



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE AİLE UYUMUNUN KİŞİLERARASI DUYGU
DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE MUTLULUK KORKUSUYLA
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hilal YİĞİT
0009-0003-4931-7455

BURSA-2023



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE AİLE UYUMUNUN KİŞİLERARASI DUYGU
DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE MUTLULUK KORKUSUYLA
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hilal YİĞİT

0009-0003-4931-7455

Danışman

DoçDr. Ömr Fark KABAKÇI

BURSA- 2023

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Hilal YİĞİT

22.09.2023

TEZ YAZIM KILAVUZU'NA UYGUNLUK ONAYI

“Yetişkinlerde aile uyumunun kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ve mutluluk korkusuyla ilişkisinin incelenmesi” adlı Yüksek Lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Hilal YİĞİT

Danışman

Doç. Dr. Ömer Faruk KABAKÇI

Eğitim Bilimleri Bölümü Anabilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Nagihan OĐUZ DURAN

Orcid: 0000-0002-8049-1510

WOS: ABF-3104-2020

Scopus: 25222490600



EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA BENZERLİK YAZILIM RAPORU

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ REHBERLİK
VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA**

Tarih: 22/09/2023

Tez Başlığı / Konusu: Yetişkinlerde aile uyumunun kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ve mutluluk korkusuyla ilişkisinin incelenmesi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 65 sayfalık kısmına ilişkin, 22/09/2023 tarihinde şahsım tarafından *Turnitin* adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 16'dır. Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar dahil
- 3- 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

22.09.2023

Adı Soyadı:

Hilal YİĞİT

Öğrenci No:

801636014

Anabilim Dalı:

Eğitim Bilimleri

Programı:

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık / Yüksek Lisans

Statüsü:

☒ Y.Lisans ☐ Doktora

Doç. Dr. Ömer Faruk KABAKÇI, 22.09.2023

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda 801636014 numara ile kayıtlı Hilal YİĞİT'in hazırladığı “Yetişkinlerin aile uyumunun kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ve mutluluk korkusunu yordayıcı gücünün incelenmesi” konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 02/10/2023 günü 13.30-15.00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **(başarılı/başarısız)** olduğuna **(oybirliği/ oy çokluğu)** ile karar verilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Üye Başkanı)

Doç. Dr. Ömer Faruk KABAKÇI

Bursa Uludağ Üniversitesi
Orcid: 0000-0002-6191-1305
WOS: AAK-3102-2021
Scopus: 56010452500

Üye

Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN
Bursa Uludağ Üniversitesi
Orcid: 0000-0002-6281-3096
WOS: AAJ-9273-2021
Scopus: 35339164200

Üye

Dr. Öğr.Üy. Halime ÜNVER ABA
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
Orcid: 0000-0002-2208-129X
WOS: HTO-4284-2023
Scopus: 57226240873

ÖN SÖZ

İçinde yaşadığımız toplumun bir parçası olarak kültürün, hayatımda oldukça yer kaplayan bir figür olduğu kanısına lisans mezuniyetimden sonra karar verdim. Geriye dönük yaşantılarım ve eğitim hayatımın beni farklı kültürlerden gelen insanlarla bir araya getirmesi, bulunduğum noktada hayatıma değişimler katmaya başladı. Bilhassa aile kavramının bireyin psikolojisi üzerinde ne derece önemli olduğunu keşfetmem de yine alanda çalışmaya başladığım zamanlara denk gelir. Bu çalışmayla ailesi ile uyumlu bir birliktelik yakalayan bireylerin hayatta neleri kazandığını ve kaybettiğini bizzat görmek istedim.

Bu yolculukta beni her daim destekleyen aileme, ablam Dr. Gülsemay YİĞİT'e, tecrübeleri ile araştırmama ışık tutan danışmanım Dr. Öğr. Üy. Ömer Faruk KABAKÇI'ya, tezimi okuyup düzenleme yapmama yardımcı olan Emin AYAL'e ve bilgi birikiminden yararlandığım Emre ŞAHİN'e teşekkürlerimi sunarım.

Hilal YİĞİT

ÖZET

Yazar	Hilal YİĞİT
Üniversite	Bursa Uludağ Üniversitesi
Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tezin Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı	XIX+70
Mezuniyet Tarihi	02/10/2023
Danışmanı	Doç. Dr. Ömer Faruk KABAKÇI

YETİŞKİNLERDE AİLE UYUMUNUN KİŞİLERARASI DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE MUTLULUK KORKUSUYLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada, yetişkinlerin aile uyumunun kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ve mutluluk korkusuyla ilişkisinin açıklanması amaçlanmıştır. Araştırmada, genel araştırma yöntemlerinden ilişkisel (betimsel) desen kullanılmıştır. Çalışma grubu, 18 yaş üstü bireylerden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Aile Uyum Ölçeği Türkçe Kısa Formu, Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği ve Mutluluk Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Nicel verilerin analizinde SPSS 22 istatistik paket programından yararlanılmış ve betimsel istatistikler yanında bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki yordayıcı etkilerini belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizleri uygulanmış değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini belirlemek için ise Pearson Korelasyon hesaplanmıştır. Sonuç olarak, aile uyumu düzeyinin kişilerarası duygu düzenlemeyi yordadığı bulunmuştur. Öte yandan aile uyumu düzeyinin mutluluk korkusu düzeyini anlamlı bir şekilde yordamadığı tespit edilmiştir. Aile uyumu düzeyi,

kişilerarası duygu düzenleme düzeyinin ve mutluluk korkusu düzeyinin; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve gelir düzeyi açısından çeşitli noktalarda farklılaştığı tespit edilmiş olup tartışma kısmında bu verilere yer verilmiştir.

Anahtar sözcükler: Aile Uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme, Mutluluk Korkusu

ABSTRACT

Author	Hilal YİĞİT
University	Bursa Uludag University
Field	Educational Sciences
Branch	Department of Guidance and Psychological Counseling
Degree Awarded	Master Degree
Page Number	XIX+60
Degree Date	02/10/2023
Supervisor	Assoc. Prof. Dr. Ömer Faruk KABAKÇI

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY ADJUSTMENT, INTERPERSONAL EMOTION REGULATION STRATEGIES AND FEAR OF HAPPINESS ON ADULTS

In this study, it was aimed to explain the relationship between family adjustment, interpersonal emotion regulation strategies and fear of happiness on adults. In the research, relational (descriptive) design, which is one of the general research methods, was used. The sample of the study consists of individuals over the age of 18. Family Harmony Scale Turkish Short Form, Interpersonal Emotion Regulation Scale and Fear of Happiness Scale were used as data collection tools. SPSS statistical package program was used in the analysis of quantitative data. Simple linear regression analyzes were used to determine the predictive effects of independent variables on dependent variables; Pearson Correlation Coefficient were applied to determine the relationships between variables. As a result, it was found that the level of family adjustment predicted the frequency of using interpersonal emotion regulation strategies. On the other hand, it was determined that the level of family adjustment did not significantly predict the level of fear of

happiness. It was found that family cohesion, frequency of using interpersonal emotion regulation strategies and fear of happiness differed at various points in terms of age, gender, marital status, educational status and income level, and these data are included in the discussion section.

Keywords: Family Harmony, Interpersonal Emotion Regulation, Fear of Happiness

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
BENZERLİK RAPORU	ii
YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI	iii
JÜRİ İMZA TUTANAĞI	iv
ÖNSÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ.....	xv
KISALTMALAR.....	xvii

BİRİNCİ BÖLÜM (GİRİŞ)

1. BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Soruları	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Varsayımlar.....	6
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1.7. Tanımlar.....	6

İKİNCİ BÖLÜM
(KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR)

2. BÖLÜM: KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Kuramsal Bilgiler.....	7
2.2. Aile Uyumu	7
2.2.1. Aile	7
2.2.1.1. Yapısal Fonksiyonel Yaklaşım	8
2.2.1.2. Sembolik Yaklaşım.....	8
2.2.1.3. Gelişimsel Model.....	8
2.2.2. Aile Uyumu	9
2.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme.....	11
2.3.1. Duygu	11
2.3.2. Duygu Düzenleme	13
2.3.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme.....	15
2.4. Mutluluk Korkusu	16
2.4.1. Mutluluk	16
2.4.2. Mutluluk Korkusu.....	17
2.5. İlgili Araştırmalar	18
2.5.1. Aile Uyum Kavramı ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	18
2.5.2. Kişilerarası Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	20
2.5.3. Mutluluk Korkusu Kavramı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	21

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM (YÖNTEM)

3. BÖLÜM: YÖNTEM.....	23
3.1. Araştırmanın Deseni	23
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	23
3.3. Veri Toplama Araçları	25
3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam ve Kişisel Bilgi Formu	25
3.3.2. Aile Uyumu Ölçeği Türkçe Kısa Formu	25
3.3.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe Uyarlaması.....	25
3.3.4. Mutluluk Korkusu Ölçeği Türkçe Formu.....	25
3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi.....	26
3.5. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması	26

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM (BULGULAR ve YORUM)

4. BÖLÜM: BULGULAR ve YORUM	28
4.1. Aile uyumu düzeyinin Kişilerarası Duygu Düzenleme stratejilerine başvurma sıklığını yordamasına ilişkin bulgular.....	28
4.2. Aile uyumu düzeyinin mutluluk korkusunu yordamasına İlişkin Bulgular.....	28
4.3. Aile Uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu arasında bir ilişki olup olmadığına dair bulgular.....	29
4.4. Aile uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde cinsiyete göre farklılaşma olup olmadığına dair bulgular	30
4.5. Aile uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde yaşa göre farklılaşma olup olmadığına dair bulgular.....	31

4.6. Aile uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde gelir durumuna göre farklılaşma olup olmadığına dair bulgular	34
4.7. Aile uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde medeni duruma göre farklılaşma olup olmadığına ilişkin bulgular	35
4.8. Aile uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde eğitim durumuna göre farklılaşma olup olmadığına ilişkin bulgular.....	37

BEŞİNCİ BÖLÜM

(TARTIŞMA)

5. BÖLÜM TARTIŞMA	39
5.1. Aile Uyumu Düzeyinin Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejilerine Başvurma Sıklığını Yordamasına ilişkin Tartışma.....	39
5.2. Aile Uyumu Düzeyinin Mutluluk Korkusu Düzeyini Yordamasına İlişkin Tartışma.....	40
5.3. Aile Uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu ile İlgili Ölçek Puanlarının Korelasyon Analizine İlişkin Tartışma	40
5.4. Aile Uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu ile İlgili Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma	41
5.5. Aile Uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu ile İlgili Ölçek Puanlarının Yaş Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma	42
5.6. Aile Uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu ile İlgili Ölçek Puanlarının Gelir Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma.....	43
5.7. Aile Uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu ile İlgili Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma.....	44
5.8. Aile Uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu ile İlgili Ölçek Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma	45

ALTINCI BÖLÜM

(SONUÇ VE ÖNERİLER)

6. BÖLÜM SONUÇ VE ÖNERİLER	47
6.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	48

6.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	48
KAYNAKÇA	49
EKLER	61
Ek 1: Araştırma İzni.....	62
Ek 2: Bursa Uludağ Üniversitesi Araştırma ve Yayın Etik Kurulları Toplantı Kararı	63
Ek 3: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği	64
Ek 4: Aile Uyumu Ölçeği	66
Ek 5: Mutluluk Korkusu Ölçeği	67
Ek 6: Bilgilendirilmiş Onam ve Kişisel Bilgi Formu	68
ÖZ GEÇMİŞ	70

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo

Sayfa

1.	Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri.....	24
2.	AUÖ, KDDÖ VE MKÖ' ye Ait Normallik Testi Analiz Sonuçları.....	26
3.	AUÖ, KDDÖ VE MKÖ'ye Ait Bazı Betimsel İstatistikler.....	27
4.	Aile Uyumunun, Kişilerarası Duygu Düzenlemeyi Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi.....	28
5.	Aile Uyumunu Düzeyinin, Mutluluk Korkusunu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi.....	29
6.	Aile Uyumunu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu Korelasyon Analizi Sonuçları.....	29
7.	Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t Test Analizi Sonuçları.....	30
8.	Aile uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk korkusu ile Yaşa Göre Farklılaşma Olup Olmadığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	32
9.	Yaşa Göre Farklılaşmanın Post Hoc-Tukey Testi Sonuçları.....	33
10.	Aile uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu Düzeylerinde Gelir Durumuna Göre Farklılaşma Olup Olmadığına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	34
11.	Gelir Durumuna Göre Farklılaşmanın Post Hoc- Tukey Testi Sonuçları.....	35
12.	Aile uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu Düzeylerinde Medeni Duruma Göre Farklılaşma Olup Olmadığına Dair Tek Yönlü Varyans Analiz Sonuçları...36	
13.	Medeni Duruma Göre Farklılaşmanın Post Hoc-Tukey Testi Sonuçları.....	37
14.	Aile uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu Düzeylerinde Eğitim Durumuna Göre Farklılaşma Olup Olmadığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	38

KISALTMALAR

AUÖ: Aile Uyumlu Ölçeği

KDDÖ: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

MKÖ: Mutluluk Korkusu Ölçeği

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde sırasıyla araştırmanın problem durumu, soruları, amacı, önemi, varsayımları ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

İnsan doğasının bilimsel olarak incelenmesi uzun yıllardır süregelen bir çalışma konusu olmuştur. Bu süreçte çeşitli yaklaşımlar ve teoriler ortaya atılmış; bilhassa ikinci dünya savaşı sonrası dünyada insan doğası adına önemli bilgi birikimleri elde edilmiştir. Psikoloji bilimi de bu çalışmalardan etkilenmiş, sıradan insanın güçlü yönlerini, erdemlerini ve bunları etkileyen faktörlerin neler olduğunu çeşitli araştırmalar ile incelemiştir.

