

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

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**KAYIP YAŞAMIŞ YETİŞKİNLERDE DUYGUSAL ZEKÂ
İLE YAS SÜRECİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Sinem Ceren MEHMETOĞLU

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

- Yazar Adı Soyadı** : Sinem Ceren MEHMETOĞLU
- Tezin Dili** : Türkçe
- Tezin Adı** : Kayıp Yaşamış Yetişkinlerde Duygusal Zekâ İle Yas Süreci Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Psikoloji
- Tezin Türü** : Yüksek Lisans
- Tezin Tarihi** : 10.02.2022
- Sayfa Sayısı** : 101
- Tez Danışmanları** : Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET
- Dizin Terimleri** : Duygusal Zekâ, Kayıp, Yas
- Türkçe Özet** : Duygusal zekâ ile yas süreci ilişkisini incelemek amacıyla 205 katılımcıdan Bar-On Duygusal Zekâ Testi ve Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği ile veri toplanmıştır. Analizler sonucunda duygusal zekânın yas süreci üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir.
- Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Sinem Ceren MEHMETOĞLU

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

KAYIP YAŞAMIŞ YETİŞKİNLERDE DUYGUSAL ZEKÂ
İLE YAS SÜRECİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Sinem Ceren MEHMETOĞLU

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET

İstanbul – 2022

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Sinem Ceren MEHMETOĞLU

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Sinem Ceren MEHMETOĞLU'nun "Kayıp Yaşamış Yetişkinlerde Duygusal Zekâ İle Yas Süreci Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET
(Danışman)

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Recep Emre TAN

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

... / ... / 2022

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmada duygusal zekâ ve bazı demografik değişkenlerin yas süreci üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılan 205 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplamak amacıyla kullanılan anket formunda Sosyodemografik Bilgi Formu, Bar-On Duygusal Zekâ Testi ve Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği yer almaktadır. Çalışma kapsamında gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda duygusal zekâ ile cinsiyet (kadın olmak) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında yas süreci ile cinsiyet (kadın olmak) ve duygusal zekâ arasında ise negatif ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Regresyon analizi neticesinde ise yas süreci üzerinde cinsiyetin (kadın olmanın) ve duygusal zekânın olumsuz yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Son olarak gerçekleştirilen t-testi sonucunda katılımcıların duygusal zekâ ve yas süreci seviyelerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre kadınların duygusal zekâ seviyelerinin erkeklerden daha yüksek olduğu, buna karşın erkeklerin yas yoğunluğunun kadınlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zekâ, Kayıp, Yas

SUMMARY

In this study, it was aimed to examine the effects of emotional intelligence and some demographic variables on grief. The sample of the study consists of 205 participants reached by appropriate sampling method. The questionnaire used to collect data includes Demographic Information Form, Bar-On Emotional Intelligence Test and Texas Adjusted Grief Scale. As a result of the correlation analysis, it was determined that there was a positive and significant relationship between emotional intelligence and gender (being a woman). In addition, it was determined that there were negative and significant relationships between grief and gender (being a woman), and emotional intelligence. As a result of the regression analysis, it was determined that gender (being a woman) and emotional intelligence had negative and significant effects on the grief. Finally, as a result of the t-test, it was determined that the emotional intelligence and grief levels of the participants differed significantly according to their genders. Accordingly, it was determined that the emotional intelligence levels of women were higher than men, but the grief density of men was higher than women.

Keywords: Emotional Intelligence, Loss, Grief

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
EKLER LİSTESİ.....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi.....	3
1.2. Araştırmanın Soruları	3
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.7. Araştırmanın Varsayımları	5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Duygusal Zekâ	6
2.1.1. Zekâ	7
2.1.1.1. Zekâ Kuramları	9
2.1.2. Duygu.....	11
2.1.2.1. Duygu Türleri.....	12
2.1.2.2. Duyguların Fizyolojisi	17
2.1.2.3. Duygular ve Fiziksel Tepkiler.....	21
2.1.3. Duygu ve Zekâ İlişkisi	24
2.1.4. Duygusal Zekâ Kavramı	25
2.1.5. Duygusal Zekânın Gelişimi	27
2.1.6. Duygusal Zekâ Modelleri	28
2.1.7. Duygusal Zekâ İle İlgili Gerçekleştirilen Çalışmalar	39
2.2. Kayıp ve Yas.....	42

2.2.1. Yas Kavramı	42
2.2.2. Yas Türleri	45
2.2.3. Yas Evreleri	45
2.2.4. Yas Tepkileri.....	49
2.2.5. Yas Danışmanlığı.....	53
2.2.6. Yas İle İlgili Gerçekleştirilen Çalışmalar	53

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırmanın Modeli.....	56
3.2. Evren ve Örneklem	56
3.3. Veri Toplama Araçları	57
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	57
3.3.2. Bar-On Duygusal Zekâ Testi	57
3.3.3. Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği.....	57
3.4. Verilerin Analizi	58

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri	59
4.2. Ölçeklerin Analizi.....	64
4.2.1. Normal Dağılım Analizi	64
4.2.2. Güvenilirlik Analizi	64
4.2.3. Ölçeklerin Tanımlayıcı Değerleri	65
4.3. Korelasyon Analizi	65
4.4. Regresyon Analizi	66
4.5. Fark Testleri.....	68

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç	72
5.2. Öneriler	76

KAYNAKÇA	79
EKLER.....	93
ÖZGEÇMİŞ	101

KISALTMALAR

ABD	:	Amerika Birleşik Devletleri
Akt.	:	Aktaran
Çev.	:	Çeviren
EI	:	Duygusal Zekâ
EQ	:	Duygusal Zekâ
IQ	:	Bilişsel Zekâ
TDK	:	Türk Dil Kurumu
TSG	:	Travma Sonrası Gelişim
Vb.	:	Ve benzeri
Vd.	:	Ve diğerleri

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Dört Boyutlu Duygusal Zekâ Modelinin Zekâyla ve Kişilikle Olan İlişkisi	32
Tablo 2. Bar-On Modelindeki Duygusal Zekâ Boyutları ve Onları Oluşturan Yetenekler...	33
Tablo 3. Daniel Goleman' ın Duygusal Zekâ Modeli Boyutları ve Bunları Oluşturan Temel Faktörler	37
Tablo 4. Cooper ve Sawaf Duygusal Zekâ Modeli	38
Tablo 5. Katılımcıların Demografik Dağılımı	59
Tablo 6. Psikiyatrik Tanı Dağılımı	60
Tablo 7. Kayıpların Niteliği	60
Tablo 8. Kayıpların Kaç Yıl Önce Yaşandığının Dağılımı	61
Tablo 9. Kayıp Yaşandığında Katılımcının Yaşlarının Dağılımı.....	61
Tablo 10. Kaybedilen Kişi İle Yakınlığa Göre Dağılım	62
Tablo 11. Kaybedilen Kişinin Ölüm Sebebine Göre Dağılım.....	63
Tablo 12. Normal Dağılım Analizi Sonuçları.....	64
Tablo 13. Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	65
Tablo 14. Ölçeklerin Tanımlayıcı Değerleri	65
Tablo 15. Korelasyon Analizi Sonuçları	66
Tablo 16. Regresyon Analizi Sonuçları	67
Tablo 17. Yas Süreci Boyutlarına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	68
Tablo 18. Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları	68
Tablo 19. Kardeş Sayısına Göre ANOVA Sonuçları	69
Tablo 20. Medeni Duruma Göre T-Testi Sonuçları.....	70

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Plutchik Temel ve Türetilmiş Duygular Teorisi.....	13
Şekil 2. İlkel, Duygusal ve Düşünen Beyin Merkezleri	17
Şekil 3. Duygusal Uyaran ve Yanıt Tepkisi	18
Şekil 4. Duygusal Zekâ ile İlgili Becerilerin Dört Dallı Modeli	30



EKLER LİSTESİ

EK-A Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	93
EK-B Sosyodemografik Bilgi Formu.....	94
EK-C Bar-On Duygusal Zekâ Testi	98
EK-D Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği.....	100



ÖNSÖZ

Çalışmamı yürütürken bu zorlu süreçte kıymetli bilgi ve tecrübelerini benden esirgemeyen, içtenliği ve pozitif enerjisi ile beni motive eden, çalışmamın her aşamasında beni destekleyen değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET'e teşekkür eder ve saygılarımı sunarım.

Çalışmama zaman ayıran bütün katılımcılara, bugünlere gelmemde emeği olan yolumun kesiştiği bütün hocalarıma, zorlu tez sürecimde sabırla yanımda olarak bu süreçte benimle birlikte çalışan Muhammed Nur BURULDAY'a ve uzakta olsa da desteğini her an hissettiğim sevgili arkadaşım Uzman Psikolog Kübra ERSÖZ'e teşekkür ederim.

Çocukluğumda çok başarılı olacağıma inanan ve şimdilerde her başarımı ışıklar içinde izlediğine inandığım dedem Eşref DEYAPOĞLU'na, neşe kaynağım anneannem Gülten BALKAYA'ya, eğitim sürecimde ve hayatta attığım her adımda en büyük destekçim annem Filiz MEHMETOĞLU'na, yoluma her zaman ışık tutan maddi manevi desteğini esirgemeyen babam Recep MEHMETOĞLU'na, ilk adımlarımı beraber attığım ilk ve en iyi arkadaşım abim Eren MEHMETOĞLU'na, ihtiyacım olduğu her an başımı çevirdiğim yerde olan canım aileme sonsuz teşekkürlerimle...

Sinem Ceren MEHMETOĞLU

GİRİŞ

Yas, bir kayıp sonrasında ortaya çıkan çeşitli duygusal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal tepkilerle seyreden kişisel bir deneyimdir. Kayıp ve yas ile ilgili birçok teori bulunmaktadır. Yasın evreleri ile ilgili sırasıyla Lindemann, Bowlby, Parkers, Kübler-Ross, Engel, Poloch ve Volkan tarafından çeşitli kuramlara dayanarak birçok model ortaya atılmıştır. Günümüzde en çok tanınan ve uygulamada yararlanılan teori Kübler-Ross'un 5 aşamalı yas evreleri modelidir. Bu modele göre normal yas sürecinde bireyler inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme aşamalarından geçmektedir (Humphrey, 2017).

Duygusal zekâ, psikoloji ve diğer sosyal bilim dallarında özellikle son dönemlerde önemi artan ve üzerinde yapılan araştırmaların giderek önem kazandığı bir kavramdır. Duygusal zekânın son yıllarda önem kazanmasıyla birlikte ortaya atılan birçok teori gündeme gelmiştir. Bu teoriler çerçevesinde 3 ana başlıkta öne çıkan duygusal zekâ modelleri toplanabilmektedir. Bunlar; yetenek tabanlı duygusal zekâ modeli, karma duygusal zekâ modeli ve özellik modelidir. Mayer ve Slovey'in savunduğu yetenek tabanlı modele göre, kişinin duygusal becerilerinin geliştirilebilir olduğu öne sürülmektedir. Petrides, duygusal yeteneklerin bireylerin kişilik özellikleriyle ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Bar-On ve Goleman'ın benimsediği karma modele göre ise, duygusal becerilerin kişilik tabanlı ve geliştirilebilir olduğu vurgulanmaktadır (Ulutaş ve Ömeroğlu, 2019).

Duygusal zekânın düşük olmasının, bireyin özel hayatından iş hayatına, sosyal yaşamından sağlık durumuna kadar pek çok alanda olumsuz sonuçlar doğurabildiği bilinmektedir (Doğan ve Şahin, 2007). Daniel Goleman, duygusal zekâyı "sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, dürtülerini kontrol ederek tatmini erteleyebilme, olumsuzluklara rağmen yoluna devam edebilme, kendini harekete geçirebilme, kendini başkalarının yerine koyabilme ve umut besleme" şeklinde tanımlamaktadır. Duygusal zekâsı yüksek kişiler karşılına çıkan zorluklara karşı zihinlerini etkin biçimde yöneterek sorunlarla başa çıkabilmektedirler (Yıldırım, 2020). Yas ve kayıp da bireylerin hayatlarında karşılına çıkan, baş etmeleri gereken zorluklardan biridir. Yas bir hastalık olarak nitelendirilmemekte, yaşanan bir kaybı takiben ortaya çıkan zorlayıcı bir süreç olarak tanımlanmaktadır.

Bu süreç her birey için biriciktir ve farklı tepkilerle farklı yoğunluklarda yaşanabilmektedir (Hamzaçebi, 2016).

Yas, neredeyse bütün bireylerin yaşamının bir döneminde deneyimleyeceği kaçınılmaz bir süreçtir. Kimileri için oldukça zorlu geçen bu süreç kimileri için daha sağlıklı bir şekilde tamamlanabilmektedir. Bu sürecin bireylerde farklılık göstermesini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bireylerin duygularını tanımlarında, yönetmelerinde ve hayatta karşılaştıkları zorluklarla baş edebilmelerinde önemli bir yeri olduğu düşünülen duygusal zekânın yas sürecinde de rolü olabildiği düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada duygusal zekâ ile yas süreci ele alınmıştır.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi

Araştırmanın temel problemi “Duygusal zekânın yas süreci üzerinde yordayıcı bir etkisi var mıdır?” sorusu olup, duygusal zekâ düzeylerine göre bireylerin yas süreci incelenecektir. Yas sürecinin yoğunluğu ve süresi üzerinde duygusal zekânın yordayıcı etkisi olup olmadığı araştırılmıştır.

1.2. Araştırmanın Soruları

Çalışma kapsamında yanıt aranacak araştırma soruları aşağıda sunulmuştur.

- Yetişkinlerin duygusal zekâ düzeyleri ile demografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Yetişkinlerin yas süreci ile demografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Yetişkinlerin duygusal zekâ ile yas süreci arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Yetişkinlerin duygusal zekâ düzeyleri demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Yetişkinlerin yas süreci demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Yetişkinlerin duygusal zekâ düzeyleri ve demografik özelliklerinin yas süreçleri üzerinde anlamlı etkileri var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada amaç, duygusal zekâ ile yas süreci arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını, varsa ne yönde bir ilişki olduğunu incelemektir. Bununla birlikte bu iki değişkenin bazı değişkenler (yaş, cinsiyet, meslek, kardeş sayısı, medeni durum, kayıptan sonra geçen süre) bağlamında incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Literatür tarandığında, duygusal zekâ ile yas süreci arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Bu iki değişkenin ilişkisini inceleyen bu araştırma ile literatürde yer alan bu boşluğa önemli bir katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Gerek ruh sağlığı çalışanlarına gerekse kayıp yaşamış bireylere kaynak olabilecek bir çalışma olması hedeflenmektedir.

1.5. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın kapsamında geliştirilen hipotezler aşağıda sunulmuştur.

H₁: Yetişkinlerin duygusal zekâ düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Yetişkinlerin yas süreci ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Yetişkinlerin yas süreci ile kayıptan sonra geçen süre arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: Yetişkinlerin duygusal zekâ ile yas süreci arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₅: Yetişkinlerin duygusal zekâ düzeyleri, kayıplarından sonra geçen süre, cinsiyetleri, yaşları, medeni durumları ve kardeş sayılarının yas süreçleri üzerinde anlamlı etkileri vardır.

H₆: Yetişkinlerin duygusal zekâ düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H₇: Yetişkinlerin yas süreci cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H₈: Yetişkinlerin duygusal zekâ düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H₉: Yetişkinlerin yas süreci kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H₁₀: Yetişkinlerin duygusal zekâ düzeyleri medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H₁₁: Yetişkinlerin yas süreci medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın bir takım sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bu araştırma son 10 yıl içerisinde yakınıni kaybetmiş yetişkin bireylerden edinilen bilgi ve bulgularla sınırlıdır. Ayrıca, bu araştırmada bireylerin duygusal zekâları, yas süreçleri ve sosyodemografik özellikleri ile ilgili bilgiler, araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin ölçtüğü maddeler ile sınırlıdır.

1.7. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada varsayılan bazı hususlar bulunmaktadır. Öncelikle, araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır. Bunun yanında, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçülmesi istenen özellikleri geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır. Ayrıca, araştırmaya katılan bireylerin ölçeklerde yer alan soruları eksiksiz, doğru ve objektif bir biçimde yanıtladığı varsayılmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Duygusal Zekâ

Günümüz iş dünyasında bilişsel zekâsı yüksek, teknik becerileri iyi olan çalışanların yanı sıra, ekip içinde uyumlu çalışabilen, insanlarla iyi iletişim kurabilen, onları anlayabilen ve empati kurabilen, yüksek motivasyonlu, duygularını kontrol edebilen, özgüveni yüksek, yani duygusal zekâsı yüksek olan çalışanların gerekliliği işletmelerce anlaşılmıştır (Ertaş, 2019).

1900'lü yıllardan itibaren oldukça popüler bir kavram haline gelen ve literatürde yer alan duygusal zekâ, hem günlük hayatta hem de iş yaşamında vazgeçilmez bir nitelik haline gelmiştir (Eröz, 2011). Üretim işletmelerinde olduğu gibi sağlık hizmeti veren işletmelerde de hızla gelişen teknolojiyle birlikte artan rekabet, hizmet kalitesinin önemi ve artan beklentiler, işletmelerin çalışan performansını üzerinde titizlikle durmaları gerektiğini ortaya koymuştur. Bu anlamda işletmelere rekabet avantajı sağlayacak en önemli unsur olan insan gücünün, niteliklerinin artırılması, verimli ve etkin bir şekilde kullanılmasını sağlamaya yönelik çalışmalar artmıştır.

Dolayısıyla çalışanların geleneksel anlayışın aksine, yalnızca bilişsel zekâyı kapsayan zekâ katsayısının yeterli olmayıp, bunun yanı sıra sürekli olarak geliştirilebilecek olan, doğru karar almada, problem çözmede ve çalışan performansında daha etkili olan duygusal zekânın gerekliliği ve önemi ön plana çıkmıştır (Gümüş Bilim, 2018). Son yıllarda yapılan çalışmalarda iyi bir iletişimin kurulabilmesi için yüksek zeka katsayısının yanında, duygusal zekanın olmazsa olmaz olduğu vurgulanmaktadır (Asi Karakaş & Küçüköğlü, 2011).

Bu bağlamda çalışmanın konusu, sağlık çalışanlarının iş hayatında daha iyi performans sergileyebilmelerine yol göstermesi, problemlere daha hızlı ve akılcı çözümler üretebilmeleri, insanlarla sağlıklı bir iletişim kurabilmeleri, bunun yanında

literatürdeki bu üçlü ilişkinin boşluğunu doldurması açısından büyük önem arz etmektedir.

Duygusal zekanın gerek günlük hayatta gerek problem çözmede gerekse iş hayatındaki yeri bu denli önemliyken bu konunun uygulamalı olarak ele alınması ve irdelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Duygusal zekayı ayrıntılarıyla ele almadan önce bu kavramın bileşenleri olan zekâ ve duygunun tanımını yapmak konunun daha iyi anlaşılmasına olanak sağlayacaktır.

2.1.1. Zekâ

Zekâ kavramı ilk kez Hindu ve Eski Yunan metinlerinde bulunmuştur. Günümüze kadar akademisyenler ve araştırmacılar tarafından zekanın birçok tanımı yapılmıştır. Zekâ, popüler olarak, yeni durumları öğrenme, anlama ve bunlarla başa çıkma yeteneği olarak tanımlanır. Zeki kişi, günlük dilde; kıvrak zekâlı, keskin zekâlı, cin fikirli, parlak zekâlı, uyanık gibi sıfatlarla anılır. Ölçeğin diğer ucunda akıllı olmayan kişi; loş, donuk, kalın kafalı, yarı zekâlı veya aptal olarak tanımlanır (Kline, 1991).

Bilim adamları ve filozofların uzun yıllar üzerinde durduğu zekanın ilk test modeli Alfred Binet tarafından geliştirilmiştir. Binet, zekâyı; “dış dünyadaki nesnelere algılanması, algıların belleğe yerleştirilmesi ve bu veriler üzerinden fikir üretilmesi süreci” olarak tanımlamıştır. Durağan olmayıp, ömür boyu geliştirilebilen zekâ, genetik ve toplumsal temellere dayanmaktadır. Fakat insan zekasının ne kadarının kalıtımla geçip ne kadarının toplumsal yaşamla birlikte öğrenildiğinin belli olmaması bu konudaki araştırmaların artmasını da beraberinde getirmiştir (Gürel & Tat, 2010).

Bilişsel zekâ testi sonuçları, insanların zekâ düzeyinin belirlenmesinde ve bunların sınıflandırılmasında yıllarca geçerli bir ölçüt sayılmıştır. Oysa bazı insanların el becerilerinde, teknik ve mekanik konularda daha iyi, bazılarının ise soyut konularda daha yetenekli olduğu görülmektedir. İnsanlar bazen bu yeteneklerin hepsine bazen de bir veya birkaçına sahip olabilirler. Yani kişinin hem el becerileri hem teknik ve mekanik becerileri hem de duygusal becerileri gelişmiş olabilir. Bazen de yalnızca el becerisi gelişmiş olabilir. İnsanları sahip oldukları belirli becerilere

göre zeki ya da zeki değil diye sınıflandırmanın zamanla yanlış olduğu, her insanın kendini daha fazla geliştirip uzmanlaştığı, bazı alanlarda ise becerisinin “körleştiği” noktalar olduğu görülmektedir. Böyle bir sınıflandırma için çok daha fazla veriye ihtiyaç olduğu anlaşılmıştır (Yan, 2008). Örneğin, alanında uzman bir cerrahı düşünürsek muhtemeldir ki matematik ve fen bilimlerinde başarılıdır. Ancak bu hekimi yalnızca buradan yola çıkarak “zeki” olarak değerlendirmemiz doğru olmayacaktır.

Mayer ve Salovey, zekanın sayı ve sembolleri kullanabilme, işlevlerini anlayabilme ve algılama, hesaplama yapabilme yeteneğiyle doğru orantılı olduğunu belirtmişlerdir. Yine aynı yazarlar zekayı, nesnelere arasında benzerlikleri ve farklılıkları görebilme ve ayrı ayrı parçaların birbiriyle olan ilişkisini kavrayabilme ve analiz edebilme, birbiriyle ilişkili parçaları birleştirebilme becerisi olarak tanımlamışlardır (Mayer vd., 2001).

Zekâ, bir takım soyut beceriler olarak tanımlanabilir. Bu beceriler problem çözmeyi, olayları ve nesnelere kavrayabilmeyi, parçaları birleştirebilmeyi ifade etmektedir. Zekanın birçok tanımı bulunmaktadır ve bu tanımlar zekanın doğuştan kalıtsal olarak insana geçtiği ve daha sonra çevresel, sosyal, fiziki faktörlerle şekillendiği konusunda birleşmektedir (Gören, 2016).

Zekâ kavramı farklı disiplinlerin alanına girdiği için psikologlar, sosyologlar, eğitim bilimciler, bilim adamları zekayı kendi açılarından tanımlamaya çalışmışlardır. Bu nedenle zekanın tek bir tanımından bahsetmek söz konusu değildir.

Zekâ, olaylar ve nesnelere arasında, akıl yürütme, plan yapma, problemlere çözüm bulma, soyut düşünme, anlaşılması zor durumlarla ilgili fikir üretme, empati yapabilme, kendini motive edebilme, sabırlı olma, hızlı ve tecrübelerden yararlanarak öğrenme yeteneklerini kapsayan, genel bir zihinsel kapasitedir. Bu yetenek yalnızca kitaptan öğrenme, dar anlamda akademik başarı ya da sınavdan yüksek puan alma anlamında değildir. Daha ziyade, çevremizdekileri anlamada veya ne yapacağını zihninde şekillendirebilme, zihinsel becerilerimizi ilişkilerde ve problem çözmede kullanabilme ile ilgili yeteneklerimizi yansıtır (Eröz, 2011).

Tanımlardan anlaşılacağı üzere zekâ birçok zihinsel işlevi içermektedir. Bu sebeple zekâ düzeyi farklı olan kişilerin, bu işlevlerin farklı olması nedeniyle davranış biçimleri, olaylara tepkileri, kişilikleri farklılık gösterebilir. Söz gelimi duygusal zekâsı yüksek olan biri, iş yerinde ya da sosyal hayatında yaşadığı bir probleme karşı sabırlı ve sakin davranarak akılcı ve hızlı bir çözüm bulabilirken, düşük olan biri gerginleşir, stresle ne yapacağına karar veremez, çekimser ve içe kapanık bir tutum sergiler ve sorunu çözmek yerine onun olumsuz etkilerine maruz kalır.

2.1.1.1. Zekâ Kuramları

Zekâ ile ilgili yapılan araştırmaların temelinde dil, teknik, matematik, fen gibi yetenekler esas alınmıştır. İnsanların yaşam tarzlarındaki ve kültürlerindeki farklılık, zekâ teorilerindeki farklılığı da beraberinde getirmiştir (Gümüş Bilim, 2018). Zekâ ile ilgili farklı tanımlar ve bu konudaki farklı görüşler ise zekâ konusunun tartışılmalı bir konu olduğunu göstermektedir. Bu nedenle araştırmacılar bilimsel yanın daha ağır olmasını sağlayacak, ortaya konulan teorileri daha da somut hale getirecek, nesnel bir ölçüm yapabilmek için çalışmalar yaparak modeller oluşturmuş ve zekâ testlerini geliştirmişlerdir (Yüksel, 2006).

Sosyal Zekâ Kuramı

Thorndike (1920), ortaya koyduğu sosyal zekâ modeli ile duygusal zekanın kavramsal olarak temellerini atmış ve hızlı bir şekilde gelişip tanınmasına olanak sağlamıştır. Thorndike modelinde bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını algılama ve anlama yeteneğinin bilişsel zekasından ayrı bir nitelik ve özellik olduğunu vurgulamıştır (Gürbüz & Yüksel, 2008).

Thorndike zekâyı, bireyin hem kendisinin hem de başkalarının duygularını algılaması, anlaması ve aynı zamanda gerektiğinde yönetebilmesi şeklinde tanımlamıştır. Ayrıca zekâyı; mekanik, soyut ve sosyal zekâ olarak üç başlıkta incelemiştir. Mekanik zekâ, çeşitli araç gereç ve makineleri, soyut zekâ ise, sayı ve sözcükleri oluşturan sembolleri anlama ve kullanma becerisini ifade eder. Sosyal zeka ise, bireyin başkalarının ve kendisinin duygularını anlayabilmesini ifade eder.

Thorndike' in yaptığı bu kategori üç farklı zekanın birbirinden ayrı ayrı incelenmesini ve değerlendirilmesini sağlamıştır (Öztürk, 2006).

Salovey ve Mayer (1989), duygusal zekayı tanımlarken, kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını izleyip anlama, aralarında ayırım yapabilme ve bu bilgiyi davranış ve eylemlerine rehberlik edecek şekilde kullanabilme becerisini içeren sosyal zekanın alt kümesi olduğunu belirtmişlerdir. Yine yazarlar duygusal zekanın, çoklu zekayı ortaya koyan Gardner'ın, kişisel zeka olarak adlandırdığı sosyal zeka görüşünün bir parçası olduğunu, içeriğinin duygusal zekaya çok benzer olduğunu ortaya koymuşlardır (Salovey & Mayer, 1989). Dolayısıyla Gardner ve Thordike gibi yazarlar sosyal zekâ ve çoklu zekâ kuramlarını ortaya koyarak duygusal zekâ kavramının temellerini atmıştır.

Çoklu Zekâ Kuramı

Howard Gardner, üniversiteden psikolog olarak mezun olduktan sonra 1983 yılında çıkardığı Zihin Çerçevesi (Frames of Mind) adlı kitabında insan zekasının çok karmaşık bir yapıya sahip olduğunu, tek tip zekâ modeliyle ölçülemeyeceğini ve açıklanamayacağını belirtmiştir. Gardner' a göre, kişisel ya da iş hayatımızda başarıya ulaşabilmek için yüksek IQ' ya sahip olmak yeterli değildir ve bunun için geleneksel yaklaşımların aksine zekanın farklı boyutları ve farklı beceriler etkilidir (Karabulut, 2012).

