile deney grubundaki kadın katılımcıların Sosyal Yetkinlik öntest ( $\bar{X}=17.57$ ) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t:-4.442$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ve deney grubu Sosyal Yetkinlik sontest puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

Deney grubundaki kadın katılımcıların Zihinsel Esneklik son test ( $\bar{X}=19.90$ ) ile deney grubundaki kadın katılımcıların Zihinsel Esneklik ön test ( $\bar{X}=19.20$ ) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t:-2.335$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ve deney grubu Zihinsel Esneklik son test puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

Deney grubundaki kadın katılımcıların İş/Görev Liderliği son test ( $\bar{X}=18.39$ ) ile deney grubundaki kadın katılımcıların İş/Görev Liderliği ön test ( $\bar{X}=17.17$ ) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t:-4.477$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ve deney grubu İş/Görev Liderliği son test puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

Deney grubundaki kadın katılımcıların Duygusal Kontrol son test ( $\bar{X}=16.95$ ) ile deney grubundaki kadın katılımcıların Duygusal Kontrol ön test ( $\bar{X}=15.39$ ) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t:-3.923$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ve deney grubu Duygusal Kontrol son test puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

Deney grubundaki kadın katılımcıların Etkin İnisiyatif son test ( $\bar{X}=20.51$ ) ile deney grubundaki kadın katılımcıların Etkin İnisiyatif ön test ( $\bar{X}=19.63$ ) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t:-3.230$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ve deney grubu Etkin İnisiyatif son test puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

Deney grubundaki kadın katılımcıların Öz Güven son test ( $\bar{X}=20.21$ ) ile deney grubundaki kadın katılımcıların Öz Güven ön test ( $\bar{X}=18.83$ ) puan ortalamaları arasındaki farkın ( $t:-4.824$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ve deney grubu Öz Güven son test puan ortalaması lehine olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 9'a göre kontrol grubundaki kadın katılımcıların "Yaşam Etkililiği" ön test ve son test, Zaman Yönetimi ön test ve son test, Sosyal Yetkinlik ön test ve son test, Başarı Motivasyonu ön test ve son test, Zihinsel Esneklik ön test ve son test, Duygusal Kontrol ön test ve son test, Etkin İnisiyatif ön test ve son test, Öz Güven ön test ve son test ve "Duygu Durum Farkındalığı" ön test ve son test, Duygusal Dikkat ön test ve son test, Duygusal Netlik ön test ve son test, Duygusal Onarım ön test ve son test puan ortalamaları arasındaki farkın ( $p>.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

### E. Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Kadınların Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği (DDFÖ) ve Yaşam Etkililiği Ölçeği (YEÖ) Fark Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Sonuçlar

Çizelge 10’da çalışma başarısını ölçen deney ve kontrol grubunda yer alan kadınların DDFÖ ve YEÖ fark puanları arasındaki farklılığa ilişkin örneklem t testi sonuçları yer almaktadır.

Çizelge 10. DDFÖ ve YEÖ Fark Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin ilişkili Örneklem t Testi Sonuçları

| Ölçek                             | Deney (N=110) |       | Kontrol (N=104) |      | t             | p           |
|-----------------------------------|---------------|-------|-----------------|------|---------------|-------------|
|                                   | Ort.          | SS.   | Ort.            | SS   |               |             |
| <b>“Yaşam Etkililiği”</b>         | 9,61          | 19,32 | -,47            | 2,19 | <b>5,435</b>  | <b>,000</b> |
| Zaman yönetimi                    | 2,33          | 3,73  | -,08            | ,48  | <b>6,695</b>  | <b>,000</b> |
| Sosyal yetkinlik                  | 1,23          | 2,90  | -,04            | ,37  | <b>4,543</b>  | <b>,000</b> |
| Başarı motivasyonu                | ,31           | 2,76  | -,08            | ,39  | 1,453         | ,149        |
| Zihinsel esneklik                 | ,70           | 3,14  | -,06            | ,31  | <b>2,515</b>  | <b>,013</b> |
| İş/görev liderliği                | 1,22          | 2,86  | -,07            | ,40  | <b>4,673</b>  | <b>,000</b> |
| Duygusal kontrol                  | 1,56          | 4,18  | -,04            | ,34  | <b>4,005</b>  | <b>,000</b> |
| Etkin inisiyatif                  | ,88           | 2,86  | -,06            | ,39  | <b>3,408</b>  | <b>,001</b> |
| Öz güven                          | 1,38          | 3,00  | -,06            | ,36  | <b>4,986</b>  | <b>,000</b> |
| <b>“Duygu Durum Farkındalığı”</b> | ,05           | ,22   | ,00             | ,03  | <b>2,338</b>  | <b>,021</b> |
| Duygusal dikkat                   | -,11          | ,43   | ,02             | ,08  | <b>-3,259</b> | <b>,001</b> |
| Duygusal netlik                   | ,21           | ,36   | ,00             | ,05  | <b>6,102</b>  | <b>,000</b> |
| Duygusal onarım                   | ,21           | ,68   | -,03            | ,11  | <b>3,641</b>  | <b>,000</b> |

Çizelge 10’a göre deney grubunda olan kadın katılımcıların “Yaşam Etkinliği” fark ( $\bar{X}=9,61$ ) ortalamaları kontrol grubundaki kadın katılımcıların “Yaşam Etkililiği” fark ( $\bar{X}=-0,47$ ) ortalamaları arasındaki farkın (t:5,435,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Deney grubunda olan kadın katılımcıların “Zaman Yönetimi” fark ( $\bar{X}=2,33$ ) ortalamaları kontrol grubundaki kadın katılımcıların “Zaman Yönetimi” fark ( $\bar{X}=-0,08$ ) ortalamaları arasındaki farkın (t:6,695,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Deney grubunda olan kadın katılımcıların “Sosyal Yetkinlik” fark ( $\bar{X}=1,23$ ) ortalamaları kontrol grubundaki kadın katılımcıların “Sosyal Yetkinlik” fark ( $\bar{X}=-0,04$ ) ortalamaları arasındaki farkın (t:4,543,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Deney grubunda olan kadın katılımcıların “Zihinsel Esneklik” fark ( $\bar{X}=0,70$ ) ortalamaları kontrol grubundaki kadın katılımcıların “Zihinsel Esneklik” fark ( $\bar{X}=-0,06$ ) ortalamaları arasındaki farkın (t:2,515,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Deney grubunda olan kadın katılımcıların “İş/Görev Liderliği” fark ( $\bar{X}=1,22$ ) ortalamaları kontrol grubundaki kadın katılımcıların “İş/Görev Liderliği” fark ( $\bar{X}=-0,07$ ) ortalamaları arasındaki farkın ( $t:4,673$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Deney grubunda olan kadın katılımcıların “Duygusal Kontrol” fark ( $\bar{X}=1,56$ ) ortalamaları kontrol grubundaki kadın katılımcıların “Duygusal Kontrol” fark ( $\bar{X}=-0,04$ ) ortalamaları arasındaki farkın ( $t:4,005$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Deney grubunda olan kadın katılımcıların “Etkin İnisiyatif” fark ( $\bar{X}=0,88$ ) ortalamaları kontrol grubundaki kadın katılımcıların “Etkin İnisiyatif” fark ( $\bar{X}=-0,06$ ) ortalamaları arasındaki farkın ( $t:3,408$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Deney grubunda olan kadın katılımcıların “Öz Güven” fark ( $\bar{X}=1,38$ ) ortalamaları kontrol grubundaki kadın katılımcıların “Öz Güven” fark ( $\bar{X}=-0,06$ ) ortalamaları arasındaki farkın ( $t:4,986$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Deney grubunda olan kadın katılımcıların “Duygu Durum Farkındalığı” fark ( $\bar{X}=0,05$ ) ortalamaları kontrol grubundaki kadın katılımcıların “Duygu Durum Farkındalığı” fark ( $\bar{X}=0,0$ ) ortalamaları arasındaki farkın ( $t:2,338$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Kontrol grubunda olan kadın katılımcıların “Duygusal Dikkat” fark ( $\bar{X}=0,02$ ) ortalamaları deney grubundaki kadın katılımcıların “Duygusal Dikkat” fark ( $\bar{X}=-0,11$ ) ortalamaları arasındaki farkın ( $t:-3,259$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Deney grubunda olan kadın katılımcıların “Duygusal Netlik” fark ( $\bar{X}=0,21$ ) ortalamaları kontrol grubundaki kadın katılımcıların “Duygusal Netlik” fark ( $\bar{X}=-0,00$ ) ortalamaları arasındaki farkın ( $t:6,102$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Deney grubunda olan kadın katılımcıların “Duygusal Onarım” fark ( $\bar{X}=0,21$ ) ortalamaları kontrol grubundaki kadın katılımcıların “Duygusal Onarım” fark ( $\bar{X}=-0,03$ ) ortalamaları arasındaki farkın ( $t:3,641$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