Günümüz modern toplumlularında bireylerin psikolojik refahı söz konusu olduğunda ağırlıklı olarak psikolojik rahatsızlıklara odaklanan geleneksel psikoloji yaklaşımlarının tersine bizi neyin mutlu ve zihinsel olarak güçlü kıldığını araştırmaya odaklanan pozitif psikoloji çalışmaları, araştırmacıların dikkatini çekmektedir (Tavistock ve diğerleri, 2018). Pozitif psikoloji araştırmaları, insan refahı hakkında geniş bilgi birikimine katkıda bulunmuştur. Bu çalışmaların yaygınlaşmasıyla birlikte, psikolojik iyi oluşun yanı sıra kültüre bağlı iyi oluşun kavramsallaştırılması da önem kazanmıştır (DeNeve ve Cooper, 1998). Birçok kültürde ilişkiler refahın belirleyicileri arasında yer almaktadır (Wissing, Schutte ve Fadji, 2019). Özellikle toplulukçu yapıyı benimseyen kültürlerde ilişkiler daha da önem kazanmaktadır (Demirci, 2022). Bu bağlamda bireyin ilk ilişki kurduğu temel ortam aile çevresidir. Toplumun en önemli yapı taşlarından biri kabul edilen aile olgusunun, kültürlerarası farklılıklardan dolayı evrensel bir tanım kazanmasa da varlığı yadsınamaz bir gerçektir. Yapılan araştırmalarda aile ilişkilerinin bireyin yaşam boyu refahını şekillendirmede merkezi bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Merz, Consedine, Schulze ve Schuengel, 2009). Toplumlar için son derece önemli olan ailenin; en değerli öznelerinden birisi ise yakın, benzer, iş birliği ve karşılıklı ilişkilerinde vurgulandığı aile uyumudur. Bunun kişilerin zihinsel sağlığı ve toplumların refahı için gerekli olduğu çeşitli araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır (Kavikondala ve diğerleri, 2015 akt. Duman Kula, Ekşi ve Demirci, 2018). Bu bağlamda aile uyumunun, duygu ve davranışlara etkisinin bireyin psikolojik iyi oluşuna katkısı göz önünde bulundurulması akla gelmektedir. Zira yakın ilişkilerde derin olumlu ve olumsuz duyguların yaşandığı kanıtlanmıştır (Fitness ve Fletcher, 1990). Birey bu ilişkilerde hissettiği ve öğrendiği duygular ile duygu düzenleme mekanizması geliştirmektedir (Duca ve diğerleri, 2023). Nitekim aile uyumunun bireyin duygu düzenleme olgusuna etki ettiğinin bulunduğu çeşitli araştırmalar alanyazında mevcuttur (Atalay, 2021 ve

Breaux ve diğerleri, 2021).

Aile uyumunun etki ettiği kavramlardan olan duygu düzenleme, duyguların oluşumunu, yoğunluğunu veya azaltan veya başka bir şekilde değiştiren süreçleri ifade eder (Thompson, 1994). Alanyazın incelendiğinde aile uyumu ile duygu düzenlemenin çeşitli açılardan ilişkili olduğu sonucuna varılabilir. Bu doğrultuda Danisworo ve diğerleri (2022) Endonezya’da 320 lise öğrencisi gerçekleştirdikleri çalışmalarında, aile uyumu ve duygu düzenleme yeteneğine sahip gençlerin suça daha az meylettğini ortaya koymuştur. Yine bu çalışmada aile uyumu ve duygu düzenlemenin birbiri ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar aile uyumu yüksek bireylerin daha iyi duygu düzenleme yeteneğine sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Aile uyumu ve duygu düzenleme ile ilgili bir diğer çalışma Duca ve diğerleri (2023) tarafından gerçekleştirilmiştir. Romanyalı çocuk ve ergenlerin duygu düzenleme şemalarının araştırıldığı bu çalışmada, ebeveynlerin duygu düzenleme örüntülerinin çocuklarının duygu düzenleme şemalarına olumlu ve olumsuz etkilerinin olduğu; aile uyumu yüksek bireylerin duygu düzenlemeyi işlevsel olarak kullandığını bulmuştur. Paley ve diğerleri (2022) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise bakım veren ile iyi ilişkilere sahip olmak ve ebeveynlerin birbiri ile koordineli şekilde hareket etmesi daha pozitif bir aile iklimine sebep olmaktadır. Bundan dolayı bireyin aile uyumu yükseldikçe uyumlu duygu düzenleme stratejileri kullanmaya yatkın olduğunu ortaya çıkartılmıştır. Yoo ve diğerleri (2014) 290 Çinli çocuk ve ebeveynle gerçekleştirdikleri nicel bir çalışmada uyumlu ailelerdeki çocukların daha yüksek düzeyde tutarlı davranış sergilediklerini ortaya koyarak aile uyumu ve duygu düzenleme arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Kişilerarası duygu düzenleme, özellikle, bireylerin duygularının etkileşim partnerlerinin duygularına bağlı olduğu ve onlardan etkilendiği sosyal etkileşimler yoluyla duyguların hem yukarı hem de aşağı yönde düzenlenmesi anlamına gelir (Thompson, 1994 akt. Loughheed, 2016). Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri; pozitif etkinin artırılması, perspektif alma, sosyal modelleme ve yatıştırıcı olmak üzere dört alt düzeye ayrılmıştır (Hofmann ve diğerleri, 2016).

Alanyazın incelendiğinde aile uyumu ile ilgili bir diğer kavram olan mutluluk olgusu öne çıkmaktadır. Mutluluk, birçok psikolojik yaklaşıma göre hayatta ulaşılması hedeflenen en üst iyilik hali olarak tanımlanmıştır (Begum, Jabeen ve Awan, 2014). Araştırmalara göre aile sosyal desteği genellikle birincil mutluluk kaynağı olarak düşünülür (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Sirait (2022) Endonezalı ergenler ile yürüttüğü bir çalışmada uyumlu bir aile, aile üyelerinin sakin, huzurlu, sevgi dolu, karşılıklı anlayış, diyalog ve aile üyeleri arasında iyi bir iş birliğinin olduğu, bir kişinin daha mutlu, daha değerli ve daha huzurlu bir yaşam sürmesine yol açabilen bir olgu olduğunu bulmuştur. Lam ve diğerleri (2012) 41 Çinli aile ile

yürüttükleri nicel bi çalışmada, bireyin bağımsız mutluluğunun aile uyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Mutluluk ve aile uyumu ile ilgili yapılan bir başka çalışma ise aile danışmanlığı kapsamında önleyici rehberlik örnekleri oluşturan Sasmita ve diğerleri (2021) tarafından ortaya konmuştur. Bu araştırmaya göre aile uyumunun bireyin öznel mutluluğuna, bunun sonucu olarak da iyi akran ve romantik ilişkis bağları geliştirdiği ortaya konmuştur. Mutluluk ile bağıntılı bir kavram olan mutluluk korkusu, farklı olumlu duyguları deneyimlemenin bireylerin iyi oluşları (örneğin, mutluluk, tatmin) üzerinde olumsuz sonuçları olabileceğine dair nispeten istikrarlı inançlar olarak tanımlanır (Joshano, 2013; Joshano, 2018 akt. Yıldırım ve Belen,2018). Olası hoş olmayan sonuçları önlemek için, bireyler otantik duygularını bastırma, olumlu duygulanım deneyimini azaltma veya başarı, aşırı heyecan ve neşe ile ilişkili her türlü eylemden kaçınma eğilimindedir (Joshano veWeijers, 2014). Bu bağlamda, mutluluk korkusu kavramı, hayata karşı olumsuz yönelimi içerdiği için kavramsal olarak daha olumsuz psikolojik yapılara benzer.

Aile üyeleri arasındaki yakınlığı ve bağlılığı tanımlayan aile uyumu kavramı, çocukların ve gençlerin kendi dünyalarını yakından tanıyabilecekleri bir bağlılık duygusu sağlamaktadır (Henry, 1994.) Nitekim bu etkinin yetişkinlik dönemindeki duyguları ve bireyin buna bağlı sosyal şemalarını etkilediğini söylemek mümkündür (Kavalcı ve Güven,2023). Alanyazın incelendiğinde bireyin sosyal şemalarının etkilendiği kabul edilmekle birlikte, hangi mekanizmalar üzerinde hangi miktarda değişikliğe yol açtığı bilinmemektedir. Bu çalışmada da bilişsel bir yeti olan kişilerarası duygu düzenleme becerisi ve yine bilişsel bir şema olan mutluluk korkusu olgularını nasıl etkilediği araştırılmak istenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, aile uyumunun kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusu ile ilişkisinin araştırılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusunun; yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu ve eğitim durumlarının değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

1.3. Araştırmanın Soruları

Araştırmanın problemi; “Yetişkinlerin aile uyumu düzeyleri onların kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkularını yordamakta mıdır?” şeklindedir.

Araştırmanın genel amacı ve araştırma problemi doğrultusunda bu çalışmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır:

1. Aile uyumu düzeyi kişilerarası duygu düzenleme düzeyini yordamakta mıdır?
2. Aile uyumu düzeyi mutluluk korkusunu yordamakta mıdır?
3. Aile Uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusu arasında bir ilişki var mıdır?
4. Aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde cinsiyete göre farklılaşma var mıdır?
5. Aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde yaşa göre farklılaşma var mıdır?
6. Aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde gelir durumuna göre farklılaşma var mıdır?
7. Aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde medeni duruma göre farklılaşma var mıdır?
8. Aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde eğitim durumuna göre farklılaşma var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Toplumların bireyci ve toplulukçu olarak ikiye ayrıldığı sıklıkla söz edilmektedir. Bireyci topluluklarda aile desteği önemli iken toplulukçu kültürlerde bireyin aile ile uyumunun daha önemli olduğu tespit edilmiştir (Duman Kula ve diğerleri, 2018). Türk kültürü her ne kadar batısından doğusuna kadar farklı gelişim evreleri gösterse ve bireysellik için çaba harcarsa da hala toplulukçu kültür yapısına sahip olduğuna dair birçok çalışma alanyazında mevcuttur (Göregenli, 1995 ve Kağıtçıbaşı, 2007). Arıcı-Şahin ve Martin’in 2023 yılında Türkiye’de sosyoduygusal ilişki terapisi uygulamalarını pilot olarak gerçekleştirdiği çalışmalarında üçüncü dereceden düşünme yöntemi ile, mikro düzeydeki ilişki süreçlerini daha geniş toplumsal bağlamlarla ilişkilendiren bir üst bakış açısı benimseyen analiz yöntemleri kullanmışlardır. Buna göre Türkiye’de kuşaklar öncesinden gelen geleneksel ve kolektivist değerler ile modernleşmenin etkisiyle ortaya çıkan eşitlikçi ve bireyci hedeflerin, aile yapılarında ve yakın ilişki dinamiklerinde gerilim yaratmakta olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu bağlamda Türk kültürünün içinde bulunduğu gelişim ve değişim ortamı modern psikoterapi yöntemlerinin,

danışmanlık sürecinde göz önünde bulundurması gereken bir unsur olduğunu düşünülmektedir. Nitekim bu konu ile ilgili pozitif psikolojinin değişmekte olan Türk toplumuna uyumu Sarı (2015) tarafından ele alınmıştır.