Gardner' a göre zekâ, bireyin kültürü ve biyolojik yapısıyla yakından alakalıdır. Örneğin batı kültüründe hız zekâ için en önemli unsurken, Çin kültüründe ise zekâ kişinin kendini bilmesiyle ilgilidir. Kültürel faktörler zeka algısını bu şekilde etkileyip farklılaşmasına neden olmaktadır (Yan, 2008).

Gardner, teorisinde bahsettiği zekâ alanlarını; kişiler arası zekâ, kişisel zekâ, dilsel zekâ, müziksel zekâ, kinestetik zekâ, görsel-uzamsal zekâ ve matematiksel-mantıksal zekâ olarak sıralamıştır. Ayrıca daha sonra kuramında belirttiği sekiz alana ek olarak doğal zekâ, ruhsal zekâ ve varoluşsal zekâ alanlarını eklemiş ve zekanın sekiz alanla sınırlı olmayacağına işaret etmiştir. Bu zekâ boyutları kendi içerisinde pek çok alt boyutları içermekte ve birbiriyle etkileşim halinde bulunmaktadır (Çakar & Arbak, 2003). Yazara göre bahsedilen zekâ türleri birbirinden bağımsızdır.

Kişilerde bu zeka türlerinden bir veya birkaçı yüksek diğerleri düşük olabilir (Nazlı, 2013).

2.1.2. Duygu

Duygusal zekanın bir diğer bileşeni duygu kavramıdır. Duygu, belli uyaranlara karşı içten gelerek davranışsal tepkilere sebep olan yapılandırılmış hisler yani davranışlarımıza şekil ve yön veren hisler olarak açıklanmaktadır. İnsanlara karşı içimizde duyduğumuz olumlu ya da olumsuz hislerimiz, duygularımızla ortaya çıkmakta, davranış ve tutumlarımız bunlara göre şekillenmektedir. Kısacası insanlara ya da nesnelere karşı davranış ve tutumlarımız, olaylara tepkilerimiz, duygularımızın etkisiyle oluşmaktadır (Akçay & Çoruk, 2012).

İngilizce sözlük anlamı “emotion, dışa doğru hareket” olan duygu sözcüğünün İngilizce kökeni ise, bedenden dışa doğru yönelimi ifade etmektedir. Eylemlerimiz ve düşüncelerimize yön veren duygular tutum ve davranışlarımızı da yönlendirmektedir.

Goleman duyguyu, “bir dizi hareket eğilimi, psikolojik haller, bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler” olarak tanımlamıştır. Yani sonuç olarak duygular, yaşamımızın her anında düşüncelerimizi, eylemlerimizi ve tutumlarımızı etkilemektedir. Aldığımız kararlar, attığımız adımlar yalnızca mantığımızın değil aynı zamanda geçmişten gelen deneyim ve birikimlerimizin oluşturduğu duygusal tepkilerin ürünüdür (Altay, 2011)

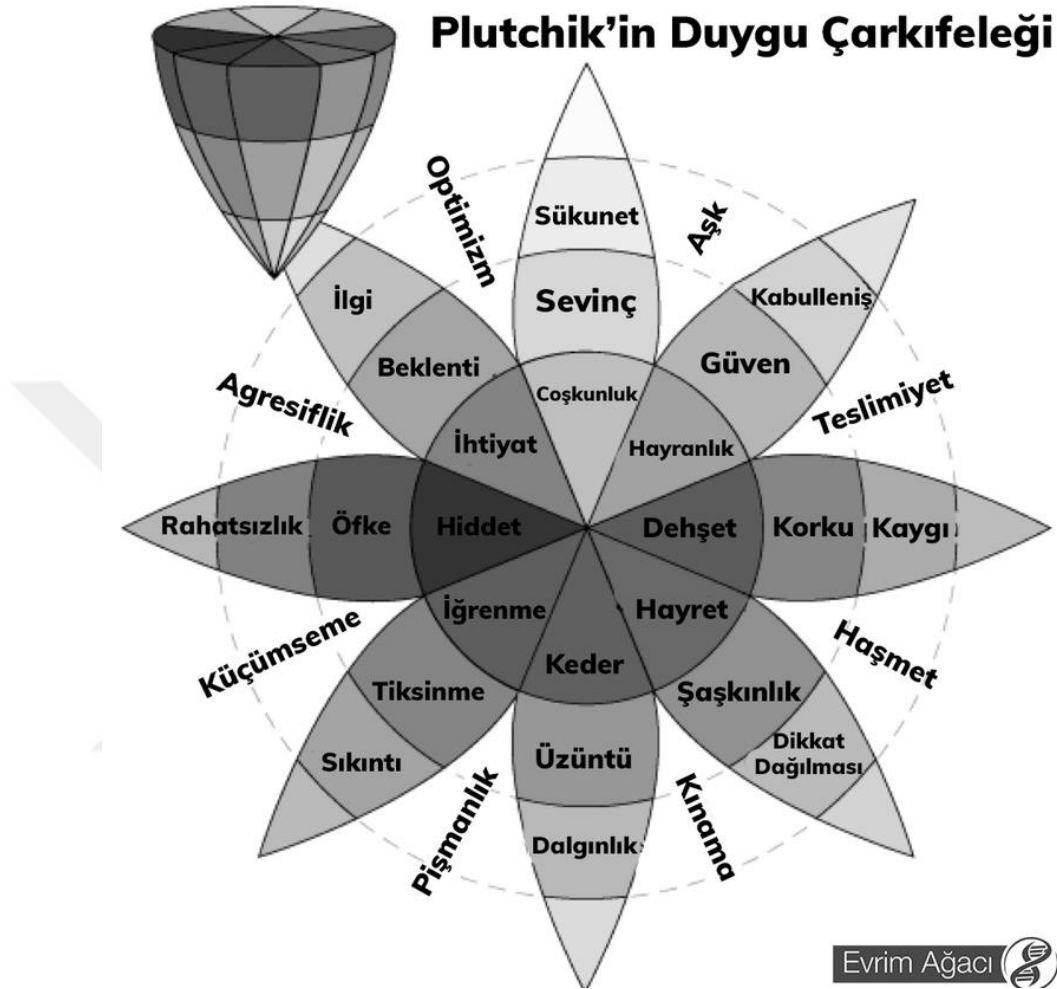
Mayer ve Salovey duyguların ilişkiler bağlamında ortaya çıktığını savunmaktadırlar. Bir kişinin başka biriyle veya bir nesneyle ilişkisi değiştiğinde duygularının da değiştiğini belirtmişlerdir. Bir insanın tehdit edici bir görüntüsü varsa ondan korkulur veya bir nesne tercih ediliyorsa beğenilmiştir. Ya da insan çocukluğuyla ilgili güzel bir anısını hatırladığında dünyaya daha pozitif ve parlak bakar. Bu düşünceler ister gerçek olsun ister hayal, yine de duygular bu düşünce sinyallerine eşlik eder ve onlara göre yeniden şekil alabilir. EI ise, duyguları anlayıp tanıyarak, ilişkilerde, problem çözmede bir yol gösterici olarak kullanabilme yeteneğini ifade eder (Mayer vd., 2001).

Duygular hayatın içinde aldığımız kararlarda ve yaptığımız seçimlerimizde de önemli rol oynar. Söz gelimi ne yiyeceğimiz, nasıl bir kıyafet satın alacağımız nasıl bir işte çalışacağımız gibi seçimler yalnızca mantık çerçevesinde olmamaktadır. Bu gibi seçimleri yaparken, kararlar verirken geçmiş hayatımızdaki tecrübe ve duygusal deneyimlere ihtiyaç duyarız. Duygularının farkında olmayan kişiler bu seçimlerde hata yapabilirler. Kişi, duygularının bilincinde olduğu takdirde ortaya çıkmadan önce farkına varır ve olumsuz düşüncelerini kontrol altına alabilir, aynı zamanda yaşamında karşılaştığı zorluklarla mücadele edip üstesinden gelebilir ve duygularını, dolayısıyla kendini tanıdığı ölçüde başarılı olabilir. Ayrıca duygular, kişinin olaylara farklı perspektiften bakmasına olanak sağlar (Goleman, 1998).

2.1.2.1. Duygu Türleri

Bireyin ihtiyaçlarını giderme, karar verme ve yaşamını sürdürme gibi rollerde etkili olan duygular, yeni doğan bebekler de dahil olmak üzere bütün insanlarda mevcuttur ve insan olmaya dair en temel öğelerden biridir (Berk & Meyers 2015; Shiota & Kalat, 2012). Tüm insanlar aynı temel duygulara sahip olsalar da aynı olay veya durum karşısında her bireyin farklı duygular hissedip farklı tepkiler vermesi mümkündür. Oldukça güçlü bir duygusal tepki olarak kabul gören ağlama davranışının hem mutlulukta hem de üzüntüye dair sergilenmesi buna örnek olarak verilebilir. Yaklaşık 150 tane duygunun varlığından söz eden uzmanlar mutluluk, öfke, üzüntü ve korkunun birincil duygular olduğu konusunda hemfikirken; 2014 yılında gerçekleştiren bir çalışmada şaşkınlık duygusunun öfke; tiksinti duygusunun ise korku duygusunun içinde yer aldığından bahsedilmektedir (Jack, Garrod, & Schyns, 2014). Sayısı bu denli çok olan duyguları sınıflandırmada, herkes tarafından kabul gören evrensel bir sınıflama bulunmamaktadır. 8 temel duygu olduğunu ileri süren Robert Plutchik (2001), bu temel duyguları ve onların birleşiminden oluşan duyguları “duygu çemberi” olarak adlandırılan bir tasarımla açıklamıştır. Plutchik temel duyguların yani neşe, güven, korku, şaşırma, üzüntü, iğrenme, öfke ve beklenti duygularının her birinin bireyin çevresine uyumunu sağladığını belirtmektedir. Duyguların çembere yerleşiminde belirli ilişkiler ve benzerlikler göz önünde bulundurulmuştur. Çemberde (Şekil 1) birbirine yakın olan duygular ilişkili (örneğin korku ve şaşırma), birbirinin karşısında yer alan duygular ise karşıt (örneğin üzüntü ve neşe) duygulardır. Çemberde ayrıca iki duygunun birleşiminden farklı duyguların

ortaya çıktığı (örneğin beklenti + öfke = agresiflik) belirtilmektedir. Çember dikey olarak incelendiğinde duyguların şiddeti hakkında da bir fikir elde etmek mümkün olmaktadır. Çünkü duygular arasında şiddet bakımından farklılık vardır.



Şekil 1. Plutchik Temel ve Türetilmiş Duygular Teorisi

Kaynak: Plutchik, (2001 s.349)

İfade edilmiş şekli, sınıflandırılması, yoğunluğu ve taşıdıkları değer açısından kültürel farklılıklar gösteren duyguların, evrensel olarak kabul edilen bir kısmına bu bölümde kısaca yer verilecektir.

Mutluluk

Temel duygulardan biri olarak kabul gören ve psikoloji literatüründeki “öznel iyi oluş” kavramı ile yakın anlam içeren mutluluğun çeşitli uzmanlarca farklı

tanımları yapılmıştır. Tanımına ilişkin tartışmalar yıllardır devam etse de mutluluk olumlu duygular, bireyin yaşamdan elde ettiği haz ve yaşam doyumu, anlamlı bir yaşam sürme hissi ve deneyimlerinden hoşnutluk duyma gibi çeşitli anlamlarda kullanılmaktadır. TDK (2021) mutluluğu “bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, saadetlilik” olarak tanımlamaktadır. Mutluluk; şanslı hissetme ve böylelikle sahip olduklarından memnuniyet duyarak rahata erme durumudur. Mutluluk zevk çatısı altında ele alınan ve haz, sevinç, rahatlama, tatmin, coşku, heyecan, hoşnutluk, eğlenme, gurur vb. duygu durumlarıyla yakın ilişkili bir kavramdır (Goleman, 2011). İnsanlığın var olduğu ilk günden bu yana muhtaç olduğu mutluluk duygusunun kazanılmasındaki adımlardan ilkinin; bireyin kendini ve duygularını tanıması, ikincisinin ise diğerleri ile iletişim kurma yoluyla onların duygularını fark etmesi olduğu belirtilmektedir (Tarhan, 2005). Mutluluk duygusu sayesinde insan beynindeki olumsuz duyguları engellenerek enerji artışı sağlanmakta ve birey hedeflerine yönelik ilerlemeye istek duymaktadır (Goleman, 2011). Mutluluk duygusunun gelişimine bakıldığında bebeklerin 6 aylıkken çevresindeki uyaranları fark edip onlara gülme tepkisi verdikleri görülmekte ve bu durum sosyalleşmelerinin ilk tepkileri olarak kabul edilmektedir. Bir yaş civarındaysa temel ihtiyaçlarının tamamı giderilen, haz duygusu yaşayan ve sevildiğini anlayan bebekler mutluluk hissetmektedirler (Aydın, 2010). Çocuklar iki yaşlarından sonra mutluluk, korku, üzüntü ve kızgınlık gibi duygularının bilincine varmaktadırlar. 4-5 yaşlarındaki çocuklar ise mutluluk, üzüntü, korku ve kızgınlık duygularını birbirlerinden ayırabilmektedirler (Hyson, 2004).

Öfke

Doğumdan itibaren gelişimin tüm evrelerinde sık karşılaşılan, diğer duygular gibi son derece doğal ve evrensel bir duygu olan öfke, yoğun bir engellenme ya da acı çekmenin dışavurumudur. Başka bir tanıma göre öfke, karşılanmayan beklentilere, doyurulmamış isteklere ve istenmeyen sonuçlara karşı gösterilen olağan bir sinirlilik durumundan, yoğun kızgınlık durumuna değin değişen aşamalı duygusal reaksiyondur (Soykan, 2003). Genel ifadeyle öfke geçmiş ya da geleceğe dair algılanan tehdit, engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel ve duygusal olarak incinme, hayal kırıklığı yaşama, taciz edilme, saldırıya uğrama sonucu ortaya çıkan bir duygudur ve bireyler öfkeyi yaşamlarının ilk yıllarında tüm bunlara yönelik bir

savunma aracı olarak kullanılacağını öğrenirler. Çocuklar baskı altına alındığında, gerçekçi olmayan arzuları engellendiğinde öfkelerini; tekmeleme, kavga etme, bağırma, saldırma, nefesin kesilmesi, kriz geçirme benzeri davranışlar sergileme veya dış dünyayla ilişkilerini kesip içe kapanma gibi farklı şekillerde açığa vurmaktadırlar. Kuşaktan kuşağa aktarılan öfkenin ifade edilişi ve kontrolünün önemi çok kritiktir (Goleman, 2011). Sağlıklı ve yapıcı bir şekilde dile getirilen öfke, zarar vermektense öte bireysel ilişkileri ve sosyal etkileşimi düzene koyan bir duygu olmaktadır. Fakat eğer öfke, kontrolden çıkarak yıkıcılık esasında ifade edilirse bireyin yaşamına, ilişkilerine ve çevresine ağır zararlar verebilmektedir. Burada ifade edilen öfke kontrolü bireylerin hiçbir şekilde öfke yaşamamaları anlamına gelmeyip öfkelerini doğru ve uygun bir dille bildirme becerisi kazanmalarını öngörmektedir (Soykan, 2003). Yaşamın ilk yıllarında kızgınlığın dışı vurumu şeklinde kendini gösteren öfkenin yoğunluğu yaşla birlikte artmaktadır. Çocuklar 3 yaşındayken öfkelerini daha çok eşyaya yansıtarak ifade etmektedirler. Kendilerini ifade etmede çok yetenekli olmayan okul öncesi dönem çocuklarında sıklıkla öfke duygusu görülebilmektedir. Zamanla öfkelerini doğru ifade etme becerisi kazanmalarıyla öfkelerini kontrol altına almaya başlamaktadırlar (Hyson, 2004).

Üzüntü

Üzüntü, gerçekleşmeyen beklentiler, yaşanan kayıplar, istenmeyen sarsıcı olaylar karşısında duyulan ruhsal sıkıntı olarak tanımlanmaktadır (Tarhan, 2005). Goleman (2011) üzüntüyü keyifsizlik, hüznün, acı, dert, sıkıntı, tasa, yalnızlık, ümitsizlik, bunalım, iç sıkıntısı gibi benzeri kavramlar bağlamında incelemiştir. Üzüntünün işlevi ölüm ya da yaşanan hayal kırıklıkları ardından hayata uyum sağlamaktır. Kızgınlığın veya yaşanan kaybın matemi ardından yeni başlangıçlar yapabilmek adına vücudun metabolizması yavaşlayıp, enerjisi azalır. Böylece birey yeni başlangıçlar için güç biriktirir. İnsan hayatı için önemi büyük olan üzüntü bireysel ve kültürel farklılıklardan etkilenmektedir. Ölümün ardından tüm insanlar tarafından evrensel bir şekilde üzüntü duyulurken yas tutma biçimlerinde ise kültürün etkisiyle şekillenen farklılıklar görülmesi bu duruma örnek olarak verilebilir. Diğer yandan üzüntü, işlerin yolunda gitmemesi durumunda görülen sağlıklı ve olağan bir tepki olabilirken, yaşam doyumunu olumsuz etkileyen ve patolojik durumlarda depresyona neden olabilen bir tepki de olabilir (Goleman,

2011). Yaşamın ilk yılında bebeklerin acı duymaları, ilgilendikleri nesnelere ortamdaki kaldırılması, annelerinden ayrılmaları durumlarında üzüntü hissettikleri gözlenmektedir (Berk & Meyers, 2015). Bebeklerin ilk yıllarda üzüldüklerinde verdikleri ağlama tepkilerinde yaşlarının ilerlemesiyle azalma görülmektedir. 3 yaşında çocuklar oyun esnasında tartışma yaşadıklarında üzülürken, 4 yaşından sonra merak ve rekabet duyguları engellendiğinde üzülme engellenmektedir. Çocuklar 4-5 yaşlarından itibaren diğerlerinin üzüntülerini fark etmeye başlamaktadırlar (Hyson, 2004).

Korku

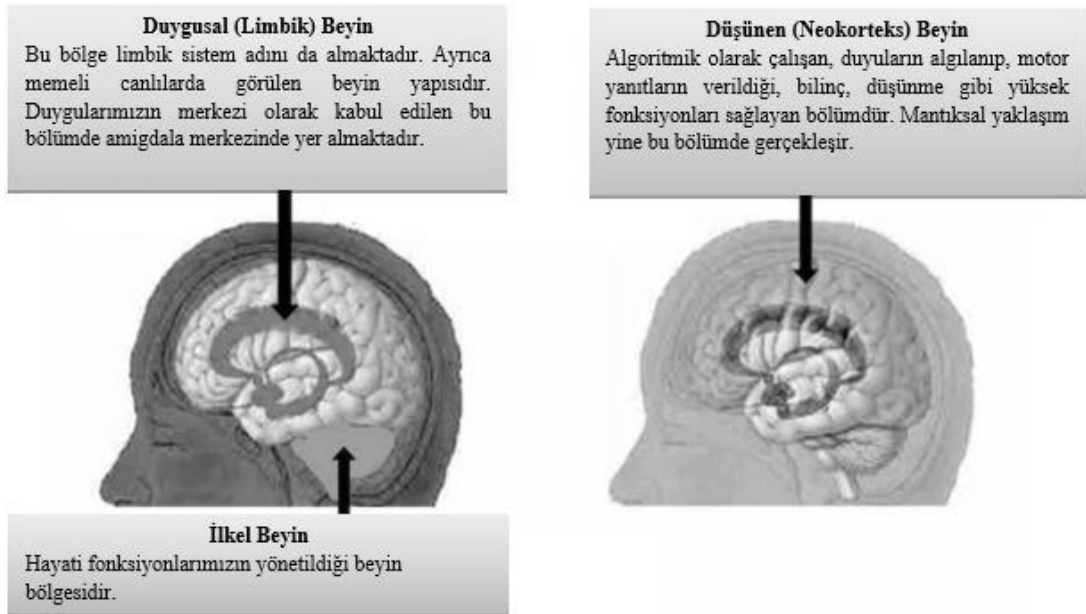
Korku, bireyin düşsel veya görsel tehlikeler karşısında gösterdiği evrensel ve doğal duygu durumlarından biri olarak tanımlanmaktadır (Köknel, 1998). Plotnik ve Kouyoumdjian'a (2010) göre bir şeylerin yolunda gitmediği, dikkatli davranılması gerektiği konusunda uyarıcı bir işlevi olan korkunun, canlıların varlıklarını sürdürmelerinde oldukça etkili olduğu açıktır. Hatta diğer temel duygularla kıyaslandığında korkunun en mühim duygu olduğunu söylemek mümkündür. Zira korku, neslin devamına yönelik tehditlere karşı kullanılan hayati savunma sistemlerinden biridir. Canlılar korku duygusu sayesinde kendilerini korumak amacıyla kaçar, saklanır veya savaşı göze alırlar.

Korkular tecrübeye dayalı, bilinçli, akılcı bir şekilde oluşabilirken öte yandan bireyin deneyimlerinden önce farkındalığı dışında içgüdüsel bir şekilde de gelişebilmektedir. Korkunun yaşanılan olaya veya karşılaşılan duruma değil, canlının algılarına dayanan bir tepki olduğu; hayati önem taşıdığı gibi hayatı çekilmez de kılabilen bir duygu olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Yani bireylerin korku duymalarına sebep olan düşünce tarzlarının doğruluğunu sorgulamaları ve korkularının üstesinden gelebileceklerinin farkında olmaları gerekmektedir (Goleman, 2011). Tedavisi uzun zaman alan korku duygusunun neye karşı ortaya çıktığı yaşa göre değişmektedir. Yaşamın ilk yıllarında yabancılar, yükseklik, gürültü, karanlık ve yalnızlıktan korkan birey, yaşı büyüdükçe hayali yaratıklar, ebeveyn sevgisizliği ve terki gibi sebeplerden korkmaktadır. Daha sonraki yıllarda ise okula dair olaylar, sosyal ilişkiler, yaralanma veya ölümden korkma şeklinde korkular değişmektedir (Köknel, 1998). 1 yaşına kadar ani seslerden, düşmekten ve

yabancılardan korkan bebekler, 1 yaşından sonra belirli olaylar ve nesnelere karşı korku geliştirmektedirler. 2 ve 5 yaş aralığındaki çocuklar karanlık, gök gürültüsü, hayali yaratıklar ve yalnızlıktan korkmaktadırlar. Okul öncesi dönem çocukları akıldışı, heyecansal tepkiler ve fobiler geliştirmeye meyillidirler. 6 yaşından büyük çocuklar ise bedensel yaralanma ve tehlike içeren durumlardan korkmaktadırlar. Okul öncesi dönem boyunca gittikçe artan korkular 12 yaşlarına doğru azalmaktadır (Oktay, 2002).

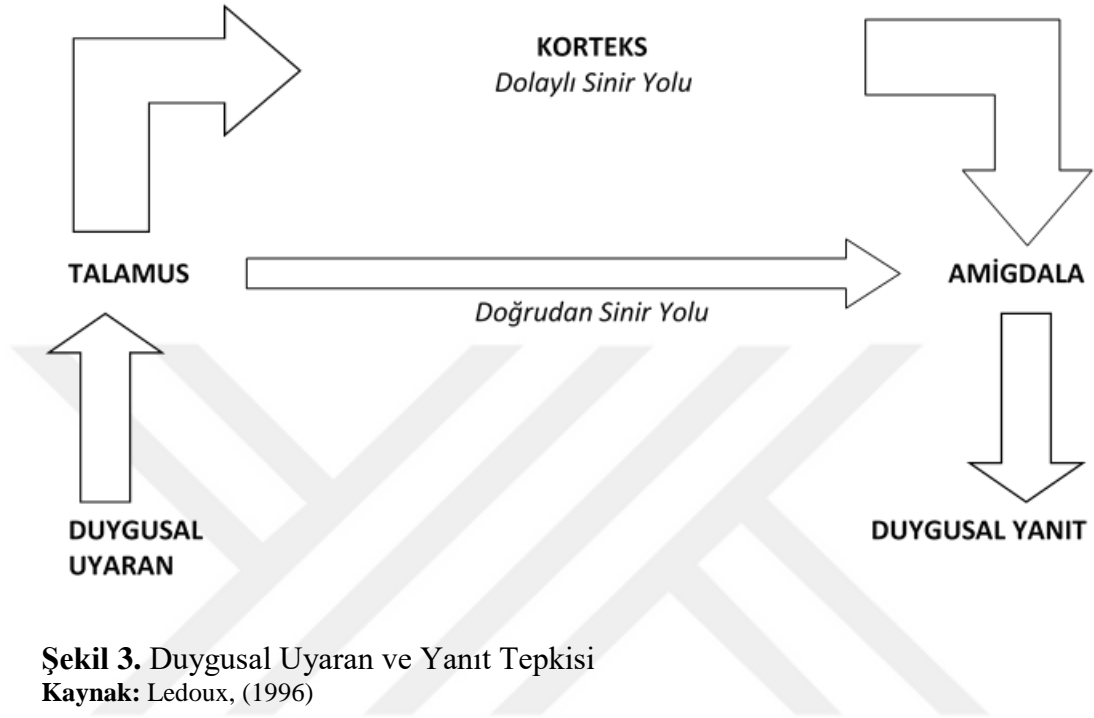
2.1.2.2. Duyguların Fizyolojisi

İnsanın yaşamını renklendiren ve anlamlandıran, yaşama tutunmasını sağlayan duyguların ana merkezi beyindir (Şekil 2). Üst beyin ve alt beyin olmak üzere iki bölüme ayrılmıştır. İnsanlar, korteks adı verilen üst beyin sayesinde hayatını sürdürür, , sonuca varır, sorgular, düşünür, anlar ve okurlar. Bu bölümde bilişsel zekânın (IQ) oluşturulduğu ve beyin hücrelerinin %28'lik oranın kullanıldığı yerdir. Alt beyin ise içgüdülerin, duyguların yer aldığı bölüm olup, beyin hücrelerinin %72'lik oranın kullanıldığı ve bütün duygusal zeka aktivitelerinin yapıldığı bölümdür. Alt beyinin üst tarafında onu saran limbik sistem yer almaktadır. Bu sistemin içerisinde amigdala ve hipokampus isimli yapılar kızgınlık, nefret, korku gibi duyguların oluşumunda etkin rol almaktadır (Baltaş, 2015).



Şekil 2. İkel, Duygusal ve Düşünen Beyin Merkezleri
Kaynak: Campbell, (2016)

Yapılmış olan arařtımlarda beynin duygusal iřlevleri ile biliřsel iřlevleri birbirinin tamamlamıř olduđu saptanmıřtır (řekil 3). Duygular ve dūřüncelerden sorumlu bōlūmlerin eřgūdūm içinde devindikleri sonucuna varılmıřtır (Baltař, 2015).