## V.SONUÇLAR

Araştırmanın veri toplama aracı olarak tercih edilen DDFÖ ve YEÖ için gerçekleştirilen iç tutarlılık analizi sonuçları, ölçeklerin ve alt boyutlarının güvenilir olduğunu ve analizde kullanılmasında herhangi bir engel bulunmadığını vurgulamaktadır. Bu sonuçlar, DDFÖ ve YEÖ ‘nin kullanılan örnekleme göre istikrarlı sonuçlar verdiğini ve bu ölçeklerin araştırma bağlamında güvenilir veriler toplamada etkili olduğunu göstermektedir. Özellikle alt boyutlarda elde edilen yüksek Cronbach's Alpha değerleri, ölçüm aracının alt boyutlarının da kavramları güvenilir bir şekilde ölçtüğünü desteklemektedir. Elde edilen güvenilir veriler, araştırmanın ana hipotezini ve alt hipotezlerini desteklemek için güçlü bir temel sunmaktadır. Bu iç tutarlılık analizi sonuçları araştırmanın güvenilirliğini sağlamlaştırmaktadır. Bu ölçeklerin kullanımıyla elde edilen verilerin araştırmanın amaçlarına uygun ve güvenilir olduğu kanıtlanmıştır. Bu durum, araştırma sonuçlarının daha geniş bir anlam taşıdığını ve önerilen ilişkilerin ve etkilerin daha sağlam bir temele dayandığını göstermektedir.

“Kadın Değişirse Dünya Değişir” sosyal sorumluluk projesi kapsamında gerçekleştirilen duygusal zekâ eğitimlerin yetişkin kadınların duygu durum farkındalıklarına ve yaşam etkililiklerine etkisini araştırmak amacıyla yapılan çalışma sonuçları incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarına göre YEÖ’nün zaman yönetimi ve iş/görev liderliği alt faktör ön test puanları arasında, YEÖ’nün zaman yönetimi, sosyal yetkinlik, başarı motivasyonu, zihinsel esneklik, duygusal kontrol, etkin inisiyatif alt faktör son test puanları ve YEÖ toplam son test puanları arasında, DDFÖ’nün duygusal dikkat ve duygusal onarım alt faktör son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. DDFÖ ve YEÖ’nün deney ve kontrol gruplarına göre ön test – son test puanları arasındaki fark sonuçları incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin YEÖ’nün zaman yönetimi, sosyal yetkinlik, zihinsel esneklik, iş/görev liderliği, duygusal kontrol, etkin inisiyatif, öz güven alt faktör ön test – son test puanları arasında ve YEÖ toplam puanları ön test – son test puanları arasında, DDFÖ’nün duygusal dikkat, duygusal netlik, duygusal onarım alt faktör ön test – son test puanları arasında ve DDFÖ toplam ön test – son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Ayrıca verilen eğitim başarı durumunun incelenmesinde son test – ön test fark puanları

incelenmiş ve sonucunda, YEÖ'nün zaman yönetimi, sosyal yetkinlik, zihinsel esneklik, iş/görev liderliği, duygusal kontrol, etkin inisiyatif ve öz güven alt faktör fark puanları ve YEÖ toplam puanlarında deney grubundaki kadın katılımcıların kontrol grubundaki kadın katılımcılara göre daha yüksek başarı sağladıkları bulunmuştur. DDFÖ'nün duygusal netlik, duygusal onarım alt faktör fark puanlarında ve DDFÖ toplam puanlarında deney grubundaki kadın katılımcıların kontrol grubundaki kadın katılımcılara göre, duygusal dikkat alt faktör fark puanlarında ise kontrol grubundaki kadın katılımcıların deney grubundaki kadın katılımcılara göre daha yüksek başarı sağladıkları bulunmuştur.



## VI. TARTIŞMA

Araştırma Türkiye’de duygusal zekâ farkındalığını artırmak ve Türk kadınların duygusal yetkinliklerini geliştirmek için çalışmalarda bulunan “Kadın Değişirse Dünya Değişir” sosyal sorumluluk projesi kapsamında gerçekleştirilen duygusal zekâ eğitimlerin yetişkin kadınların duygu durum farkındalıklarına ve yaşam etkililiklerine etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın deney grubu öntest ve son test sonuçlarına dayanarak elde edilen bulgular, kadınların Duygusal zekâ eğitimlerinin duyguları tanıma, anlama ve ifade etme yetkinliklerini geliştirmede olumlu etkiler sağlayabileceğini ve bu etkilerin DDFÖ ile alt ölçekleri olan duygusal dikkat, duygusal netlik, duygusal onarım ve “Yaşam Etkililiği” ile onun alt ölçekleri olan zaman yönetimi, sosyal yetkinlik, zihinsel esneklik, iş/görev liderliği, duygusal kontrol, etkin inisiyatif, özgüven düzeyleri ile sosyal hayat rollerini daha etkili bir şekilde yerine getirmelerine katkı sağlayabileceğini puan artışlarıyla göstermektedir. Genel olarak deney grubundaki kadınların YEÖ sontest puanlarının öntest puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, Duygusal zekâ eğitimlerinin kadınların “Yaşam Etkililiği” ile duygusal yeterliliklerini artırıcı bir etki sağlayabileceğini göstermektedir. Bu da kadınların sosyal hayat rollerini daha tatmin edici bir şekilde üstlenmelerine ve hayatlarını daha etkili bir biçimde yönlendirmelerine yardımcı olabilir. Ancak YEÖ bir alt ölçeği olan Başarı Motivasyonu üzerinde sontest puanının öntestten yüksek olmasına rağmen her iki testin puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu sonuç, Weiner (1980) ‘e göre başarı motivasyonu yüksek olan bireylerin) belirli amaçlarını başarma oranları daha yüksek olmasıyla örtüşmekte ve katılımcıların duyguları tanıma anlama ve kullanma eğitimi olarak aldıkları Duygusal zekâ eğitimlerinde kişisel veya iş hayatlarında başarmak istedikleri bir konuya yopunluk göstermedikleri düşünülmektedir.