Toplulukçu kültürün bir getirisi olarak bireyin aileye karşı sorumluluğunun bireysel ihtiyaçlarından daha önemli hale geldiği ve aile uyumunun öncelendiği bir ortamda bu durumun psikolojik etmenleri etkileyeceği açıktır. Nitekim bireyin psikolojik iyi oluşunun önemli bir kısmının da aile uyumundan etkilendiği sonucuna ulaşılan araştırmalar mevcuttur (Oyserman ve diğerleri, 2002). Bu ortamda aile uyumunun bireyin psikolojisinde etki ettiği alanları saptamak önem kazanmaktadır. Alanyazın incelendiğinde aile uyumunun ve buna benzer kavramların duygu ve duygu düzenleme mekanizmaları ile ilişkisinin analiz edildiği görülmektedir (Morris ve diğerleri, 2007 ve Eminoğlu, 2021). Fakat bireyin özellikle diğer insanlarla olan ilişkisini belirleyen kişilerarası duygu düzenleme olgusu ile ilgili bir araştırma literatürde bulunamamıştır. Aynı şekilde bireyin bilişsel ve sosyal şemaları üzerine ilişkilendirilen mutluluk korkusu kavramı ile de ayrıntılı bir şekilde ölçülmediği görülmektedir. Alanyazında aile uyumu ve duygu düzenleme stratejilerinin birbiri ile bağıntılı olduğu ve duygu düzenlemenin; gözlemsel öğrenme, modelleme ve sosyal referanslama yoluyla öğrenilmesi ayrıca ebeveynlik tarzı, bağlanma ilişkisi ve aile ifade gücü bakımından aile uyumu ile bağlantısı göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Berking ve Wupperman, 2016, Morris ve diğerleri, 2007). Fakat bireylerin sosyal hayatta sıklıkla başvurduğu kişilerarası duygu düzenleme olgusu ile ilişkisinin direkt olarak incelenmediği dikkati çekmektedir. Aynı zamanda aile uyumu ve bireyin iyi oluşunu temsil eden bir diğer kavram olan mutluluk çeşitli yönleri ile araştırılmıştır (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Fakat kültürel arkaplanı ve zihinsel şemalardan etkilenen mutluluk korkusunu ne derece etkilediğinin daha ayrıntılı bilinmesine ihtiyaç vardır. Bundan dolayı aile uyumunun kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusunu yordayıcı etkisinin araştırılması ve bu değişkenlerin birbiri ile bağıntısının ortaya konması hedeflemektedir.

Bu araştırma sonucunda bireyin hayatında önemli rol oynayan aile uyumuyla ilişkili değişkenlerin ortaya konması bu doğrultuda yapılacak çalışmaların bireyin iyi oluşuna katkıda bulunması öngörülmüştür. Çocuk, genç ve orta yaşlı bireylerin bu değişime ayak uydurmasına mâni olan veya zorlaştıran etmenleri tespit edip bir yol haritası çıkarmaya yardımcı olabileceği öngörülmüştür. Aynı zamanda bireyin hayatında önemli ölçüde etkisi olan aile ve aile uyumu olgusunun çeşitli psikolojik etmenlerle olan bağıntısının saptanması, ruh sağlığı alanında çalışan psikolojik danışmanlar, psikologlar ve aile danışmanlarına; danışanların problemlerini çözmede zaman kazanma ve sorunun kaynağına inmede kolaylaştırıcı bir faktör görevi

üstlenmesi olanağını tanıyabileceği düşünülmektedir.

1.5. Varsayımlar

- Araştırmaya katılan yetişkinlerin veri toplama araçlarındaki maddelere içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma; Türkiye’de yaşayan 18 yaş üstü bireyler ile sınırlıdır.
- Araştırma Kişisel Bilgi Formu, Aile Uyum Ölçeği Türkçe Kısa Formu, Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe Uyarlaması ve Mutluluk Korkusu Ölçeği’nin ölçtüğü değişkenlerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Aile Uyum: Aile işleyişinin temel bileşeni olan aile uyumu, aile üyelerinin birbirlerine karşı sahip oldukları duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır (Olson ve Dracocock, 1980).

Kişilerarası Duygu Düzenleme: Kişilerarası duygu düzenleme, bireyin etkileşimde bulunduğu sosyal bileşenleri ve bunların kişinin duyguları doğrudan veya dolaylı olarak yönetmesi üzerindeki etkisini tanımlar (Barthel ve diğerleri, 2018).

Mutluluk Korkusu: Mutluluk korkusu, bireylerin olumlu duyguları veya mutluluğu çağrıştıran deneyimlerden kasıtlı olarak kaçınabilecekleri mutluluğa yönelik bir tutumdur (Joshnloo ve diğerleri, 2013).

2. BÖLÜM

KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Bilgiler

Bu bölümde çalışmada yer alan aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusu kavramları açıklanacaktır.

2.2. Aile Uyumu

Bu bölümde aile ve aile uyumu kavramları incelenecektir.

2.2.1. Aile: Türkçe kelime anlamı olarak ‘Evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birlik’ şeklinde tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2023). Alanyazında ise iki veya daha fazla bireyleri içeren, sosyal roller ve görevlerin üstlenildiği; sevgi ve ait olma gibi bazı duyguların paylaşıldığı, bir mekânı paylaşan yakın insanlar olarak tanımlanmaktadır (Allender ve Sprayder, 2005). Aile dünya çapında toplumun en eski, değerli ve dirençli kurumudur. Dünya üzerindeki insan yaşamının başlangıcından beri, insanlar duygusal, fiziksel ve kolektif destek bulmak için kendilerini aileler halinde gruplandırmışlardır. Son yıllarda hem evliliğin hem de ailenin başarısızlığını öngörenler olsa da aile kurumu hayatta kalmakla kalmayıp değişmeye ve gelişmeye devam etmektedir. Dünyanın her yerinde ailenin yapısı değişiklik gösterebilir ancak yine de aile olgusunun ifade ettiği anlam kalıcıdır (DeFrain ve Asay, 2017). Konu ile ilgili yapılan detaylı araştırmalar sonucunda, her ailenin kendine ait bir yapısının, içinde bulunduğu kültüre dair şekil alabilen bir formunun olduğu söylenebilir. Nitekim her aile toplumda küçük bir sistemi, kendi kültürel değerleri ve ilkesi, temel fonksiyonları ve yaşam döngüsü ile beraber ilerleyen bir evreler bütünüdür (Potter, Perry ve Hall, 2012).

Literatürde aile kavramı ile ilgili çalışmaların bir kısmında Genel Sistemler Teorisi baz alınmıştır. Genel Sistemler Teorisi; bilgisayar ve sibernetikteki gelişmelere paralel olarak Hollandalı biyolog Ludwing von Bertalanffy tarafından ortaya atılmıştır (Hallaç ve Öz, 2013). Bu teoriye göre belirli bir bütün sistem teorisi ile inceleneceği zaman; sistemin amaçları, alt sistemleri, alt sistemlerin birbiri ve bu sistemlerin bütün ile ilişkisi araştırılmalıdır (Kaban, 1994). Yine sistemler, birçok alt sınıfa ayrılmış olsa da açık ve kapalı sistem olarak iki ana kısma indirgenebilir. Açık sistemler de sistem; çevre ile ilişkide iken kapalı sistemde başka sistemlerle ve enerji ile bağ yoktur (Von Bertalanffy ve diğerleri, 1974). Bu bağlamda Genel Sistemler Teorisi ışığında aile olgusu, literatürde bütüncül bir bakış açısı ile kuramsal ve kavramsal olarak ele alınmıştır. Kavramsal olarak incelendiğinde Aile Teori Modelleri (anlama) ve Aile Terapi Modelleri (müdahale) olarak iki basamakta konuşlandırılmıştır. Her iki

görüş de davranış ve doğa bilimlerini esas almaktadır (Kır, 2011). Temelde ise Yapısal-Fonksiyonel Yaklaşım, Sembolik Etkileşimsel Yaklaşım ve Gelişimsel Yaklaşım olarak üçe ayrılmıştır:

2.2.1.1. Yapısal Fonksiyonel Yaklaşım: Bu yaklaşıma göre aile; üretim, çocukların sosyalleştirilmesi, fiziksel gereksinimlerin karşılanması ve ekonomik fonksiyon gibi bir açık bir sistemdir. Aileyi etkileyen faktörlerin iç ve dış süreçlerini anlamaya yardımcı olur. Aileler; iç bağımlılık, aile sınırları, enerji değişimi, uyumlu davranış ve amaca yönelmiş davranış sergilerler (Allender ve Sprayder, 2005 akt. Hallaç ve Öz, 2013). Aile sistemi, bir üst sistemin parçasıdır ve birçok alt sistemden meydana gelir. Bireylerin oluşturduğu eş alt sistemi, ebeveyn alt sistemi ve kardeşler alt sistemi olarak üç alt sistemden oluşur (Strauss, 1973).

2.2.1.2. Sembolik Yaklaşım: Ailenin kendi deneyimlerini ve nasıl farklı insanlardan oluştuğunu tanımlar. Bu yaklaşım aile üyelerinin davranışlarını; roller, iletişim örüntüleri, karar verme ve sosyalleşmeyi içeren aile içi dinamiklerini açıklayarak analiz etmektedir. Kişi, belirli bir süre sonra davranışları için güdülenme sağlamış olur. Bu kurama göre semboller ve anlamlar insan etkileşimini sürdürür. İnsanlar etkileşimde ve eylemlerde kullandıkları semboller ve anlamları değiştirme kapasitesine sahiptirler. Bundan dolayı birbirlerine bağlı eylem örüntüleri oluştururlar. Bunun sonucu olarak da konuşma tarzları, kullanılan jest ve mimikler aile içi etkileşimin bir çıktısı olarak görülür. Aile üyeleri kendi aralarında sözlü veya sözsüz bir iletişim biçimi geliştirebilir ki sorulan sorulara kendi içlerinde cevap verilmese bile anlayabilirler. Bu yaklaşımın en önemli varsayımlarından biri de insanların bir benlik ile dünyaya gelmediği fakat benlik kavramının başkalarıyla iletişim ve sosyal etkileşim yoluyla geliştiğini ortaya atmasıdır (Mead, 2012).

2.2.1.3. Gelişimsel Model: Diğer birçok kuramı içerisinde bütünleştiren Gelişimsel model, sürekli ilerlemekte olan yaşam döngüsü evrelerindeki üyelerin değişen rolleri ve buna bağlı görevleriyle açıklanan yaşam döngüsü bakış açısına sahiptir. Bu yaklaşıma göre aile kadın ve erkekten meydana gelir. Çocukların doğmasıyla bu yapı karışık hale gelir bir süre sonra meslek sahibi olup evlenmeleri ile döngü başa döner. Aile üyelerinin eksilmesi (ölüm, okuma için evden ayrılma) ve artması (doğum) bir döngüyü içinde barındırır (Memmott, Marett, Bott ve Duke, 2000). Aile davranışlarının üç boyutuna odaklanan bu model; ebeveyn ve çocukların rol beklentilerini gelişimsel görevlerde değişim, aile yaşam döngüsündeki ailenin gelişimsel görevlerindeki değişim olarak yapılandırılır. Bahsi geçen rol davranışlarının yaş ve pozisyon olarak her evrede farklı gereksinimleri olduğunu dile getirir (Hallaç ve Öz, 2014).