şekil 3. Duygusal Uyarın ve Yanıt Tepkisi

Kaynak: Ledoux, (1996)

Kişilerarası etkileşimde hayati öneme sahip olan duygular; uygun durumda, zamanda ve gereken yoğunlukta ifade edilmeyerek işlevsel olarak kullanılmadıklarında sosyal uyumda çeşitli sorunlar yaşanmasına neden olup yaşamı zorlaştırabilmektedir (Gross & Thompson, 2007). Dolayısıyla insanlar sosyal yaşamını sürdürebilmek adına duygularını ortama uygun şekilde düzenlemektedirler. Kavramın ortaya çıkışı psikolojik stres, bařa çıkma, psikolojik savunma, bağlanma ve duygu teorisi gibi önemli çalışmalara ve teorilere dayandırılmaktadır. Gross (1999) psikanalitik kuramda yer alan anksiyete düzenleme kavramının duygu düzenleme kavramına öncülük ettiğini, dolayısıyla duygu düzenleme kavramının tohumlarının psikanalitik yaklaşım, stres ve bařa çıkma görūřlerine dayandığını belirtmektedir. Duygu düzenlemeye ilişkin literatür incelendiğinde; duygu ve duygunun psikolojik düzenleyici rolünü ele alan çalışmalar daha eskiye dayanmasına rağmen duygu düzenleme sürecine dair çalışmaların 1990'lı yıllarda öne çıktığı görūlmektedir (Gross, 1999). Duygu düzenleme kavramı literatürde başlangıçta bariz

olarak çocuklar üzerinde yapılan çalışmalarla yer bulsa da zaman içinde yetişkinlerle yapılan çalışmalar da yer edinmiştir (Thompson, 1991). Duygu düzenleme kavramının ortaya çıkışından önceki çalışmalarda, büyük ölçüde kabul gören düşünce; duygunun davranış üzerinde engel olunamayan bir güce sahip olduğuydu. Thompson (1994) duygusal gelişim çalışmalarında duygulara olan bakış açısının değişmesinin duygu düzenleme kavramına uygun ortam yarattığını ileri sürmektedir. Araştırmacılar duyguyu önceleri belirli durumlarda meydana gelen, yaşanan ve biten bir olgu gibi algılamaktayken zamanla duygunun çeşitliliği, sürekliliği, düzenlenmesi ve yoğunluğu açısından farklılık gösteren bir yapıya sahip olduğunu fark etmişlerdir (Thompson, 1994). Böylece davranışlardaki bireysel farklılıkları açıklamada duygunun önemi giderek önem kazanmıştır. Duygu kuramlarının duygulara dair bireysel farklılıkları hedef almasıyla bireylerin farklı stratejiler kullanarak duygularına söz geçirebilecekleri ve duygusal süreçlerin hemen hemen hepsini kontrol edebilecekleri fark edilmiştir (John & Gross, 2004; Koole, 2009).

Duygular hakkındaki çalışmaların artışı ve duygulara bakış açısının değişmesi duygu düzenleme kavramını ortaya çıkarmıştır. Duygusal gelişimde yaşanan yenilikçi çerçevede duygunun kültürel olarak biçimlenerek topluma uygun hale getirilebilir olduğunun vurgulanması, duygu düzenleme kavramına ilişkin atılan adımların artışının bir diğer nedenidir. Fakat duygu düzenleme kavramının ortaya çıkışına zemin hazırlayan bu faktörler, duygu düzenleme kavramında görüş ayrılığına sebep olan soruları da beraberinde getirmiştir (Thompson, 1994):

- Duygu düzenleme sadece olumsuz duyguları mı kapsar? Olumlu duygular da düzenlenebilir mi?
- Duygu düzenlemede otokontrol mü yoksa çevre mi etkilidir?
- Duygu düzenleme yalnızca duygusal tepkilerin engellenmesinden mi ibarettir, yoksa duygusal tepkileri devam ettirme ve artırmayı da içerir mi?
- Duygu düzenleme yalnızca duygusal dışa vurumun yönetimini mi ifade eder, duygusal tepkiye neden olan yorumlamaların yönetimini de kapsar mı?
- Duygunun yoğunluğu, başlangıç hızı ve devamı duygu düzenleme kapsamına girer mi?

Bununla birlikte bu sorulara duygu düzenlemenin tanımı yapılırken de yanıt verilmeye çalışılmış, bu durum araştırmacıların tanımlamalarında çeşitliliğe sebep olmuştur. Duygu düzenleme becerisi bazı araştırmacılar tarafından bir duygunun azaltılması, çoğaltılması veya korunması amacıyla uygulanan tüm stratejiler olarak tanımlanmaktadır (Duy & Yıldız, 2014; Gross, 1999). Koole (2009) tarafından ise “insanların duygusal durumlarını yönetmeye yönelik aktif çabalardan oluşmaktadır” şeklinde tanımlanarak yine kısa bir tanımla ifade edilmektedir. Thompson’ın (1994) tanımına göre ise duygu düzenleme; duyguların yoğunluklarını ve zaman açısından yerindeliliğini belirleme ve değiştirme fonksiyonları bulunan, içsel ve dışsal süreçlerdir. Duygu düzenlemenin insan hayatındaki önemine dikkat çeken bir tanıma göre ise duygu düzenleme, bireyin hem iç dünyasının hem de kişiler arası ilişkilerinin işlevselliğinde önemi olan bir baş etme becerisidir (Southam-Gerow, 2013). Alan yazın incelendiğinde duygu düzenleme becerisinin içinde bulunulan ortama uyum sağlama işlevini vurgulayan birçok tanıma rastlamak mümkündür (Cole, Michel, & Teti, 1994; Eisenberg & Spinrad, 2004). Yakın zamanda yurtdışında yapılan çalışmalara göz atıldığında ise duygu düzenlemenin amacına vurgu yapan tanımlarla karşılaşılmaktadır (Howells, 2018; Waugh, 2020).

Temel amacı, duygusal uyarılar üzerinde değişiklik yapmak olan duygu düzenleme gerek olumlu gerekse olumsuz duyguların düzenlenmesini içermektedir (Cole vd., 1994; Gross, 1999). Beğenmediği bir hediye alan bireyin tebessümle karşılık vermesi olumsuz duygunun önlenmesine örnek olurken, başkasının düştüğüne şahit olan bireyin gülme hislerini önlemesi durumu olumlu bir duyguya set çekilmesine örnek teşkil etmektedir (Cole vd., 1994). Dolayısıyla duygu düzenleme becerisi bilişsel, sosyal ve duygusal farkındalık gerektirmekte; bunun yanı sıra hem olumlu hem de olumsuz duyguların değişikliğe uğramasını kapsamaktadır (Cole, Martin, & Dennis, 2004; Eisenberg & Spinrad, 2004; Kopp, 1982). Yapılan tanımlar gözden geçirildiğinde duygu düzenleme, içinde bulunulan ortam ve ulaşılmak istenen sonuca uygun bir şekilde olumlu ve olumsuz duyguların yoğunluğunu ve gösterilen tepkileri ayarlayabilme yetkinliğini içeren çok bileşenli bir süreç olarak ifade edilebilir.

2.1.2.3. Duygular ve Fiziksel Tepkiler

Ünlü düşünür Descartes'a göre duygularını eğitmek ve düzene koymak için gerekli çabayı harcayan bireyler, duyguları üzerinde kesin bir egemenlik sağlamaktadır. Koole (2009) da duyguların bireyin karar vermesinde ve amaçlarını oluşturmasındaki etkisine dikkat çekmiş; duygu düzenleme becerisinin kendini gerçekleştirmeye yardımcı olma, hedefe ulaşmayı ve gereksinimlerin giderilmesini sağlama, fonksiyonunu vurgulamıştır. Duygu düzenlemenin amacı, duyguları frenlemek ya da yok etmek değil, zararlı sonuçlar doğurmasını engelleyecek şekilde duyguları ayarlamaktır (Southam-Gerow, 2013). İnsanlar iki sebeple duygularını düzenledikleri görülmektedirler; birincisi acıdan kaçınma, ikincisi ilişkisel sorunlar. Neşeli bir anında keyfini kaçırarak bir duygu durumuyla uğraşmak istemediklerinden kişiler bu duygularını gizleyerek, olumlu duygular oluşturacak düşüncelere ve davranışlara güdülenebilirler. Yani acıdan kaçınmak adına içinde bulunulan koşullara uygun olan duyguları ön plana çıkarıp diğerlerini engellerler. Bireylerin duygu düzenlemeleri kişiler arası olaylar aracılığıyla da şekillenmektedir. Birey içinde bulunduğu topluma uyum sağlamak, diğerlerinin duygularını gözetmek maksadıyla duygularını düzenleyebilmektedir. Diğerlerinin olumlu tepkilerini alabilmek, onlar üzerinde olumlu bir intiba yaratma adına asıl duygularını bastırarak bambaşka bir duyguyu gösterebilmektedir. Hissettiği duyguların ortama uygun olmadığını ve bu sebeple eleştirilebileceğini düşünen birey, duygularını değişik biçimlerde ifade etmektedir (John & Gross, 2004).

Gross (2014) duygu düzenlemenin üç temel bileşeni olduğunu belirtmektedir. Birincisi bireylerin ulaşmaya gayret ettiği şey olan duygu düzenleme amacıdır. İkincisi bu hedefe varmak için sergilenen düzenleme stratejisidir. Üçüncüsü belirlediği stratejiyi kullanarak duygu düzenleme amacına erişmeye çalışmanın sonucundaki neticeyi belirtmektedir. Bazı araştırmacılar duygu düzenlemenin bireylerin kontrolünde olduğunu ve aktif çaba gerektirdiğini savunurken (Işık & Turan, 2015); bazıları ise çaba gerektirmeyen, otomatik bir süreç olduğunu ve duygusal tepkiyi yok etmediğini iddia etmektedir (Koole, 2009). İçsel ve dışsal süreçler tepkinin izlenip, yorumlanması ve ayarlanmasında birlikte rol oynamaktadır (Thompson, 1991). Duygu düzenleme becerisinde içsel süreçler dikkat ve mizaç

benzeri özellikler; dışsal süreçleri ise çocuğun deneyimleri ve anne-baba tutumları gibi faktörler oluşturmaktadır (Thompson, 1994).

Bireyler yaşamlarının ilk yıllarından itibaren, kültürel bağlam içerisinde duygularının ifadesiyle ilgili kurallara uymaya ve kuralların bilinçli farkındalığına başlamaktadırlar. Duyguları ifade etme becerisi ve duygu düzenleme becerisi aralarında ilişki bulunan ve iç içe geçmiş iki kavram olmakla birlikte farklı anlamdadır. Duyguları ifade etme becerisi; bireyin kendi veya başkalarının duygularını uygun bir ses tonu, yüz ifadesi, jest ve mimiklerle dışa yansıtması; duygu düzenleme becerisi kendi deneyimlediği olumlu ve olumsuz duygularını kontrol etmesi, diğerlerinin yardımını ayırt edebilmesidir (Premo & Kiel, 2014). Yıllar içinde çocukların duyguları tanıma ve ifade etme becerileri ilerledikçe olayların oluşturacağı duyguları düzenleme becerisinde de artış görülecektir. Nitekim duygu düzenleme becerisinin gelişiminde yaş ve deneyimin büyük etkisi olmaktadır (Bronson, 2000). Tüm bu kapsam bağlamında duygu düzenleme becerisinin en belirgin özellikleri şu şekilde sıralanabilmektedir:

- Bireyler olumlu ya da olumsuz duygularını artırıp azaltabilme imkanına sahiptir.
- Duygu düzenleme başlangıçta bilinçli ve kontrollü olarak gerçekleştirilirken, zamanla çaba gerektirmeyen otomatik bir süreç haline gelmektedir.
- Duygu düzenleme daha iyi veya daha kötü sonuçlar doğuracağı öngörülemez bir süreçtir. Nitekim içinde bulunulan durum bu süreçte farklı sonuçlar doğurmaktadır (Gross & Thompson, 2007). Örneğin; doktorun olumsuz duygularını azaltırken kullandığı bilişsel stratejiler, stres altında çalışırken performansını artırmakla birlikte hastasına empati yapması gerektiğinde yardım etme duygusunun körelmesine de neden olabilmektedir.
- Duygu düzenleme duygusal tepkilerin gözlemlenmesi, değerlendirilmesi ve hedefe ulaşmak amacıyla değiştirilmesini kapsayan bütün içsel ve dışsal süreçleri içermektedir.
- Duygu düzenleme bireyin kendisi veya başkaları aracılığıyla yapılabilmektedir (Thompson, 1994).

- Hem düzenleyen hem de düzenlenen konumda olan (Cole vd., 1994) duyguların esnek olma özelliği, duygu düzenlemesine imkân sunmaktadır (Gross, 201).

Duyguların oluşum ve işleyişinin gelmiş geçmiş birçok düşünürün dikkatini çeken bir konu olduğu bilinmekte; duygu düzenlemenin ise pek çok kuramcı tarafından hayati bir beceri olarak ele alındığı görülmektedir. Günümüzde yapılan bilimsel çalışmalar ile de duyguların insan davranışları üzerindeki etkisi; bu duyguların bastırılmadan uygun bir biçimde ifadesinin psikolojik uyum ve iyi olma hali bakımından gerekliliği vurgulanarak duygu düzenlemenin insan hayatındaki önemine dikkat çekilmektedir. Yapılan araştırmalar bireylerin duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesiyle daha mutlu ve etkin bir yaşam sürme ihtimallerine dikkat çekmektedir. Duygu düzenleme, davranış düzenlemeyle mutlak bir ilişki içindedir (Eisenberg & Spinrad, 2004) ve bireyin davranışsal süreçlere uyumunda etkin tepki vermesinde önemli yere sahiptir (Thompson, 1991). Duygu düzenleme becerisi sonradan edinilen gelişimsel bir süreç olduğundan, bu süreçte başarısızlıkların yaşanması olağan kabul edilmekte, birbiri ardına gelen başarısızlıklar neticesinde de bireyin psikolojik sağlığı olumsuz etkilenebilmektedir. Yapılan çalışmalarla duygu düzenleme konusunda zorluk yaşayan bireylerin saldırganlık ve dürtüsel davranışları daha çok sergiledikleri, sürekli olarak huzursuzlukla mücadele edip öfke, depresyon vb. ruhsal sıkıntılar yaşadıkları ve bu bireylerde psikopatolojilere daha fazla rastlandığı ileri sürülmüştür (Aldao vd., 2010; Goleman, 2011).

Çocuklar yaşamlarının ilk yıllarında duygusal etki ve tepkilerde bulunma, farklı durumlarda farklı duyguların ortaya çıkması ve duyguların dışavurumunda çeşitli yöntemler kullanılması gibi duygulara ilişkin temel becerileri kazanırlar. Duygu düzenleme becerileriyle çocuklar bir hayli avantaj elde etmekte ve yetersizliğinde ise olumsuzluklarla karşılaşmaktadırlar. Duygu düzenleme becerisi özellikle çocukların psikolojik iyi oluşlarında büyük önem teşkil etmektedir.

Çocuklar duygu düzenleme becerileri aracılığıyla duygu ve davranışlarını kontrol etme ve başkalarının duygularını anlayarak onlarla sağlam bir iletişim ve etkileşim kurma yeteneği edinirler. Yapılan çalışmalarla duygularına uygun ve etkin

bir şekilde tepki vermelerini sağlayan duygu düzenleme becerileri yüksek olan çocukların sosyal ve fiziksel olarak daha sağlıklı oldukları ifade edilmektedir (Bilge & Sezgin, 2020; Gilpin, Brown, & Pierucci, 2015). Bu çocukların sağlıklı ilişkiler kurmada, oyun sürdürmede, yaşanan çatışmalarda problem çözmede, sosyal etkileşimde (Thompson, 1991) ve başkalarının duygularıyla baş etmede (Eisenberg, Wentzel & Harris, 1998) daha başarılı oldukları belirtilmektedir. Ayrıca yüksek duygu düzenleme becerisine sahip çocukların öğrenme alanlarının genişlediği, akademik başarılarının daha yüksek olduğu, daha az davranış sorunu ve saldırganlık gösterdikleri (Bilge & Sezgin, 2020), davranış düzenleme becerileri ve sosyal yeterliklerinin de normal değerlerin üstünde olduğu (Bridges vd., 2004) ifade edilmektedir. Öte yandan; erken çocukluk döneminde duygu düzenlemede zorlanan çocuklar çeşitli zorluklarla karşılaşabilmekte; akranları tarafından sık reddedilme sonucunda okula uyumda sorunlar yaşamakta, çocukta davranış bozukluğu ve saldırganlık gibi durumlar gelişebilmektedir (Bilge & Sezgin, 2020). Duygu düzenleme becerisinde yaşanan eksiklikler ileriki yaşlarda anksiyete, duygudurum bozukluğu ve alkol bağımlılığı (Campbell-Sills, Barlow, Brown, & Hofmann, 2006) gibi çeşitli psikopatolojilerin oluşumuna neden olabilmektedir. Duygu düzenlemenin avantajları ve eksikliğinin neden olduğu olumsuzluklar göz önünde bulundurulduğunda bu becerileri desteklemenin ne denli önemli olduğu anlaşılmaktadır.

2.1.3. Duygu ve Zekâ İlişkisi

Platon duygularla ilgili alt seviyede tarafsız olduğunu ve mantık açısından yönelimlerin zorunluluk gerektirdiğini iddia etmiştir. Aristo da aynı fikri ileri sürerek duygunun bilinçli süreçlerle birlikte karşımıza çıkması ve bu süreçlerin refakat edenleri olduğunu bildirmiştir (Konrad, 2001).

Zekâ kavramı, yakın zamana kadar bilişsel beceri olarak görülse de günümüzde duygusal becerinin de zekanın oluşumunda etkili olduğu görülmeye başlanılmıştır (Çakar, 2003).

Alışılmış yaklaşımda, duyguların ruhen olumsuz durumlarının ortaya çıkması kabullenilirken, yakın dönem yaklaşımında, daha gerçekçi davranış sergilenerek, duygu görüşü zekanın oluşmasında tekrardan karşımıza çıkmaktadır. 1960 yıllarında,

Amerika Birleşik Devletleri ve Batı'da oluşan toplum bilimi hadiseleri, kişilerin duygu durumlarını daha gerçekçi bir şekilde ifade etmektedir. Böylelikle, bireylerin duygu durumları ile bilişsel etkenler açısından iyi ilişki kurmanın önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir (Çakar, 2003).

2.1.4. Duygusal Zekâ Kavramı

Duygusal zekâ kavramı, insanların başarı ölçütü olarak görülen, eğitim öğretim alanındaki seçme ve yerleştirme sınavları ya da IQ testleri gibi testlerde başarılı olan kişilerin birçoğunun günlük yaşamında veya meslek hayatında başarısız ve mutsuz olduklarının anlaşılmasıyla, daha önemli hale gelmiş ve araştırmacıların ilgisini çekmeye başlamıştır (Yüksel, 2006).

Aynı zamanda duygusal zeka kavramının popülerlik kazanmasında, alandaki araştırmalardan ziyade Goleman'ın (1995) "Duygusal Zeka" kitabının yayınlanması ve çok satanlar listesinde yer alan, aynı yazarın "Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir?" ve "İş Başında Duygusal Zeka" adlı eserine gösterilen ilgi etkili olmuştur (Doğan & Şahin, 2007). O döneme kadar çok az ilgi gören duygusal zekâ, Goleman ile birlikte birçok dergi ve makalede yer almaya başlamış ve giderek daha bilinir hale gelmiştir. Bunu izleyen süreçte duygusal zekanın iş ortamındaki önemi, iş performansına etkisi vurgulanış ve işletmelerce önem verilen bir konu haline gelmiştir (Quoidbach & Hansenne, 2009).

Daniel Goleman "Duygusal Zekâ Neden IQ' dan Daha Önemlidir?" olarak Türkçeye çevirisi yapılan kitabında bu konuyla ilgili şu örneği vermiştir. Florida'da lise 3. sınıf öğrencisi olan ve tüm derslerinde üstün başarı gösteren bir öğrenci, fizik öğretmeninin sınav sonucuna 80 vermesi gerekçesiyle Harvard Üniversitesi'nin tıp fakültesine gitme hayalinin tehlikeye düştüğünü düşünerek okula getirdiği bıçakla öğretmenini bıçaklayarak etkisiz hale getirmiştir. Psikologlar ve psikiyatrardan oluşan 4 kişilik bir heyetin verdiği yeminli kararlar, öğrencinin dengesiz ve ruhsal olarak kendini kaybederek bu suçu işlediği sonucuna varılmıştır (Goleman, 1995).

Goleman'a göre başarı düzeyinin yalnızca %20 si IQ ile alakalı ancak yine yazarın açıkça belirttiği gibi geri kalan %80 lik kısmın tamamı duygusal zekaya bağlı değildir. Yazar kitabında belirttiği bu oranın yanlış yorumlanarak başarının geri

kalan kısmının sadece duygusal zekâ seviyesiyle alakalı olduğu düşüncesine karşı çıkmıştır. Zira burada kişinin ailesinin maddi durumu, yetiştirilme şekli, talihi gibi birçok etmen de bulunmaktadır. Zeka düzeyi aynı olan iki bireyden biri hayatında başarılı ve mutluysen diğerinin nasıl tam tersi bir durumda olduğunu anlamak için kişilerin bu alanlarda ne kadar yetenekli olduklarını anlamak oldukça önemlidir (Goleman, 1995).

Duygusal zekâ kavramı bilimsel anlamda ilk olarak Peter Salovey ve John Mayer tarafından kullanılmış ve daha sonra diğer araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Salovey ve Mayer duygusal zekayı tanımlarken dört temel beceriden bahsetmiş ve bunları duygusal zekanın köşe taşları olarak nitelendirmişlerdir. Bu beceriler, duyguların doğru bir şekilde algılanması, anlaşılması, kullanılması ve yönetilebilmesidir. Salovey ve Mayer'e göre duygusal zeka düzeyi yüksek olan kişiler bu becerilere daha fazla sahiptir (Gürel & Tat, 2010).

Salovey ve Mayer duygusal zekayı başka bir eserde, duyguları algılama, duyguların düşünmeye yardımcı olmasını sağlama, duygusal ve entelektüel gelişime katkı sağlama için duyguların düzenlenmesi, duyguların yardımıyla akıl yürütme ve problem çözme becerisi olarak tanımlamışlardır (Quoidbach & Hansenne, 2009; Mayer vd., 2000).

Daniel Goleman 1995' te duygusal zekayı, kendi duygularımızı tanıma, bunlarla başa çıkma ve aynı zamanda başkalarının duygularını etkileme yeteneği ve kapasitesi olarak tanımlamıştır. Daniel Goleman, modelinde Mayer ve Salovey' in modelini temel almıştır ve bu modeli geliştirerek beş ana başlık altında toplamıştır. Bunlar; duygusal farkındalık, öz denetim, motivasyon, empati ve sosyal ilişki boyutlarından oluşmaktadır (Çakar & Arbak, 2003).

Reuven Bar-On ise duygusal zekayı, kişinin içinde bulunduğu problemlerle baş edebilmesi için gerekli olan kişisel, duygusal ve sosyal becerilerin bütünü olarak tanımlamıştır (Doğan & Şahin, 2007).

Duygusal zekanın, kişinin bireysel başarısının yanı sıra takım çalışmasına da önemli katkısının olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır. Jordan ve Ashkanasy'nin yapmış olduğu bir araştırmaya göre duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bir takımın

daha hızlı organize olarak daha doğru kararlar aldığı ve zamanını daha etkin ve verimli kullanıp hedefe daha çabuk vardığı sonucuna varılmıştır (Ashkanasy & Daus, 2005).

Duygusal zeka, kişinin kendisinin ve başkalarının duygu ve hislerini anlayabilme, kontrol etme ve bunları birbirinden ayırarak yaşamında, düşünce, davranış ve tutumunda bir rehber olarak kullanabilme yeteneğidir (Güllüce & İşcan, 2010).

2.1.5. Duygusal Zekânın Gelişimi

Duygusal zekâ konusunda araştırmalar yapan yazarların çoğu, onun zekâ katsayısı gibi doğuştan gelen bir yeti olmayıp, bireyin doğumuyla başlayıp ölümüne kadar gelişme gösteren bir özelliğe sahip olduğunu vurgulamıştır. Bu da duygusal zekanın nasıl geliştirileceği sorusunu gündeme getirmiştir. Duygusal zekanın temelleri çocukluğun başlarında aileyle olan ilişkilerle atıldığı ve duygusal bilincin oluşmasında 10.-18. ayların kritik dönem olduğu bilinmektedir (Eröz, 2011).

Goleman (1998)' a göre duygusal zekanın gelişimi uzun soluklu bir süreçtir. Ancak iyi bir seviyeye getirilmiş olan duygusal zekâ kişinin hem kendisi için hem de çalışmakta olduğu işletme için oldukça önemlidir ve harcanan çabaya değerlidir. Zira duygusal zekanın gerek iş yaşamında gerekse sosyal hayattaki ilişkilerin niteliğine katkısı yadsınamaz düzeydedir (Tanrıöğen & Türker, 2019).

Duygusal zekanın geliştirilmesinde en önemli unsur kişinin buna istekli olmasıdır. Teknik becerileri ve bilişsel yetenekleri beyin çok hızlı algılayıp kaydederken duygusal becerilerin gelişmesinde bu daha yavaş olur. Gerekli olan şey istek ve bu tecrübelerin sürekli olarak tekrarlanmasıdır. Tekrar ne kadar fazla olursa beynin bu beceriyi algılayıp kaydetme süreci de o kadar hızlı olacaktır (Levent, 2006).

İşletmelerde en önemli sermayenin insan olduğunun anlaşılması, artan rekabet ortamında insan gücünün gerekliliğinin ön plana çıkmasıyla birlikte, insan gücüne olan yatırımda daha önemli hale gelmiştir. İşletmeler bu kapsamda

çalışanlarına ve yöneticilerine stres yönetimi, motivasyon, diksiyon, iletişim, adaptasyon, oryantasyon vb. birçok eğitim vermektedir (Eröz, 2011).

Aslında adı zikredilmese de bu eğitimlerin neredeyse tamamı duygusal zekanın alt boyutları olan becerilerin geliştirilmesi içindir. Yani yıllardır duygusal zekanın geliştirilebilmesi için halihazırda çalışmalar yapılmaktadır. Sağlık hizmeti veren kuruluşlarda da sık sık bu alanda, kişisel gelişim adı altında eğitimler verilmektedir.

Boyatsız, kişinin duygusal zekasını geliştirme isteğinin 3 sebeple olabileceğini öne sürmüştür. Bunlar; kişinin kendini geliştirerek iyi bir kariyer yapabilme düşüncesi, kişinin iyi biri olma düşüncesi ve bununla ilgili kişisel gelişimine katkıda bulunma fikri, bir diğeri ise kişinin çevresindekilerin duygusal zekasını geliştirme isteği ya da yukarıdaki iki hedeften birini gerçekleştirme düşüncesidir (Aslan vd., 2002).

Yapılan çalışmalar duygusal zekâ düzeyinin genel olarak yaşla doğru orantılı bir şekilde geliştiğini göstermektedir. Bu da duygusal zekanın “olgunluk” kavramıyla bağdaştırılmasını mümkün kılmaktadır. Kişinin yaşadığı olaylar, sorunlar, krizler hayat boyu olgunlaşmasını sağlamaktadır. Yani duygusal zeka öğrenilebilir ve geliştirilebilir özelliktedir (Levent, 2006).

2.1.6. Duygusal Zekâ Modelleri

Thorndike ve Gardner gibi kuramcılar, zekâ kavramıyla ilgili araştırmalarıyla sonraki çalışmalara ışık tutmuş duygusal zekâ konusundaki araştırmaların temelini atmıştır. Duygusal zekanın birçok faktörle olan ilişkisini ortaya koymak amacıyla araştırmalar yapılmış ve takım çalışmaları konusunda önemli bir nitelik olduğunun farkına varılmıştır. Bu da duygusal zekanın doğru bir şekilde ölçülebilmesine olanak sağlayacak modellerin geliştirilmesi ihtiyacını doğurmuştur (Van Rooy vd., 2005).