YEÖ’nin diğer alt ölçekleri olan Zaman Yönetimi, Sosyal Yetkinlik, Zihinsel Esneklik, İş/Görev Liderliği, Duygusal Kontrol ve Etkin İnisiyatif ve Özgüven yetkinliklerini incelediğimizde, deney grubundaki kadınların bu alanlarda son test puanlarının öntest puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.. Eğitime katılan kadınlar zaman yönetme puanları

artmıştır. Dolayısıyla hem kişisel hem de profesyonel hayatlarında zamanını etkili bir şekilde yönetebilirler. Eğitime katılan kadınların sosyal yetkinlik puanları artmıştır; sosyal ortamlarda etkili bir şekilde işlev gösterebilecekleri ve genel yaşam etkiliklerini artırabileceği düşünülebilir. Eğitime katılan kadınlar, Zihinsel esneklik puanları artmıştır dolayısıyla yeni durumlar ve görüşler karşısında kendilerini adapte edebilme yeteneklerini geliştirebilecekleri ve yaşamın değişkenlikleriyle başa çıkabilecekleri düşünülmektedir. Eğitime katılan kadınların İş/Görev Liderliği beceri puanları artmıştır; bu kapsamda sorumluluklarını yönetme ve organizasyon becerilerini artabildiği, bu da onların iş ve günlük “Yaşam Etkililiği”ni artırabileceğini öngörülmektedir. Eğitime katılan kadınların Duygusal kontrol beceri puanları artmıştır; zorlayıcı duygusal durumlarla başa çıkma yetenekleri ile öne çıkabilecekleri düşünülmekte ve bu durum onların duygusal zekâ göstergelerinin net bir yansıması olacağı düşünülmektedir. Eğitime katılan kadınların Etkin inisiyatif alma becerileri puanları artmıştır; kendi iradesiyle eyleme geçme ve yeni fikirleri hayata geçirme yetenekleri geliştiği düşünülmektedir. Eğitime katılan kadınların Özgüven puanları artmıştır; kendi yeteneklerine olan inançları arttığı ve bu genel yaşam etkililiklerini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Ayrıca Mamatoğlu ve Tasa (2019) tarafından gerçekleştirilen Türk toplumunun genel olarak açık iletişim ile kurduğu güven inşasına odaklı bir çalışmanın bağlamında “Kadın Değişirse Dünya Değişir” sosyal sorumluluk projesi kapsamında düzenlenen eğitimlere katılan kadınların, açık iletişim sırasında duygu durumlarının farkındalığıyla yaşam etkililik puanlarının artması nedeniyle duygusal dikkat ve duygusal netlik becerilerinin yanı sıra sosyal yetkinlik, zihinsel esneklik ve duygusal kontrol becerilerinin de artabileceği ve bu sayede açık iletişimi kendi çıkarlarına göre daha iyi yönetebilecekleri sonucuna varılabilir. Bununla birlikte, doğru duyguları seçerek ve net bir şekilde ifade ederek duygu aktarımlarını gerçekleştirmenin karşı tarafın kendilerini daha iyi anlamasına yardımcı olabileceği çıkarımı yapılabilir. Ayrıca, çatışma durumlarında, “Yaşam Etkililiği”ni artıran duygusal kontrol ve özgüven becerileri ile “Duygu Durum Farkındalığı”nı içeren duygusal dikkat ve duygusal netlik becerilerinin artmasıyla çatışma yönetiminin başarılı bir şekilde gerçekleştirilebileceği düşünülebilir. Ayrıca Aydınoglu (2015) tarafından dile getirilen görüşe göre; dil becerisi, ilişki kurmak ve yakınlık oluşturmak için bir araç olarak kullanılır. Ek olarak Kivlighan ve arkadaşlarına göre (2005) özellikle

kadınlar, ilişki ve yakınlık oluşturmaya tercih ederler ve genellikle danışarak ve fikir alışverişi yaparak karar verirler. Ayrıca, kadınlar bir sorunu paylaştıklarında, öncelikli olarak anlaşılacak istediklerini belirtmişlerdir. Aydınoglu (2015)'nin çalışması, kadınların pozitif duygularını daha rahat ifade edebildiğini ve bunlarla daha iyi başa çıkabildiğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, eğitim almış kadınların ilişki kurarken, danışırken, fikir alışverişi yaparken, sorunları paylaşırken ve pozitif olmayan duyguları ifade ederken daha rahat ve özgüvenli davranabilecekleri düşünülebilir. Bu eğitimler sayesinde duygusal farkındalık ve duygusal netlik becerileri daha yüksek olabilir, bu da ilişkilerini daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir.

Benzer şekilde DDFÖ ile alt ölçekleri olan Duygusal Dikkat, Duygusal Netlik ve Duygusal onarım ve “Duygu Durum Farkındalığı” yetkinliklerini incelediğimizde, deney grubundaki kadınların bu alanlarda son test puanlarının öntest puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre Uslu ve Gizir (2019) belirttiği gibi eğitime katılan kadınların genel olarak “Duygu Durum Farkındalığı” puanları artmıştır; duygusal deneyimlerini fark etme yeteneği (duygusal dikkat), bu deneyimleri anlama ve ayırt etme kabiliyeti (duygusal netlik) ve duygusal deneyimleri düzenleyebilme yetisi (duygusal onarım), sağlıklı duygusal gelişim açısından büyük önem taşır. Eğitime katılan kadınların Duygusal dikkat puanları artmıştır; duygusal uyarınları ayırt edebilme ve tanımlayabilme yeteneği arttığı düşünülmektedir. Dolayısıyla duygusal deneyimlerini anlamaları ve farkında olma yetkinlikleri artmış denilebilir. Duygusal düzenlemeyi daha etkili bir şekilde gerçekleştirebilecekleri düşünülebilir. Bu bulgu yukarıda bahsedilen, katılımcıların onların yaşam etkinliklerinde, sosyal yetkinlik, zihinsel esneklik, iş/Görev Liderliği, Duygusal kontrol, Etkin İnisiyatif ve Özgüven becerileri puanlarının arttığı bilgisini ile de desteklemektedir. Eğitime katılan kadınların Duygusal netlik puanları artmıştır; ne hissettikleri konusunda net ve somut bir anlayışa sahip olma yetenekleri arttığı; dolayısıyla deneyimledikleri duyguların kaynağını ve türünü anlamaları, bu duygusal deneyimleri daha iyi anlamalarına ve içsel değerlendirmelerle daha etkili bir şekilde başa çıkabilecekleri düşünülmektedir. Bu durum Boden ve Berenbaum (2011) tarihli araştırmasında da paralellik göstermektedir. Bu beceriler YEÖ’nde geçen Özgüven ve Zihinsel Esneklik beceri puanlarının artması bilgisi ile de

desteklemektedir. Eğitime katılan kadınların Duygusal Onarım beceri puanları gelişmiştir; olumsuz duygularını tanıyarak bu duyguları olumlu duygularla değiştirme ve olumlu duyguları daha fazla deneyimleme becerileri arttığı düşünülebilir. Bu beceriler YEÖ’nde geçen duygusal kontrol becerileri puanlarının artması ile de desteklemektedir. Bu sonuçlar, deney grubundaki katılımcıların DDFÖ alt kırılımlarında elde ettikleri yüksek sonuçların, duygusal farkındalık, dikkat, netlik ve onarım becerileri puanlarının geliştiğini ve genel duygusal deneyimlerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmeye yardımcı olduğunu düşündürmektedir.

Araştırmanın her iki grubun öntestleri karşılaştırıldığında, kontrol grubunun ön test sonuçlarının genel olarak deney grubunun ön testlerinden yüksek çıkmıştır. Buda seçilen her iki grubun birbiriyle uyumlu fakat kontrol grubunun örneklemin detaylarıyla ilgili olduğu; daha fazla çalışan kitleden oluştuğu, daha fazla gelire sahip olduğu, haftada bir kitap okuma oranının daha yüksek olduğu, yaş ortalaması daha genç olmasından dolayı genel bir ön test sonucunun yüksek olduğu düşündürmektedir. Bu farka rağmen, kadın katılımcıların “Yaşam Etkililiği”, Sosyal Yetkinlik, Başarı motivasyonu, Zihinsel Esneklik, Duygusal Kontrol, Etkin İnisiyatif, Öz Güven ve “Duygu Durum Farkındalığı”, Duygusal Dikkat, Duygusal Netlik, Duygusal Onarım puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Buda iki örneklemin birbirine uygun seçildiğini kanıtlamaktadır.