2.2.2. Aile Uyum: Aileyi oluşturan bireylerin; aile sisteminin bütüncül çıkarları doğrultusunda kişisel farklılıklarından ve içinde bulundukları koşullardan kaynaklanan

sorunları çözümlemesidir (Soner, 2000). Aile uyumu; yakınlık, samimiyet, iş birliği ve karşılıklılığı vurgulayan ayrıca bireylerin ruh sağlığı ve esenliği noktasından önemli etkileri olduğu bilinen bir olgudur (Ip, 2013). Pottas ve Sunette (2009)'e göre uyumlu aile ilişkilerini; aile üyelerinin çalışma ortamı içinde dışında birbiriyle iyi geçindiği, birbirlerinin farklılıklarını takdir ettiği, diğer üyelerin başarılarını yücelttiği, duygusal olarak birbirlerine yakın ve bağlı olduğu, birbirini desteklediği ve önem verdiği, birlikte eğlenceli vakit geçirebildiği ve diğer üyelerin çalışmalarını cesaretlendirdiği ortamların belirlediği ortaya konulmuştur.

Aile, bireyin kişilik gelişiminin başladığı ilk ortamı sağlayan bireylerden oluşmaktadır. Ailede çocuk ile anne-baba arasındaki ilişkinin niteliği, bireyin psikolojik ve davranışsal yapısını belirleyen temel faktör olarak kabul edilmektedir. Ebeveynlerin çocuklarının davranışlarına nasıl tepki verdikleriyle ilgili bir konu olan ebeveyn tutumlarının gelişim sürecinde önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir (İşgör, 2022). Alanyazında ailelerin çocuk yetiştirme tarzlarının onlar üzerinde çeşitli psikolojik sonuçları olduğuna dair çalışmalar mevcuttur. Nitekim İnanç (2017) demokratik ebeveyn tutumlarıyla yetişen bireylerin özgüven, benlik saygısı, güçlü sosyal beceriler ve incelikli bir özerklik gibi olumlu özellikler gösterdiğini ortaya koymuştur. Öte yandan ailelerin işlevsiz tutumlarının da çocukları üzerinde çeşitli psikolojik rahatsızlıklara yol açabildiği gözlemlenmiştir. Milne (2001) aşırı baskıcı, otoriter, ihmalkâr ve koruyucu ebeveynler; kaygı, korku, stres, depresyon, özgüven eksikliği, anti-sosyal davranış ve bağımlılık gibi olumsuz psikolojik özellikleri yordayan birtakım davranışlara sebebiyet verebildiğini açıklayan bir çalışma yayımlanmıştır. Bu sonuçlara bağlı olarak, olumsuz ebeveyn tutumlarının, mutluluk korkusu da dahil olmak üzere, olumsuz duygusal özellikler ve olumsuz kişilik özellikleri ile olumlu ve anlamlı ilişkiler göstermesi beklenmektedir.

Aile işlevselliğinde etkililiğin birincil belirleyicisinin, aile uyumu ile birlikte esnek, uyumlu olabilme ve çevreye göre değişebilme yeteneği olduğu kabul edilmiştir (Lehto ve diğerleri, 2012). Etkili aile işleyişinde kritik bir rol oynayan aile bağı, aile üyeleri arasında şefkat, destek, yardımseverlik ve ilgi ile kurulan duygusal bağları içermektedir (Barber ve Buehler, 1996). Aile sisteminin yeterli bir şekilde işlemesi büyük ölçüde aile bütünlüğüne bağlıdır ve uyum kavramı duygusal bağlar, sınırlar, karar verme, ortak çıkarlar olarak nitelendirilmiştir (Bagarozzi, 1985).

Fauziah (2020) tarafından yürütülen bir araştırma sonucunda aile uyumunun belirleyicileri olarak açık iletişim, karşılıklı güven ve saygı, aile çatışması, aile taahhüdü, kişisel ihtiyaçların uyumu, adalet, liderlik, aile yönetimi, iş bölümü (aile üyelerinin rolleri ve sorumlulukları), aktif olmayan aile üyeleri, aile dışı üyeler, üst nesil aile üyeleri ve finansal

performans gösterilmiştir. Alanyazında aile uyumu kavramının ailelerin içinde bulunduğu finansal statüye ve kültüre bağlı olarak da değiştiği gözlemlenmiştir. Lam ve diğerlerinin (2012) yoksul ailelerin uyumu üzerine yürüttüğü niteliksel bir araştırmaya göre aile uyumu; iletişim, karşılıklı saygı, çatışmasızlık ve üyelerin birbiri ile geçirdiği kaliteli zamana göre şekillenmektedir. Bu atmosferde çatışmanın olmadığı vurgulanırken; farklı değerler, ebeveynlik tarzları ve mali zorluklar çatışmanın yaygın nedenleri olarak da bulunmuştur. Fauziah (2020) aile mutluluğunun; aile uyumu, karşılıklı önemsenme ve destekleyici davranışlar olduğunu vurguladığı çalışmasında; alt gelir düzeyine sahip ailelerde birlik ve beraberlik duygusu öne çıkarken orta gelir düzeyine sahip ailelerde güvenlik, özellikle de finansal güvenliğin varlığına bağlı olduğunu öne sürmüştür. Bjönberg ve Nicholson (2017) aile uyumun zorlu durumlar karşısında ‘birleştirici güç’ etkisi göstererek aile iklimini koruyucu bir olgu olarak ele almıştır. Nitekim aile ikliminin analiz edildiği bir çalışmada aile uyumunun duygusal ve bilişsel olarak ikiye ayrıldığı; duygusal uyumun üyelerin birbirine karşı duyduğu sıcaklık, sevgi, özlem gibi bağları; bilişsel uyumun ise ailenin sahip olduğu ortak bakış açısı, inanç ve değerler ile karakterize edildiği görülmüştür (Gönül, Işık ve Acar, 2018).

Oyserman, Coon ve Kimmelmeier (2002) tarafından yapılan bir araştırmaya göre; aile uyumunun bireyci ve toplulukçu kültürde içerik farklılığı taşıdığını ortaya koyulmuştur. Bireyci kültürlerde aile uyumu daha çok bireyin aile desteği görmesi olarak algılanırken, toplulukçu yapılarda aile içi görev paylaşımının açıkça yapılması ve yerine getirilmesi olarak görüldüğü açıklanmıştır. Cickerman (2017)’e göre aile uyumundan ve sağlıklı iletişimden bahsedilecekse, evlilik uyumunun da göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Nitekim aile, toplum ve kültürün bireyin hayat akışının içerisinde olduğu kabul edilmektedir. Dolayısıyla bu akışta evliliğin etkisi, ailede istikrarı ve değişim süreçlerini de yansıtır denilebilir. Darling ve Steinberg (1993)’in alanyazındaki aile ve ruh sağlığı konulu çalışmaları derlediği makalelerinde, ruh sağlığı uzmanlarının çoğunun aile bağlamının çocukların ve ergenlerin sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde büyük bir etkisi olduğu konusunda hemfikir olduğunu belirtmişlerdir. Buradan hareketle bireyin bilişsel şemalarının çoğunlukla içerisine büyüdüğü aileden etkilendiği anlamı çıkarılabilir. Bu bağlamda ailenin duygu düzenleme fonksiyonuna ettiği etki de araştırma konusu olmuştur. Duygu düzenleme becerisinin ilk basamağı gözlem yoluyla elde edildiği için, ailenin bireyin şemalarına doğrudan veya dolaylı olarak etki ettiği söylenebilir (Morris ve diğerleri, 2007).

2.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme

Bu bölümde Kişilerarası Duygu Düzenleme kavramı incelenmeden önce duygu ve duygu düzenleme kavramları incelenecektir.

2.3.1. Duygu: Duygular üzerine yapılan araştırmalarda, duygusal yaşamın kendisi kadar geniş ve çeşitli olduğu belirtilmektedir (Cacioppo ve Gardner, 1999). Alanyazında birçok tanımı ve sınıflandırması bulunan duygu kavramının, temel kabul edilen tanımlarından bazıları açıklanacaktır.

Schachter ve Singer (1962) duyguyu 'bir fizyolojik uyarılma durumu ve bu uyarılma durumuna uygun biliş' olarak tanımlar. Bu tanım bir durum, olay ve nesne ile ilgili yorum ve düşüncelerin farklı duygular yaşamamıza sebep olduğunu iddia eden *bilişsel değerlendirme teorisi*'nin dayanağını oluşturmaktadır (Plotnik, 2009). Duygu teriminin, diğer zihinsel deneyimler gibi beyinde gerçekleşen sinirsel aktivitenin sonucu olduğu kabul edilebilir (Cabanac, 2002). Bu tanım ise beynin uyarıcıları değerlendirerek farklı duygusal durumların yaşanmasını sağlayan ve nöral devrelere odaklanan *duygusal nörobilim yaklaşımı*'nin bir ifadesidir (Plotnik, 2009). Her duygu farklı bir duruma tepki olarak ortaya çıkar ve bu duygular sevinç, öfke, tiksinti, korku ve üzüntü gibi gözükür (Gross ve Munoz, 1995).

Batı eksenli duygu tanımlarının Romantizm ekseninde olduğu kabul edilmiştir. Rousseau tarafından üzerinde çalışılmış, bir terim olarak ise Eflatun'a kadar uzandığı tespit edilmiştir (Oatley, Keltner, ve Jenkins, 2006). Romantizm tezi; duyguların güçlü, istemsiz güçler olduğunu ve duygu deneyiminin sağlıklı sosyal topluluklar için hayati önem taşıyan akıl yürütme, kendini ifade etme ve sosyal davranış modellerine rehberlik ettiğini savunur. Kant, Hume ve Darwin gibi pek çok teorisyene göre bağlama özgü bir biçimde akıl yürütmeyi değiştirme gücü; duyguların ahlaki yargıda, etik davranışta ve sosyal organizasyon gibi bilişsel becerilerde roller oynamasını sağlayabiliyordu. Ayrıca duyguların ahlaki sezginin ve etik davranışın kaynağı olarak nitelendirilmesi ve bu nedenle sosyal yaşamda ayrıcalıklı bir yeri hak ettiği düşüncesi de bu yine ön plandaydı (Keltner ve Lerner ve 2010). Bir süre sonra Davranışçılık ve öğrenme kuramının psikoloji bilimindeki etkisinden dolayı duygular Skinner (1948) tarafından gözlemlenebilir ölçüm alanının dışında ve bilimsel araştırmayı hak etmeyen, meşhur "zihnin kara kutusunda" bulunan bir olgu olarak öne sürüldü. Buna göre duygular davranışa atfedilen kurgusal nedenlerden başka bir şey ifade etmiyordu. Davranışçılığı takip eden bilişsel devrimin, bilişsel süreçlerin önyargı, çekim ve grup nefreti gibi duygusal süreçleri nasıl tam olarak açıklayabildiğini göstermesi ile yeni bir döneme girilmiş oldu (Keltner ve Lerner ve 2010).

Ancak son 30 yılda, insan doğasına ilişkin düşüncede bir paradigma değişikliğini temsil ettiği kabul edilen bir duygu biliminin ortaya çıktığı kabul edilir (Damasio, 1994; Posner, Russell ve Peterson, 2005). Bu yeni duygu biliminin kaynakları oldukça gelişmiştir. Gelişim psikologları, duyguların ebeveyn-çocuk bağlanmasında ve çocukların dil ediniminden önce

çevrelerini yönlendirmelerinde merkezi bir rol oynadığını ortaya çıkarmıştır (Barrett ve Campos, 1987). Nöroloji alanında çalışma yapan Phelps ve Gazzaniga (1992) bölünmüş beyinli hastalar üzerinde yaptıkları nörolojik araştırmalarda, beynin bir yarıküresinin (sağ) öncelikli olarak uyaranların duygusal içeriğine tepki verdiğini keşfettiler. Farklı avcı-toplayıcı kültürlerle ilişkin bir etolojik çalışmanın, duygu ifadesinde çarpıcı evrensellikleri ve duyguların sosyal etkileşimdeki belirgin yerini ortaya çıkardığı tespit edilmiştir (Konner, 2003). Bilişsel psikologlar, duyguların hafızayı (Bower, 1981) ve aynı zamanda muhakeme ve karar vermeyi (Isen, 1987) nasıl şekillendirdiğini belgelemeye başlamışlardır.