Duygusal zekâ tanımlanırken veya modeller oluşturulurken, temel olarak iki ayırım yapılmıştır. Bunlardan birisi Mayer ve Salovey 'in modelini yansıtan yetenek modeli, diğeri ise Cooper ve Sawaf, Goleman ve Bar-On'un modellerini yansıtan yetenek ve kişilik özelliklerin bir arada olduğu karma modeldir (Çakar & Arbak, 2003). Yetenek tabanlı yaklaşım ve karma model karşılaştırıldığında aslında

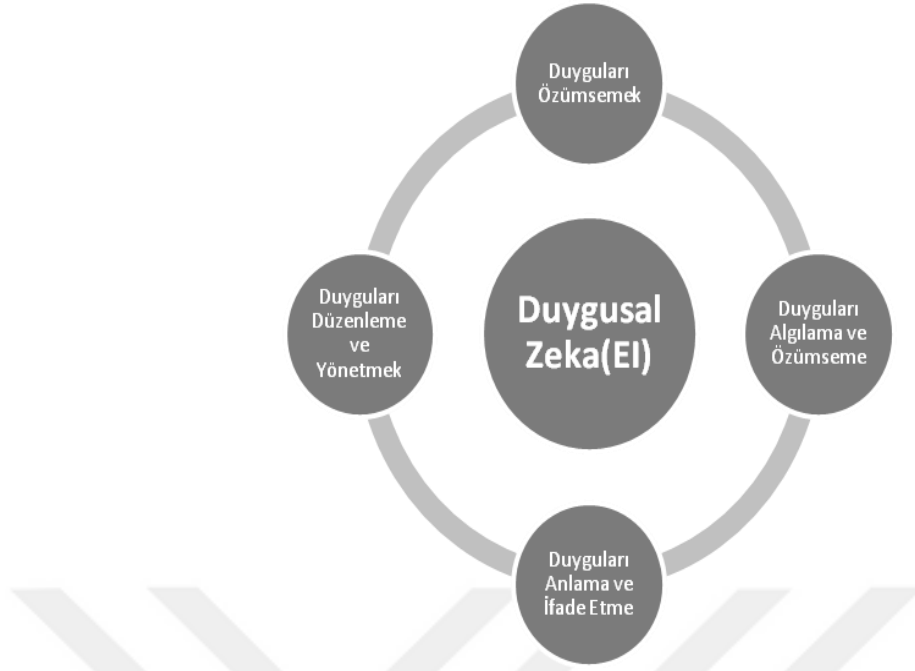
başlangıç noktaları aynı olmasına rağmen karma yaklaşım çok daha farklıdır. Karma modelde duygusal zeka tanımlanırken zihinsel becerilerin yanı sıra kişilik özellikler de yer almaktadır (Doğan & Şahin, 2007).

Kavramın kabul gördüğü tarihten günümüze kadar birçok araştırmacı tarafından farklı tanım, model ve ölçüm testleri yapılmıştır. Bu modellerden en çok kabul görenler sırasıyla, Mayer ve Salovey Modeli, Cooper ve Sawaf Modeli, Goleman Modeli ve Bar-On Modelidir.

John D. Mayer ve Peter Salovey Modeli

John Mayer ve Peter Salovey, duygusal zekâ kavramını ilk kez 1990 yılında kullanmış ve konu üzerinde çalışmalarını hala sürdürmektedirler. Yazarlara göre “Duygusal zekâ yalnızca bir beceri ya da kişisel özelliği göstermez, kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını anlaması, kontrol etmesi ve kişinin özel hayatında karşılaştığı sorunlara karşı bunları rehber ve motivasyon aracı olarak kullanabilmesini sağlayan becerilerin bir bütünüdür.” (Mayer & Salovey, 1993).

Mayer ve Salovey ‘in oluşturdukları duygusal zekâ modeli, dört ana boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, duyguların algılanıp açıklanması, düşüncelerin duyguyla birleştirmesi ve özümsemesi, duyguların anlaşılıp rehber olarak kullanılması, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını yönetilebilmesidir. Yazarların belirlediği bu boyutlar aşağıdaki şekilde gösterilmektedir.



Şekil 4. Duygusal Zekâ ile İlgili Becerilerin Dört Dallı Modeli
Kaynak: Mayer vd., (2000 s.269)

Mayer ve Salovey (2000)' e göre duygusal zekâ, kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını algılayıp açıklaması, başkalarının beden dilini, yüz ifadelerindeki duyguları fark edebilme becerisini içermektedir. Birey, hislerini net ve doğru bir biçimde anlamlandırabilirse, doğrusal iletişimin olduğu durumlarda tepki verirken daha dikkatli olacağı için, söz konusu yetenek büyük önem arz etmektedir. Eğer kişi ne hissedeceğinin farkıyla olursa, duygularının davranışlarını nasıl şekillendireceğini tahmin eder ve karşısındakine empati kurabilir (Bağcı, 2014).

İkinci olarak düşüncelerin duyguyla bütünleştirilmesi ve özümsemesi, duyguların düşünceye yardımcı olma kapasitesini içermektedir. Bu durum bireyin duygularının, düşünce tarzını nasıl etkilediği, yönlendirdiği ve değiştirdiğiyle ilgilidir. Örneğin; kişi mutsuzsa negatif, mutluydu bu pozitif etki yaratabilmektedir. Bu etki ve değişimler bilişsel sistemin olaylara farklı perspektiften bakılmasını ve problemlerin çözümüyle ilgili daha yaratıcı ve derin fikirlerin ortaya koyulmasını sağlamaktadır (Mayer vd., 2000).

Duygularımız, düşüncelerimizi kontrol eden bir sistem gibi davranarak düşünme sürecine engel olabilmektedir. Örneğin, ruh hali iyi olan bir kişi ortaya

ıkan bir duruma karşı olumlu yönde yaklaşırken, morali bozuk olan bir kişi aynı duruma karşı olumsuz bir bakış açısıyla yaklaşabilmektedir. Birey, odak noktasına problem çözmeyi koyduğu zaman duygusal zekanın önemi bir kez daha karşımıza çıkmaktadır. Birey olası durumlara karşı duygu ve düşüncelerini önceden tahmin ederek duygularını istediği şekilde yönlendirebilmektedir (Doğan & şahin, 2007).

nc boyut olan duyguların anlaşılıp rehber olarak kullanılması, duyguları tanımlayabilme yeteneğine dayanır. Genellikle duygular birbiriyle bağlantılı ve karmaşık bir haldedir. Bu karmaşıklığı anlayabilmek ve duygular arasındaki farklılıkları tanımlayabilmek, anlama ve değerlendirme becerisiyle ilgilidir (Caruso & Salovey, 2004).

Son olarak duyguların yönetilmesi, yaşanılan problemlere karşı, mantıklı yaklaşmayı, alternatif çözümler yaratmayı ve bunların içinden en etkili olanı seçmeyi kapsamaktadır. Duygularını kontrol edip yönetebilen kişiler, negatif duyguların ortaya çıkaracağı sonuçları önceden görerek pozitif duygularını arttırır ve sorunları daha önceden çözüme kavuşturur. Bu kişiler, yüksek duygusal zekaya sahiptir (Doğan & şahin, 2007).

Mayer ve Salovey ortaya koydukları bu dört boyutlu modelle, kendilerinden sonraki araştırmacılara ışık tutmuş ve duygusal zekanın temel taşlarını oluşturmuşlardır. Daha sonra birçok yazar onlardan faydalanarak yeni model ve kuramlar geliştirmişlerdir (akar & Arbak, 2003).

Tablo 1. Dört Boyutlu Duygusal Zekâ Modelinin Zekâyla ve Kişilikle Olan İlişkisi

Boyutlar	Boyutun Tanımı	Zekâ ve Kişilikle İlişkisi
Duyguyu tanımlama ve anlama	Duyguları resimlerde ve yüzlerde anlama yetisi	Zekaya bilgi girdisi sağlar
Duyguyla, düşüncelere destek olmak, duyguyu tanımlama ve muhakeme etme	Duygusal bilgiyi kontrol ederek, düşünceyi zenginleştirmek amacıyla duygusal bilgiye yön verme yetisi	Bilişsel görevlerde duygusal bilgiden yararlanmak için düşünceyi düzenler.
Duyguları anlama ve muhakeme etme	İlişkiler, bir duygudan diğerine geçişler ve duygular hakkındaki dilbilimsel bilgilere ilişkin duygusal bilgiyi değerlendirme yetisi	Duygular ve duygusal bilgi hakkındaki soyut değerlendirme ve mantık yürütme merkezidir.
Duygulara yön vermek	Bireyler ve bireylerarası gelişmeyi sağlayabilmek için duyguları ve duygusal ilişkileri yön verme yetisi	Kişilik ve amaçlarla etkileşim içindedir.

Kaynak: Ökten, (2019 s.17)

Reuven Bar-On Modeli

Danimarka'daki Uygulamalı Zeka Enstitüsü' nün başkanı ve aynı zamanda kendisi İsraili olup oradaki bir çok enstitüye danışmanlık yapan Reuven Bar-On, duygusal zeka konusunda araştırmalar yapan ve model geliştiren ünlü kişilerden biridir (Stys Yvonne & Shelley, 2004).

Bar-On, "Bazı bireyler neden diğerlerine göre daha çok başarılı olma yetisine sahipler?" sorusuna yanıt aramış ve modelinde performans ile başarının kendisinden ziyade, onları bir potansiyel olarak göstermektedir. Bar-On, modelinde duygusal zekayı; kişisel beceriler, kişilerarası ilişkiler, stres yönetimi, genel ruh hali, genel çevre ve şartlara uyum olarak beş ana boyut altında tanımlamıştır ve bu boyutlar kendi içinde on beş alt boyutu içermektedir (Gürsoy, 2014). Bu boyutlar ve içerdiği yetenekler Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Bar-On Modelindeki Duygusal Zekâ Boyutları ve Onları Oluşturan Yetenekler

Boyutlar	Alt Boyutlar
Kişisel Farkındalık	Duygusal benlik bilinci, kendine saygı, kararlılık, kendini gerçekleştirme, bağımsızlık,
Kişilerarası İlişkiler	Empati, kişilerarası ilişki, sosyal sorumluluk,
Uyum	Problem çözme, gerçekçilik, esneklik
Stres Yönetimi	Dürtü kontrolü, strese dayanıklılık,
Mutluluk, iyimserlik	İyimserlik, mutluluk

Kaynak: Yüksel, (2006 s.26)

Kişisel Farkındalık (Öz bilinç): Bireyin kendi becerilerini, duygularını tanıması, özgür şekilde seçimlerini yapabilmesi ve kendi kararlarını alabilmesi, kendi gücünün ve potansiyelinin farkında olmasıdır. Öz bilince sahip olan birey sahip olduğu eksi ve artı özelliklerini bilir, nerede olduğunun neden olduğunun bilincindedir. Ayrıca ne istediğinin, duygularının, içsel dürtülerinin farkındadır (Doğan & Demiral, 2007).

Kişisel farkındalığın alt boyutları; kendine saygı, kararlılık, kendini gerçekleştirme, bağımsızlık, kendine güvendir. Özbilinci yüksek olan bireyler duygularını rahatça ifade edebilen, kişi ve düşüncelerden bağımsız, kararlı, hayatta yaptıkları şeylerle ilgili pozitif düşünen kişilerdir (Gürsoy, 2014)

Kişilerarası İlişkiler: Kişilerarası ilişkiler karşıdaki kişiyi anlama üzerinde şekillenir. Yani asıl olan bireyin karşısındaki kişilerin bakış açısıyla bakabilmesi, onlar gibi düşünebilmesi empati yapabilmesiyle alakalıdır. Kişinin çevresiyle olan ilişkisini, gerektiğinde kendini başkalarının yerine koyabilme yetisini, sosyal olarak sorumluluk sahibi bir birey olmasını ifade eder (Gümüş Bilim, 2018).

Duygusal zekası yüksek olan bireyler gerek iş hayatında gerekse de sosyal yaşamlarındaki kişilere karşı sorumlu, onları anlayıp duygu ve düşüncelerinin farkında olan, kendisini onların yerine koyarak empati kurabilen kişilerdir (Gümüş Bilim, 2018).

Uyum: Uyum, bireyin çevresindeki beklenti ve taleplerle baş edebilme becerisidir. Bu konuda güçlü olan kişiler problemleri çözüme kavuşturmada zorluk çekmezler. Öznel ve gerçek olan durumları ayırt edebilir ve duygularını, fikirlerini, tepkilerini farklı ortam ve koşullara göre kolaylıkla değiştirebilirler (Gürsoy, 2014).

Stres Yönetimi: Kişinin stresle ve sorunlu bir ortamda problemlerle başa çıkabilme becerisi, stres dürtülerini kontrol edebilmesi, yani bir şeye tepki duyduğu halde bu tepkisini kontrol altına alarak direnmesi ya da erteleyebilmesidir. Bu becerisi yüksek olan bireyler, stresle mücadele ederken ümitsizliğe düşmez ve kendi kontrolünü kaybetmezler. Ve bu kişiler genelde soğukkanlı, çabuk sinirlenmeyen ve sabırlı kişilerdir (Mumcuoğlu, 2002).

Genel Ruh Hali: Bireyin hayata bakış açısını, hayattan ne kadar keyif aldığını ve ne derece mutlu olduğunu açıklayan boyuttur. Genel ruh hali güçlü olan bireyler, hayata genelde pozitif yönden bakarlar ve olaylara daha pozitif yaklaşır. Bu yönü güçlü olmayan bireylerse endişeli ve karamsar bir bakış açısına sahiptir. Hayattan çok fazla keyif alamazlar ve olaylara pozitif yaklaşamazlar. Bu nedenle toplumdaki kendini soyutlamış ve içe kapanık bir kişilik sergilerler (Gürsoy, 2014).

Daniel Goleman Modeli

Salovey ve Mayer 'in 1990 yılındaki çalışmaları Daniel Goleman'ın da dikkatini çekmiş ve o da çalışmalara başlayarak 1995 yılında “duygusal zekâ” kavramının daha iyi anlaşılmasını sağlamak üzere “İş Başında Duygusal Zekâ” kitabını çıkarmıştır. Çalışmalarında kendisiyle birlikte Harvard Üniversitesi'nde psikolog olan ve bu konuda birçok çalışması olan Mc Clelland 'in araştırmalarına da yer vermiştir. Daniel Goleman bu kitabında duygusal zekâyı “Bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını tanıma, duygularını yönetebilme ve kendini motive edebilme yetisi” şeklinde tanımlamıştır (Goleman, 1998).

Goleman, modelinde temel olarak Mayer ve Salovey' in modelini almış, “Duygusal Zekâ Neden IQ' dan Daha Önemlidir?” ve “İşbaşında Duygusal Zekâ” eserlerinde duygusal zekâyı beş başlık altında toplamıştır. Bunlar; öz bilinç (kişinin kendi duygularını tanıması), duyguları idare etme (kişinin kendi duygularını yönetebilmesi), empati (kişinin kendinin başkalarının yerine koyabilmesi), kendini

harekete geçirme (bireyin kendi motivasyonunu sağlaması), ilişkileri yürütebilmek (sosyal yetenekler)'tir (Goleman, 1998).

z Bilinç (Kendini Tanıma): Kişinin kendi duygularını tanınması, belli bir durumda veya anda neler hissettiğinin farkında olması duygusal zekânın temelidir. Kişinin kendi duygularını tanınması, potansiyelinin farkında olmasını, tercihlerini, sezgilerini güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olmasını, daha sağlıklı kararlar almasını, daha zgr davranabilmesini, hayata daha pozitif bakmasını sağlar ve kişiye zgven verir. z bilinç, karar verme aşamasında kararın ne kadar gerekli ya da gereksiz olduğu konusunda bireye yardımcı olur (Onay & Uğur, 2011).

Kişinin Kendi Duygularını Yönetebilmesi: Bireyin tanıdığı ve farkında olduğu duygularını yönetebilmesi duygusal zekanın bir diğer özelliğidir. Bu yönü güçlü bireyler hayatın karşlarına çıkardığı zor durumlarda duygularının sonuçlarını önceden bilir ve duygularının olumlu yöne yönlendirirler. Kendini iyi yönetebilen bireyler endişeli ya da sinirli olduğu durumda duygularını kontrol ederek kendini sakinleştirir, daha soğukkanlı davranır ve mantıklı düşünmeye zorlar (Goleman, 1995).

Empati: Empati, kişinin kendini başkalarının yerine koyarak onların duygularını, hissettiklerini anlayabilmesidir. Aynı zamanda onların duygularını anlayıp gerektiğinde duygusal olarak destek olabilmesi ve kişilerin duyguları ve davranışları arasındaki bağlantıyı kurabilmesidir (Yüksek zdemir & zdemir, 2019).

Empati, insanları etkilemek ve onlara yardımcı olabilmek için de gereklidir. Kişinin karşısındakini etkileyebilmesi ya da yardımcı olabilmesi için onun ne düşündüğünü ne hissettiğini anlayabilmesi, bunun içinde kendini onun yerine koyabilmesi gereklidir. Eğer kişi duygusal ipuçlarını görüp okuyabilmekte başarısızsa, sosyal iletişimde daha başarısız ve insanları etkileme bakımından yetersizdir (Goleman, 1995).

Empati yeteneğine sahip bireyler, başka kişilerin bakış açısından bakabilen, iyi bir dinleyici olmalarıyla beraber açığa vurulmayan duyguları da sezgisel olarak görebilen kişilerdir (Doğan & Demiral, 2007).

Kişinin Kendini Motive Edebilmesi: Kişinin kendini motive edebilmesi her türlü zorluğa, çaresizliğe ve hayal kırıklığına rağmen amaç ve hedeflerinden vazgeçmemesidir (Çakar & Arbak, 2003).

Motivasyon, kişilerin belli bir amacı gerçekleştirmesi için onu ruhsal ve fiziksel olarak sonuca doğru iten güçle birlikte gösterdiği çabaların bütünüdür. Ya da başka bir deyişle kişinin bir amaç doğrultusunda kendi istek ve arzularına göre davranmasıdır (Küçüközkan, 2015).

İnsanlar, hedefe ulaşmaları sürecine etki eden duygusal eğilimleri sayesinde motive olurlar. Başarı ya da başarıya ulaşma süreci, insanı gelişmeye, hata yapmamaya sürekli bir çaba göstermeye ve vazgeçmemeye motive eder. İşletmedeki çalışanların üstün performans gösterebilmeleri için, başarıya duygusuyla kendilerini tam olarak işine adanmaları elzemdir. İşini seven bireyler, organizasyonlarına daha bağlı olurlar ve işine bağlı çalışanlar da işini sevdiği için daha cazip iş teklifleri alsalar bile işyerini bırakmak istemezler (Yüksel, 2006).

İlişkileri Yürütebilmek: Sosyal beceriler yani ilişkileri yönetebilmek, bireyin diğer kişilerin duygularını anlayabilmesi ve onları yönetebilmesi, bu sayede de onlarla ilişkilerini sorunsuz olarak yürütmesini sağlar. Bir başka deyişle “ilişki sanatı, başkalarının duygularını idare etme becerisidir” (Goleman, 1995).

İlişkileri yönetebilme yeteneği duygusal zekanın diğer bileşenleri olan kendini tanıma, duyguları kontrol edebilme ve empati gibi yeteneklerin bir bütünü gibidir. Zira, iyi bir ilişki ve iletişimin olabilmesi için kişinin insanlara karşı her şartta sabırlı, saygılı ve soğukkanlı olabilme yetisine sahip olması gereklidir. İnsanlar, kendilerini tanıyıp, duygularının farkında olup, onları kontrol edebildikleri takdirde, başkalarıyla iyi ilişkiler kurabilir ve onların duygularını da anlayabilirler (Yüksel, 2006).

Tablo 3. Daniel Goleman' ın Duygusal Zekâ Modeli Boyutları ve Bunları Oluşturan Temel Faktörler

Boyutlar	Tanım	Faktörler
Bireyin Duygularını Tanımlayabilmesi	Kişi, bir duyguyu hissettiği zaman, bu duyguyu tanıyabilmesi ve karar verme aşamasında bu bilgileri kullanabilmesi	Kişinin kendine güveninin tam olması, kendini dürüst bir şekilde değerlendirebilmesi, kendiyle alay edebilmesi
Bireyin Kendi Duygularını Yönetebilmesi	Kişinin olumsuz durumlarla karşılaştığında, kontrolden çıkmadan duygularını dizginleyebilmesi, bazen de anlık zevkleri daha iyi sonuçlara ulaşabilmek adına erteleyebilmesi	Kişinin güvenilir bir yapıda ve dürüst olması Kişinin belirsizlikler karşısında rahat davranabilmesi, Kişinin yeniliklere ve değişikliklere açık olması
Bireyin Kendini Motive Edebilmesi	Kişinin amaç ve hedefleri doğrultusunda duygularını yönlendirebilmesi ve karşılaştığı zorluklara direnebilmesi	Kişinin başarıma konusunda istekli olması Kişinin başarısız olduğunda yılmaması Kişinin kendini kuruma adayabilmesi
Empati	Kişinin kendini karşısındaki kişinin yerine koyabilmesi ve onun hislerini anlayabilme yeteneği	Kişinin farklı kültürlere karşı hassasiyet duyabilmesi Kişinin müşterilerin ya da hastaların beklentilerini anlayabilmesi
Sosyal Beceriler	Kişinin diğer insanlarla iletişiminin sorunsuz olması Kişinin ilişki ağları ve sosyal durumları iyi algılayabilmesi	Kişinin ikna edici bir yapıya sahip olması ve bir ekibi oluşturup o ekibe liderlik edebilmesi

Kaynak: Gümüş Bilim, (2018 s.93)

Cooper- Sawaf'ın Duygusal Zekâ Modeli

Cooper ve Sawaf duygusal zekayı, kişinin içindeki duyguları harekete geçiren, davranışlarına yön veren, kişinin duygularını açığa çıkaran ve aynı zamanda etrafındakileri etkilemesini sağlayan bir enerji olarak tanımlamışlardır (Gümüş Bilim, 2018; Karabulut, 2012). Yine aynı yazar başka bir tanımda duygusal zekayı;

bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını anlayıp, duygularının gücünü sezerek kendisine yol gösterecek şekilde kullanabilmesi şeklinde açıklamıştır (Bakan & Güler, 2017).

Cooper ve Sawaf duygusal zekayı tanımlarken köşe taşları olan dört boyuttan söz ederler. Bu boyutlar; duyguları öğrenmek (Emotional literacy), duygusal zindelik (Emotional fitness), duygusal derinlik (Emotional depth) ve duygusal simyadır (Emotional alchemy) (Karabulut, 2012).

Yazarların modeline göre bu dört boyut on altı alt beceriden oluşmaktadır. Bu boyutlar ve alt beceriler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir(Tufan, 2011).

Tablo 4. Cooper ve Sawaf Duygusal Zekâ Modeli

Duygusal Zekâ Boyutu	Boyutun İçerdiği Beceriler
Duyguları Öğrenmek	Pratik sezgi Duygusal geribildirim Duygusal enerji Duygusal dürüstlük
Duygusal Zindelik	Esneklik ve yenileme Yapıcı hoşnutsuzluk Güven çemberi Öz varlık
Duygusal Derinlik	Yetki olmadan etki Dürüstlüğü yaşamak Adanmışlık Özgün potansiyel ve amaç
Duygusal Simya	Geleceği yaratmak Fırsatı sezme Düşünsel zaman değişimi Sezgisel akış

Kaynak: Tufan, (2011 s.18)

Duyguları öğrenme boyutu; duygusal dürüstlük, pratik sezgi, güven, farkında olma geri bildirim, enerji, kişisel etkililik alanını oluşturmaktadır.

Duygusal zindelik boyutu; esneklik, kararlılık, içtenlik ve çatışmaları yönetebilme gücünü ifade etmektedir.

Duygusal derinlik; iş hayatı ile sosyal yaşamı uyumlu hale getirerek bunu doğruluk, sorumluluk ve adanmışlıkla desteklemeyi ifade eder.

Duygusal simya boyutu; sorunlarla ve krizle başa çıkabilmeyi, fırsatları yakalayabilmeyi, rekabet gücü yaratabilmeyi ve yaratıcı düşünebilmeyi içermektedir (Levent, 2006).

2.1.7. Duygusal Zekâ İle İlgili Gerçekleştirilen Çalışmalar

Singh, (2017) kadın üniversitesi öğrencilerinde kişilik ve duygusal zekâ arasındaki ilişki başlıklı çalışmasında 20-30 yaş arası toplam 126 kız öğrenci denek üzerinde yaptığı çalışma sonucunda boş zaman fiziksel aktivite ile duygusal zeka arasında güçlü bir pozitif korelasyon olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Empati ve davranış alt ölçeklerinde ise anlamlı sonuca ulaşamamıştır.

Zysberg ve Hemmel, (2018) duygusal zekâ ve psikoloji başlıklı 110 yetişkin denekten oluşan çalışmasında, duygusal zekâ ve psikoloji arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda, duygusal zekâ ve psikoloji puanları arasında pozitif düzeyde ilişkiyi saptamışlardır.

Ozcorta, Torres ve Buñuel, (2015) duygusal zekâ ve psikolojik iyi algılanması başlıklı çalışmalarında Endülüs devlet üniversitesinden 17 ile 30 yaşları arasındaki 1008 öğrenciden, 414'ü fiziksel, 594'ü ise yeterince aktif olmayan bir örneklem kullanmışlardır. Araştırmanın sonucunda, psikolojik olarak aktif üniversite öğrencileri ile tüm değişkenlerde bulunmayanlar arasında önemli farklılıklar bulunmuştur. Duygusal dikkatta herhangi bir farklılık olmadığını da belirtmişlerdir. Fiziksel olarak aktif olan öğrenciler refahı ölçen değişkenlerde (benlik saygısı ve yaşamdan memnuniyet), açıklık ve duygusal onarımda daha yüksek puanlar gösterdiği sonucunu saptamışlardır.

Vaquero-Solís ve ark., (2020) ergenlikte motivasyon, fiziksel aktivite ve kişilik arasındaki ilişkiyi incelemişler ve kişilik duygusal zekâ üzerindeki etkisini anlamaya çalıştıkları çalışmalarında farklı okullardan 431 (12-16 yaş) katılımcı üzerine uyguladıkları araştırma sonucunda, duygusal zekâ ve kişilik arasında, kendini belirleme ve kişilerarası, uyumluluk ve ruh hali durumu boyutu arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Wen vd. 2019'da Çin'deki otel çalışanlarının EQ'ları ve kişilik arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkinin altında yatan nedenleri anlamak amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada kurulan modelde EQ ve kişilik arasındaki ilişkide

duygusal işgücünün aracı etkisi ve ayrıca algılanan örgütsel desteğin bu aracı etki üzerindeki düzenleyici etkisi incelenmiştir. Modelde, yüz ifadesi ve bedensel olarak dışarıdan gözlemlenebilecek şekilde hislerin yönetilmesi şeklinde tanımlanan duygusal işgücü değişkeni, yüzeysel davranma (kişinin algıladığı duygu, örgütün gerektirdiği performans kurallarına uymadığında, ilgili kişinin duygularını, örgütün duygularının kurallarına göre görsel olarak düzenlemesi) ve içsel davranma (kişinin örgütsel gereksinimleri karşılamayan içsel duygularını, pozitif duyguları teşvik etmek veya olumsuz duyguları bastırmak için derin bir psikolojik süreç sonucunda yönetmesi) değişkenleri ile ölçülmüştür.

Çin’de 279 otel çalışanı üzerinde yapılan çalışmanın sonuçlarına göre içten davranma değişkeni, EQ ile kişilik arasındaki ilişkide kısmi bir aracı etkiye sahipken, yüzeysel davranmanın böyle bir etkisi bulunmamaktadır. Ayrıca, algılanan örgütsel destek değişkeni, içten davranma değişkeninin EQ ve kişilik arasındaki ilişkideki aracı etkisi üzerinde düzenleyici bir etkiye sahipken, yüzeysel davranma değişkeninin aracı etkisi üzerinde düzenleyici bir etkisi bulunmamaktadır (Wen vd., 2019). Bu çalışmada EQ ölçümü için Wong ve Law’ın 2002’de geliştirdiği dört faktörlü ve 16 test sorusundan oluşan ölçek kullanılmıştır.