Ancak Zaman Yönetimi ve İş/görev liderliği kontrol grubu öntest sonuçlarının, deney grubunun öntest sonucundan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı olması dikkat çekicidir. Buda seçilen her iki grubun birbiriyle uyumlu fakat kontrol grubunun daha aktif çalışan kitleden oluşmasından bir fark yaratmış olabileceği düşündürmektedir.

Araştırmamızda kontrol grubundaki kadın katılımcıların öntest ve sontest verilerine bakıldığında “Yaşam Etkililiği”, Zaman Yönetimi, Sosyal Yetkinlik, Başarı Motivasyonu, Zihinsel Esneklik, Duygusal Kontrol, Etkin İnisiyatif, Öz Güven ve “Duygu Durum Farkındalığı”, Duygusal Dikkat, Duygusal Netlik, Duygusal Onarım puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, dolayısıyla bu grubun eğitim almadıklarından dolayı yukarıdaki

konularda hiçbir değişikliğe uğramadığını teyit ederek Araştırmanın geçerliliğini gösteren bulgulardan biridir.

Araştırmanın her iki grubun sontestleri karşılaştırıldığında, deney grubunun sontest sonuçları genel olarak kontrol grubunun sontestlerinden yüksek çıkmıştır. Buda seçilen her iki grubun birbiriyle uyumlu ama farklı örneklem detaylarının etkilediğini ispat etmektedir. Deney grubu kadın katılımcıların sontest sonuçları “Yaşam Etkililiği”, Sosyal yetkinlik, Başarı Motivasyonu, Zihinsel esneklik Duygusal kontrol, Etkin inisiyatif, Duygusal dikkat, Duygusal Onarım puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek olduğu, eğitimin bu konularda katılımcılarda değişim gösterdiğini kanıtlamaktadır.

Ancak, deney ve kontrol grubundaki kadın katılımcıların İş/görev liderliği son test, Öz güven sontest ve DDFÖ sontest ve Duygusal netlik sontest puan ortalamalarında deney grubu sontestlerinin yüksek olmasına rağmen puanlar arasındaki istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Buda eğitimin İş/görev liderliği, Öz güven, “Duygu Durum Farkındalığı” ve Duygusal netlik üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Buradaki farkın genel olarak merak ve ilginin deney grubuna göre düşük olan kontrol grubunun; eğitime ilgide, katılımı ve test süreçlerini gerçekleştirmede isteksiz olunması ve sontesti doldururken dikkatli ve kendilerini en tanımlayacak şekilde doldurmamış oldukları düşündürmektedir.

Araştırmanın diğer kıyasları irdelendiğinde deney ve kontrol grupları öntestleri arasında yapılmıştır. Kontrol grubunun ön test sonuçları deney grubunun ön test sonucundan genel olarak yüksek olmasına rağmen kadın katılımcıların “Yaşam Etkililiği” öntest, Sosyal yetkinlik öntest, Başarı motivasyonu öntest, , Zihinsel esneklik ön test, Duygusal kontrol öntest, Etkin inisiyatif öntest, Öz güven öntest ve “Duygu Durum Farkındalığı” öntest puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Lakin İş/görev liderliği öntest ile Zaman Yönetimi kırımlarında fark kontrol grubundan yüksek çıkmış ve istatistik olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulgu, kontrol grubunun kitlesi daha aktif çalışan ev hanımı ve emekli olanların sayısı daha düşük, yaş aralığı denk olsa bile biraz daha genç bir ortalamaya sahip ve haftada bir kitap okuma alışkanlığı daha fazla olan grup olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Dolayısıyla iş ve görev liderliği ile zaman yönetimi ölçekleri bakımından kontrol

grubu daha etkin olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca kontrol grubunun öntest ve sontest sonuçlarına bakıldığında kontrol grubunun sontest sonuçları öntest sonuçlarına göre genel anlamda da yüksektir. Fakat deney grubunun son testinden genel olarak ve anlamlı olarak daha düşüktür. Aşağıda açıklanmıştır:

Deney ve kontrol gruplarının sontestleri arasında yapılan bir irdlemeye göre Deney grubunun “Yaşam Etkililiği” sontest, Zaman Yönetimi sontest, Sosyal Yetkinlik sontest, Başarı Motivasyonu sontest, Zihinsel Esneklik sontest, Duygusal Kontrol sontest, Etkin İnisiyatif sontest sonuçları kontrol grubu sonuçlarına göre anlamlı ve daha yüksek olduğu görülmüştür. Lakin İş/görev liderliği sontest, Öz güven sontest ve “Duygu Durum Farkındalığı” sontest puan ortalamaları arasındaki farkın deney grubunda yüksek olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, deney grubunun “Yaşam Etkililiği” sontest, Zaman Yönetimi sontest, Sosyal Yetkinlik sontest, Başarı Motivasyonu sontest, Zihinsel Esneklik sontest, Duygusal Kontrol sontest, Etkin İnisiyatif sontest sonuçları kontrol grubu sonuçlarına göre anlamlı ve daha yüksek olduğu görülmüştür. Lakin İş/görev liderliği sontest, Öz güven sontest ve “Duygu Durum Farkındalığı” sontest puan ortalamaları arasındaki farkın deney grubunda yüksek olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Çalışmanın başarı değerlendirmesi için yapılan deney ve kontrol grupları fark puan karşılaştırmasında; YEÖ’nün zaman yönetimi, sosyal yetkinlik, zihinsel esneklik, iş/görev liderliği, duygusal kontrol, etkin inisiyatif ve öz güven alt faktör fark puanları ve YEÖ toplam puanlarında deney grubundaki kadın katılımcıların kontrol grubundaki kadın katılımcılara göre daha yüksek başarı sağladıkları bulunmuştur. DDFÖ’nün duygusal netlik, duygusal onarım, duygusal dikkat alt faktör fark puanlarında ve DDFÖ toplam puanlarında deney grubundaki kadın katılımcıların kontrol grubundaki kadın katılımcılara göre, daha yüksek başarı sağladıkları bulunmuştur. Dolayısıyla genel olarak araştırmamıza konu olan “Kadın Değişirse Dünya Değişir” duygusal zekâ eğitimlerinin genel anlamda başarılı olduğu söylenebilmektedir.

Bu sonuçlar, Duygusal zekâ eğitimlerinin kadınların bu yaşam etkiliklerini ve “Duygu Durum Farkındalığı” artırarak sosyal hayat rollerini daha etkili bir şekilde yerine getirmelerine yardımcı olabileceğini göstermektedir. Kadınlar, Duygusal zekâ eğitimleri sayesinde duygusal farkındalıklarını artırabilir,

ilişkilerini daha etkili bir şekilde yönetebilir, stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirebilir ve daha etkin bir şekilde inisiyatif alabilirler. Böylelikle toplumsal baskılar nedeniyle duygularını bastırmak durumunda kalan kadınlar, bu eğitimler sayesinde duygularını tanımlama ve bu duyguları sosyal yaşamlarında kendilerini etkili bir şekilde ifade etme konusunda zorluk çekmeyecekleri düşünülmektedir. Kadınların Duygusal zekâ yeteneklerinin geliştirilmesi sayesinde duygularını bastırmak yerine duruma uygun şekilde duygularını yönetebilirler. Ayrıca, kadınların Duygusal zekâ yeteneklerinin geliştirilmesi, sadece kendi kişisel iletişimleri için değil, yakın temasta oldukları çevreleri ile aynı zamanda çocuklarına sosyal öğrenme ile aktaracakları, “Duygu Durum Farkındalığı” ile “Yaşam Etkililiği” becerileri için de büyük bir katkı sağlayacakları düşünülmektedir.