Bu noktada duyguların karmaşık ve çok boyutlu olgular olduğu söylenebilir. Duygular, bazıları otomatik olan değerlendirmeleri içerir ve bunlar farklı deneyimlere yol açar. 15'ten fazla duygu, farklı yüz, duruş, ses ve dokunma davranışlarıyla sinyallenir; bunlar, biçimleri ve çeşitleriyle, duygunun evrimi ve kültürün duygusal bağlam üzerindeki etkisi hakkında ipucu sağlar (Krumhuber, Skora, Hill ve Lander, 2023).

Duygu kümeleri spesifik otonomik, nöroendokrin ve bağışıklık sistemi tepkilerini içerir. Duygular, kültürlerin duyguları nasıl inşa ettiğini ve nasıl inşa ettiğini ortaya çıkaran zengin bir kelime, metafor, söylem ve teori dilinde temsil edilir. Ortaya çıkan ifade ise duygusal tepkiyi şekillendirir (Keltner ve Lerner ve 2010). Bir başka deyişle duygu; bireyin fiziksel veya zihinsel bir olayın önemini ve bu önemin yorumlanmasını kaydetme sürecidir. Önemin doğası (algılanan hakaret, yaşam tehdidi, başkası tarafından küçümsenme, arzu edilen bir durumdan vazgeçme, bir problemten kaçınma veya çözümleme) önemin niteliğini belirler. Nitekim algılanan önemin derecesi, duygusal tepkinin büyüklüğünü ve aciliyetini belirler (Campos ve diğerleri, 2004).

Duygular birçok yönden farklılık gösterse de çoğu duygunun birbiri ile benzer birkaç özelliği vardır. Birincisi, Duygular bir kişinin hedef davranışının merkezi olarak kişisel (örn. kayıptan kaçınmak), sosyal (örn. başka bir bireye yardım etmek) ve kültürel (örn. vatanseverlik) olarak yorumlanabilmektedir. İkincisi, duygular öznel deneyim, davranış ve fizyoloji de dahil olmak üzere çoklu alanlarda yoğunluk veya büyüklüğe, yanıtın aktif olduğu süre zarfındaki miktarı ve sıklığına bağlı olarak ortaya çıkabilir (Mauss ve diğerleri, 2005). Üçüncüsü olarak ise, duygular belirli bir durumda kişinin ihtiyaçlarına uyacak şekilde uyarlanabildiği için bu özelliğin değiştirilme ve düzenleme mekanizmalarının olduğu varsayılabilir (Davidson 1998).

2.3.2. Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme, duygusal tepkilerin yoğunluklarını, zamansal özelliklerini izlemekten, değerlendirmekten ve değiştirmekten sorumlu içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlanabilir. Biyolojik olarak duygular; önemli çevresel olaylara verilen çoklu sistem tepkilerini organize eder. Bu nedenle, duygu düzenleyici süreçler, hem organizmaların

hızlı ve verimli bir şekilde yanıt vermesini sağlamak, hem de duyguların güdülemeye ve yönlendirmeye yardım ettiği davranışsal süreçlere esneklik sağlamak için gereklidir (Thompson, 1991). Duygu düzenleme, sistemdeki duyguyu yaratan veya onun davranıştaki yansımaları oluşturan herhangi bir sürecin değiştirilmesidir. Duyguları değiştiren süreçler, ilk etapta duyguyla ilgili olanlarla aynı süreç dizisinden gelir. Genellikle kendi duygularıyla harekete geçen bir sosyal aktörün kişinin sorununa müdahale etmesi (bir annenin aç veya korkmuş bir bebeği sakinleştirmesi gibi veya çocuklar arasındaki kavgayı bir yetişkinlerin ayırması gibi) bir istisnadır. Düzenleme, duygu sürecinin tüm düzeylerinde gerçekleşir, duygunun aktive edildiği her zaman ve bir duygunun yansımından önce bile belirgindir (Campos ve diğerleri, 2004).

Duygu düzenleme kuramı, insanların hangi duygulara ne zaman sahip olduklarını, bu duygular ile nasıl baş ettikleri ve aynı zamanda bu duyguları ifade şeklini de içeren bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme, duygu uyarımını ve ilişkili duygu/motivasyonel, bilişsel ve eylem eğilimlerini sürdüren, güçlendiren veya zayıflatan sinirsel, bilişsel ve davranışsal/eylem süreçleri olarak yorumlanmaktadır (Izard ve diğerleri, 2011).

Duygu düzenleyici süreçler otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz olabilir. Duygular zamanla ortaya çıktığı ve birçok karışık bileşeni barındırdığı için; duygu dinamiklerindeki tepkilerin davranışsal, deneyimsel veya fizyolojik temellerde gecikmesi, yükselme süresi, büyüklüğü ve dengelenmesindeki değişiklikleri içerir (Gross,1998). Öte yandan, Gross'un modeliyle bağlantılı olarak literatüre kazandırılmış duygu düzenleme stratejileri yeniden değerlendirme, bastırma, kabullenme, ruminasyon, kaçınma ve problem çözme olarak kabul edilmektedir (Gross,1998). Etkili bir duygu düzenleme sistemi uyarılmayı; bununla ilişkili sistemleri ve süreçleri, algılanan fırsatların ve durumun taleplerinin gerektirdiği şekilde değiştirir. Duygu-biliş etkileşimi, bebeklikten sonra duygu düzenlemeyi etkileyen tüm süreçlerde önemli bir faktör kabul edilir (Izard ve diğerleri, 2011).

Duygu düzenlemedeki amaç, kısa vadede daha az olumsuz veya daha olumlu hissetmek için hedonik motivasyonu teşvik edebilir veya uzun vadeli hedefleri teşvik edecek şekilde duyguları değiştirmek gibi araçsal motivasyonu teşvik edebilir (Tamir 2009). Duygu düzenlemedeki mekanizma kasıtlı ve çaba gerektiren süreçleri içeren açık bir hedef olabileceği gibi, bilinçsiz ve zahmetsiz süreçleri içeren örtülü de olabilir (Gyurak ve ark. 2011). Son olarak, düzenleyici hedefler, belirli bir duygunun yoğunluğu, süresi ve sıklığı gibi duygusal tepki verme yönlerini azaltmayı (aşağı düzenlemeyi) veya artırmayı (yukarı düzenlemeyi) hedefleyebilir. Duygu düzenleme süreç modeline göre duygu düzenleme süreçleri, öncelikli olarak hedefledikleri duygu üretme sürecinin aşamasına göre farklılaştırılabilir.

Duygu düzenleme pozitif zihinsel sağlığa katkı yapmasının yanı sıra; duyguların deneyimlenmesi ve açıklanmasını izleme, değerlendirme, değiştirme ve etkileme yeteneğidir (McRae ve diğerleri, 2009). Yani duygu düzenleme, insanların duyguların sıklığını, doğasını ve süresini değiştirebilecekleri bir dizi aşamalar bütünü temsil eder. Duygu düzenleme kuramları, insanların duyguları sürdürebileceğini, arttırabileceğini veya azaltabileceğini düzenlemeler yoluyla göstermektedir (Gross, 1998). Duyguların çoğu zaman yararlı olduğu varsayılır fakat yıkıcı özellikleri olduğu da ortaya çıkmıştır (John ve Gross, 2004). Gross (1998) tarafından geliştirilen duygu düzenleme süreç modeline göre, duygu; durumun seçimi, durumun değiştirilmesi, dikkatin yayılması bilişlerin değişimi ve tepkilerin ayarlanması olarak beş ana başlık altında sınıflandırılmıştır.

Duygu düzenleme istenmeyen veya beklenmeyen bir durum karşısında bireyin baş etme stratejisi geliştirmesidir. Nitekim Tirch ve diğerleri (2011), duygu düzenlemenin dengeleyici (homeostatik) bir derece işlevini gördüğünü öne sürer. Bu derece, ortaya çıkan stres durumlarını ‘baş edilebilir’ dereceye getirmeye olanak sağlar. Duygu düzenleme stratejileri başlıca öncül ve yanıt odaklı olarak ikiye ayrılabilir. *Öncül odaklı duygu düzenleme* duygusal tepkiler ortaya çıkmadan önce gerçekleştirilirken, *yanıt odaklı duygu düzenleme* duygusal tepkiler ortaya çıktıktan sonra gerçekleştirilir (Gross, 1995).

Duygu düzenleme; duygu üretimi esnasında bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama olarak iki temel süreçte çalışmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme ya da duygu yaratan bir olayın algılanış biçiminin değiştirilmesi, var olan bir durumun duygusal etkisinin değiştirilmesinin bir yoludur (John ve Gross, 2004). Duygu baskılama ise, süregelen duygu-ifade davranışını bloke eden bir tepki modülasyonu şeklindedir (Gross, 1998). Yeniden değerlendirme, öncül odaklı bir stratejidir. Bundan dolayı erken ortaya çıkar ve duygu tepki eğilimlerinin üretilmesinden hemen önce araya girer. Bu durum, yeniden değerlendirmenin takip eden tüm duygu gidişatını etkili bir şekilde değiştirebileceği manasına gelmektedir. Öte yandan baskılama ise, tepki odaklı bir stratejidir. Dolayısıyla duygu üretimi sürecinde daha geç gelir ve duygu tepki eğilimlerinin davranışsal yönünü değiştirme özelliğine sahiptir. Bu nedenle, baskılama negatif duyguların davranışsal yönünü azaltmada etkili olmakla birlikte, pozitif duyguların ifade edilmesinde kısıtlayıcı bir etkiye sahip olabilir. Aynı zamanda baskılama, negatif duygu deneyiminin azaltılmasına yardımcı olmayacaktır. Bu durum negatif duyguların çözümlenmeden kalmasını ve buna bağlı olarak birikmesini devam ettirebilir. Alanyazın incelendiğinde bilişsel yeniden değerlendirmenin; bazı psikolojik bozuklukların olumsuz etkilerini hafiflettiğini ve iyi oluşu nispeten artırdığını göstermektedir (Rivers ve diğerleri, 2007; Wang, 2007). Araştırmalar büyük ölçüde bilişsel yeniden değerlendirme, dikkat

dağıtma veya bastırma gibi duygu düzenleme stratejilerine ve bunların dikkati yönlendirerek, bilişsel değişimi kolaylaştırarak veya duygusal tepkileri modüle ederek olumsuz duyguyu (McRae, 2016) veya stres tepkisini (Troy ve diğerleri, 2013) azaltma üzerindeki etkilerine odaklanmıştır.

Süreç modeli gibi merkezi duygu düzenleme modelleri, olumsuz duyguları azaltmada ve başa çıkmayı teşvik etmede en etkili içsel düzenleme stratejileri olarak bilişsel yeniden değerlendirme gibi belirli stratejilere odaklanırken (Gross ve Thompson, 2007; Webb ve ark., 2012), bu tür stratejilerin her zaman evrensel olmadığı da ortaya çıkmıştır (Bonanno ve Burton, 2013).

Sosyal bağlamın duygu düzenleme stratejilerinin etkililiği açısından kritik öneme sahip olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Bonanno ve Burton, 2013). Nitekim Kültürel psikoloji, benliğin kavramsallaştırılmasını davranış, düşünce ve duygulardaki kültürel farklılıkları anlamının merkezine yerleştirmiştir (Markus ve Kitayama, 2010).

Bu bulgular ışığında duygu düzenleme stratejilerinin kültür bağlamında ele alındığı daha geniş bir bağlamda kişilerarası duygu düzenleme stratejileri belirlenmeye başlanmıştır.