Udayar vd. 2018’de kişilik özellikli EQ modelini kullanarak, EQ ile kariyerle ilgili karar verme zorluğu arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide kariyer uyarlama yeteneğinin aracı etkisini incelemiştir. Çalışmada, Petrides ve Cooper’ın 2010 yılında geliştirdikleri 30 soruluk EQ ölçeği kullanılmış ve bu ölçeğin Cronbach α değeri mevcut örneklem için 0,83 olarak hesaplanmıştır. 400 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışma sonucunda EQ ve kariyer kararsızlığı arasında kariyer uyarlama yeteneğinin aracı etkisi bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, söz konusu çalışmada EQ puanı yüksek olan bireylerin, kariyer uyarlama yeteneklerinin de yüksek olduğu ve bunun sonucunda da bu bireylerin kariyerleri ile ilgili kararsızlıklarının düşük olduğu belirtilmiştir (Udayar vd., 2018).

Sirem (2009), "Duygusal Zeka Düzeyleri, Afyonkarahisar İli Kamu Sağlık Çalışanlarına Yönelik Bir Uygulama" adlı çalışmasında, duygusal zekanın kişiliğe etkisinin olup olmadığını araştırmayı amaç edinmiştir. Araştırmanın evrenini Afyonkarahisar ili kamu sağlık çalışanları seçilmiş ve zaman, maliyet, ulaşım gibi faktörler göz önüne alınarak araştırmanın kapsamına Afyonkarahisar il merkezindeki

dört devlet hastanesinde görev yapan hekimler, diğer meslek elemanları, hemşireler ve sağlık teknisyenleri de dahil edilmişlerdir. Değerlendiremeye alınan sağlık personel sayısı 842 olarak belirlenmiştir. Örneklem, basit rastgele örnekleme yöntemi ile belirlenerek örneklem sayısı 209 olarak seçilmiştir. Kullanılan anketlerin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu yapılan testlerle ortaya konmuştur.

Çömez (2012), "Duygusal Zeka, Celal Bayar Üniversitesi Akademisyenleri Üzerine Bir Araştırma" adlı çalışmasında, akademisyenlerin duygusal zekanın ve alt bileşenlerinin hangi oranlarda etkili olduğunu bulmayı amaçlamıştır. Çalışmanın evreni Celal Bayar Üniversitesi'nde çalışan tüm akademik personeli kapsamaktadır. Evreni oluşturan personel sayısı 1151 olarak açıklanmıştır. Anket için 250 akademik personele ulaşılmış, 217'sinden dönüş alınmıştır. Eksik ve hatalı anketler çıkarıldıktan sonra kalan 189 anket analizlere tabii tutulmuştur. Kullanılan ölçekler yüksek güvenilirlikte bulunmuştur.

Ubago-Jiménez ve ark., (2019) fiziksel aktivite ve spor uygulamaları ile duygusal zekanın gelişimi üzerine literatür araştırması yapmışlardır. Bu çalışma, 10 ülke de yapıldığını ve bunlar; İspanya on üç, İngiltere dört, ABD ve Tayvan her biri iki, Kolombiya, Kosta Rika, Fransa, Macaristan, İran ve İtalya ise bir çalışma yayınlamışlardır. Yayınlar en çok üniversite aşamasında gerçekleşmiş (11 makale), bunun nedeni araştırmacıların sahip olduğu üniversite nüfusuna hızlı erişim olduğundan olabilir. Farklı spor disiplinlerinde duygusal zekâ çalışması, son on yılda toplam sekiz makale olduğu ve duygusal zekânın sporculardaki çalışmasını ve ilişkisini vurgulamaktadır. Diğer çalışma alanlarına bakıldığında ilk ve ortaöğretim aşamalarında ikişer makale olduğu ve 40 yaş üzeri kişilerde yapılan çalışmaların iki makaleden oluştuğunu bulmuşlardır. Araştırma sonucunda gözden geçirilen araştırmalarının yarısından fazlasının eğitim ortamında fiziksel aktivite ve spor uygulamaları ile ilgili duygusal zekâ çalışması olduğunu saptamışlardır. Fiziksel aktivite, spor uygulamaları ile duygusal zekâ üzerine araştırmalarının 2013 yılından itibaren önemli ölçüde artış gösterdiğini belirtmiş ancak yapılan araştırmaları içerisinde sadece bir tanesinin derleme çalışması olduğunu ve bu yüzden daha fazla derleme çalışmaları yapılması gerekliliği söylenebilir.

2.2. Kayıp ve Yas

Kayıp, Humphrey ve Zimpfer (2007)'a göre hayatın ayrılmaz bir parçasıdır ve yaşarken bağımsız olarak gelen bir olay değil; aslında hayatın kendisidir (Humphrey ve Zimpfer, 2007). Yine Humphrey ve Zimpfer (2007)'a göre ölüm, insanın yaşayabileceği tek kayıp değildir fakat çoğunlukla geçerliliği kabul edilmiş, doğrulanmış tek kayıptır. Yani, kişinin sahip olduğu herhangi bir şeyden yoksun kalması ve onun artık olmama durumu kaybı ifade eden bir tanımdır (Humphrey ve Zimpfer, 2007).

Stroebe ve Schut'ın 2010 yılında ortaya koydukları kayıp yaşamanın ikili süreç modelinin temelinde kayıp yönelimi ve onarım yönelimi olarak iki faktöre odaklanılmıştır. Bireyin kayıp yaşaması, kaybettiği kişiye karşı özlem ve anıları hatırlama gibi birçok duyguların yaşanmasını içeren süreç kayıp yönelimini tanımlarken; onarım yönelimi ise, kaybın sonuçları ile ilgilidir. Kaybı yaşayan kişinin yeniden adaptasyonunu anlatır. İki yönelimde de kaygı ve stres görülür. Kayıpla başa çıkma sürecine "salınım" adı verilir (Stroebe ve Schut, 2010).

Rubin, iki eksenli kayıp yaşama modelinde, bireylerin hayatları boyunca karşılaşabilecekleri kayıplara karşı geniş çaplı bir açıklama getirmeyi amaçlar. Bu modele göre yas tepkileri, biyopsikolojik işlevsellik ve kaybedilen kişi ile olan ilişki adı verilen iki eksenle incelenir. Biyopsikolojik işlevsellik; kayıp sonrası bireyin tepkilerini, uyumunu ve diğer insanlarla olan ilişkilerine bakar. İkinci eksen ise bireyin kaybettiği kişi ile olan ilişkisini nasıl sürdürdüğüne bakılır (Rubin, 1999).

2.2.1. Yas Kavramı

Yas, İngilizce'de "breavement", "grief" ve "mourning" kelimelerine karşılık gelir. "Breavement" kayıp ve ölüm sebebiyle yalnız kalmadır. "Mourning" sevilen kişinin kaybindan sonra yaşadığı üzüntü, yas ve taziye demektir. "Grief" aile bağı olmasa da sevilen birinin kaybedilmesi sonrasında yaşanan üzüntü, özlem ve hüznün gibi duygular anlamındadır. Keder ya da yas, kaybın sonrasında yaşanan acı ve ıstıraptır; yas, keder belirtilerinin görüldüğü bir dönemdir (Humphrey ve Zimpfer, 2007).

Yas, en yalın haliyle, herhangi bir yitime yanıt olarak iç dünyamız ile dış gerçeklik arasındaki bir uzlaşma sürecidir (Volkan ve Zintl, 2015). Bir başka deyişle, yeni gerçekliğin bir parçası olmayan kişiyle bağların zihinsel şemasının yeniden düzenlenme süreci anlamına gelir (Field, Gao ve Paderna, 2005). Günümüzde kullanılan şekli ile matem kelimesi, kültürel, toplumsal ve dinsel terimlerle tanımlanan bir dizi uygulamayı ve eylemi içermektedir. Kayıp yaşayan kişi ve kayıp yaşayan kişinin içinde bulunduğu toplum için, bir ilke çerçevesi sunmaktadır. Matem tutmak, acı, üzüntü çekmek demektir. Yas, keder (Grief), herhangi bir kayba yanıt olarak oluşan normal, dinamik bir süreç olarak tanımlanırken; matem (Mourning), yasin etrafa açıkça ifade ediliyor olmasını ve komplike yas kavramı ise, engellenmiş ya da gizlenmiş yas sürecini içermektedir.

Yası hep ölüm, boşanma gibi büyük kayıplar sonrasında yaşanan bir olgu gibi düşünme eğilimi vardır. Oysa psikolojideki ayrılık ve kayıp kavramını 3 temel kategoride ele almak mümkündür. Bunlardan birincisi, yaşamsal değişimlere bağlı olan ayrılıkları içerir. Örneğin mezuniyet, evlilik, çocuk sahibi olmak gibi. İkincisi ise, daha çok durumsal ve mekânsal ayrılıkları içermektedir; bir ilişkinin sona ermesi, taşınma, göç, para ve iş kaybı gibi. Üçüncü ayrılık ve kayıp ise; ölümle birlikte gelen kaybı içerir. Sevilen bir yakının ölümü, savaşta ölüm, intihar sonucu ölüm örnek verilebilir.

Sartre'a (2013) göre insanın en değerli varlığı özgürlüğüdür. Ölüm de insanın özgürlüğünün sınırlarını çizen önemli bir kavramdır. Ölüm insanda kaygı ve bulantı uyandırır. Ölümle başkasının deneyimi üzerinden tanışırız; bu tanışma ne bir deneyim olabilecek kadar içselleştirebileceğimiz ne de tamamen başkasının addedebileceğimiz kadar dışsallaştırabileceğimiz girift bir olgudur. Biyolojik boyutuna kısmen şahit olabildiğimiz başkasının ölümü vasıtasıyla ölümle kurduğumuz bağ ince ama zayıf olmayan bir bağlıdır. Yaşama dürtüsü ağır bastığından birey için ölüm sürekli akılda tutulan bir kavram da değildir. Rochefoucauld, "kimse güneşe ve ölüme doğrudan bakamaz" der (Özkan, 1992). Varoluşçu psikoterapist Yalom da güneşe bakmanın ölüme bakmak gibi olduğundan bu nedenle güneşe fazla bakılamayacağından bahseder. Evrensel bakış ise, bu anlamda trajedinin etkisini dağıtır. Yeterince yükseğe tırmanılabilirse o trajedinin artık trajedi olarak görünmediği bir yüksekliğe erişilmiştir demektir (Yalom, 2015).

Yas tutmak eskiden beri süregelen bir gelenektir. Geçmişte Orta Asya'da yuğ törenlerinde yas ile ilgili kavramlara bakıldığında ağlamak anlamında "yığlamak", ağlayıcı anlamında "yığlagur" kullanılırken, Orhon abidelerinde yas tutmak anlamında "yoğ", yas tutan kişi anlamında "yoğçi" kullanılmıştır. Yas kelimesi Arapça'da keder anlamına gelen "yeis"ten gelmektedir (Murat, 2018).

Yas; sevilen bir kişinin ölümüyle başlayan, iç dünyamız ile gerçekler arasında uyum sağlamayı kapsayan, vefat eden kişinin yakınlarının ölümün ardından oluşan yeni duruma karşı verdikleri psikolojik yanıtıdır (Karabulut, 2010). Kişinin iç dünyasında dışarıdaki kayba karşı oluşturduğu bir adaptasyon sürecidir. Yaşamın bir parçası olan kayıplar sonucu kişilerin bundan etkilenme şekillerinde değişiklikler görülebilir. Etkilenme, bireyle olan yakınlık ve ölüm şekline göre değişir. Örneğin, ölüm; intihar, kaza, terör gibi nedenlerle olduysa yakın çevrede gözlenen yasin patolojik olması beklenir (Çelik, 2016).

Literatürde de "kayıp yaşama" yakın bir zaman içerisinde kişi için önemli birini ölüm sebebiyle kaybetmiş olan bir kişinin içerisinde bulunduğu nesnel bir durum olarak ifade edilmektedir (Stroebe, Schut ve Stroebe, 2005). Bu bağlamda bir yakının ölümünü izleyen yas ve keder ilk kez Lindemann (1944) tarafından incelenmiştir ve onun bulgularına göre normal bir yas döneminde, bedensel rahatsızlıklar, ölen kişiyi aşırı düşünme, ona yeterince yardımcı olamamaktan ötürü duyulan suçluluk, hastane ve doktora yönelik öfke, yerinde duramama, olağan yaşam etkinliklerini ve bazı toplumsal gerekleri sürdürememe en sık görülen belirtiler olarak görülmüştür (Geçtan, 1984).

İnsanlar yaşamları boyunca kayıp ile ve doğal olarak yas ile karşılaşmaktadırlar. Kavramsal olarak yas kelimesini, bir kayıp sonucunda karşılaşılan şiddetli ve uzun süreli acı olarak tanımlanması açısından düşünürsek (Weiss, 2001) bu büyük yitimin ardından yaşamın düzenlenmesi ancak yitimin geri döndürülemez olduğu kabul edildiği zaman mümkün olarak görülmektedir (Bowlby, 1980).

2.2.2. Yas Türleri

Yas, kayıp sonrası gelen durum ve yas tepkisi ise fizyolojik, psikolojik ve davranışsal yanıtlar olarak karşımıza çıkar. Bu duygusal tepkiler genellikle; yalnız hissetme, üzüntü, inkâr, umutsuzluk, hayal kırıklığı, acı ve çaresizliktir (Selvi ve ark., 2011). Yas türlerini birçok farklı açıdan incelemek mümkündür. Kaybın ardından tutulan yasin süresi olarak değerlendirildiğinde tamamlanmamış yas olarak da ifade edebileceğimiz normal yas; “bir kayıp sonucu bireyde doğal olarak oluşan duygusal, kognitif, davranışsal ve fiziksel reaksiyon demetidir ayrıca bireyin kaybın ardından bir süre sonra normal yaşantısına dönebildiği bir yas türüdür” (Worden, 2008)

Normal yastan farklı olarak, bireyler, kayıp olayına altı aydan sonra hala aynı şiddette tepki veriyorlarsa ve normal hayatlarına devam etmekte güçlük çekiyorlarsa, bu durumda patolojik yas, travmatik yas ve komplike yas terimleri ile ayrılığı kabullenememe, kişinin yokluğuna alışamama ve vefatın olduğu dönemlerdeki duygu yoğunluğunun ilerleyen süreçlere (6 aydan fazla) uzamasını açıklayan birçok çalışma literatürde mevcuttur (Prigerson, 2004; Horowitz ve ark., 1997; Jacob, 1993).

Yası bu şekilde 2 kritere ayırarak inceleyen bir diğer araştırmacı Lindemann ise normal ve anormal kategorileri ile eşlerini kaybeden bireyler üzerinde yaptığı bir çalışmada verilen cevaplara özgü kategori oluşturmuştur (Lindemann, 1944). Parkes’in klinik çalışmaları sonucunda şekillenen normal ve patolojik yas ayrımı patolojik yasin 3 farklı yas biçimi olan kronik, engellenen ve gecikmiş yas terimlerini alana kazandırmıştır (Parkes, 1965).

2.2.3. Yas Evreleri

Bu bölümde yas kavramı üzerine yapılan kuramsal çalışmalardan bahsedilecektir. Pollock’a ait olan akut ve kronik evre modeli, Westberg’in çalışması olan yas evreleri, Kübler-Ross’un yasin 5 evresi modeli, Bowlby ve yas aşamaları, Vamık Volkan ve yas evreleri, Eisenberg ve Patterson yas süreci çalışması ve son olarak Engel’in yas evreleri incelenmiştir.

Pollock- Akut ve Kronik Evre Modeli

Yas ile ilgili yapılan çalışmalarda, yas sürecinin tamamlanabilmesi için kişilerin bazı evrelerden geçmesi gerekir. Yas evreleri, akut (ani) ve kronik (uzun süreli) evre olarak ikiye ayrılır (Pollock, 1978). Pollock'a göre (1978), akut(ani) dönem; şok, duygusal reaksiyonlar ve ayrılma gibi 3 aşamayı içinde barındıran bir evreyken; kronik (uzun süreli) evre ise daha uzun bir dönemi ifade etmektedir (Pollock, 1978). Birey, başlangıçta kaybı kabullenmek istemez ancak şokun etkisi azaldıkça tepki şiddeti azalır ve kayıp kabullenmeye başlanır ve daha sonra ikinci aşamaya geçilir.

Kayıbı yaşayan birey, kaybettiği kişiyi bir anıya dönüştürür. "Özdeşim" kavramı, kaybedilen kişinin en çok sevdiği özelliklerini kayıp yaşayan bireyin bir parçası haline getirmesidir. "Bağlantı nesnelere" kavramı, kayıp yaşayan kişinin arada bir baktığı ve titizlikle sakladığı eşyalardır. Genellikle ölen kişinin takı gibi özel eşyaları, bir fotoğraf veya ölüm günü kişinin üstünde olan bir eşya bağlantı nesnesi olarak kabul edilebilir (Murat, 2018).

Westberg ve Yas Evreleri

Westberg 1962'de yası farklı süreçler ile değerlendirmiştir. Şok ve inkâr evresinde trajik olan kayıp haberinden sonra yakınlar şoka girer. Büyük bir duygusal acı yaşarlar. Daha sonra inkara meylederler. Duyguların patlak vermesi evresinde, kişi, inkâr ettiği kaybın gerçekliğini kabul eder. Öfke evresinde, bireyler Tanrıya ya da ölen kişiye karşı öfkeli dirler. Kişiler yasin etkisiyle hastalık evresine girebilirler. Panik evresinde, kişiler eskisi gibi hissetmediklerini anladıklarında panikleyebilirler. Suçluluk evresinde, kişi kayıp olayında kendinin de suçu olabileceğini düşünebilir.

Bazen yas tutan kişiler yalnızlıkla beraber derin bir üzüntü hissederler böylece depresyon ve yalnızlık evresine girerler. Yeniden başlamaya çalışırken karşılaşılan zorluklar ile birey yastan çıkıp hayatına devam etmekte zorluklar yaşayabilir. Umut evresinde, zamanla bireyler hayatına devam etme konusunda umutlu olurlar. Gerçekliği doğrulama evresinde, yaşlı kişi hayatına devam etse de kaybın hatıraları hala aklındadır (Zastrow ve Kirst-Ashman, 2015).

Kübler-Ross Yasın 5 Evresi

Kübler-Ross bu konuda 1969'da bir model ortaya koymuştur. Kübler-Ross, ölüm ve yas konuları alanına *On Death and Dying-1969 (Ölüm ve Ölmek Üzerine)* kitabı ile Amerika Birleşik Devletleri tarihinde henüz ölüm konusu bir tabu mesele iken, bu konuyu ele alarak deneyimlerden yola çıkıp, bir kayıptan sonra vefat edenin yakınlarının yaşadığı yas yerine, ölmek üzere olan hastaların konu ile ilgili değerlendirmelerini yapmıştır (Kübler-Ross, 1969).

Kübler-Ross, yas sürecini 5 evreye ayırır. Kişinin kendine bu kaybın olamayacağını söylediği, kayba karşı bir yastık görevi gören inkâr evresi, ilk evredir. İkinci evrede, kişi kaybın neden başkasına değil de onun başına geldiği için öfkeye kapılır. Bu evreye öfke evresi denir. Üçüncü evre olan pazarlık evresinde, bireyler biraz daha fazla yaşayabilmek için tanrılarıyla pazarlık yaparlar. Kübler-Ross bu evrede ateist ya da agnostiklerin bile aynı tutum içinde olduklarına dikkat çeker. Depresyon evresinde ise Zastrow ve Kirst-Ashman, kişi kayıp sonrasında hayatına nasıl devam edeceğini bilemez. Kabullenme evresinde ise kişi kaybı tamamen kabullenir ve kayıpla başa çıkma yolları ararlar (Zastrow ve Kirst-Ashman, 2015).

Bowlby ve Yas Aşamaları

Bowlby, “Bağlanma ve Kayıp” isimli kitap serisinde (1969,1973,1980) bağlanma davranışının hem insanlarda hem de hayvanlarda içgüdüsel olduğunu aktarır. Bowlby (1980) bu bağlanmaların yaşamın erken evrelerinde oluştuğuna ve birey için güvende hissetmeye zemin hazırladığını savunur (Bowlby,1980). Bowlby'in bağlanma kuramında insanlar, başka insanlarla duygusal bağlar kurarlar ve bu duygusal bağlar kırıldığında ya da tehdide uğradığında insanlar duygusal tepkiler verirler.

Duygusal bağlanma tehdidi yok olmadığında; geri çekilme, hissizlik ve hayal kırıklığı gözlenir. Bowlby bu kayba yönelik olarak ilk önce 3 aşama modeller (Bowlby,1980 akt. Bretherton,1992);

- Hissizleşme (apati) ve inkâr, bu evre aynı zamanda acı ve öfke nöbetlerini de içine alabilir

- Özlem, kayıp ve onu hatırlatan nesnelere yeniden arayış içinde olma; çoğunlukla kaygı bozuklukları gözlemlenir
- Çözülme, umutsuzluk, tepkisizlik.

Bowlby yas süreci modeline daha sonra dördüncü bir evre daha ekler. Sırasıyla; kayıptan sonra gelen uyuşukluk, kaybedilen kişinin geri dönmesi için duyulan özlem, ümitsizlik dönemi ve en sonunda yeniden düzenleme ve tamir dönemi yer almaktadır (Bowlby, 1980).

Volkan- Yas Evreleri

Volkan (1999) yası “Kayıptan Sonra Yaşam” adlı kitabında en temel haliyle iki evrede ele alır. İlki, kayıp veya kaybın tehdidi ile başlayan yas dönemidir ve başlangıç evresi olarak adlandırılır. Ölümle yüzleşmekten genellikle kaçınılır. Yine de zamanla kayıp kabullenilir. Bu noktada ilk dönem sonra erer. Bu kabulleniş sanılanın aksine yası bitirmez ve yas tutma olarak adlandırılan ikinci evre başlar. Kaybedilen kişi ile geçmişinin, hatıralar ve anılarda kalması ile yas sürecinin sonu gelir (Volkan, 1999).

Keder döneminde geçirilen evrelerin sınıflandırılması her zaman düzenli ve beklendik şekilde ilerlemez. Kayıp, ani değil de beklenen bir şekilde yaşandıysa söz konusu evreler ortaya çıkmadığı gibi, tam tersi daha kompleks biçimde de karşılaşılabilir (Volkan, 1999).

Eisenberg ve Patterson Yas Süreci

Eisenberg ve Patterson yas sürecini dört evreye ayırmıştır.

- **İnkâr Dönemi:** Kaybın hemen sonrasında yaşanan şok, inanmama ve inkâr evresidir.
- **Arama ve İsyan Dönemi:** Bu evrede birey kaybın bilincine varmaya başlamıştır. Kaybettiği kişiyi geri getirmeye odaklanmıştır. Suçluluk duyma, öfke ve isyan hali görülebilir. Aylarca sürebilen bir dönemdir.
- **Çökkünlük ve Onarma Çabaları Dönemi:** Kişi kaybıyla nasıl başa çıkacağına, geri kalan hayatını nasıl devam ettireceğine ve yaşadığı sıkıntıları

nasıl onaracağına odaklanmıştır. Bu dönemde intihar riski diğer dönemlerden daha yüksektir.

- **Yeniden Bütünleştirme ve Yapılandırma Dönemi:** Yaslı kişi kayıpla yaşamaya, hayatını yeniden organize etmeye başlamıştır. Bu dönem yavaş devam eder ve bazen duygusal anlamda geri dönüşler yaşanabilir (Eisenberg ve Patterson, 1979).

Engel ve Yas Evreleri

Engel “Yas Hastalık mıdır?” isimli çalışmasında yas sürecinin bazı koşullarda karmaşık ya da normal olduğunun ayırımına varmak istemiştir. Engel’e göre normal yas süreci 3 aşamada ilerler; (Engel, 1961)

- Şok ve inkâr (Yaşadığı kaybı kabullenmeme)
- Farkındalık kazanma (üzüntü, pişmanlık, çaresizlik, ağlama krizleri, ne yapacağını bilememe, uyku düzeninde bozulmalar ve günlük aktivitelere karşı kayıtsızlık)
- Travma ve kedere karşı tekrar düzenleme ve iyileşme.

Freud- Yas ve Melankoli

1917 yılında orijinal kitabında bahsettiği “Yas ve Melankoli” (Mourning and Melancholia) konusu üzerinde, 2018 yılında Bokanowski tarafından yeniden çalışılmıştır. Kitapta da bahsedildiği gibi yas süreci doğal, tabii ve belli bir süreyi kapsayan ızdıraplı bir dönemdir ve melankoli kavramı ile majör depresyon, kompleks ve daha zorlu bir yas tutma eylemi anlatılmak istenir (Bokanowski, 2018). Kısaca melankoli, yas sürecinin sağlıklı şekilde geçirilememesi sonucu ortaya çıkar. Ayrıca Freud, kaybedilen objeye verilen libidonun tekrar çekilmesi, egonun yeni ilişkilere sağlam şekilde bağlanması (attachment) için yetkin hale gelmesi ve kaybedilen kişi ile ayrılığın farkına varılması adına çeşitli çalışmalarda da bulunmuştur (Bokanowski, 2018).

2.2.4. Yas Tepkileri

Yas tutan birçok kişi gözlemlendiğinde birbirinden çok farklı yas tepkileri verildiği görülebilmektedir. Yas ile yapılan bilimsel çalışmalar incelendiğinde, yas

tepkilerindeki farklılıkları ve yas sürecini oluşturan bazı etkenlerin olduğunu belirlemiştir.

Yas Tepkilerini Belirleyen Etkenler

- **Kaybedilen Kişinin Kim Olduğu:** Ölen kişinin kim olduğu bilgisi kayıp yaşayan bireyin yas karşısında verdiği tepkileri anlayabilmek için önemlidir. Ölen kişinin akrabalık düzeyi (arkadaş, kuzen, sevgili, çocuk, eş, ana-baba, vb.) ve aralarındaki ilişkinin niteliği yas tutan birey ile bireyin yas sürecini etkileyebilmektedir. Aniden yaşanmış bir trafik kazasında ölen bir çocuk ile yaşlanma neticesinde veya uzun süreli yaşanmış hastalıkların ardından ölen bir kişiye farklı yas tepkileri gösterilebilir. Aynı zamanda, iki kardeşin babaları öldüğünde vermiş oldukları yas tepkilerinde de önemli farklılıklar görülebilir. Bu farklılıklar, her iki çocuğun da babalarıyla kurmuş oldukları ilişkilerin yakınlığı ve babalarına yönelik kurmuş oldukları ihtiyaç ve beklentinin farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Küçük ve ergenlik dönemindeki çocuğunu kaybeden anne ve babalarında en ağır yas tepkilerini verdikleri bilinmektedir. Çocuklar için de aynı durum geçerlidir.
- **Kaybedilen Kişiyile Olan İlişkinin Niteliği:** Bireyin yas sürecini ölen kişi ile olan ilişkisi de etkilemektedir. Birey ölen kişi ile çatışmalı bir ilişkiye sahip ve onunla kurduğu ilişkide bitmemiş işler var ise bu süreçte suçluluk duyguları yaşayabilir ve yas süreci uzayabilir. Bununla beraber kayıp sonrası kendini rahatlamış ve çatışmalı ilişkiden kurtulmuş hissetmesi zamanla kaygı, pişmanlık ve çökkünlük yaşamasına, iç dünyasında ölen kişi ile çatışmalarını devam ettirmesine neden olabilmektedir (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003). Ölen kişi, kayıp yaşayan kişinin kendilik değerini artıran, bağlanma figürü oluşturduğu biri ise veya idealize edilmiş biri ise yas sürecindeki birey bu dönemde kendini daha çaresiz, yalnız ve kırılgan hissedebilir (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003). Bu aşamada yas sürecinde olan birey kaybını yaşadığı kişinin artık olmadığı bir hayata uyum sağlamada zorlanabilir ve kaçınma davranışı geliştirebilir.
- **Kişinin Nasıl Öldüğü (doğal, kaza, intihar, öldürülme):** Ölüm biçimi genelde 4 temel kategoriye ayrılmaktadır. Cinayet sonucu ölüm, intihar sonucu ölüm, kaza sonucu ölüm ve normal ölüm bu genel kategorilerdir.