## VII. ÖNERİLER

“Kadın Değişirse Dünya Değişir” sosyal sorumluluk projesi kapsamında gerçekleştirilen duygusal zekâ eğitimlerin yetişkin kadınların duygu durum farkındalıklarına ve yaşam etkililiklerine etkisini araştırmak amacıyla yapılan çalışma sonuçlarına dayalı olarak, aşağıdaki öneriler gelecekteki çalışmalara ve projelere rehberlik edebilir:

Elde edilen sonuçlara dayanarak, gelecekte bu alanda daha fazla çalışma yapılmasının gerekliliği belirgin hale gelmiştir. Farklı örneklem gruplarına yönelik benzer eğitim programlarının DDFÖ ile YEÖ gibi araçlarla değerlendirilmesi, bu programların etkinliğini daha iyi anlamamıza ve gelecekteki eğitimlerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Örneklem Gruplarının Heterojenliğine dikkat eden bir çalışma ile çalışmanın örneklemi daha homojen bir yapıda kurulabilir. Sadece kadınlarla sınırlı kalmayan çalışmalar eğitim programının etkilerini daha net bir şekilde değerlendirmemize yardımcı olabilir. Ayrıca, deney grubuna “Kadın Değişirse Dünya Değişir” eğitiminin verilmesi sırasında eğitim düzeninin daha istikrarlı olması göz önünde bulundurulabilir. Ayrıca farklı yaş gruplarının incelenmesi ile farklı yaş aralıklarındaki kadınlar üzerinde de denenebilir. Farklı yaş gruplarının “Duygu Durum Farkındalığı”na ve “Yaşam Etkililiği”ne yanıt verme şekillerini karşılaştırmak, programın yaşa bağlı etkilerini anlamamıza yardımcı olabilir. Ayrıca, toplumun farklı kesimlerine ulaşan örneklem gruplarının kullanılması, elde edilen verilerin daha kapsamlı bir şekilde analiz edilmesine imkan tanır. Ek olarak, toplum genelinde duygusal farkındalığı artırmak adına “Kadın Değişirse Dünya Değişir” aflı sosyal sorumluluk projesi gibi çalışmaların etkinliğini ve çoğalmasını sağlayabilir, geniş bir kitleye ulaştırarak toplumda pozitif değişikliklere katkıda bulunabilir.

Başarı Motivasyonu ile ilgili olarak, çalışma sonuçlarına dayalı olarak önerimiz, Başarı Motivasyonu ölçeği kullanılırken katılımcılara eğitime katıldıkları zaman içerisinde motivasyonla gerçekleştirmek istedikleri amaçlarının olup olmadığını sorgulamaktır. Ayrıca, başarı motivasyonu ile amaçların başarıya ulaşma oranları arasındaki ilişkinin daha derinlemesine incelenmesi gereklidir. DDFÖ ve alt ölçekleri, “Yaşam Etkililiği” ile olan ilişkilerin daha ayrıntılı bir şekilde araştırılmasını gerektirir. Bununla birlikte, Duygusal zekâ ile bu beceriler

arasındaki ilişkilerin daha geniş örneklem ve farklı ölçekler kullanılarak derinlemesine incelenmesi önemlidir.

Bu öneriler, çalışmanın sonuçlarını daha derinlemesine anlamamıza ve gelecekteki benzer araştırmaların daha fazla içgörü elde etmesine yardımcı olabilir. Bu, duygusal farkındalığı artırma ve genel yaşam kalitesini yükseltme açısından önemli bir adımdır.



## VIII. KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

- ARONSON E., WILSON T.D., AKERT R.M. (2012). **Social Psychology**. (O. Gündüz Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Beck, A.T. (1983). **Cognitive Theraphy Of Depression: New Perspectives**. In **P.J. Clayton & J.E. Barret (Eds), Treatment Of Depression: Old Controversies And New Approaches** (Pp. 265-284). New York: Raven Press
- BEN-ZE'EV, A. (2000). **The subtle of emotions**. Cambridge, MA:MIT Press.
- BODEN, M. T., BERENBAUM, H. (2011). **What you are feeling and why: Two distinct types of emotional clarity**. *Personality and Individual Differences*, 51, 652-656.
- CALDWEL, M. & PEPLAU, L.A. (1982). Sex differences in same-sex friendship. **Sex Roles**, 8, 721-732
- CATTELL, R.B. (1957). **Personality and motivation: Syriecture and measurement**. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- COATES, J. (1986). **Women, Men and Language: A Sociolinguistic Account of Gender Differences in Language**. London: Longman.
- DAVIDSON.L. & DUBERMAN, L. (1982). Friendship: Communication and interactional patterns in the same-sex dyads. **Sex Roles**, 8, 809-822.
- DÖVÜCÜ, T. (2018). **Optimum Denge Modeli Bilmek-Yapa-bilmek-Olmak**. Altın Kitaplar Yayın evi;İstanbul, 57-109
- EAGLY, A. H., & WOOD, W. (2012). **Social role theory**. **Handbook of theories of social psychology**, 2, 458-476.
- ELLIS, A. (1961). **Reason and emotion in Psychotherapy**. New York: Lyle Stuart.
- FISHMAN, P. M.(1978). **Interaction: The Work Women Do, Social Problems**. 25, 397-406.
- GARDNER, H. 1983. **Frames of Mind**, New York: Basic Books.

- GOLEMAN, D. (1995). **Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ**. New York: NY:Bantam Books.
- GOLEMAN, D. (2020). **Emotional intelligence**. New York: NY:Bantam Books.
- GOTTMAN, J. M., & DECLAIRE, J. (1997). **Kalpten Kalbe: Evlilik Üzerine Araştırmalar**. Litera Yayıncılık (2002)
- GRAY, J.A. (1990). **Brain systems that mediate both emotion and cognition**. In J.A. In J. A. Gray (Ed.), **Psychobiological aspects of relationships between emotion and cognition** (pp. 191-208). Hillsdale, Nj: Erlbaum.
- GREENBERG, L (2017). **Duygu, Sevgi ve Güç Dinamikleri Duygu Odaklı Çift Terapisi Atölye Çalışması Malzemeleri 5 – 9 Şubat 2012**. Özak Yayınevi (Psikoterapi Enstitüsü), 117-122
- GREENBERG, M., KUSCHE C., RIGGS N. (2004). **Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?** [The Series on Social Emotional Learning](#). Teachers College Press, Columbia University, 2004
- HEIDER, K.G. (1991). **Landscapes of emotion: Mapping three cultures of emotion in Indonesia**. New York:Cambridge University Press.
- HOCK, R.R. 2017 **Psikolojiyi Değiştiren Kırk Çalışma- Psikoloji Araştırmaları Tarihinde Yolculuk** - (A. Ayçiçeği-Dinn Çev.) 1. Basım, İstanbul Kitabevi yayınları
- HOFSTEDE, G. (1984). **Culture's consequences: International differences in work-related values (Vol. 5)**. sage.
- IZARD, C.E. (1972). **Patterns of emotions: A new analysis of anxiety and depression**. New York: Academic Press.
- JESPERSEN, O. (2019). **Language: Its nature, development and origin**. Good Press.
- KENTRIDGE, R.W., & APPLETON, J.P. (1990). **Emotion: Sensory representation, reinforcement, and the temporal lobe**. In J. A. Gray