2.3.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme: Duygu ve duygu düzenleme kavramları son yıllarda birçok araştırmacının ilgi alanına girmiştir. Duygu düzenleme özelinde bahsedilecek olunursa, duygu düzenleme stratejileri de dahil olmak üzere genellikle içsel süreçler (intrapersonal) ele alınmıştır. Çevremizdeki diğer insanlarla yüksek kaliteli ilişkiler kurma ihtiyacı temel bir insan motivasyonu olarak kabul edilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Başkalarıyla kurulan ilişkiler insanlara pratik ve duygusal destek de dahil olmak üzere pek çok fayda sağlayabilir (Argyle, 1992). Fakat bireyin sosyal bir varlık olduğu ve duygu düzenlemenin insan sosyalleşmesi adına önemli bir yönü olduğu kabul edilmelidir (Hoffman, Carpenter ve Curtis, 2016). Bir çocuk, dışsal davranışlar yerine diğer insanların iç durumlarına dayalı olarak yanıt vermeyi ve bu davranışını şu anki benliğiyle ilişkilendirmeyi öğrendiğinde insan sosyalleşmesinin önemli bir yönünü yerine getirmiş olur (Higgins ve Pittman 2008). Nitekim bu süreç büyük ölçüde bakım verenlerin çocuğun duygularına verdiği sözlü ve sözsüz tepkilerden ve ebeveynlerin duyguları ifade etmesinden etkilenir (Eisenberg ve diğerleri, 2010). Lunkenheimer ve diğerleri (2017) duygu düzenlemenin akran ilişkilerinden oldukça etkilendiği görüşünü ortaya atmıştır. Sonuç olarak, yetişkinler toplumsal olarak izole olduklarında tipik olarak olumsuz duygulanım yaşarken, sosyal bağ ve aidiyet olumlu duygulanımla ilişkilendirilir (Coan 2010). Özetle, duygu düzenleme sosyal bir bağlam içinde gelişir ve yaşam boyunca sosyal ilişkileri içermeye devam eder. Zaki ve Williams (2013), içsel ve dışsal tepkiden bağımsız ve tepkiye bağlı kişilerarası duygu düzenleme stratejilerini ayırt eden bir kişilerarası

duygu düzenleme çerçevesi geliştirdi. *İçsel kişilerarası düzenleme* bir kişinin duygularının başka bir kişinin yardımını alarak düzenlendiği süreci ifade eder. *Dışsal duygu düzenleme* ise, bir kişinin diğer insanların duygularını düzenleme sürecidir. Bu süreçler yanıtı bağlı veya yanıtı bağımsız olabilir. Hallam ve diğerleri (2014) kişilerarası duygu düzenleme ile ilgili ilk beyinsel aktiviteleri inceleyen bir dizi çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmaya göre kişilerarası duygu düzenleme, duygusal ve bilişsel empati ile ilişkili alanlarda (örn. kaudat, medial prefrontal korteks) artan aktivasyonla sonuçlanmıştır. Hoffmann ve diğerleri (2016) kişilerarası duygu düzenlemenin *Olumlu Duyguların Arttırılması*, *Bakış açısı Edinme*, *Sosyal Modelleme* ve *Yatıştırıcı* olarak işlevlerini dört farklı kategoriye ayırmıştır. Bu işlevlerin bireyin sosyal hayata uyum sağlamalarına göre birbirinden farklılık gösterdiğini öne sürmektedirler. *Olumlu duyguların arttırılması* kişi olumlu bir ruh halindeyken diğerlerinin olumlu duygularını düzenleme umuduyla diğer insanları aramaya karşılık gelir. Bu bağlamda, kendisinden çok başkalarının duygularıyla baş etmeyi amaçlar. Nitekim psikolojik sıkıntı ölçümleriyle negatif yönlü bir ilişkisi vardır. *Bakış açısı Edinme* ise, bireyin diğer insanlarla olan ilişkisinde bir güvence araması sürecidir. *Sosyal Modelleme*, diğer insanların zor durumlarla başa çıkma biçimlerini kontrol etmek ve belki de taklit etmek anlamına gelir. Son olarak *Yatıştırıcı-Sakinleştirici*, duygusal zorluklarla başa çıkmak için başkalarından sempati ve şefkat aramak olarak kavramsallaştırılır. Olumlu duyguyu artırma alt boyutuna kıyasla, diğer boyutların psikolojik sıkıntılar özellikle de anksiyete ile pozitif yönlü bir ilişkide olduğu saptanmıştır.

2.4. Mutluluk Korkusu

Bu bölümde mutluluk ve mutluluk korkusu kavramları incelenecektir.

2.4.1. Mutluluk: Alan yazın incelendiğinde mutluluk kelimesinin tanımı hakkında birçok farklı görüş ve dolayısıyla tanım olduğu görülmektedir (Parducci, 1995; Myers,1992). En yaygın kabul gören tanım Diener ve diğerleri (1995)'nin yaşam doyumu (bilişsel yargı) ve olumlu, olumsuz duyguların (hedonik) sıklığının dengesini kombine ederek tanımladığı öznel iyi oluş kavramıdır. Öznel iyi oluşun duygusal bileşeni olarak tanımlanan mutluluk, olumlu duygu durumlarının olumsuz duygu durumlarına üstünlüğünü içerir (Bradburn, 1969). Myers ve Diener'e (1995) göre; özgüven, iyimserlik, dışadönüklük ve kontrol duygusu sürekli olarak mutlu insanları karakterize eder. Bu nedenle genel olarak mutlu bireyler; sosyal, dışa dönük kişiliklere sahip olmanın yanı sıra kendileri, kontrol duyguları ve gelecek hakkında olumlu duygulara sahiptir. Ayrıca, aktif ve enerjik olma olasılıkları daha yüksekken nevrotik olma olasılıkları daha düşüktür (DeNeve ve Cooper, 1998). Bu tutumlar, mutlu insanları daha olumlu olaylar ve daha tatmin edici sosyal ilişkiler deneyimlemeye yönlendirebilir. Nitekim bu davranış da psikolojik iyi oluşu daha da artırabilir (Lyubormirsky, Tkach ve Dimatteo, 2005).

Ramos ve diğerleri (2022)'nin ergenlik dönemindeki olumlu aile ilişkileri ile otuz yıl sonra orta yetişkinlikte sağlık ve mutluluk arasındaki bağlantıyı incelediği prospektif bir çalışmada; çocukluk ve ergenlik yıllarında üyelerinin iyi geçindiği ve birbirini desteklediği ailelerin, yetişkinlikte daha fazla sağlık ve mutlulukla ilişkilendirilen olumlu aile ilişkileri için bir temel oluşturduğunu ortaya koymuştur.

2.4.2. Mutluluk Korkusu: Joshanloo'ya (2013) göre mutluluk korkusu, mutluluğun olumsuz sonuçları olabileceği inancıdır. İnsanların mutluluk korkusu inançlarını desteklemek için çeşitli nedenleri olabilir. Mutlu olurlarsa, kem gözle karşılaştıklarını, rekabete veya kıskançlığa davetiye çıkaracaklarını veya cezalandırılacaklarını düşünebilirler (Lyubomirsky, 2000). Mutluluğu, bireyin kendisi tarafından ulaşılması ve kontrol edilmesi gereken içsel bir durum olarak gören birçok inancın mevcut olduğu varsayılabilir (Joshanloo ve diğerleri, 2014) Paradoksal olarak, bu duruş, mutluluğa ulaşmak için algılanan baskı nedeniyle bireyde zorunluluk hissine dolayısıyla sıkıntıya neden olabilir. Bu nedenle, mutluluk gibi olumlu duygular, klinik popülasyonlarda zevkli olarak yaşanmaz. Hatta bu duygular ürkütücü olarak algılanabilir çünkü mutluluk, kötü bir şeyle sonuçlanabilecek yalnızca geçici bir deneyim olarak kabul edilebilir. (Mauss ve diğerleri, 2011). Diğer taraftan, olumlu duygular önceki olumsuz deneyimlerle ilişkilendirilebilir. Bundan dolayı birey hayal kırıklığı veya olumsuz sonuçlarla karşılaşabilir. Nitekim, mutluluğu deneyimleme ihtimalinin kendisi olumsuz duygularla sonuçlanabilir (Joshanloo ve Weijers, 2014). Olumsuz duyguların yaşanması, olumlu duygulardan daha yoğun olabilir, bu da bireylerin olumlu duyguları itici bulmasına neden olabilir (Baumeister ve diğerleri, 2001). Bu bağlamda, bireyler mutlu olduklarında kötü şeylerin olduğuna inandıkları için mutlu olurlar veya mutluluğun asla sürmeyeceğine inanırlar (Arieti ve Bemporad, 1980). Pozitifliğin tekrar tekrar hayal kırıklığına uğraması ve zaman içinde olumsuz deneyimlerle ilişkilendirilmesi, kişinin mutluluktan hoşlanmamasına ve dolayısıyla umudunun azalmasına neden olabilir. Mutluluk korkusunun, genel olarak olumsuz duygularla olan ilişkisini araştıran bir çalışmada; üzüntü ve öfkeden korkma ve kaçınma, mutluluk korkusuyla ilişkilendirilmiştir. Nitekim aynı çalışmada, olumlu ve olumsuz duygulardan kaçınma, korku, üzüntü ve öfkeden kaçınma arasında bir ilişki önermek, başkalarından şefkat görme korkusuyla da ilişkili bulunmuştur (Beblo ve diğerleri., 2012). Bu nedenle mutluluk korkusu, genel olarak duygulardan kaçınmaya çalışan bir tür bilişsel işlev gibi görünmektedir.

Mutluluk korkusunun nedenleri dünyanın her yerinde çeşitlidir. Nitekim, farklı kültürlerin; bireylerin mutluluk ve olumlu duygular hakkında olumsuz görüşlere sahip olduğunu ve mutluluğun varlığına şüpheyle ve hatta korkuyla yaklaştığı ifade edilmektedir. Bu bağlamda kültürün yanı sıra dinin de mutluluk korkusunu etkilediği söylenebilir. İslam dininde

dünyevi ve yüzeysel mutluluğun insanın Tanrı'dan uzaklaşma sebeplerinden biri olarak görülmesi bu konuya örnek teşkil edebilir (Joshnloo, 2013).

Olumlu duygulardan neden korkulduğuna dair nedenlerin araştırılması da mutluluk korkusu çalışmalarının odak noktalarından biri olmuştur. Pavlov'un klasik koşullanma teorisinden ileri gelmekle birlikte ateşlenen duyguların birbirine bağlanabildiğini ileri sürmüştür. Örneğin olumlu bir duygu karşılığında olumsuz bir tepki alınırsa, bu olumlu duygunun olumsuz oluşuna dair işlevsiz bir inanç gelişebilmektedir (Gilbert, 1992). Bu nedenle, bazı çalışmalar sonucunda çocukların eğlenirken veya olumlu duygulanım durumlarında tehdit edildiği veya cezalandırıldığı durumların mutluluk korkusuna neden olabildiği bildirilmiştir (Gilbert, 2007; Shaver ve Mikulincer, 2002). Öte yandan mutsuz bir aile veya çok hasta bir ebeveyn bağlamında eğlenen çocukların, kendi iyi şanslarından veya zevklerinden suçluluk duyabilmeleri de olası bulunmuştur (Arieti ve Bemporad, 1980). Bu bağlamda çocukların farklı sebeplerden kaynaklı olduğu bilinmekle birlikte aile ortamında erken yaşta edindikleri mutluluk korkusu şeması bulunabilmektedir

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde aile uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve mutluluk korkusu kavramları ile ilgili literatürde yapılan çalışmalar sırasıyla sunulmuştur.

2.5.1 Aile Uyumu Kavramı ile ilgili Yapılan Çalışmalar: Duman Kula, Ekşi ve Demirci'nin (2018) yılında yaptıkları bir çalışmada aile uyumunun öznel mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna göre aile uyumu düzeyi arttıkça insanların yaşam doyumu ve öznel mutlulukları da paralel olarak artmaktadır. Bir diğer çalışmada toplulukçu kültürlerde olumlu bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin, çocukların davranışsal ve akademik sonuçlarını etkileyebilecek değiştirilebilir bir koruyucu faktör olduğu ortaya çıkmıştır (Ulset ve diğerleri, 2011).

Aile ilişkilerinin bireyin depresif sendromun gelişimine olan katkısı Çinli bilim adamı Lai (1995) tarafından incelenmiştir. Araştırma sonucunda bireylerin akıl sağlığı durumunun, aile ilişkilerindeki sorunların neden olduğu strese karşı özellikle savunmasız olduğu gösterilmiştir. Bu bağlamda bireyin aile uyumu düzeyinin çeşitli psikopatolojik hastalıklara neden olduğu bağıntısı çıkarılabilir. Kavikondala ve diğerleri (2016) aile uyumu ölçeği geliştirdikleri araştırmalarında, uyumsuz aile bağlamının stresi arttırdığı ve üyeler için daha az destek sunarak ruh sağlığını aşındırdığını belirtmiştir. Bu bağlamda aile uyumunun, özellikle kollektif toplumlarda psikopatoloji gelişimine karşı koruyucu bir faktör ve yaşam stresi karşısında bir kaynak olacağını öne sürmüşlerdir. Yine aynı çalışmada, aile uyumunun değerlendirilmesi, güçlükler karşısında gelişen sorunlara karşı savunmasız bireyleri

belirleyebileceği öngörülmüştür. Aileleri uyumlu ilişkilerle karakterize edilen hastaların iyileşme yolunda daha iyi sonuçları olduğu ayrıca belirtilmiştir.