Kayıbı yaşanan bireyin ölüm şekli doğal olarak yas sürecini ve kayıp sonrası duygulanım durumunu etkilemektedir. Ani yaşanan kayıp, kaybın travmatik oluşu yas biçimini de şekillendirebilir. Öleceğine, kaybedeceğine dair önceden varsayımı veya beklentisi olsa bile bu durum kayıp sonrası çekeceği acıyı azaltmayacak olsa da, kişinin kendini yas sürecine hazırlamasına, sosyal destek sistemlerini hazırlamasına ve bitmemiş işlerin bir nevi dile getirilmesine olanak sağlayabilir (Mestçioğlu ve Sorgun, 2003).

- **Geleneksel Yas Tutma Biçimleri:** Yas tutma biçimi olarak bazı kültürlerde bireyin kaybettiği kişiyle vedalaşmasına, yas süresinin uzun tutulmasına izin verilmeyerek kayıp sonrası normal hayatına ve sorumluluklarına devam etmesi beklenir. Oysa ölüm gerçeğiyle yüzleşilerek kaybın kabul edilmesi ve yasin tamamlanabilmesi için, defnedilmeden görülmesi, veda edilmesi, kültüre uygun cenaze töreninde bulunulması gibi yas tepkilerini içermelidir.
- **Sosyoekonomik Etkenler:** Modern yaşam, ölüm sırasında başka yerde olmak, cenazeye katılamamak risk faktörüdür. Bunun yanında kayıp yaşayan bireyin, sosyal destek sistemlerinin olması kayıp sonrası uyumunu ve yas sürecini etkilemektedir. Kişinin sosyal destek sisteminin olması kadar, kendi algıladığı desteğin derecesi de çok etkilidir (Walsh ve McGoldrick, 2004; Stroebe, Schut ve Stroebe, 2005).
- **Yas Tutan Kişinin Kişisel Özellikleri Ve Geçmiş Travmatik Yaşantıları:** Kayıp yaşayan kişinin yaşı, cinsiyeti ve stresle başa çıkabiliyor, kendini, duygularını ifade edebiliyor olması yas sürecini doğrudan etkileyen faktörlerdir. Bununla beraber hayatında daha önce yaşamış olduğu travmatik kayıplar/yaşantılar veya daha önceden deneyimlenmiş başka kayıpların olması kişinin yas sürecini daha ağır yaşamasına sebebiyet verir (Volkan ve Zintl, 2010).

Bowlby (1980), bireyin kayıp karşısında verdiği tepkilerinin anlaşılmasında kişinin kendi kişilik özelliklerinin önemli olduğuna dikkat çekmiştir. Bireyin yaşı, cinsiyeti, stresle başa çıkabilme becerisi, inanç değerleri, bağlanma biçimi ve bilişsel yaklaşma biçiminin belirli kişilik özellikleri olduğunu nitelendirmiştir. Örneğin şükran hislerine ulaşmış bir kimlik ve kişilik tam manasıyla olgunluğa erişmiş, birçok ruhsal rahatsızlıklara panzehir geliştirmiş bir bireydir. Travmalar, acılar,

yaslar bu olgunlukta bir bireyi yıkamaz. Bu olgunlukta ki birey hayatın kendisine önerdiği bütün gerçekleri gerçekleştirmiş, elinden geleni yapmış, sonucunu da tüm içtenliğiyle kabul etmiş bir bireydir (Özakkaş, 2017).

Yas Tutmanın Bileşenleri

Yas, hayatın içinde yeni şeyleri kazanma-kaybetme sürecinin bir yansıması olarak görülmektedir. Kişi için değerli olan bir sevgi nesnesinin kaybedilmesinden sonra ruhsal dengenin yeniden teminini sağlayan bilişsel bir süreçtir. Yas sürecinin normal ve sağlıklı olması, onun basit ve kolay bir süreç olduğu anlamına gelmez. Bu sürecin bileşenleriyle birlikte normal süreçten koparak komplikeleşebilir. Birey kişiliği itibarıyla bağlanmaya meyilli bir canlıdır ve anlam atfettiği kişilerden hiçbir zaman gerçek anlamda ayrılmaya hazır değildir.

- **Kaybın Gerçekliğinin Kabul Edilmesi:** Şok ve inkar etme ilk tepkiler olmakla birlikte ölenin hayatımızdan çıktığını ve bir daha geri gelmeyeceğini kabul etmek zor da olsa kabullenilmek zorunda kalınır.
- **Yas Acısının Yaşanması:** Ölüm üzerine konuşmak, kendi ölümümüzle yüzleşmeyi görmezden gelmeyip ,üzerinde düşünmek, şaman tesadüfiliğini, suçluluğu yaşama, öfke, bitmemiş meseleleri, gidenle aramızda halledilmemiş sorunları, boşluk hissi ve yalnızlığı yaşamak, can acısı, üzüntü ve bütün bunları zihnimizde yerine koymak.
- **Kaybedilenin Artık Var Olmadığı Bir Yaşama Uyum Sağlamak:** Hayatımızı ölümlerle yaşamamız arasında oluşan hem gerçeklik hem de sembolik bütün boşlukları ve bunun bizde oluşturduğu etkilerini zamanla idrak edip çözümlendiğimizde yeniden düzenleriz ve uyum sağlama gerçekleşir.
- **Kaybedilen Kişiyi Duygusal Olarak Yeniden Konumlandırma ve Hayata Devam Etme:** Bazı bireyler hafif yas tepkileri gösterirler, kaybı öğrendiğinde yas tepkilerini başlatırlar veya kısa süre yas tutarlar iken bazı bireyler ise ağır yas tepkileri gösterebilir, kimi yas tepkisini erteleyebilir ve çok sonra başlatabilir veya bazı bireylerde yas süreci çok uzun süre devam edebilir. Her birey farklı süre ve yoğunlukta yas tutar. Patolojik hale dönüşmemiş, normal yas süreci genellikle 1-2 yıl arası devam edebilir. Zamanla birey üzerindeki

şiddeti hafiflemeye ve anlam atfedilen günlerde canlanıp söndüğü bir sürece dönüşür. Yaşantısal olarak kaybedilen kişiye dair düşünceler her gün hatırlanmaz ve duygusal olarak yanıt vermez olduğunda sonlanmıştır.

2.2.5. Yas Danışmanlığı

Yas danışmanlığı, yas sürecinin sağlıklı bir biçimde ve uygun bir sürede sonlandırılmasına yardım etmektedir. Yas, geleneksel cenaze işlemlerini, cami, kilise, aile ve diğer sosyal geleneklerin kolaylaştırmış olmasına rağmen yas danışmanlığı, yeterli düzeyde olmayan geleneksel müdahalelerin yerine geçirilmesini sağlamaktadır (Özakkaş, 2017). Yas danışmanı, hastanın ölmüş olan kişiyle olan bağlarından ayrılmasına yardımcı olmaktadır. Tedavi sürecinde, sadece yüksek tepkilere değil, yeterli düzeyde ortaya çıkarılmayan tepkileride dikkatlice incelemelidir. Bu sayede gecikmiş olan tepkilerin olmadık dönemlerde ortaya çıkarak, yıkıcı etkilerinin önüne geçilebilir (Volkan ve Zintl, 2010).

Yas danışmanlığında amaç, kaybın gerçekliğini göstermek, hastanın hem gizli hem de dışa vurduğu duygularla yüzleşmesini sağlamak, hastanın kayıptan sonra hayata yeniden tutunmasını sağlamaktır (Özkan ve Baltacı, 2020).

2.2.6. Yas İle İlgili Gerçekleştirilen Çalışmalar

Şan (2021) tarafından 18-65 yaş arası, bir yakını vefat nedeniyle kaybetmiş ve kayıptan günümüze kadar en az 6, en çok 24 ay geçmiş 304 yetişkin katılımcı ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda; bilişsel, fiziksel ve davranışsal yas düzeyinin cinsiyete, yakınlık durumuna, görüşme sıklığına, psikiyatrik destek alma durumuna, başka bir kayıp yaşama ve ani bir kayıp yaşama durumuna göre farklılaştığı ancak ekonomik düzey, eğitim durumu ve vefat nedenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Duygusal yas düzeyinin ise; yakınlık durumuna, vefat nedenine, görüşme sıklığına, psikiyatrik destek alma durumuna, başka bir kayıp yaşama ve ani bir kayıp yaşama durumuna göre farklılaştığı ancak ekonomik düzey ve eğitim durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Yas ile duygusal yakınlık ve sosyal destek arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır ve yas ile yaş ve kayıp süresi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Araştırmada son olarak; yas ile bilişsel duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Turan (2019) tarafından yaşları 18 ile 65 arasında değişen 150 kişi ile yürütülen çalışma sonucunda; birinci derece yakını beklenmedik bir şekilde kaybeden kişiler ile beklendik şekilde kaybeden kişiler kıyaslandığı zaman, yas süreci değişkenlerindeki puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Kişilerin ölüm şeklini ani/beklenmedik ya da beklendik/sıralı algılamalarında cinsiyet, ölüm nedeni ve ölen kişinin yakınlığı ile anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca kişilerin sosyodemografik özelliklerinden cinsiyet, yaş, medeni durum ve dini tutumlarının; kayıp ile ilgili özelliklerden ise ölüm yaşı ve toprağa verilirken görme durumunun kaybın anılığı ile birlikte yas şiddetini anlamlı bir biçimde açıkladığı belirlenmiştir.

Yılmaz (2014) tarafından yapılan araştırmaya ani kayıplardan sonra meydana gelebilecek travma sonrası gelişim (TSG) deneyimini incelemiştir. Araştırmasında sosyo-demografik niteliklerin, yas ve kayıp süreciyle ilgili etmenlerin, bireysel nitelikleri ve baş etme stillerinin, TSG üzerindeki etkisi ve yordayıcılık gücünü incelemiştir. Çalışmayı travmatik ya da ani şartlar nedeniyle birinci derece yakını ya da romantik partnerini kaybetmiş olan 132 kişiyle gerçekleştirmiştir. Denekler, yakınlarını 5-17 ay arasında kaybetmişlerdir. Araştırmanın bulguları, katılımcıların cinsiyet ve kayıp üzerinden geçen zamanı yas süreci ve TSG üzerinde anlamlı bir etki olduğu saptanmıştır. Yas süreciyle ilgili etmenler değerlendirildiğinde TSG ile yas yoğunluğu arasında anlamlı bir kurvilineer ilişki olurken, kayba dair travmatik algı seviyeleri ile TSG seviyeleri arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Beklenenin aksine, kayıp yaşayan bireylerde kişilik nitelikleri ile TSG arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Baş etme stilleri değerlendirildiğinde, görmezden gelme, dini yönden baş etme, sosyal destek alma, problem odaklı baş etme stillerinin, TSG ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi saptanmıştır.

Genlik (2012) tarafından ön lisans ve lisans düzeyinde olan 204 üniversite öğrencisiyle yapılan incelemesinde birinci derece yakının beklenmedik bir biçimde kaybeden bireylerin, kadın, yas sürecinin ilk yıllarını yaşamakta olan bireylerin depresyon ve anksiyete puan ortalamaların; samimi bir arkadaşını beklenmedik bir şekilde kaybetmiş bireylerin, erkek, yas sürecinin beşinci yılını yaşamakta olan bireylerin depresyon ve anksiyete puanlarını ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Kırcali (2020) tarafından yapılan araştırmada, kaybedilen yakınların ölüm nedeni kaza olan kişilerin anksiyete seviyelerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Ayrıca geçmiş davranışlar alt boyutunun stresle başa çıkma tarzı, dirençlilik, duygu düzenleme güçlüğü ile negatif korelasyon içinde olduğu saptanmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma “ilişkisel tarama modeli”ne uygun olarak yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişkenin birlikte değişimini ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2004).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini en az 6 ay önce en fazla ise 10 yıl önce bir yakını kaybetmiş 200 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırma 18-65 yaş grubunu kapsamaktadır. Araştırmada verilerin toplanması Covid-19 süreci nedeni ile online gerçekleştirilmiş ve toplam 205 adet veri toplanmıştır. Araştırmaya katılanların bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde araştırmacı en ulaşılabilir örnekleme ulaşarak veri toplamayı hedeflemektedir. Veri toplama aşamasından önce İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Komisyonundan izin alınmıştır. Örneklem seçiminde bu sürenin baz alınmasında, içinde bulunduğumuz Covid-19 salgını sürecinde yakını kaybeden bireylerin yas sürecinde salgın sebebiyle gerek yetersiz sosyal destek görmelerinin gerekse salgının diğer psikolojik etkilerinin bu çalışmayı etkilemesini minimuma indirmek amaçlanmıştır. Bir diğer etken ise, kayıp sonrası ilk altı ay kritik bir öneme sahip olmakla birlikte bu dönemde verilen tepkilerin yoğunluğunun olağan kabul edilmesidir. Bu tepkiler yas sürecinin ilk altı aylık zaman dilimi için tipik ve beklendik belirtilerdir. Fakat kaybın ardından en az altı ay geçmesine rağmen belirtilerde bir azalma ve işlevselliğinde bir iyileşme görülmemesi durumunda uzamış/patolojik yas düşünülmektedir. Bu durumlar dikkate alınarak yas sürecinin ilk altı aylık zaman dilimini doldurmayan bireyler çalışmaya dahil edilmemiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda, araştırmaya katılan katılımcıların sosyodemografik bilgilerini öğrenmek amacıyla sorulan sorular bulunmaktadır. Araştırmaya katılanlardan yaş, cinsiyet, medeni durum, kardeş sayısı, eğitim düzeyi, meslekleri, kayıpları sonrasında geçen süre, kaybedilen kişiye olan yakınlık düzeyi ve çalışma durumları hakkında bilgi vermeleri istenmektedir.

3.3.2. Bar-On Duygusal Zekâ Testi

ReuvenBarOn tarafından 1997 yılında geliştirilen Bar-On Duygusal Zekâ Envanteri, bir duygusal zekâ ölçüm aracıdır. Test, 1'den 5'e doğru artan derecelendirme seçeneklerine göre yanıtlanan 133 maddeden oluşmakta ve 15 duygusal zekâ boyutunu değerlendirmektedir. Mumcuoğlu (2002) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formu güvenirlik çalışmalarında alt boyutların Cronbach Alfa güvenirlik katsayılarının .48 ile .84 değerleri arasında yer aldığı görülmüş, ayrıca Test-Tekrar Test yöntemi kullanılmış ve dört ay arayla uygulanan Türkçe formu boyut puanlarının $r = 71$ ile $r = 93$ arasında değiştiği görülmüştür. Ölçekte kişisel beceriler, kişiler arası beceriler, sorumluluk, stresle başa çıkma, genel ruh durumu olmak üzere beş ana boyut ve kişisel beceriler ana boyutu altında kendine güven, öz saygı, kendini gerçekleştirme, bağımsızlık alt boyutları; kişiler arası beceriler ana boyutu altında empati, kişisel arası ilişkiler, sosyal sorumluluk alt boyutları; sorumluluk ana boyutu altında problem çözme, gerçeklik değerlendirmesi ve esneklik alt boyutları; stresle başa çıkma ana boyutu altında strese tolerans, dürtü kontrol alt boyutları; genel ruh durumu ana boyutu altında mutluluk, iyimserlik alt boyutları bulunmaktadır.

3.3.3. Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeği

Faschingbauer, Zisook ve Devaul tarafından 1987 yılında geliştirilen, geçmiş davranışlar ve şimdiki duygular olmak üzere iki alt boyut ve 21 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan toplam puanların düşük olması yas yoğunluğunun yüksek olduğunu gösterir. Geçmiş davranışlar alt boyutundan alınan puanlar kayıp sonrası erken dönemde yaşanan yasın yoğunluğunu, şimdiki duygular

alt boyutundan alınan puanlar ise daha uzun süreli yasin yoğunluğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Yıldız ve Cimete (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında TDYÖ ve alt bölümlerinin iç tutarlılığı değerlendirilmiş, tüm ölçeğin (21 madde) Cronbach alfa değeri 0.85, geçmiş davranışlar alt bölümü (8 madde) Cronbach α değeri 0.76, şimdiki duygular alt bölümü (13 madde) Cronbach alfa değeri 0.84 olarak bulunmuştur (Yıldız ve Cimete, 2011).

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra IBM Spss 22 paket programı ile analizleri gerçekleştirilmiştir. Araştırmada betimsel istatistiklerin ortaya konmasında ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri raporlanmıştır. Ortalamalar arasındaki farkların belirlenmesinde Bağımsız Örneklemeler için t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) teknikleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığının ve yönünün test edilmesinde ise Pearson Korelasyon Katsayısı ve Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi teknikleri kullanılmıştır. İstatistiksel testlerin anlamlılık düzeyi için .05 olarak değerlendirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Çalışma katılımcılarının demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların Demografik Dağılımı

Değişken	Değer	N	%
Yaş	25 altı	68	33,2
	25-34 arası	65	31,7
	35-44 arası	41	20,0
	45 ve üstü	31	15,1
Cinsiyet	Kadın	132	64,4
	Erkek	73	35,6
Medeni Durum	Bekar	132	64,4
	Evli	73	35,6
Kardeş Sayısı	Tek çocuk	34	16,6
	İki kardeş	62	30,2
	Üç kardeş	44	21,5
	Dört kardeş	34	16,6
	Beş ve üstü kardeş	31	15,1
Eğitim Durumu	Lise ve altı	37	18,0
	Lisans	130	63,4
	Lisansüstü	38	18,5
Çalışma Durumu	Çalışıyor	107	52,2
	Çalışmıyor	44	21,5
	Öğrenci	54	26,3
Sigara İçiyor mu?	İçiyor	82	40,0
	İçmiyor	123	60,0
Daha önce psikiyatrik tanı var mı?	Evet	24	11,7
	Hayır	181	88,3

Katılımcıların çoğunluğunun 25 yaş altında (n=68; %33,2), kadın (n=132; %64,4), bekar (n=132; %64,4), iki kardeş (n=62; %30,2), lisans mezunu (n=130; %63,4), düzenli bir işte çalışan (n=107; %52,2), sigara içmeyen (n=123; %60,0) ve daha önce psikiyatrik bir tanı almamış olan (n=181; %88,3) bireylerden oluştuğu görülmektedir.

Psikiyatrik tanı alan toplam 24 katılımcının dağılımı Tablo 6’da sunulmuştur. Katılımcıların çoğunlukla anksiyete ve depresyon tanısı almış olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Psikiyatrik Tanı Dağılımı

Psikiyatrik Tanı	N	Toplam Katılımcı İçinde Yüzde	Tanı Alan Katılımcılar İçinde Yüzde
Anksiyete	10	4,9	41,7
Depresyon	6	2,9	25,0
Depresyon, anksiyete	2	1,0	8,3
Depresyon, anksiyete, öfke kontrol bozukluğu	1	0,5	4,2
Depresyon, anksiyete, yeme bozukluğu	1	0,5	4,2
Nevrotik borderline	1	0,5	4,2
OKB, anksiyete	1	0,5	4,2
Panik atak	2	1,0	8,3

Katılımcıların kayıplarının niteliğine ilişkin soruya verdikleri cevapların dağılımı Tablo 7’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, ani ve beklendik kayıp dağılımının birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Kayıpların Niteliği

Kayıbın Niteliği	N	%
Ani kayıp	104	50,7
Beklendik kayıp	101	49,3

Katılımcıların kayıplarının kaç yıl önce yaşandığına ilişkin soruya verdikleri cevapların dağılımı Tablo 8’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde kayıpların çoğunun son bir yıl içerisinde yaşanmış olduğu (n=47; %22,9) görülmektedir.

Tablo 8. Kayıpların Kaç Yıl Önce Yaşandığının Dağılımı

Kayıbın Kaç Yıl Önce Yaşandığı	N	%
1 yıl önce	47	22,9
2 yıl önce	34	16,6
3 yıl önce	20	9,8
4 yıl önce	21	10,2
5 yıl önce	22	10,7
6 yıl önce	8	3,9
7 yıl önce	12	5,9
8 yıl önce	5	2,4
9 yıl önce	10	4,9
10 yıl önce	16	7,8
11 yıl önce	7	3,4
18 yıl önce	1	,5
20 yıl önce	1	,5
23 yıl önce	1	,5

Katılımcıların kayıp yaşadıkları dönemde kaç yaşında olduklarının dağılımı Tablo 9’da sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde katılımcıların çoğunun kayıp yaşadıkları dönemde 20-29 yaş arasında olduğu (n=65; %31,7) görülmektedir.

Tablo 9. Kayıp Yaşandığında Katılımcının Yaşlarının Dağılımı

Kayıp Yaşandığında Katılımcının Yaşı	N	%
0-9 arası	6	2,9
10-19 arası	59	28,8
20-29 arası	65	31,7
30-39 arası	42	20,5
40-49 arası	18	8,8
50 ve üstü	15	7,3

Katılımcıların kaybettikleri kişi ile yakınlıklarına göre dağılımları Tablo 10'da sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde kayıpların çoğunun katılımcıların dedesi olduğu (n=46; %22,4) görülmektedir.

Tablo 10. Kaybedilen Kişi İle Yakınlığa Göre Dağılım

Kaybedilen Kişi İle Yakınlık	N	%
Abi	2	1,0
Abla	1	,5
Akraba	1	,5
Akrabam	1	,5
Amca	18	8,8
Anne	12	5,9
Anneanne	18	8,8
Arkadaş	15	7,3
Baba	27	13,2
Babaanne	21	10,2
Çocuğum	1	,5
Dayı	8	3,9
Dede	46	22,4
Enişte	1	,5
Hala	6	2,9
Kardeş	2	1,0
Kayınbaba	3	1,5
Komşu	1	,5
Kuzen	10	4,9
Öğrencim	1	,5
Teyze	2	1,0
Yeğen	7	3,4
Yenge	1	,5

Katılımcıların kaybettikleri kişinin ölüm sebebine göre dağılımları Tablo 11’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde kayıpların çoğunun sebebinin kanser olduğu (n=60; %29,3) görülmektedir.

Tablo 11. Kaybedilen Kişinin Ölüm Sebebine Göre Dağılım

Ölüm Sebebi	N	%
Akciğer hastalığı	1	,5
Akdeniz Anemisi	1	,5
Alzheimer	5	2,4
Ani ölüm	6	2,9
Beyin kanaması	5	2,4
Cinayet	3	1,5
Doğal ölüm	23	11,2
Doktor hatası	1	,5
Enfeksiyon	19	9,3
Felç	3	1,5
Genetik hastalık	1	,5
İntihar	7	3,4
İş kazası	1	,5
Kalça kırığı	2	1,0
Kalp hastalığı	7	3,4
Kalp krizi	33	16,1
Kanser	60	29,3
Kolanjit	2	1,0
Organ yetmezliği	10	4,9
Pıhtı atması	2	1,0
Prematüre doğum kalp yetmezliği	1	,5
Siroz hastalığı	1	,5
Trafik kazası	9	4,4
Zatürre	2	1,0

4.2. Ölçeklerin Analizi

4.2.1. Normal Dağılım Analizi

Çalışma kapsamında kullanılan ölçekler ile toplanan verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerini tespit etmek maksadıyla verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri belirlenerek Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Normal Dağılım Analizi Sonuçları

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık
Duygusal Zeka Ölçeği	-0,047	-0,717
Yas Ölçeği	-0,533	-0,122
Yas Ölçeği Geçmiş Davranışlar Boyutu	-0,688	-0,196
Yas Ölçeği Şimdiki Duygular Boyutu	-0,375	-0,368

Literatürde verilerin normal dağılıma uyum gösterdiğinin belirtilebilmesi maksadıyla çarpıklık ve basıklık değerleri için dikkate alınacak sınır değerlere ilişkin bir fikir birliği bulunmamaktadır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olması gerektiğini belirten kaynakların (Leech, Barrett ve Morgan, 2005) yanında, kabul edilebilir sınırın -3 ile +3 arasında olabileceğini belirten kaynaklar (Kline, 1998; Kalaycı, 2016) da bulunmaktadır. Bu kapsamda, elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde değerlerin -1 ile +1 arasında olduğu görüldüğünden verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiş ve bu nedenle çalışmada parametrik analizler kullanılmıştır.

4.2.2. Güvenilirlik Analizi

Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliklerini incelemek maksadıyla Cronbach Alpha (α) değerleri belirlenerek Tablo 13’te sunulmuştur. Bir ölçeğin güvenilir olarak kabul edilmesi için Cronbach Alpha katsayısının 0,70’ten yüksek olması gerektiği belirtilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014). Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik katsayıları incelendiğinde tümünün 0,70’ten yüksek olduğu belirlendiğinden ölçeklerin güvenilir oldukları kabul edilmiştir.

Tablo 13. Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Cronbach Alpha (α) Güvenilirlik Katsayısı
Duygusal Zeka Ölçeği	0,892
Yas Ölçeği	0,921
Yas Ölçeği Geçmiş Davranışlar Boyutu	0,853
Yas Ölçeği Şimdiki Duygular Boyutu	0,896

4.2.3. Ölçeklerin Tanımlayıcı Değerleri

Katılımcıların araştırma ölçeklerine verdikleri yanıtların tanımlayıcı değerleri Tablo 14’te sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde katılımcıların ortalamasının biraz üzerinde duygusal zeka ($\bar{x}=3,63$; $ss=0,50$) ve yas ($\bar{x}=3,42$; $ss=0,84$) seviyesine sahip oldukları görülmektedir. Bunun yanında yas ölçeği geçmiş davranışlar boyutu seviyesinin ($\bar{x}=3,72$; $ss=0,94$) şimdiki duygular boyutundan ($\bar{x}=3,23$; $ss=0,91$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 14. Ölçeklerin Tanımlayıcı Değerleri

Ölçek	Ortalama	Ss
Duygusal Zeka Ölçeği	3,63	0,50
Yas Ölçeği	3,42	0,84
Yas Ölçeği Geçmiş Davranışlar Boyutu	3,72	0,94
Yas Ölçeği Şimdiki Duygular Boyutu	3,23	0,91

4.3. Korelasyon Analizi

Çalışmanın ilk dört hipotezi aşağıda sunulmuştur.

H₁: Yetişkinlerin duygusal zekâ düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Yetişkinlerin yas süreci ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Yetişkinlerin yas süreci ile kayıptan sonra geçen süre arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: Yetişkinlerin duygusal zekâ ile yas süreci arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları Tablo 15’te sunulmuştur. Analiz sonuçları incelendiğinde duygusal zeka ile kadın olmak arasında pozitif ($r=0,230$; $p<0,01$) ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bunun yanında yas süreci ile kadın olmak ($r=-0,237$; $p<0,01$) ve duygusal zeka ($r=-0,222$; $p<0,01$) arasında negatif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu çerçevede H₁, H₂ ve H₃ hipotezleri reddedilirken H₄ hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 15. Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	Yaş	Cinsiyet (Kadın)	Medeni Durum	Kardeş Sayısı	Geçen Süre	Duygusal Zeka	Yas Süreci
Yaş	1,000						
Cinsiyet (Kadın)	-0,179*	1,000					
Medeni Durum	0,654**	-0,106	1,000				
Kardeş Sayısı	0,226**	-0,048	0,172*	1,000			
Geçen Süre	0,106	-0,001	0,081	-0,121	1,000		
Duygusal Zeka	0,089	0,230**	0,056	-0,029	0,078	1,000	
Yas Süreci	0,100	-0,273**	0,068	-0,035	0,071	-0,222**	1,000

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

4.4. Regresyon Analizi

Çalışmanın beşinci hipotezi aşağıda sunulmuştur.

H₅: Yetişkinlerin duygusal zekâ düzeyleri, kayıplarından sonra geçen süre, cinsiyetleri, yaşları, medeni durumları ve kardeş sayılarının yas süreçleri üzerinde anlamlı etkileri vardır.