- (Ed.), **Psychobiological aspects of relationships between emotion and cognition** (pp. 191-208). Hillsdale, Nj: Erlbaum.
- KUZUCU Y. (Şubat 2010). **Duyguları fark etme ve ifade etme Psiko-Eğitim Programı Uygulamaları. Grup Rehberliği Programları Dizisi (B. Yeşilyaprak, Edt.), 2.basım, , Ankara: Nobel yayıncılık**
- LAZARUS, R.S., AVERILL, J.R., & OPTON, E.M.,JR. 81970). **Towards a cognitive theory of emotion. In M. Arnold (Ed.), Feelings and emotions** (pp. 207-232). New York: Academic Press.
- MACLEAN, P. D. (1970). **“The triune brain, emotion and scientific bias”**. In **The neurosciences: Second study program**, Edited by: Schmitt, F. O. 336–349. New York: Rockefeller University Press.
- MAYER, J. D., & SALOVEY, P. (1997). **What is emotional intelligence?** In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), **Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators** (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- MSDOUGALL, W. (1921). **An introduction to social psychology**. Boston: Luce.
- OATLEY, K., & JENKINS, J.M. (1996). **Understanding emotions**. Malden, MA: Blackwell.
- ÖZDAMAR, K. (1999) **Paket Program ile İstatistiksel Veri Analizi**, Kaan Kitabevi, 2. Baskı
- PLUTCHIK R. (2003). **Emotions and life: perspectives from psychology, biology, and evolution**. Baltimore MD: American Psychological Association
- SEÇER, İ. (2015). **Spss ve Lisrel ile Pratik Veri Analizi**, 2. Baskı. ss: 28, Anı Yayıncılık, Ankara.
- SHIELDS,S.A. (1984). **Distinguishing between emotion and no emotion:Judgments about experience**. Motivation and Emotion, 8, 355-369.
- SPEARMAN, C. (1961). **"General Intelligence" Objectively Determined and Measured**. In J. J. Jenkins & D. G. Paterson (Eds.), **Studies in**

*individual differences: The search for intelligence* (pp. 59–73).  
Appleton-Century-Crofts. <https://doi.org/10.1037/11491-006>

STERNBERG, R. J. (1985). **Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence**. New York, USA: Cambridge University Press.

TABACHNICK, B.G., Fidell. L.S. (2013). **Using multivariate statistics**. Sixth Ed.  
Boston: Pearson.

TOMKINS, S.S. (1962). **Affect imaginary consciousness: Vol. 1. Positive affects**.  
New York: Springer.

WATSON, D. (2000) **Mood and temperament**. Neye York:Guilford Press

#### **MAKALELER**

ALON, I., & HIGGINS, J. M. (2005). Global leadership success through emotional and cultural intelligences. **Business Horizons**, 48, 501-512.  
DOI:[10.1016/j.bushor.2005.04.003](https://doi.org/10.1016/j.bushor.2005.04.003)

ATLI, Y.&İLHAN, N. (2021). DuyguAnalizi İçin Yeni Bir Sözlük;  
NAYALexDuyguSözlüğü **AvrupaBilimveTeknolojiDergisi**, (27),  
1050-1060.

AYDINOĞLU, N. (2015). Kadın ve Dil. **Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi** 8(1), 217-230

BAGSHAW, M. (2000). emotional intelligence - training people to be affective so they can be effective. **MCB University Press**, 32(2), 61-65. DOI:[10.1108/00197850010320699](https://doi.org/10.1108/00197850010320699)

BANDURA, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological review**, 84(2), 191.

BASU, A., & MERMILLOD, M. (2011). Emotional Intelligence and Social-Emotional Learning: An Overview. **Psychology Research**, 1(3), 182-185.

BAR-ON, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). **Psicothema**, 18, 13-25.

BEM,S.L. (1984). Androgyny and Gender Schema theory: A Conceptual and Empirical Integration. In T.B. Sondereger (eds.), **Psychology and**

**Gender:Nebraska Symposium an Motivation, Nebraska:  
University of Nebraska Press**

- BREWER, M. B., & GARDNER, W. L. (1996). Who is this "we"? Levels of collective identity and self-representations. **Journal of Personality and Social Psychology**, 71, 83-93.
- CHERRNISS, C. (2010). Emotional Intelligence: Toward Clarification of a Concept. **Industrial and Organizational Psychology**, 3(2), 110-126. <https://doi.org/10.1111/j.1754-9434.2010.01231.x>
- CUDECK, R., & MACCALLUM, R. C. (2007). Understanding Human Intelligence Since Spearman. In *Factor analysis at 100: Historical Developments and Future Directions*. essay, Lawrence Erlbaum Associates.
- CROSS, S. E., & MADSON, L. (1997). Models of the selfÇ: Self-construals and gender. **Psychological Bulletin**, 122, 5-37.
- DORE, F.Y., & KIROUAC, G. (1985). Identifying the eliciting situations of six fundamental emotions. **Journal of Psychology**, 119, 423-440.
- EKMAN, P., FRIESEN, W. (1971). Constants across cultures in the face and emotions. **Journal of Personality and Social Psychology** 1971, Vol. 2, 124-129
- FISHER, G.A. (1997). Theoretical and methodological elaborations of the circumflex model of personality traits and emotions. In R. Plutchik & H.R. Conte (Eds.), *Circumplex models of personality and emotions* (pp. 245-269). **Washington, DC: American Psychological Association**
- GABRIEL, S., & GARDNER, W. L. (1999). Are there "his" and "hers" types of interdependence? The implications of gender differences in collective versus relational interdependence for affect, behavior, and cognition. **Journal of Personality and Social Psychology**, 77, 642-655.
- GOHM, C. L., & CLORE, G. L. (2000). Individual differences in emotional experience: Mapping available scales to processes. **Personality and Social Psychology**, 26(6), 679-697. DOI:[10.1177/0146167200268004](https://doi.org/10.1177/0146167200268004)
- GÖRGENS-EKERMANS, G., DELPORT, M., & PREEZ, R. (2015). Developing emotional intelligence as a key psychological resource reservoir for

- sustained student success. **SA Journal of Industrial Psychology**, 41(1), 1-13. DOI:[10.4102/sajip.v41i1.1251](https://doi.org/10.4102/sajip.v41i1.1251)
- GRIEF, E. (1980). Sex differences in parent-child conversations. **Women's Studies International Quarterly**, 3(2-3), 253-258. DOI: 10.1016/S0148-0685(80)92281-2.
- GUILFORD, J. P. (1959). Three faces of intellect. **American Psychologist**, 14(8), 469–479. <https://doi.org/10.1037/h0046827>
- HUSSİN, U. R., MAHMUD, Z., & KARİM, S. (2020). Psychoeducation group counseling for emotional intelligence among secondary school female students. **Journal IICET**, 1(2), 53-57. DOI:[10.29210/08jces48300](https://doi.org/10.29210/08jces48300)
- KAĞITÇIBAŞI, Ç. (1998). Türkiye’de Kadının Statüsü: Kùltürler Arası Perspektifler. **Tarih Vakfı Yayınları**, 143-154.
- KEMPER, T.D. (1987). How Many Emotions Are There? Wedding The Social And The Authonomic Components. **American Journal Of Sociology**, 93, 263-271.
- KIVLİGHAN, K. T., GRANGER, D. A., & BOOTH, A. (2005). Gender differences in testosterone and cortisol response to competition. **Psychoneuroendocrinology**, 30(1), 58-71.
- KHİSBİYAH, Y., PRİHARTANTİ, N., THOYİBİ, M., PURWANTO, A., & IZZA, Y. H. (2021). The influence of environmental psychoeducation on children’s empathy skill in community reading park. **Linguistics and Culture Review**, 5(S3), 1010-1019. <http://dx.doi.org/10.21744/lingcure.v5nS3.1719>
- KUNNANATT, J. T. (2004). Emotional intelligence: The new science of interpersonal effectiveness. **Human Resource Development Quarterly**, 15(4), 489–495. <https://doi.org/10.1002/HRDQ.1117>
- KUYUMCU, B. (2011), Duyguları ifade etme ölçeği’nin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, **Kastamonu Eğitim Dergisi**, Eylül(2011), 19(3), 779-792
- KUYUMCU, B., GÜVEN, M., VE KARA, F. İ. (2019). Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinin duygularını tanıma ve ifade etme zorluğunun

pozitif-negatif duygu durumlarını yordama gücü. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 9(53), 451-482.

KUYUMCU, B. (2012). Türk ve İngiliz öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. **Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 14(2), 1-24.

LEFF, J. (1977). The cross-cultural study of emotion. **Culture, Medicine, and Psychiatry**, 1, 317-350.

MACLEAN, P. D. (1977). The triune brain in conflict. **Psychotherapy and Psychosomatics**, 28: 207-220.