Cheung ve diğerleri (2018) tarafından Hong Konglu 96.000 yetişkinin katıldığı bir çalışmada Aile uyumunun yaşam stresi ile depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi yumuşattığı, öyle ki daha düşük bir seviyenin yaşam stresi ile depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi güçlendirdiği bulunmuştur. Ayrıca genel aile uyumunun, aile işlevselliğinin bir bileşeni olduğu görüşü ortaya atılmıştır (Chang ve diğerleri, 2003).

Johnson ve Pandina (1991), Çinli ergenler arasında zayıf aile ilişkileri veya aile uyumunun olmamasının tütün ve alkol kullanma riskini artırabileceğini ortaya koyduğu araştırmasında yine aile uyumunun depresyonla negatif yönlü bir ilişki içinde olduğu ortaya konmuştur. Ulset ve diğerleri 2011 yılında bireyin özellikle ilköğretim dönemindeki akademik başarısının gelişimini araştırdıkları bir çalışmalarında aile uyumu gibi ilişkisel özelliklerin aracı etki rolü gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu araştırmalardan yola çıkılarak aile uyumunun ek koruyucu yararları olduğu da söylenebilir.

Ulset ve diğerleri (2017) tarafından Norveç'te gerçekleştirilen bir araştırmaya göre aile uyumu ile bireyde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozuklukları arasında negatif ilişki olduğu ortaya çıkarılmıştır. Olson ve diğerleri (1983) aile bağlılığını "aile üyelerinin birbirlerine karşı sahip oldukları duygusal bağ" olarak tanımlamıştır. Bu kavramsallaştırmada, bağlantısız (çok düşük) ile iç içe geçmiş (çok yüksek) arasında değişkenlik gösteren düzeylerde uyum vardır. Yine aynı araştırmada orta düzeyde uyumun aile işlevleri için en uygun olduğunu, uçlardaki aile uyumu düzeylerinin birey için sorunlu olduğu öne sürülmüştür. Bu bakış açısına göre, son derece birbirine bağlı aileler iç içe geçmiştir ve bu nedenle psikolojik ve duygusal olarak engelleyici veya müdahaleci iletişim kalıpları yoluyla bireyselleşmeye yönelik çabaları caydırırlar.

Alanyazında aile uyumunun çeşitli psikiyatrik hastalıklar ile olan ilişkisi de araştırmaların öznesi durumundadır. Barber ve Buehler (2013)'in ergenlik çağındaki bireylerin stres ve öfke düzeyleri üzerine yaptığı bir çalışmada adolesan dönemde öfke şemalarının aile uyumu ile ilişkili olduğu öne sürüldü. Spiegel ve Wissler (1986) tarafından şizofreni tanısı ile hastanede tedavi gören bireylerde; algılanan aile uyumu düzeyleri yükseldikçe hastaların tedaviye daha kolay uyum sağladıkları yordanmıştır. Ayrıca tedavi esnasında aile uyumu düzeylerini daha yüksek derecelendiren hastaların hastanede daha az gün geçirdiklerini ifade etmişlerdir. Bu araştırma ayrıca dolaylı olarak kendini sosyal desteğe sahip olarak değerlendiren bireylerin daha iyi ruh sağlığı düzeylerinde yaşadıklarını belirtmektedir. Weisman ve diğerleri (2005) tarafından Anglo-Amerikan, Afro-Amerikan ve Hispanik

Amerikalı şizofreni hastaları ve aileleri ile yürütülen bir çalışmada Afro-Amerikan ve Hispanik Amerikalı hastaların aile uyumu düzeyi yükseldikçe daha az depresyon, stres ve kaygı şemaları belirlediği saptanmıştır. Diğer bir deyişle şizofreni hastalarının algılanan aile uyumu düzeyleri yani psikososyal destekleri yükseldikçe hastalığın belirtileriyle daha iyi başa çıkabildikleri görülmüştür. Fakat aynı sonuca Anglo-Amerikalılar için rastlanılmamaktadır.

Aile uyumuna ebeveynlerin ve aile büyüklerinin nasıl etki ettiğini araştıran bir çalışmada, ebeveynlerin eğitsel açıdan kendilerini geliştirmeye devam etmeleri ve bunları çocuklarına aktarmaları halinde, sürekli bir aile uyumunun gerçekleşebileceğini de belirtmişlerdir (Strom, Strom ve Shirley,2000).

2.5.2.Kişilerarası Duygu Düzenleme Kavramı ile İlgili Yapılan Çalışmalar:

Kişilerarası Duygu Düzenleme; bağlanma, duyguları sosyalleştirme, sosyal destek, duyguları açığa vurma ve sosyal paylaşım dahil olmakla birlikte birçok araştırma alanının konusu olmuştur. Zamanla alanyazındaki duygu düzenleme çalışmaları ile paralel bir şekilde kendi başına araştırma öznesi haline gelmiştir (Dixon-Gordon, Bernecker ve Christensen, 2015). Araştırmacılar, bireyin benlik saygısının dışsal duygu düzenleme stratejilerinin etkinliğini nasıl etkileyebileceğini inceledikleri bir dizi çalışmada, düşük benlik saygısına sahip bireylerin kişilerarası yeniden değerlendirmeye (olumlu bakış açısını arttırma) olumsuz duygularının doğrulanmasına göre daha zayıf yanıt verdiğini, yüksek özsaygıya sahip bireylerin ise altboyutlar arasında fark gözetmediği sonucuna ulaşmıştır (Marigold, Cavallo, Holmes ve Wood, 2014).

Araştırmacılar duygu düzenleme çalışmalarında, duygu düzenlemede etkililikleri bakımından stratejileri uyumlu ve uyumsuz olarak kategorize etmiştir. Ayrıca bu stratejilerin psikiyatrik semptomlarla olan ilişkisi araştırılmıştır. Özellikle dışsal duygu düzenleme stratejilerinin uyumlu ve uyumsuz olarak ayrıldığı bir çalışmada, gelişimsel bağlamda ailelerin uyumlu Kişilerarası Duygu Düzenleme stratejilerini kullanması, çocukta uyumlu ve etkili duygu düzenleme stratejilerine başvurma sıklığını yordamaktadır (Crowell, Baucom. McCauley, Potapova, Fitelson ve Barth, 2013). Marroquín (2011)' in yaptığı bir derleme çalışmasında, duygu düzenlemenin kişilerarası etkilere duyarlı olduğunu ve bu ilişkinin, sosyal desteğin depresyon üzerindeki etkilerini açıklayabileceğini öne sürmüştür. Saruhan, Keçeci ve Yüksel (2021) 'in psikolojik sağlamlığı duygusal zeka ve Kişilerarası Duygu Düzenleme bağlamında araştırdıkları bir çalışmada, Kişilerarası Duygu Düzenlemede bireyin sosyal modelleme ve sakinleştirilme düzeyi arttıkça, psikolojik sağlamlığın azaldığının tespiti yapılmıştır. Nitekim, bireyin güçlükler karşısında kendi kaynaklarından ziyade, diğer insanlara bağlı olma, sakinleştirilme ve sosyal model alma stratejilerine başvurduğu gözlemlenmiştir.

Gökdağ ve Naldöken (2020) yılında Kişilerarası Duygu Düzenleme ve kişilik özelliklerinin psikopatoloji ile olan ilişkilerini inceledikleri çalışmalarında öz-denetim, dışadönüklük, yumuşak başlılık, ve gelişime açıklık alt boyutlarından yüksek puan alan katılımcıların olumlu duygularını artırmak için diğer kişileri daha fazla kullandığı görülmüştür. Duygusal tutarsızlığı yüksek olan kişiler ise olumsuz duygularını düzenlerken diğer insanları model almaya ve başkalarının yatıştırmasına daha fazla ihtiyaç duymaktadır. Bu bağlamda kişilik özellikleri, Kişilerarası Duygu Düzenleme stratejileri ve psikopatoloji belirtileri arasında bir ilişki olduğu, dışadönüklük ile psikopatoloji belirtileri arasında yatıştırılmanın aracı rolde olduğu ortaya çıkmıştır.

Hofmann ve diğerleri (2016) ayrıca Kişilerarası Duygu Düzenlemenin, özellikle kaygı ve depresyon olmak üzere işlevsiz duygu düzenleme sergileyen bireylerle ilişkili olabileceğini bulmuştur. Jitaru (2020) çiftlerle yaptıkları bir çalışmada, kişilerarası duyguları iyileştirme stratejilerinin hem kadınlar hem de erkekler için çift memnuniyetiyle pozitif, kişilerarası duygu kötüleştirme stratejileri ise çiftlerin tatminiyle negatif yönlü olduğunu ortaya çıkarmıştır. Kişilerarası Duygu Düzenlemenin aile ilişkileri bağlamında ebeveyn-çocuk açısından yapılan çalışmaları da mevcuttur. Morelen ve Suveg (2012)'in ebeveynlerin duygu düzenleme davranışlarının çocukları üzerindeki etkilerini araştırdıkları bir çalışmada araştırmacılar, ebeveynlerin dışsal Kişilerarası Duygu Düzenleme ve çocukların içsel duygu düzenleme becerilerinin karşılıklı etkilerini anlamak için bir dizi duygusal tartışma ortamı düzenlemişlerdir. Bu araştırmaya göre çocukların uyumlu içsel duygu düzenleme stratejilerine başvurma sıklığı destekleyici ebeveyn dışsal Kişilerarası Duygu Düzenleme stratejisi ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

2.5.3. Mutluluk Korkusu Kavramı İle İlgili Yapılan Çalışmalar: Alanyazında mutluluk korkusu ile ilgili araştırmalar kısıtlı olsa da çoğunlukla çeşitli psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğuna dair birçok çalışma bulunmaktadır. Jordan ve diğerleri (2020)'nin yaptığı bir çalışma sonucunda; olumsuz duygu etkileşimi ve mutluluk korkusunun her ikisi de depresif belirtilerle pozitif olarak ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Her ikisi de aynı modele dahil edildiğinde depresif belirtileri anlamlı bir şekilde yordamıştır. Şar, Türk ve Öztürk (2019)'ün mutluluk korkusu üzerine yaptıkları bir çalışmada; çocukluk çağı psikolojik travması, ötekileştirilme ve mutluluk korkusu arasında bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Kadın ve erkek cinsiyetleri baz alınarak karşılaştırılma yapıldığında, kadınların mutluluk korkusu puanlarının erkeklere göre daha anlamlı bulunduğu saptanmıştır.

Belen, Yıldırım ve Belen (2020)'in mutluluk korkusu ve umut arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada; genel olarak, umut ve mutluluk korkusu arasındaki bağlantının

varlığını, mutlulukla ilgili inançlarla meşgul olma konusunda daha az korku yaşamanın, istenen hedeflere ulaşmak için motivasyon düzeylerini ve yaşam hedeflerine ulaşmaya yönelik araçların kapasitesini artırdığını öne sürülüyor. Yıldırım (2019)'ın gerçekleştirdiği bir çalışmadan hareketle, psikolojik sağlamlığın mutluluk korkusu ile duygulanım dengesi, yaşamdan memnuniyet ve gelişme arasındaki ilişkileri açıklamaya yardımcı olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışma, mutluluk korkusu ile esenlik göstergeleri arasındaki ilişkinin arkasındaki potansiyel mekanizmayı da aydınlatmaktadır.