Çalışmanın beşinci hipotezini test etmek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonucu Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16. Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken: Yas Süreci							
Hipotez	Bağımsız Değişken	B	t	p	F	R²	P
H _{5.1}	Yaş	0,062	0,851	0,396			
H _{5.2}	Cinsiyet (Kadın)	-0,387	-3,117	0,002			
H _{5.3}	Medeni Durum	0,017	0,112	0,911	4,35	0,090	0,000
H _{5.4}	Kardeş Sayısı	-0,040	-0,884	0,378			
H _{5.5}	Geçen Süre	0,016	1,007	0,315			
H _{5.6}	Duygusal Zeka	-0,347	-2,679	0,008			

Sonuçlar incelendiğinde modelin anlamlı olduğu (F=4,35; p<0,01) ve yas sürecindeki varyansın %9’unu açıkladığı görülmektedir. Bağımsız değişkenler incelendiğinde yaş, medeni durum, kardeş sayısı ve kayıptan sonra geçen sürenin yas süreci üzerinde anlamlı etkilerinin olmadığı (p>0,05) görülmektedir. Bunun yanında, yas süreci üzerinde kadın olmanın ($\beta=-0,387$; p<0,01) ve duygusal zekanın ($\beta=-0,347$; p<0,01) olumsuz yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda H_{5.1}, H_{5.3}, H_{5.4} ve H_{5.5} hipotezleri reddedilirken H_{5.2} ve H_{5.6} hipotezleri kabul edilmiştir.

İncelenen bağımsız değişkenlerin yas sürecinin boyutları üzerindeki etkilerini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen iki regresyon analizinin sonuçları özet olarak Tablo 17’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, Tablo 16’daki sonuçlara benzer şekilde, yas ölçeğinin hem geçmiş davranışlar boyutu hem de şimdiki duygular boyutu üzerinde yaş, medeni durum, kardeş sayısı ve kayıptan sonra geçen sürenin anlamlı etkilerinin olmadığı (p>0,05); buna karşın cinsiyet ve duygusal zeka seviyesinin ise negatif ve anlamlı etkilerinin olduğu (p<0,05) görülmektedir.

Tablo 17. Yas Süreci Boyutlarına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken: Geçmiş Davranışlar Boyutu		Bağımlı Değişken: Şimdiki Duygular Boyutu	
	β	p	β	P
Yaş	0,116	0,160	0,030	0,713
Cinsiyet (Kadın)	-0,290	0,038	-0,447	0,001
Medeni Durum	0,080	0,647	-0,021	0,901
Kardeş Sayısı	-0,032	0,523	-0,044	0,366
Geçen Süre	0,013	0,478	0,018	0,298
Duygusal Zeka	-0,421	0,004	-0,302	0,034

4.5. Fark Testleri

Çalışmanın altıncı ve yedinci hipotezleri aşağıda sunulmuştur.

H₆: Yetişkinlerin duygusal zekâ düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H₇: Yetişkinlerin yas süreci cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Bu kapsamda duygusal zeka ve yas sürecinin katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılık gösterme durumlarını incelemek maksadıyla gerçekleştirilen t-testi sonuçları Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18. Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

H	Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	ss	t	sd	P
H ₆	Duygusal Zeka	Erkek	73	2,71	0,49	-3,36	203	0,000
		Kadın	132	2,93	0,41			
H ₇	Yas Süreci	Erkek	73	3,73	0,81	4,05	203	0,000
		Kadın	132	3,25	0,82			
	Yas Ölçeği Geçmiş Davranışlar Boyutu	Erkek	73	4,00	0,91	3,20	203	0,001
		Kadın	132	3,57	0,93			
	Yas Ölçeği Şimdiki	Erkek	73	3,56	0,87	3,99	203	0,000

Analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların duygusal zeka ($t=-3,36$; $p<0.01$), ve yas süreci ($t=4,05$; $p<0.01$) seviyelerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre kadınların duygusal zeka seviyeleri ($\bar{x}=2,93$; $ss=0,41$) seviyelerinin erkeklerden ($\bar{x}=2,71$; $ss=0,49$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşın erkeklerin yas yoğunluğunun ($\bar{x}=3,73$; $ss=0,81$) kadınlardan ($\bar{x}=3,25$; $ss=0,82$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanında, yas sürecinin her iki boyutu için benzer sonuçlar olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre H_6 ve H_7 hipotezleri kabul edilmiştir.

Çalışmanın sekizinci ve dokuzuncu hipotezleri aşağıda sunulmuştur.

H_8 : Yetişkinlerin duygusal zekâ düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H_9 : Yetişkinlerin yas süreci kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Bu kapsamda duygusal zeka ve yas sürecinin katılımcıların kardeş sayılarına göre farklılık gösterme durumlarını incelemek amacıyla gerçekleştirilen ANOVA analizi sonuçları Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19. Kardeş Sayısına Göre ANOVA Sonuçları

H	Değişken	Eğitim Durumu	N	Ort.	ss	F	P
H_8	Duygusal Zeka	(1) Tek çocuk	34	2,84	0,46	2,03	0,091
		(2) İki kardeş	62	2,86	0,34		
		(3) Üç kardeş	44	2,83	0,47		
		(4) Dört kardeş	34	3,02	0,49		
		(4) Beş ve üstü kardeş	31	2,70	0,53		
H_9	Yas Süreci	(1) Tek çocuk	34	3,50	0,68	0,20	0,937
		(2) İki kardeş	62	3,44	0,93		
		(3) Üç kardeş	44	3,33	0,88		
		(4) Dört kardeş	34	3,42	0,81		
		(4) Beş ve üstü kardeş	31	3,40	0,85		
	Yas Ölçeği Geçmiş Davranışlar Boyutu	(1) Tek çocuk	34	3,87	0,85	0,49	0,740
		(2) İki kardeş	62	3,66	1,02		
		(3) Üç kardeş	44	3,63	0,97		
		(4) Dört kardeş	34	3,70	0,93		
		(4) Beş ve üstü kardeş	31	3,83	0,88		

Yas Ölçeği Şimdiki Duygular Boyutu	(1) Tek çocuk	34	3,27	0,72	0,29	0,883
	(2) İki kardeş	62	3,31	1,03		
	(3) Üç kardeş	44	3,15	0,93		
	(4) Dört kardeş	34	3,25	0,87		
	(4) Beş ve üstü kardeş	31	3,13	0,92		

Analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların duygusal zeka ($F=2,03$; $p>0,05$) ve yas süreci ($F=0,20$; $p>0,05$) seviyelerinin kardeş sayılarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre H_8 ve H_9 hipotezleri reddedilmiştir.

Çalışmanın onuncu ve on birinci hipotezleri aşağıda sunulmuştur.

H_{10} : Yetişkinlerin duygusal zekâ düzeyleri medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H_{11} : Yetişkinlerin yas süreci medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Bu kapsamda duygusal zeka ve yas sürecinin katılımcıların medeni durumlarına göre farklılık gösterme durumlarını incelemek maksadıyla gerçekleştirilen t-testi sonuçları Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20. Medeni Duruma Göre T-Testi Sonuçları

H	Değişken	Medeni Durum	N	Ort.	ss	t	sd	P
H_{10}	Duygusal Zeka	Bekar	132	2,83	0,43	-0,79	203	0,428
		Evli	73	2,89	0,48			
H_{11}	Yas Süreci	Bekar	132	3,37	0,82	-0,97	203	0,329
		Evli	73	3,50	0,88			
	Yas Ölçeği Geçmiş Davranışlar Boyutu	Bekar	132	3,63	0,91	-1,81	203	0,071
		Evli	73	3,88	0,98			
	Yas Ölçeği Şimdiki Duygular Boyutu	Bekar	132	3,22	0,92	-0,32	203	0,748
		Evli	73	3,26	0,91			

Analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların duygusal zeka ($t=-0,79$; $p>0,05$) ve yas süreci ($t=-0,97$; $p>0,05$) seviyelerinin medeni durumlarına göre anlamlı

farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre H_{10} ve H_{11} hipotezleri reddedilmiştir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, duygusal zekâ ile yas süreci arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı, varsa ne yönde bir ilişki olduğunu incelemek amaçlanmıştır. Bununla birlikte bu iki değişkenin bazı sosyodemografik değişkenler bağlamında incelenmesi de hedeflenmiştir. Yas süreci yalnızca ölümle gelen bir süreç değildir. Birey iş kaybı, sevgili kaybı, hatta bir eşya kaybıyla dahi yas sürecine girebilir. Ancak bu çalışmada yas sürecinin insan kaynaklı olan kaybı yani ölümle ilişkili olan kaybı üzerinedir.

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda duygusal zeka ile cinsiyet (kadın olmak) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu durum kadınların daha sosyal olmalarından kaynaklı olarak başkalarının duygularını daha iyi okuyabilmeleri ve biyolojik olarak daha donanımlı olmalarından kaynaklanabilir (Ciarrochi vd., 2000). Bunun yanında yas süreci ile cinsiyet (kadın olmak) ve duygusal zeka arasında ise negatif ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun sebebi ise kadınların kayıpları ile ilgili duygularını erkeklere kıyasla daha iyi ifade edebilmeleri nedeniyle yas sürecini daha kolay tamamlamalarından kaynaklanabilir. Nitekim bu sonuç literatürdeki diğer araştırma bulgularıyla da desteklenmektedir. Literatürde de bu bulguya paralel şekilde, yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi çeşitli demografik faktörlerin, ruh sağlığı durumu ve yas tutma, duygusal zeka ve baş etme ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Beutel vd., 1996; Ritsher & Neugebauer, 2002; Golmakani vd., 2018).

Duygusal zeka ve bazı demografik değişkenlerin yas süreci üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda duygusal zekanın yas süreci üzerinde negatif yönde ve anlamlı etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile yüksek duygusal zekanın yas ile başa çıkmaya yardımcı olduğu belirtilebilecektir. Bunun nedeni duygusal zekanın kendini düzenleme ve motivasyon alt boyutlarıyla ilişkili olabilir. Kendini düzenleme boyutu bireyin öfkeden üzüntüye

ve aşırı sevince kadarki bütün duygularını yönetebilme becerisidir. Burada yönetmek ile kastedilen bireyin duygularını bastırması değil onların daha güçlü şekilde ortaya çıkmasını engelleyerek o duyguları kabul edip duyguların kendisini yönelttiği anlık tepkilerden uzaklaşmaya çalışmasıdır. Motivasyon boyutunda ise birey yaşadığı tüm zorluklara, hayal kırıklıklarına ve başarısızlıklara rağmen yılmamaktadır. Nitekim Goleman'ın (2000) duygusal zeka modelinde de yüksek duygusal zekaya sahip olan kişilerin karşılaştığı zorluklar karşısında anlık tepkilerden uzaklaşarak duygularını kontrol edebildiği ve yaşadığı bütün hayal kırıklıklarına ve olumsuzluklara rağmen kendisini motive edebildiği ifade edilmektedir. Çalışmamızın bu yöndeki bulgusunun literatürle uyum içerisinde olduğu görülmektedir. Duygusal zeka, kayıp sonrası üzüntü ve kederle başa çıkmak için önemli bir faktördür. Duygusal zeka, bireyleri strese karşı korumakta, farklı durumlara uyumu geliştirmekte ve duyguları daha verimli bir şekilde yönetmeyi sağlayarak tatmin edici bir fiziksel ve zihinsel sağlık durumu ile sonuçlanmaktadır (Golmakani vd., 2018). Mirhaşimi (2008), daha yüksek duygusal zeka seviyelerine sahip bireylerin, daha düşük seviyelere sahip olanlara kıyasla koşullarını yönetme konusunda daha yetenekli görüldüğünü göstermiştir.

Ciarrochie vd. (2002) duygusal zeka düzeyi ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine yaptığı araştırmada, yüksek duygusal zeka düzeyinin insanları strese karşı koruduğunu, uyum ve tutarlılığını geliştirdiğini doğrulamıştır. Huang vd. (2018)'e göre duygusal zeka kişilerde uyum sağlayıcı stratejilerin düzeyini artırmakta, zihin sağlıklarının stres, depresyon vb. negatif duygulardan arınarak daha iyi durumda olmasına olanak tanımaktadır (Huang vd., 2018). Kırçalı (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada duygusal zeka bileşenlerinden olan duygu düzenleme becerilerinin yas sürecini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak çalışmamızın duygusal zekanın yas süreci üzerinde negatif yönde ve anlamlı etkisinin olduğu yönündeki bulgusunun literatürde yer alan kavramsal açıklamalarla ve benzer konularda yapılmış önceki çalışmalarla uyumlu olduğu söylenebilir.

Duygusal zeka ve bazı demografik değişkenlerin yas süreci üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda ulaşılan bir diğer bulgu olarak, cinsiyetin (kadın olmanın) yas süreci üzerinde negatif yönde ve anlamlı etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, araştırma kapsamında gerçekleştirilen fark analizleri sonucunda da katılımcıların duygusal zeka ve yas

süreci seviyelerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği; buna göre, erkeklere kıyasla kadınların duygusal zeka seviyelerinin daha yüksek, yas yoğunluğu seviyelerinin ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Duygusal zekanın gelişmesi açısından üzerinde durulan önemli konulardan birisi de cinsiyettir (Tuğrul, 1999). Duygusal zeka ile ilgili çalışmalar genel olarak incelendiğinde, farklı ölçekler kullanılsa bile kadınların genel veya toplam duygusal zeka ya da duygusal zekanın farklı alt boyutlarında erkeklerden daha yüksek puan aldıkları görülmektedir (İsmen, 2004). Buna karşın, literatürde duygusal zekânın, cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediği konusunda da farklı değerlendirmelere rastlanmaktadır. Bar-On'a göre cinsiyet açısından kadın ve erkekler arasında duygusal zekâ toplam puanı açısından herhangi bir farklılık bulunmazken; Salovey ve Mayer'e göre (1990) duygusal zekâ alanında kadınların puanı, erkeklerden yüksektir (Aslan, 2008). Bu durum yukarıda da ifade edildiği gibi kadınların daha sosyal olmalarından, duygularını erkeklere kıyasla daha iyi tanımlarından ve ifade edebilmelerinden kaynaklanabileceği gibi araştırmamızdaki katılımcı kadın sayısının fazla olmasından da kaynaklanabilir. Bu nedenle bu hipotezin cinsiyet konusunda daha heterojen gruplarla sınanmasında fayda vardır. Ancak sonuçta çalışmamızın bu yöndeki bulgusunun kadınlar lehine ampirik bir katkı olduğu değerlendirilmektedir.

Son olarak, duygusal zeka ve bazı demografik değişkenlerin yas süreci üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda yaş, medeni durum, kardeş sayısı ve kayıptan sonra geçen sürenin yas süreci üzerinde anlamlı etkilerinin olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında araştırma kapsamında gerçekleştirilen fark analizleri sonucunda katılımcıların duygusal zeka ve yas süreci seviyelerinin kardeş sayılarına ve medeni durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Bazı bireyler hafif yas tepkileri gösterirler, kaybı öğrendiğinde yas tepkilerini başlatırlar veya kısa süre yas tutarlar iken bazı bireyler ise ağır yas tepkileri gösterebilir, kimi yas tepkisini erteleyebilir ve çok sonra başlatabilir veya bazı bireylerde yas süreci çok uzun süre devam edebilir. Her birey farklı süre ve yoğunlukta yas tutmaktadır. Literatürde yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi çeşitli demografik faktörlerin, ruh sağlığı durumu ve yas tutma, duygusal zeka ve baş etme

ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Beutel vd., 1996; Ritsher & Neugebauer, 2002; Golmakani vd., 2018). Yapılan çalışmalar duygusal zekâ düzeyinin genel olarak yaşla doğru orantılı bir şekilde geliştiğini göstermektedir (Levent, 2006). Bowlby (1980), bireyin kayıp karşısında verdiği tepkilerinin anlaşılmasında kişinin kendi kişilik özelliklerinin önemli olduğuna dikkat çekmiştir. Bireyin yaşı, cinsiyeti, stresle başa çıkabilme becerisi, inanç değerleri, bağlanma biçimi ve bilişsel yaklaşma biçiminin belirli kişilik özellikleri olduğunu nitelendirmiştir (Özakkaş, 2017). Kayıp yaşayan kişinin yaşı, cinsiyeti ve stresle başa çıkabiliyor, kendini, duygularını ifade edebiliyor olması yas sürecini doğrudan etkileyen faktörlerdir (Volkan ve Zintl, 2010). Kayıp yaşayan bireyin, sosyal destek sistemlerinin olması kayıp sonrası uyumunu ve yas sürecini etkilemektedir. Kişinin sosyal destek sisteminin olması kadar, kendi algıladığı desteğin derecesi de çok etkilidir. Bireyin, ailenin ve çevrenin desteğinin olmaması travmatik yas sürecini olumsuz yönde etkilerken; bu desteklerden birinin olması travmatik yas sürecini olumlu yönde etkilemektedir (Stroebe, Schut ve Stroebe, 2005; Walsh ve McGoldrick, 2004).

Literatür incelendiğinde duygusal zeka (Kavcar, 2011; Korkman, & Deniz, 2014; Taşlıyan, Hırlak, & Çiftçi, 2014) ve yas sürecinin (Karpataş & Girli, 2012; Altıntaş Bıçakçı & Eker, 2019; Yöyen & Şan, 2021) yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, yakınlık durumu, görüşme sıklığı, psikiyatrik destek alma durumu, başka bir kayıp yaşama ve ani bir kayıp yaşama durumu gibi birçok faktöre göre farklılaştığı sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Bu bağlamda demografik değişkenlerin duygusal zeka ve yas seviyesini etkileyebileceği anlaşılrsa da çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmekte ve çalışmalar arasındaki bu farkın katılımcı grubun homojen dağılımından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Zira araştırmalarda en yüksek duygusal zekâ skorun 35-44 yaş aralığında olduğu saptanmıştır (Derksen vd., 2002). Ancak araştırmamızda katılımcıların yaşı 18-34 yaş arasında yoğunlaşmıştır. Bu aralıktaki katılımcı oranı %64,9'dur. Bu sonuç medeni durum açısından da benzerdir. Araştırmamızda bekâr olan katılımcı sayısı evli olan katılımcı sayısının neredeyse iki katıdır. Eğitim durumu açısından anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmaması ise katılımcıların öğrenim programlarında duygusal zekâ ile ilgili herhangi bir içeriğinin olmamasıyla ilişkilendirilebilir. Bu nedenle bu hipotezlerin demografik değişkenlerin daha heterojen dağılım gösterdiği katılımcı gruplarıyla sınanmasında fayda vardır.

5.2. Öneriler

Duygusal zeka öğrenerek geliştirilebilir, yani duygusal zeka öğrenilir (Hughes vd., 2005). Mayer ve Salovey'in savunduğu yetenek tabanlı modele göre, kişinin duygusal becerilerinin geliştirilebilir olduğu öne sürülmektedir. Bar-On ve Goleman'ın benimsediği karma modele göre ise, duygusal becerilerin kişilik tabanlı ve geliştirilebilir olduğu vurgulanmaktadır (Ulutaş ve Ömeroğlu, 2019). Weisinger'e göre duygusal zeka doğuştan var olan veya olmayan bir yetenek değildir ve istenirse yükseltilebilir, geliştirilebilir ve artırılabilir. Ona göre duygusal zeka, kendi yetenek ve becerilerini öğrenen ve bu alanlarda incelemeler yapan kişiler tarafından geliştirilebilir (Sezik, 2001). İnsanların farklı mizaçları olmasına rağmen, duygusal zeka, insanların dünyadaki sorunlarla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olur. İnsanlar duygular konusunda daha bilgili olduklarında günlük yaşamdaki engellerle daha iyi mücadele edebilirler (Grossman, 2000).

Yas ve yasın neden olduğu duygusal tepkiler, uygun şekilde yönetilmezse kaygı, depresyon ve intihar düşüncesine yol açabilmektedir. Duygusal zeka ise ruh sağlığı durumunu geliştirmede etkili faktörlerden biridir ve eğitim ile teşvik edilebilmektedir (Golmakani vd., 2018). Toplumun her kesiminde ve her gün yaşanan yakın kaybı, yasın yaygınlığı hakkında bir fikir vermekte, yasın ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri ise uygun bir eğitim, tedavi ve terapi programı sağlanmasının önemini ortaya çıkarmaktadır. Duygusal zekanın eğitim yoluyla geliştirilme yeteneği göz önüne alındığında, koruyucu tedbir olarak okullarda, iş yerlerinde ve sağlık kuruluşlarında bu açıdan geliştirilmeye ihtiyacı olduğu tespit edilen öğrenci, çalışan ve hastaların ilgili merkezlere sevk edilmesinin sağlanması önerilebilecektir. Önleyici tedbir olarak ise yine ilgili kurumlarda ders, eğitim, seminer gibi faaliyetlerle bireylerin duygusal zeka seviyelerinin artırılmasının sağlanması ve anne baba olmaya hazırlanan bireylere duygusal zeka konusunda farkındalık çalışmaları yapılması önerilmektedir. Goleman (1998)' a göre duygusal zekanın gelişimi uzun soluklu bir süreçtir. Ancak iyi bir seviyeye getirilmiş olan duygusal zekâ kişi için oldukça önemlidir ve harcanan çabaya değerlidir. Zira duygusal zekanın sosyal hayattaki ilişkilerin niteliğine katkısı yadsınamaz düzeydedir (Tanrıoğen & Türker, 2019).

Yas danışmanlığı, normal yas sürecinin sağlıklı bir şekilde ve uygun sürede sonlanmasına yardımcı olmaktadır. Yas, geleneksel olarak cenaze ritüelleri, aile, kilise ve diğer sosyal geleneklerle kolaylaştırılmış olsa da yas danışmanlığı, yetersiz kalan geleneksel müdahalelerin yerini tutabilecek bir seçenektir (Özakkaş, 2017). Danışman, hastanın ölen kimse ile olan bağlarından sıyrılmasına yardımcı olmaktadır. Tedavide, yalnızca abartılı tepkilere değil, yeterince ortaya konamayan tepkilere de dikkat edilmektedir. Böylece, gecikmiş tepkilerin beklenmedik zamanlarda ortaya çıkarak, zarar verici olmaları önlenmeye çalışılmaktadır (Volkan ve Zintl, 2010). Yas danışmanlığının amaçları; kaybın gerçekliğini artırmak, danışanın hem dışa vurduğu hem de gizli kalan duygularıyla yüzleşmesinde yardımcı olmak, danışanın kayıptan sonra yeniden uyum sağlamasını engelleyen çeşitli durumların üstesinden gelmesine yardımcı olmak, danışanın kaybettiği kişiyle uygun şekilde vedalaşmasını ve hayata yeniden yatırım yapma konusunda kendisini rahat hissetmesini sağlamaktır. Yas danışmanlığında kişinin yaşamına sağlıklı devam edebilmesi için, geride kalanın ölenle olan ilişkisini unutmamasına yardım etmek değil, duygusal dünyasında ölen kişiye uygun bir yer bulmasına yardım etmek amaçlanmaktadır (Özkan ve Baltacı, 2020). Bu bağlamda yas ile başa çıkmada problem yaşayan kişilerin yas danışmanlığına başvurmaları önerilebilecektir. Ayrıca araştırma kapsamında duygusal zekanın yas süreci üzerinde negatif yönde ve anlamlı etkisinin olduğu diğer bir ifade ile yüksek duygusal zekanın yas ile başa çıkmaya yardımcı olduğu bulgusundan hareketle yas danışmanlarının terapi programlarında danışanların duygusal zekasını dikkate almaları önerilmektedir.

Bireyin yas sürecinde yaşadığı duygularda zaman içerisinde bir azalma görülmemesi ve bireyin bu durumu kabullenmekte direnç göstermesi kaybın travmatik etkilerini ortaya çıkarmaktadır. Bu şekilde uzayan patolojik yas süreçlerine psikoterapi ile müdahale edilmesi gerekmektedir. Araştırmamız sonucunda elde edilen bulguların ise psikoterapi seanslarında psikoterapistlerin danışanlarının duygusal zekâsını geliştirmeye yönelik müdahaleleri ile yas sürecinin aşamalarına sunduğu desteğe katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmacılar için ise, duygusal zeka ve yas süreci arasındaki ilişkiye yönelik literatürde yer alan boşluğu göz önüne alarak, benzer bir çalışmanın farklı bir örnekleme yapılması önerilebilecektir. Ayrıca yalnızca ölümlü gelen bir süreç

olmayan yas süreci iş kaybı, sevgili kaybı, hatta bir eşya kaybıyla dahi ortaya çıkabilmektedir. Fakat bu araştırmada insan kaynaklı olan yani ölümlle ilişkili olan yas kaybı ele alınmıştır. Bu nedenle sonraki araştırmacılar tarafından duygusal zekanın diğer kayıplarla ilişkisinin ele alınması önerilmektedir. Bunun yanında yas süreci üzerinde etkisi olabilecek sosyal destek, psikolojik dayanıklılık gibi farklı değişkenlerin de araştırma modeline bağımsız, aracı veya düzenleyici değişken olarak dahil edilmesiyle daha açıklayıcı sonuçlara ulaşabilecekleri değerlendirilmektedir.

Diğer taraftan kaybedilen kişinin yakınlığı, bireyin kaybedilen kişiyle ilişkisinin niteliği, kaybetme nedeni ve yas tutan kişinin geçmiş travmatik yaşantıları literatürde yas süreci ile ilişkili önemli değişkenler olarak görülmektedir (Zara, 2011). Fakat bu araştırmada kaybedilen kişinin vefat nedeni, yakınlık durumu, yas tutan kişinin geçmiş travmatik yaşantıları gibi gruplandırmalarda gerekli çeşitliliğe gidilmemiştir. Araştırmamız sonuçlarıyla literatür bulguları arasındaki farklılığın yas süreci ile ilişkili yukarıda ifade edilen değişkenlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle sonraki araştırmacılar tarafından bu hipotezlerin gruplandırmalarda gerekli çeşitliliğin yapıldığı araştırmalar ile sınanması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Altay, Ü. (2011). Yöneticilerin Duygusal Zeka Düzeylerinin Karar Verme Stilllerine Etkisi ve Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altıntaş Bıçakçı, C. & Eker, E. (2019). Hafif Mental Retarde Çocuklara Sahip Ebeveynlerin Yas Tepkilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal*, 5(43), 4691-4700.
- Aslan, Ş. (2008). Duygusal Zekâ Ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkilerin Araştırılması: Sağlık Çalışanları Örneği. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 30, 77-97.
- Aydın, B. (2010). Çocuk ve ergen psikolojisi (3. bs). Ankara: Nobel.
- Bağcı, Z. (2014). Duygusal Zeka ve Örgütsel Vatandaşlık İlişkisi. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7(2), 259–279.
- Baltaş, Z. (2015). *Duygusal Zekâ*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- BarOn, R. (1997). *The BarOn Emotional Quotient Inventory (BarOn EQ-i)*. Toronto, ON: Multi-Health Systems Inc.
- Bar-On, R., Brown, J. M., Kirkcaldy, B. D., & Thome, E. P. (2000). Emotional expression and implications for occupational stress; an application of the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). *Personality and individual differences*, 28(6), 1107-1118.
- Berk, L. E., & Meyers A.B. (2015). Infants and children: Prenatal through middle childhood (8th ed.). London: Pearson.
- Beutel, M., Willner, H., Deckardt, R., Von Rad, M., Weiner, H. (1996). Similarities and differences in couples' grief reactions following a miscarriage. *Journal of Psychosomatic Research*, 40(3), 245-253.

Bilge, Y., & Sezgin, E. (2020). Anne ve çocuk duygu düzenleme arasındaki ilişkide annenin kişilik özelliklerinin ve bağlanma stillerinin aracı rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21, 310-318. https://anadolupsikiyatri.net/fulltext/apd_65836.pdf adresinden 14 Kasım 2021 tarihinde erişilmiştir.

Bokanowski, T. (2018) *On Freud's Mourning and melancholia*. Routledge.