MAMATOĞLU, N., & TASA, H. (2019). Türk Kültüründe Çatışma ve Müzakere. **Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 48(1), 305-335.

METCALF, L. E., BIRD, A., SHANKARMAHESH, M., AYCAN, Z., LARIMO, J., & VALDELAMAR, D. D. (2006). Cultural tendencies in negotiation: A comparison of Finland, India, Mexico, Turkey, and the United States. **Journal of World Business**, 41(4), 382-394.

MORTARI, L. (2015). Emotion and education: Reflecting on the emotional experience emotion and education. **European Journal of Educational Research**, 4(4), 157-176. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.4.4.157>

NASHEEDA, A., ABDULLAH, H. B., KRAUSS, S. E., & AHMED, N. B. (2018). A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. **International Journal of Adolescence and Youth**, 24(3), 362-379. DOI:[10.1080/02673843.2018.1479278](https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1479278)

NEISSER, U. (1963). The imitation of man by machine. **Science**, 139, 193-197.

NELSON, D., & LOW, G. (2003). Emotional intelligence: Achieving academic and career excellence. Upper Saddle River, N. J.: Prentice-Hall.

O'BARR, W., ATKINS, B. (1980). 'Women's Language' or 'Powerless Language'. **The New Sociolinguistics Reader**. DOI: 10.1007/978-1-349-92299-4\_11.

- OSGOOD, C.E., SUCI, C.J. & TANNENBAUM, P.H. (1957). The measurement of meaning. **Urbana:University of Illinois Press.**
- ROLLS, E. T. (2004). The functions of the orbitofrontal cortex. **Brain and Cognition**, 55: 11–29.
- ROSEMAN,I.J., SPINDEL, M.S., & JOSE, P.E. (1990). Appraisals os emotion-eliciting events: Testing a theory of discrete emotions. **Journal of Personality and Social Psychology**, 59, 899-915.
- SALOVEY, P., & MAYER, J. D. (1989-1990). Emotional intelligence. **Imagination, Cognition and Personality**, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- SALOVEY, P., MAYER, J. D., GOLDMAN, S. L., TURVEY, C., & PALFAI, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J.W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure and health* (pp. 125-154). **Washington, DC: American Psychological Association.**
- SARAÇ S. (2013). Toplumsal Cinsiyet, *Toplumsal Cinsiyet ve Yansımaları. Cilt 1*, s:28-32, ,Ankara: **Atılım Üniversitesi yayınları**
- SCHACHTER, S., & SINGER, J. E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. **Psychological Review**, 69, 379-399.
- SIBTHORP, J. & ARTHUR-BANNING, S. (2004). Developing life effectiveness through adventure education: The roles of participant expectations, perceptions of empowerment, and learning relevance. **Journal of Experimental Education**, 27(1), 32-50. <http://dx.doi.org/10.1177/105382590402700104>
- STORM, C., STORM, T. (1987). A taxonomic study of the vocabulary of emotions. **Journal of Personality and Social Psychology**, 53, 805-816.
- TATLIOĞLU, S. S. (2021). Öğrenmeye Sosyal - Bilişsel Bir Bakış: Albert Bandura. *Sosyoloji Notları*, 5(1).
- TAYLOR, S. E., KLEİN, L. C., LEWIS, B. P., GRUENEWALD, T. L., GURUNG, R. A., & UPDEGRAFF, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in

females: tend-and-befriend, not fight-or-flight. **Psychological review**, **107(3)**, 411.

THORNDIKE, E.L. (1920). Intelligence and its use. **Harper's Magazine**, **140**, 227-235.

[ULLOA, MARIA](#); [EVANS, IAN](#) Y [JONES, LINDA](#). The effects of emotional awareness training on teachers' ability to manage the emotions of preschool children: an experimental study. *Escritos de Psicología*[online]. 2016, vol.9, n.1, pp.1-14. ISSN 1989-3809. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2015.1711>

USLU, Y. & GİZİR, C. A. (2019). “Duygu Durum Farkındalığı” ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları. **Uluslararası Eğitim bilimleri Dergisi**, 6(19), 18-29.

WEINER, B. (1980). A cognitive (attribution)-emotion-action model of motivated behavior: An analysis of judgments of help-giving. **Journal of Personality and Social Psychology**, 39(2), 186–200. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.2.186>

## ELEKTRONİK KAYNAKLAR

American Psychological Association. (n.d.). Intelligence. In APA dictionary of psychology. Retrieved May 18, 2022, from <https://dictionary.apa.org/intelligence>

LAKOFF, R. (1973). Language and Woman's Place. *Language in Society*, 2(1), 45-80. [https://web.stanford.edu/class/linguist156/Lakoff\\_1973.pdf](https://web.stanford.edu/class/linguist156/Lakoff_1973.pdf)

## TEZLER

CANBULAT S. (2007). Duygusal zekânın Çalışanların İş Doyumları Üzerindeki Etkisi. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim dalı İnsan Kaynakları Yönetim Bilim Dalı*. Ankara

DE STEFANO, C. A. (1988). Effects of rational emotive education and emotion awareness training on self-concept, anxiety, school attitudes, and coping skills (Order No. 8813573). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (303554707).

<https://www.proquest.com/dissertations-theses/effects-rational-emotive-education-emotion/docview/303554707/se-2?accountid=8623>

NEILL, J.T., MARSH, H. W., & RICHARDS, G.E. (in preparation). (2001). The Life Effectiveness Questionnaire: Development and psychometrics. Sydney: University of Western Sydney.

NEILL, J. T. (2008). Enhancing life effectiveness: The impacts of outdoor education programs (Order No. 10309583). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1945329880).  
<https://www.proquest.com/dissertations-theses/enhancing-life-effectiveness-impacts-outdoor/docview/1945329880/se-2?accountid=8623>

STOTTLEMYER, B. G. (2002). A conceptual framework for emotional intelligence in education: Factors affecting student achievement (Unpublished Doctoral Dissertation, Texas A & M University-Kingsville).

## **EKLER**

**EK: 1** Demografik Bilgi Formu

**EK: 2:** Duygu Durum Farkındalık Ölçeği (DDFÖ)

**Ek:3** “Yaşam Etkililiği” Ölçeği (YEÖ)

**EK:4** Etik Onay Formu



## EK: 1 Demografik Bilgi Formu

### Yasemin Yurdakul – Tez için Özel Anket Formu – (Eğitime Katılım Formu)

- 1 İsminiz  
...
- 2 Soy isminiz  
...
- 3 Yaşınız  
...
- 4 E-posta adresiniz  
...
- 5 Cep telefonunuz (Whatsapp Grup katılımı için gerekli)  
...
- 6 Cinsiyetiniz (bu eğitim sadece kadınlar içindir)  
Kadın / Erkek
- 7 Medeni durumunuz  
Evli / Bekar / Boşanmış / Dul
- 8 Bekar veya dul iseniz romantik ilişkiniz var mı?  
Var / Yok / Evli veya Bekar Değilim
- 9 Çocuğunuz var mı?  
Var / Yok
- 10 İş durumunuz?  
Çalışmıyorum / Kendi İşim / Çalışanım / Emekliyim / Ev hanımıyım / Öğrenciyim
- 11 Aylık gelir düzeyiniz?  
Gelirim yok / 0-4.500TL / 4.501-7.999TL / 8.000-14.999TL / 15.000-29.999TL / 30.000 ve yukarısı
- 12 Eğitim durumunuz?  
İlkokul 7 Ortaokul / Lise / Ön lisans / Lisans / Yüksek Lisans / Doktora ve üzeri
- 13 Yaşadığınız il?  
...
- 14 Yurt dışında yaşam tecrübeniz var mı?  
Evet / Hayır / Sadece seyahat ettim
- 15 Kitap okuma düzeyiniz?  
Haftada bir / Ayda iki / Ayda bir / 2-3 Ayda bir / senede 1-2 Kitap Okurum 7 Nadir okurum / Fırsatım olmuyor
- 16 Herhangi kronik rahatsızlığınız var mı?  
Yok / Var – lütfen diğer kısmına ne olduğunu yazınız
- 17 Devamlı kullandığınız ilaç var mı?  
Yok / Var – lütfen diğer kısmına ne olduğunu yazınız
- 18 Daha önce psikoloji destek aldınız mı?  
Evet/hayır
- 19 Psikolojik rahatsızlığınız var mı?  
Yok / Var – lütfen diğer kısmına ne olduğunu yazınız
- 20 Daha Önce Duygu eğitimi aldınız mı?  
Hayır / Evet – lütfen diğer kısmına ne olduğunu yazınız
- 21 Online eğitimler için ZOOM uygulaması kullanıyor musunuz?  
Evet / Pek değil / Daha önce hiç kullanmadım
- 22 Bu eğitimlere katılım amacınız nedir?  
....
- 23 Bizi nereden Duydunuz?  
Instagram / Facebook / Arkadaşım eğitime katılmış o tavsiye etti / Eğitime katılmamış bir arkadaşım tavsiye etti / Özel topluluk vasıtasıyla ulaştım / Akademiden duydum

## EK: 2: Duygu Durum Farkındalık Ölçeği (DDFÖ)

|                                                                                   | Kesinlikle<br>Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle<br>Katılıyorum |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|
|                                                                                   | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 1. Ne kadar kötü hissetsem de iyi şeyler düşünmeye çalışırım.                     | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 2. İnsanlar az hissedip çok düşünürlerse daha iyi durumda olurlar.                | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 3. Duyguların ya da ruh hallerinin dikkat etmeye değer olduğunu düşünmüyorum.     | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 4. Duygularımın ne olduğunu bazen söyleyemem.                                     | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 5. Ne hissettiğimi çoğu zaman pek umursamam.                                      | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 6. Ne hissettiğim konusunda nadiren kafam karışır.                                | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 7. Duygular yaşama yön verir.                                                     | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 8. Bazen üzgün olmama rağmen, hayata çoğunlukla iyimser bakarım.                  | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 9. İçinden geldiği gibi davranmaya inanırım.                                      | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 10. Nasıl hissettiğimi asla söyleyemem.                                           | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 11. Üzgün olduğumda, "dünyadaki güzel şeylerin" bir yanılsama olduğunu düşünürüm. | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 12. Duygularımla başa çıkmamın en iyi yolu onları bütünüyle yaşamaktır.           | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 13. Görüş ve düşüncelerim nasıl hissettiğime göre sürekli değişir.                | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 14. Üzgün olduğum zamanlarda, yaşamdaki bütün güzellikleri kendime anımsatırım.   | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 15. Sıklıkla bir konu hakkındaki duygularımın farkında olurum.                    | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 16. İnsan asla duyguları tarafından yönlendirilmemelidir.                         | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 17. Nasıl hissettiğim konusunda çoğunlukla aklım karışır.                         | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 18. Asla duygularıma teslim olmam.                                                | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 19. Ara sıra mutlu olmama rağmen, çoğunlukla kötümser bir bakış açısına sahibim.  | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 20. Duygularımla ilgili içim rahat.                                               | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 21. Nasıl hissettiğim konusunda çok ilgilenirim.                                  | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 22. Duygularıma anlam veremem.                                                    | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 23. Duygularıma çok aldırmam.                                                     | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 24. Duygularım hakkında sık sık düşünürüm.                                        | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 25. Genellikle duygularım konusunda oldukça netimdir.                             | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 26. Ne kadar kötü hissetsem de güzel şeyler düşünmeye çalışırım.                  | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 27. Duygular, insanların sahip olduğu bir zayıflıktır.                            | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 28. Genelde bir konu hakkındaki duygularımın farkındayım.                         | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 29. Duygular hakkında düşünmek çoğunlukla zaman kaybıdır.                         | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 30. Neredeyse her zaman tam olarak nasıl hissettiğimi bilirim.                    | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |

### Ek:3 “Yaşam Etkililiği” Ölçeği (YEÖ)

(1) Lütfen aşağıdaki ifadelere ne derecede katıldığınızı değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz. Artan rakamlar cümlelerin size uygunluk düzeyini simgelemektedir.

|    |                                                                                              | YANLIŞ<br>(Bana Uygun Değil) |   |   |   |   | DOĞRU<br>(Bana Uygun) |   |   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---|---|---|---|-----------------------|---|---|--|--|
|    |                                                                                              | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 1  | Zamanımı verimli bir şekilde planlar ve kullanırım.                                          | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 2  | Sosyal durumlarda başarılıyım.                                                               | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 3  | Bir proje üzerinde çalışırken ayrıntıları doğru yakalamak için elimden geleni yaparım.       | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 4  | Daha iyi bir fikir olduğunda, düşünce ve fikirlerimi kolaylıkla değiştiririm.                | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 5  | İnsanların benim için iş/görev yapmasını sağlayabilirim.                                     | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 6  | Stresli durumlarda sakin kalabilirim.                                                        | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 7  | Kendimi meşgul etmekten ve ilgilendiğim şeylere aktif bir şekilde dahil olmaktan hoşlanırım. | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 8  | Yapmak istediğim her şeyi yapabileceğimi biliyorum.                                          | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 9  | Zamanımı boşa harcamam.                                                                      | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 10 | Sosyal durumlarda yeterliyimdir.                                                             | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 11 | Yaptığım şeylerde en iyi sonucu almak için uğraşırım.                                        | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 12 | Yeni fikirlere açıyım.                                                                       | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 13 | Yapılacak bir iş olduğunda, iyi bir liderim.                                                 | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 14 | Yeni veya değişen durumlarda sakin kalabilir ve kaygıyla baş edebilirim.                     | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 15 | Aktif ve enerjik olmaktan hoşlanırım.                                                        | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 16 | Bir şeye kendimi verdiğimde başaracağımdan eminim.                                           | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 17 | Zamanımı nasıl kullanacağımı yönetmekte iyiyim.                                              | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 18 | İnsanlarla iyi iletişim kurarım.                                                             | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 19 | Elimden gelenin en iyisini yapmak için uğraşırım.                                            | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 20 | Düşünce ve fikirlerim uyuma açık ve esnektir.                                                | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 21 | Yapılacak bir iş olduğunda, bir lider olarak diğer insanları iyi bir şekilde motive ederim.  | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 22 | Bir şeyler ters gittiğinde sakin kalırım.                                                    | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 23 | Aktif ve "işin içine giren" bir insan olmaktan hoşlanırım.                                   | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |
| 24 | Genellikle başarabileceğime inanırım.                                                        | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                     | 7 | 8 |  |  |

## EK:4 Etik Onay Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 31.05.2022-51950



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-88083623-020-51950  
Konu : Etik Onayı Hk.

31.05.2022

Sayın YASEMİN YURDAKUL

Tez çalışmamızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 26.05.2022 tarihli ve 2022/09 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Alper FİDAN  
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BS94BD044Z Pin Kodu : 73942

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-dhyt?>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Kağıthane/İSTANBUL

Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Kep Adresi : [iau.yazisleri@iau.hk03.kep.tr](mailto:iau.yazisleri@iau.hk03.kep.tr)

Bilgi için : Hicran DEMİR

Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı



## ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad: Yasemin Yurdakul

Yüksek Lisans: 2023, T.C. İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı,  
Genel Psikoloji Yüksek Programı

### Yayınlar, Sunumlar ve Patentler:

Yurdakul, Y., 2023. “Kadın Değişirse Dünya Değişir” Türkiye’de Duygusal zekâ farkındalığının artırması ve kadınının duygusal yetkinliklerini geliştirmesi için çalışan sosyal sorumluluk platformu. [www.kadindegisirsedunyadegisir.org](http://www.kadindegisirsedunyadegisir.org) Tescil Belge No:2022 158911