Bonanno, G. A., Moskowitz, J. T., Papa, A., ve Folkman, S. (2005). Resilience to loss in bereaved spouses, bereaved parents, and bereaved gay men. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 88(5), 827

Bonanno, G. A., ve Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 705-73

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss*. Basic Books.

Bretherton, I. (1992) The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth reference: *developmental psychology*, 28, 759-775.

Bridges, L. J., Denham, S.A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75, 340–345.

Bronson, M. B. (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*. New York: Guilford Press.

Campbell, K. (2016). *Your Primer to the Psychology of Marketing: The Science of Emotional Buying and What Marketers Can Do About It*. Retrieved November 21, 2019, Erişim Adresi: <https://www.bigcommerce.com/blog/marketing-psychology/#undefined>

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6, 587-595.

Cherniss, C. & Goleman, D. (2001). *The Emotionally Intelligent Workplace –How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence*. İçinde *Individuals*,

Groups, and Organizations-. The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations. San Francisco, USA: John Wiley & Sons, Inc.

Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual differences*, 28(3), 539-561.

Cleiren, M., Diekstra, R. F., Kerkhof, A. J., ve Van Der Wal, J. (1994). Mode of death and kinship in bereavement: Focusing on " who" rather than " how.". *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*.

Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.

Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.

Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N.A. Fox (Ed.), *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(240), 73–100

Çakar, U. (2003). Dönüşümcü Liderlik Duygusal Zeka Gerektirir mi? *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(18), 83-98.

Çakar, Y., & Arbak, U. (2003). Dönüşümcü Liderlik Duygusal Zeka Gerektirir Mi? *Yöneticiler Üzerinde Örnek Bir Araştırma. D.E.Ü.İ.İ.B.F.Dergisi*, 18(2), 83–98.

Doğan, S. ve Şahin, F. (2007). Duygusal Zekâ: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler İçin Önemine Kavramsal Bir Bakış, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 231-252

Duy, B., & Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.

- Dyregrov, K., Nordanger, D., ve Dyregrov, A. (2003). Predictors of psychosocial distress after suicide, SIDS and accidents. *Death Studies*, 27(2), 143-165.
- Eisenberg S., Patterson, L. E. (1979) *Helping clients with special concerns* Bostons: Houghton Mifflin Company, 218-234.
- Eisenberg, N., & Spinrad T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334-339.
- Eisenberg, N., Wentzel, M., & Harris, J. D. (1998). The role of emotionality and regulation in empathy related responding. *School Psychology Review*, 27(4), 506-521.
- Engel G. L. (1961) Is grief a disease? *Psychosomatic Medicine*, 23, 18-22.
- Ertaş, H. & Ramazan K. (2019). Sağlık Yönetimi Öğrencilerinin Liderlik Ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 23, 80, 247-262
- Faschingbauer, T., Zisook, S., & DeVaul, R. (1987). The Texas Revised Inventory of Grief. In S Zisook (Ed.). *Biopsychosocial Aspect of Bereavement* (pp. 111-124). Washington DC: American Psychiatric Press.
- Field, N. P., Gao, B., ve Paderna, L. (2005). Continuing bonds in bereavement: An attachment theory based perspective. *Death Studies*, 29(4), 277-299.
- Geçtan, E. (1984). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. Maya Yayınlar
- Genlik, Ö. (2012). Yas süreci ve yas sürecindeki kişilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi. Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Goleman, D. (1995). *Duygusal Zeka Neden IQ dan Daha Önemlidir ?* (Çev. Osman Deniztekin) 34. Basım, İstanbul, Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (1998). *Working With Emotional İntelligence*. (1. Basım), New York, Bantam Dell.
- Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence*. New York, Bantom Books

- Goleman, D. (2011). Duygusal zekâ EQ neden IQ'dan daha önemlidir? (34. bs., B. Seçkin, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Golmakani, N., Ahmadi, M., Asgharipour, N., & Esmaeli, H. (2018). The Relationship of Emotional intelligence with Women's Post-abortion Grief and Bereavement. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 6(1), 1163-1169.
- Gören, H. (2016). Sağlık Çalışanlarının Duygusal Zeka Düzeyleri İle İş Doyumu Arasındaki İlişkiye Dair Bir Alan Araştırması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gross, J. J. (1999) Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551– 573.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2th ed.) (pp.3-24). New York, NY: The Guilford Press.
- Gümüş Bilim, H. G. (2018). Yöneticilerin Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zekaları İle Çatışma Yönetim Stillerini Kullanımları Arasındaki Etkileşime Yönelik Bir Araştırma. Doktora Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürbüz, S., & Yüksel, M. (2008). Çalışma Ortamında Duygusal Zeka: İş Performansı, İş Tatmini, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ve Bazı Demografik Özelliklerle İlişkisi. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 9(2), 174–190.
- Gürsoy, A. (2014). Yenilik Yönetiminde Yöneticilerin Duygusal Zeka Yeteneklerinin Rolü. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Hamzaçebi, N. (2016). *Bağlanma Stillerinin Yas Sürecine Etkileri*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Horowitz, M. J., Bonanno, G. A., ve Holen, A. (1993). Pathological grief: diagnosis and explanation. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 260-273

- Howells, L. (2018). Cognitive behavioural therapy for adolescents and young adults: An emotion regulation approach. Abingdon: Routledge.
- Huang, J., Shi, H., & Liu, W. (2018). Emotional intelligence and subjective well-being: Altruistic behavior as a mediator. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46(5), 749-758.
- Hughes, M., Patterson, L.B. & Terrel, J.B. (2005). *Emotional Intelligence In Action – Training and Coaching Activities for Leaders and Managers*. San Francisco, USA: John Wiley & Sons Inc.
- Humphrey, G. M., Zimpfer, D. G. (2007) *Counselling for grief and bereavement*. Sage.
- Humphrey, K. M. (2017). *Kayıp ve Yas İçin Danışmanlık Becerileri*, (Çev. F. Tanhan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hyson, M. C. (2004). *The emotional development of young children: Building an emotion-centered curriculum* (2th ed.). New York: Teachers College Press
- Işık, A., & Turan, F. (2015). Normal Gelişim Gösteren Ve Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklarda Duygu Düzenleme. *Hacettepe University of Health Sciences*, 1, 709-716.
- İsmen, A. E. (2004). Duygusal Zeka Ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(11), 55-75.
- Jack, R. E., Garrod, O. G. B., & Schyns, P. G. (2014). Dynamic facial expressions of emotion transmit an evolving hierarchy of signals over time. *Current Biology*, 24, 187–192. Retrieved November 18, 2020 from <http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2013.11.064>.
- Karabulut, A. (2012). *Duygusal Zeka:Baron Ölçeği Uyarlaması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Karabulut, E. (2010). *Diyarbakır'daki taziye evlerinde akut dönem yas sürecinin yaşanması ve yasin ağırlık derecesine etki eden faktörlerin belirlenmesi*. (Uzmanlık Tezi). Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi, Diyarbakır.

- Karasar, N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karpat, D., & Girli, A. (2012). Yaygın gelişimsel bozukluk tanılı çocukların anne-babalarının yas tepkilerinin, evlilik uyumlarının ve sosyal destek algılarının incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 13(02), 69-89.
- Kavcar, B. (2011), *Duygusal Zeka İle Akademik Başarı Ve Bazı Demografik Değişkenlerin İlişkileri: Bir Devlet Üniversitesi Örneği*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kırcalı, E. (2020), *Yas Sürecinin Yordayıcıları: Geçmiş Deneyimler, Duygu Düzenleme Becerisi, Psikolojik Dayanıklılık, Sosyal Destek Ve Başa Çıkma Becerileri*, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kline, P. (1991). *The Psycho Metric View*. New York, Routledge
- Konrad, C. H. (2001). *Duygularla Güçlenmek / Duygusal Zeka Sayesinde Başarılı Bir Hayat*. Hayat Yayınları
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4-41.
- Kopp, C.B. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*. 18(2):199-214.
- Korkman, H., & Deniz, M. (2014). Üniversite öğrencilerinin bazı demografik değişkenlerinin yükleme karmaşıklığı, duygusal zekâ ve akıcı zekâ çerçevesinde incelenmesi. *AJELI-Anatolian Journal of Educational Leadership and Instruction*, 2(2), 14-28.
- Köknel, Ö. (1998). *Korkular takıntılar saplantılar* (4. bs). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kübler Ross, E. (1997). *Ölüm ve Ölmek Üzerine*, Çeviren: Banu Büyükal. Boyner Holding Yayınları, İstanbul,
- Kübler-Ross, E. (1969) *On Death and Dying*. New York: The Macmillan Company.

- Küçüközkan, Y. (2015). Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi: Kuramsal Bir Çerçeve. Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi, 1(2), 86–115.
- Ledoux, J. (1996). Emotional Brain. Newyork: Simon and Schuster.
- Levent, A. (2006). Liderlik ve Duygusal Zeka. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. American journal of psychiatry, 101(2), 141-148
- Mestçioğlu, Ö., ve Sorgun, E. (2003). Travmatik yas. İçinde Aker T. ve Önder M.E. (Ed.), Psikolojik travma ve sonuçları (ss.179-193). İstanbul: 5US Yayınları, Epsilon Reklamcılık
- Mitchell, A. M., Kim, Y., Prigerson, H. G., ve Mortimer, M. K. (2005). Complicated grief and suicidal ideation in adult survivors of suicide. Suicide and Life-Threatening Behavior, 35(5), 498-506
- Mumcuoğlu, Ö. (2002). Bar-On Duygusal Zeka Testi (Bar-On Emotional Quotient Inventory - Bar-On EQ-i)'nin Türkçe Dilsel Eşdeğerlik, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması (s: 1–125).
- Mumcuoğlu, Ö. (2002). *Bar-On Duygusal Zekâ Testi (Bar-On Emotional Quotient Inventory-Bar-On EQ-i) nin Türkçe dilsel eşdeğerlik, güvenirlik ve geçerlik çalışması*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Mustafayeva, S., & Ustun, F. (2018). Çalışanların Duygusal Zeka Becerilerinin İş Yaşam Kalitesi Algıları Üzerine Etkisi: Türkiye ve Azerbaycan Örneği. Business and Economics Research Journal, 9(3), 665-680.
- Nazlı, S. (2013). Hemşirelerde Duygusal Zeka Ve ProblemÇözme Becerileri Arasındaki İlişkini İli Örneği". Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Oktay, A. (2002). Yaşamın sihirli yılları (3.bs.). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.

- Onay, M., & Uğur, B. (2011). Sağlıkta Memnuniyetin Sessiz Sihri: “Duygusal Zeka”. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 23–34.
- Ökten, M. (2019). Hemşirelerin Duygusal Zeka Düzeyleri İle İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özakkaş, T. (2013). Bütüncül psikoterapi (5. baskı). İstanbul: Litera Yayıncı
- Özkan, D. (1992). Ölümün Anlamı. İstanbul: Merkür Yay.
- Öztürk, A. (2006). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Duygusal Zeka Yetenekleri İş Doyumları ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Parkes, C. M. (1965). Bereavement and mental illness, Part 1. A clinical study of the grief of bereaved psychiatric patients; and Part 2. A classification of bereavement reactions. *British Journal of Medical Psychology*, 38, 1-12, 13-26.
- Parkes, C. M. (1998). Bereavement: Studies of grief in adult life (2nd ed.). Madison, CT, US: International Universities Press, Inc
- Plotnik, R., & Kouyoumdjian, H. (2010). Introduction to psychology (9th ed.). Belmont CA: Wadsworth.
- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions, *American Scientist*, 89, 344-350.
- Pollock, G. H. (1978). Process and affect: Mourning and grief. *International Journal of PsychoAnalysis*. 59, 255-276.
- Premo, J.E., & Kiel, E.L. (2014). The effect of toddler emotion regulation on maternal emotion socialization: moderation by toddler gender. *American Psychological Association*, 14(4), 782- 793.
- Prigerson, H. (2004). Complicated grief: When the path of adjustment leads to a dead-end. *Bereavement Care*, 23(3), 38-40.

- Prigerson, S. J. H. (2000). Psychotherapy of traumatic grief: A review of evidence for psychotherapeutic treatments. *Death Studies*, 24(6), 479-495.
- Ritsher JB, Neugebauer R. (2002). Perinatal bereavement grief scale: distinguishing grief from depression following miscarriage. *Assessment*, 9(1), 31-40.
- Rubin, S. S., Malkinson, R., ve Witztum, E. (2003). Trauma and bereavement: Conceptual and clinical issues revolving around relationships. *Death Studies*, 27(8), 667-690
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1989). Emotional İntelligence. 9(3), 185–211.
- Sanders, C. M. (1989). Wiley series on personality processes. Grief: The mourning after: Dealing with adult bereavement. Oxford, England: John Wiley and Sons
- Sartre, J.P. (2013). Varlık ve hiçlik, Çev: Ilgaz ve G.Ç. Eksen. İstanbul: İthaki Yay
- Schupp, L. J. (2004). Grief Normal Complicated Traumatic. Pesi Health Care. USA
- Selvi Y., Öztürk R. İ., Ağargün M. Y., Beşiroğlu L., ve Çilli A. S. (2011). Temel Yas Unsurları Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 48 (2).
- Sezik, N. (2001). Sınırsız Beyin Gücü. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Shear, K., ve Shair, H. (2005). Attachment, loss, and complicated grief. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 47(3), 253-267.
- Shiota, M.N., & Kalat, J.W. (2012). *Emotion* (2th ed.). Belmont CA: Wadsworth.
- Southam-Gerow, M. A. (2013). *Emotion regulation in children and adolescents: A practitioner's guide*. New York: Guilford.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Sözlük. (2020). Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden 17.11.2021 tarihinde erişim sağlandı.

- Stroebe, M. (2010). Schut H. The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 61(4), 273-289.
- Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W. E., ve Schut, H. E. (2001). *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. American Psychological Association.
- Stroebe, M., Schut, H., ve Stroebe, W. (2005). Attachment in coping with bereavement: A theoretical integration. *Review of general psychology*, 9(1), 48-66
- Stroebe, W. ve Schut, H. (2001). Risk Factors in Bereavement Outcome: A Methodological and Empirical Review. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe ve H. Schut (Eds.), *Handbook of Bereavement Research. Consequences, Coping, and Care*. Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Stroebe, W., Schut, H., ve Stroebe, M. S. (2005). Grief work, disclosure and counseling: do they help the bereaved?. *Clinical psychology review*, 25(4), 395-414.
- Stys Yvonne, & Shelley, B. L. (2004). *A Review of the Emotional Intelligence Literature and Implications for Correction, Correctional Service of Canada*, 340 Laurier Ave., West, Ottawa, Ontario, K1A 0P9.
- Şan, R. (2021). Bilişse duygu düzenleme stratejileri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün yas süreci ile ilişkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tanrıögen, A., & Türker, Y. (2019). Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması. *Pamukkale University Journal of Education*, 47, 348–369.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk psikolojisi*. İstanbul: Timaş
- Taşlıyan, M., Hırlak, B., & Çiftçi, G. E. (2014). Akademisyenlerin duygusal zekâ, iş tatmini ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 63-80.

- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 59 (2-3), 25-52.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Tufan, Ş. (2011). Geliştirilen Duygusal Zeka Eğitimi Programının Ortaöğretim Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal Zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.
- Turan, Z. (2019). Ani kayıp ve beklendi kaybın yas süreci üzerine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gilpin, A.T., Brown, M. M., & Pierucci, J. M. (2015). Relations between fantasy orientation and emotion regulation in preschool. *Early Education and Development*, 26, 920–932.
- Ulutaş, İ. ve Ömeroğlu, E. (2019). *Erken Çocukluk Eğitiminde Duygusal Zekâ*, Ankara: Pegem Akademi.
- Van Doorn, C., Kasl, S. V., Beery, L. C., Jacobs, S. C., ve Prigerson, H. G. (1998). The influence of marital quality and attachment styles on traumatic grief and depressive symptoms. *The Journal of nervous and mental disease*, 186(9), 566-573.
- Van Rooy, D. L., Alonso, A., & Viswesvaran, C. (2005). Group Differences İn Emotional İntelligence Scores: Theoretical and Practical İmplication: *Personality and Individual Differences*, 38(3), 689–700
- Vanderwerker, L. C., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., ve Prigerson, H. G. (2006). An exploration of associations between separation anxiety in childhood and complicated grief in later life. *The Journal of nervous and mental disease*, 194(2), 121-123.
- Volkan, V. D., ve Zintl, E. (2010). *Gidenin ardından*. İstanbul: Oa Yayınları.

- Volkan, V. D., ve Zintl, E. (2015). Life after loss: The lessons of grief. Karnac Books.
- Waugh, C. E. (2020) The roles of positive emotion in the regulation of emotional responses to negative events. *Emotion* (20), 54–58.
- Weiss, R. S. (2001). Grief, bonds, and relationships. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, ve H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 47-62). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Worden, W. (2001). *Grief counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Brunner-Routledge.
- Yalom, I.D. (2015). Nietzsche ağladığında. Çev: A. Babacan. İstanbul: Ayrıntı Yay
- Yan, İ. (2008). Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zekanın Yöneticiler Üzerindeki Etkilerine Yönelik Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Yıldırım, B. (2020). *Duygusal Zekâ*, İstanbul: Destek Yayınları.
- Yıldız, H. ve Cimete, G. (2011). Teksas Düzeltilmiş Yas Ölçeğinin uyarlama çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 30-36.
- Yılmaz, M. (2014). Growth through traumatic loss: The effect of grief related factors, coping and personality on posttraumatic growth. (Master Thesis). Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yörükoğlu, A.(1983). Değişen toplumda aile ve çocuk. Ankara: Aydın Kitabevi.
- Yöyen, E. G., & Şan, R. (2021). Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yas Süreci ile İlişkisi. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 1-14.
- Yüksek Özdemir, A., & Özdemir, A. (2019). Duygusal Zeka ve Çatışma Yönetimi Stratejileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Üniversitede Çalışan Akademik ve İdari Personel Üzerine Uygulama.

Yüksel, M. (2006). Duygusal Zeka Ve Performans İlişkisi (Bir Uygulama). Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Zara, A. (2011). Kayıplar, yas tepkileri ve yas süreci. *Yaşadıkça*, 73-90.

Zastrow C., Kirst-Ashman K. K., Çiftçi D. B. İnsan davranışı ve sosyal çevre I-II.Nika Yayınevi. 2015.



BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Kayıp Yaşamış Yetişkinlerde Duygusal Zekâ ile Yas Süreci Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET danışmanlığında, Psikolog Sinem Ceren MEHMETOĞLU tarafından yürütülen yüksek lisans bitirme tezidir. Bu çalışmada kayıp yaşamış 18-65 yaş arası bireylerde duygusal zekâ düzeyleri ile yas süreci arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma dahilinde üç adet ölçek doldurmanız istenmektedir. Soruların cevaplandırılması ortalama 10-15 dakika sürmektedir. Sorulara verdiğiniz yanıtlar gizli tutulacak ve bilimsel amaçlar dışında kullanılmayacaktır. Çalışmada sizden kimliğinize ilişkin herhangi bir bilgi istenmemektedir. Sorulara içten ve titizlikle cevaplar vermeniz araştırmadan geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Soruları yanıtlarken kendinizi herhangi bir sebeple rahatsız hissettiğiniz takdirde soruları yanıtlamayı anında sonlandırabilirsiniz. Çalışma ile ilgili herhangi bir konuda veya bir problem durumunda araştırmacıya [REDACTED] e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Katkılarımız için şimdiden teşekkür ederim.

Bu çalışma hakkında bilgilendirildim. Çalışmaya kendi rızam ile katılıyorum ve istediğim zaman çalışmayı sonlandırabileceğimi biliyorum.

EVET () HAYIR ()

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1.Yaşınız?

2.Cinsiyetiniz?

Kadın

Erkek

Diğer: _____

3.Medeni durumunuz?

Evli

Bekâr

Dul

Boşanmış

4.Kaç kardeşiniz?

Tek çocuğum

İki

Üç

Dört

Beş

Altı veya daha fazla

5.Eğitim durumunuz?

İlkokul

Ortaokul

Lise

Üniversite

Lisansüstü

Öğrenim yok

6.Mesleğiniz?

7.Çalışma durumunuz?

Öğrenciyim

Çalışıyorum

Çalışmıyorum

8.Sigara kullanıyor musunuz?

Evet

Hayır

9.Daha önce psikiyatrik bir tanı aldınız mı?

Evet

Hayır

10.Psikiyatrik tanınız varsa nedir? (Yok ise bu soruyu boş bırakınız)

**11.Son 10 yıl içerisinde (son 6 ay hariç) bir yakınınızı kaybettiniz mi?
(Cevabınız hayır ise çalışmaya lütfen katılmayınız)**

Evet

12.Yakınınızı ne zaman kaybettiniz? (... ay önce/... yıl önce)

13.Yakınınızı kaybettiğinizde kaç yaşındaydınız?

14.Kaybettiğiniz kişi ile olan yakınlığınız nedir? (Eşim, kardeşim, annem, babam, çocuğum, dedem, anneannem, babaannem, dayım, sevgilim, nişanlım, öğretmenim, arkadaşım vb.)

15.Yakınınızın ölüm sebebi? (Kanser, kalp krizi, trafik kazası, intihar, deprem vb.)

16.Kaybın niteliği?

Ani kayıp

Beklendik kayıp



BAR-ON DUYGUSAL ZEKÂ TESTİ

Yönerge: Bu test pek çok durumda ve zamanda nasıl hissettiğinizi, düşündüğünüzü ve davrandığınızı tanımlama fırsatı veren ifadelerden oluşmaktadır. Her bir ifade için yalnızca 5 seçenek vardır. Her ifadeyi dikkatlice okuyup sizi en iyi anlatanı seçiniz. Lütfen bütün maddeleri eksiksiz ve içtenlikle doldurunuz.	Çok nadiren ya da bana uygun değil	Nadiren bana uygun	Bazen bana uygun	Çoğu zaman bana uygun	Daima bana uygun
1. Zorluklarla sistemli bir yaklaşım kullanarak başa çıkarım.	()	()	()	()	()
2.	()	()	()	()	()
3. Yapmam gerekenlerin bana açıkça söylendiği bir işte çalışmayı tercih ederim.	()	()	()	()	()
4.	()	()	()	()	()
5. Tanıştığım herkesi severim.	()	()	()	()	()
6.	()	()	()	()	()
7. Duygularımı kolayca ifade edebilirim.	()	()	()	()	()
8.	()	()	()	()	()
9. Duygularımın farkındayım.	()	()	()	()	()
10.	()	()	()	()	()
11. Kendinden emin biriyim.	()	()	()	()	()
12.	()	()	()	()	()
13. Kızgınlığımı kontrol etmekte zorlanırım.	()	()	()	()	()
14.	()	()	()	()	()
15. Zor bir durumla karşılaştığımda o durumla ilgili tüm bilgileri toplamak isterim.	()	()	()	()	()
16.	()	()	()	()	()
17. Gülümsemek bana zor gelir.	()	()	()	()	()
18.	()	()	()	()	()
19. Başkalarıyla çalışırken kendiminkilerden çok onların fikirlerine güvenirim.	()	()	()	()	()
20.	()	()	()	()	()
21. Neleri iyi yapıp yapamadığımı gerçekten bilmiyorum.	()	()	()	()	()
22.	()	()	()	()	()
23. Derin duygularımı başkalarıyla paylaşmakta zorlanırım.	()	()	()	()	()
24.	()	()	()	()	()
25. Sanırım aklımı kaçıyorum.	()	()	()	()	()
26.	()	()	()	()	()
27. Konuşmaya başladığımda durmakta zorlanırım.	()	()	()	()	()
28.	()	()	()	()	()
29. Problemi çözmeye başlamadan önce onunla ilgili bilgi edinmek isterim.	()	()	()	()	()

30.	()	()	()	()	()
31. Oldukça neşeli biriyimdir.	()	()	()	()	()
32.	()	()	()	()	()
33. Kendimi fazla yıpratmadan stresle başa çıkabilirim.	()	()	()	()	()
34.	()	()	()	()	()
35. Duygularımı anlamakta zorlanıyorum.	()	()	()	()	()
36.	()	()	()	()	()
37. Birine kızdığımda bunu ona söylerim.	()	()	()	()	()
38.	()	()	()	()	()
39. Kolayca arkadaşlık kurarım.	()	()	()	()	()
40.	()	()	()	()	()
41. Tuhaf şeyler yaparım.	()	()	()	()	()
42.	()	()	()	()	()



TEKSAS DÜZELTİLMİŞ YAS ÖLÇEĞİ

Bölüm 1: Geçmiş Davranışlar					
Yönerge: Aşağıdaki maddeleri bireyin öldüğü zamanı düşünüp, o zamanki duygu ve eylemlerinizi dikkate alarak 1:tamamen doğru, 2:çoğunlukla doğru, 3:ne doğru ne de yanlış, 4:çoğunlukla yanlış, 5:tamamen yanlış seçeneklerinden sizi en iyi tanımlayanını seçiniz. Lütfen soruları dikkatlice okuyunuz ve tüm maddeleri doldurduğunuzdan emin olunuz.	Tamamen doğru	Çoğunlukla doğru	Ne doğru ne de yanlış	Çoğunlukla yanlış	Tamamen yanlış
1. Bu insanın ölümünden sonra belli insanlarla anlaşmakta zorluk çektim.	1	2	3	4	5
2.	1	2	3	4	5
3. Bireyin ölümünden sonra aileme, arkadaşlarıma ve dışarıdaki etkinliklere olan ilgimi kaybettim.	1	2	3	4	5
4.	1	2	3	4	5
5. Bireyin ölümünden sonra alışılmadık şekilde huzursuz biri oldum.	1	2	3	4	5
6.	1	2	3	4	5
7. Beni bıraktığı için ölen bireye kızdım.	1	2	3	4	5
8.	1	2	3	4	5

Bölüm 2: Şimdiki Duygular					
Yönerge: Aşağıdaki maddeleri şu andaki duygularınızı dikkate alarak 1:tamamen doğru, 2:çoğunlukla doğru, 3:ne doğru ne de yanlış, 4:çoğunlukla yanlış, 5:tamamen yanlış seçeneklerinden sizi en iyi tanımlayanını seçiniz. Lütfen soruları dikkatlice okuyunuz ve tüm maddeleri doldurduğunuzdan emin olunuz.	Tamamen doğru	Çoğunlukla doğru	Ne doğru ne de yanlış	Çoğunlukla yanlış	Tamamen yanlış
1. Ölen birey aklıma geldiğinde halen ağlıyorum.	1	2	3	4	5
2.	1	2	3	4	5
3. Bu insanın ölümünü kabullenemiyorum.	1	2	3	4	5
4.	1	2	3	4	5
5. Şimdi bile ölen bireyle ilgili anıları hatırlamak bana acı veriyor.	1	2	3	4	5
6.	1	2	3	4	5
7. Ölen bireyi düşündüğümde gözyaşlarımı saklıyorum.	1	2	3	4	5
8.	1	2	3	4	5
9. Ölen bireyi düşünmekten kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
10.	1	2	3	4	5
11. Çevremdeki eşyalar ve insanlar bana halen ölen bireyi hatırlatıyor.	1	2	3	4	5
12.	1	2	3	4	5
13. Halen, ara sıra ölen birey için ağlama gereksinimi duyuyorum.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : MEHMETOĞLU, Sinem Ceren

Uyruğu : T.C.

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek Lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi-Klinik Psikoloji	2022
Lisans	İstanbul Beykent Üniversitesi-Psikoloji	2017
Lise	Bingöl Anadolu Öğretmen Lisesi	2013

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2016	Özel Fransız Lape Hastanesi	Stajyer Psikolog
2016	Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi	Stajyer Psikolog
2017	İstanbul Avcılar Gümüşpala Anadolu Sağlık Meslek Lisesi	Stajyer Rehber Öğretmen
2018	İstanbul Ataşchir Beyaz Merdiven Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi	Psikolog
2020	Bingöl Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü-Solhan Sosyal Hizmet Merkezi	Psikolog