Joshanloo (2022)'nın birçok ulustan insanın bulunduğu 871 kişilik bir çalışmasında; mükemmeliyetçi eğilimlerin, yalnızlığın, mutsuz olarak algılanan bir çocukluğun, paranormal fenomenlere olan inancın ve kolektivist bir mutluluk anlayışına sahip olmanın, mutluluktan kaçınma ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu bulunmuştur. Sarı ve Çakır (2016)'ın 401 yetişkin ile gerçekleştirdiği çalışmasında, psikolojik iyi oluş ve mutluluk korkusu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Deniz, Yıldırım ve Gülgün (2022)'ün ergenlerle yaptığı bir çalışma sonucunda; ergenlerin sosyoekonomik düzeyinin düşmesi ve çocukluk yıllarında yaşamış olduğu travmalar sonucunda mutluluk korkusu düzeyinin arttığı görülmüştür. Araştırmaya göre, ergenlerin gelecek beklentileri ile mutluluk korkusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu da saptanmıştır. Joshanloo (2018)'nin gerçekleştirdiği bir çalışmada; güvensiz bağlanma, mutluluk korkusu ve mutluluğun kırılabilirliği (mutluluğun geçici olduğu ve kolayca ve hızlı bir şekilde başka bir şeye dönüşebileceği fikri) arasında pozitif ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca güvensiz bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye korku ve mutluluk kırılabilirliğinin aracılık ettiği gözlemlenmiştir.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın yöntemi, modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizinde kullanılan istatistikî yöntemler konusunda bilgiler sunulmaktadır.

3.1. Araştırmanın Deseni

Araştırmada, yetişkinlerin aile uyumunun kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusuyla ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca aile uyumunun; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum ve gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır.

Bu çalışmada ilişkisel (korelasyonel) tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok değişken arasında değişimin olup olmadığını incelemektedir. Değişkenler arasında farklılaşma varsa değişimin derecesini belirlemektedir (Karasar, 2018).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Uygun örnekleme yöntemi araştırmacının kolayca ulaşabileceği bir örneklemden veri toplanmasını ifade etmektedir. Bu örnekleme yöntemiyle, araştırmacı yakın, kolay ulaşılabilir ve hemen çalışmaya başlanabilecek bir örneklem seçer (Frankel, Wallen ve Hyun, 2012). Bu yöntem, araştırmaya hız ve pratiklik katması nedeniyle yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Çalışmada örneklem büyüklüğü, Post hoc analizi ile hesaplanmıştır. Bu kapsamda veriler % 95 güven aralığı, % 80 güç ve .05 hata payı dikkate alınarak örneklem sayısının en az 482 olması gerekliliği dikkate alınarak toplanmıştır.

Bu çalışma için 18 yaş üstü gönüllü 484 katılımcıdan çevrimiçi yolla (Google Formlar üzerinden) veri toplanmıştır. Bu doğrultuda araştırma evreni 484 yetişkinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum ve gelir düzeyine göre dağılımları Tablo 1'deki gibidir.

Tablo 1*Çalışma grubunun demografik özellikleri*

Değişkenler		N	%
Yaş	18-25	114	24
	36-32	116	24
	33- 40	111	23
	40 ve üzeri	143	30
	Toplam	484	100
Cinsiyet	Kadın	334	69
	Erkek	144	30
	Belirtmek İstemiyorum	6	1,2
	Toplam	484	100
Eğitim Düzeyi	Lisans öncesi	118	24
	Lisans	244	50
	Lisans sonrası	122	26
	Toplam	484	100
Medeni	Bekar	182	38
	Evli	257	53
	İlişkisi olan	27	5,6
	Boşanmış	18	3,7
	Toplam	484	100
Gelir Düzeyi	Düşük	62	13
	Orta	392	81
	Yüksek	30	6,2
	Toplam	484	100

Çalışmaya katılan yetişkinlerin 114'ü (%23,6) 18-25 yaş arası, 116'sı (%24,0) 26-32 yaş arası, 111'i (%22,9) 33-40 yaş arası ve 143'ü (%29,5) 40 yaş ve üzerindedir. Cinsiyet değişkenine göre 334 kadın (%69,0), 144 erkek (%29,8) ve 6 (%1,2) cinsiyetini belirtmek istemeyen bireyler bulunmaktadır. Katılımcıların eğitim düzeyi ise 118 (%24) lisans öncesi, 244 (%50,4) lisans ve 122 (%26) lisans sonrası olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların medeni durumuna bakıldığında 182 (%37,6) bekar, 257 (%53,1) evli, 27 (%5,6) ilişki içerisinde ve 18 (%3,7) boşanmış birey olduğu görülmektedir. Son olarak katılımcıların gelir düzeyleri incelendiğinde 62 (%12,8) kişi düşük, 392 (%81,0) kişi orta ve 30 (%6,2) kişi ise yüksek olarak beyan etmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde Bilgilendirilmiş Onam ve Kişisel Bilgi Formu, Aile Uyumlu Ölçeği Kısa Formu Türkçe Uyarlaması (Duman Kula ve diğerleri, 2018), Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe Uyarlaması (Saruhan, Başman ve Ekşi, 2019), Mutluluk Korkusu Ölçeği Türkçe Formu (Demirci, Kardaş, Ekşi ve Dinçer, 2015) hakkında genel bilgiler ve geçerliliği güvenilirlik analizleri yer almaktadır. Ölçekler web erişimine açıktır ve kullanım izni için iletişime geçilip gerekli izinler alınmıştır.

3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam ve Kişisel Bilgi Formu: Katılımcılara gizlilik ve gönüllülük esaslarından bahsedilip ardından bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Yanı sıra katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum ve gelir düzeyi bilgilerine yönelik sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. Aile Uyumlu Ölçeği Türkçe Kısa Formu: Aile uyumunu değerlendirmek amacıyla, Kavikondala ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen ve Duman-Kula ve diğerleri (2018) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ölçek kullanılmıştır. 5 maddeden oluşan ölçek 5'li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçek tek faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Toplam puanı 5-25 arasında değişen ölçekte yükselen puanlar aile uyumunun arttığını göstermektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak ölçülmüştür (Duman-Kula ve diğerleri, 2018). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .93 olduğu görülmüştür.

3.3.3. Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Türkçe Uyarlaması: Hofmann, Carpenter ve Curtiss (2016) tarafından geliştirilen Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (IERQ) Saruhan, Başman ve Ekşi (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 5'li Likert tipine göre derecelendirilmiş olup, 4 alt boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt boyutta 5 madde bulunmaktadır. Güvenirlik çalışmaları kapsamında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının ölçeğin bütünü için .914 olduğu, alt boyutlar içinse .798 ve .871 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı alt boyutlar için .74-.85 aralığında ve toplam puan için .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin olumlu duyguyu artırma, bakış açısı edinme, sakinleştirme, sosyal modelleme olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır (Saruhan, Başman ve Ekşi, 2019).

3.3.4. Mutluluk Korkusu Ölçeği Türkçe Formu: İlgili ölçeğin orijinali Joshanloo (2013) tarafından geliştirmiştir. Ölçek beş maddeden oluşmaktadır ve 7'li (1= Hiç Katılmıyorum, 7= Tamamen Katılıyorum) bir derecelendirmeye göre puanlanmaktadır. Demirci, Kardaş, Ekşi ve Dinçer (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek 283 üniversite

öğrencisine uygulanmıştır. Doğrulamalı faktör analizinde tek boyutlu modelin nasıl uyum uyum verdiği görülmüştür. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .71 ve .92 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .90 olduğu görülmüştür.

3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Bu bölümde veri toplama araçlarının toplanması ve çözümlemesine ilişkin genel bilgi ve AUÖ, KDDÖ ve MKÖ'ye dair verilerin analizi ile ilgili ayrıntılı bilgilere yer verilmiştir.

3.5. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Araştırmanın uygulanabilmesi için Bursa Uludağ Üniversitesi Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Araştırma izni Ek 1'de, etik kurul toplantı kararı ise EK 2'de sunulmuştur. Yetişkinler ile yapılan çalışmada veriler; 2022-2023 eğitim öğretim yılı Güz ve Bahar yarıyıllarında, veri kaybına izin vermemesi, daha ekonomik ve zamandan tasarrufa imkân verdiği vb. sebeplerden dolayı çevrimiçi yolla (Google Formlar kullanılarak) toplanmıştır. Formların katılımcılara ulaştırılmasında çeşitli sosyal medya kanallarından yararlanılmıştır. Ayrıca öğretim elemanları, öğrenci toplulukları ve yerel dernekler ile iletişime geçilerek formun katılımcılara ulaştırılması için destek istenmiştir.

Google Formlar üzerinden toplanan verilerde, kayıp veriye rastlanmamış ve bu doğrultuda veri atılmasına gerek görülmemiştir. Verilerin analizine geçilmeden önce, 484 kişiden elde edilen değişkenlere ilişkin puanlar tek değişkenli ve çok değişkenli normal dağılıma uygunlukları bakımından incelenmiştir. Normal dağılıma sahip tek değişkenli verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olması gerekmektedir (Bachman, 2004; George ve Mallery, 2012). Verilerin normal dağıldığı Tablo 2'deki değerlerden görülmektedir.

Tablo 2

AUÖ, KDDÖ VE MKÖ'ye ait normallik testi analiz sonuçları

Ölçekler	N	Çarpıklık	Basıklık
AUÖ	484	-1,022	0,706
KDDÖ	484	-0,092	-0,143
AKÖ	484	0,845	-0,139

Veri analizinden önce betimleyici istatistikler olan aritmetik ortalama, standart sapma, yüzdelik ve frekanslar hesaplanmıştır. Ölçeklere ilişkin tablola istatistikler Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3*AUÖ, KDDÖ ve MKÖ'ye ait bazı betimsel istatistikler*

Ölçekler	N	$\bar{X}$	ss	Min.	Max.
AUO	484	19,84	4,53	5,00	25,00
KDDÖ	484	67,04	16,37	20,00	100,00
Olumlu Duyguyu Arttırma	484	18,23	4,13	5,00	25,00
Bakış Açısı Edinme	484	16,70	4,15	5,00	25,00
Sakinleştirme	484	16,51	4,79	5,00	25,00
Sosyal Modelleme	484	15,58	5,08	5,00	25,00
MKÖ	484	13,79	8,27	5,00	35,00

4. BÖLÜM

BULGULAR ve YORUM

Bu araştırmada, yetişkinlerin aile uyumunun Kişilerarası Duygu Düzenleme ve mutluluk korkusunu yordayıcı gücünün incelenmesi hedeflenmiştir. Bu amaçtan yola çıkılarak bu bölümde, toplanan verilerin analizi ile elde edilen bulgular alt problem sırasına göre sunulmuştur.

4.1. Aile Uyumunun Kişilerarası Duygu Yordamasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi “Aile uyumu kişilerarası duygu düzenlemeyi yordamakta mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt problemin cevaplandırılması için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. İlgili bulgular Tablo 4’te yer almaktadır.

Tablo 4

Aile uyumunun, kişilerarası duygu düzenlemeyi yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi

Değişken	B	Standart Sapma	F	t	Sig.
Sabit*	2,600	0,164	22,275	15,897	0,00
Aile Uyumunun Ölçeği	0,190	0,40		4,72	0,00

* Kişilerarası Duygu Düzenleme (Sabit Değişken)

*: R=0,210 R²=0,044

Aile Uyumunun kişilerarası duygu düzenlemeyi ne şekilde yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, aile uyum ölçeği, kişilerarası duygu düzenleme ölçeğindeki değişimin %0,044’ünü açıkladığı görülmüştür. Aile uyumunun kişilerarası duygu düzenlemenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür [$F_{(1-482)} = 22,275$, $p < 0,05$]. Regresyon denkleminde esas yordayıcı değişkenin katsayısının (B = 0,190) anlamlılık testi de aile uyumunun anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir ($p < 0,05$).

4.2. Aile Uyumunun Mutluluk Korkusunu Yordamasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi “Aile uyumu düzeyi mutluluk korkusunu yordamakta mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt problemin cevaplandırılması için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. İlgili bulgular Tablo 5’te yer almaktadır.

Tablo 5*Aile uyumunun, mutluluk korkusunu yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi*

Değişken	B	Standart Sapma	F	t	Sig.
Sabit*	2,927	0,338	0,263	8.658	0,000
Aile Uyum Ölçeği	-0,043	0,083		-0,513	0,608

*: *Mutluluk Korkusu Ölçeği (Sabit Değişken)**: $R = ,023$ $R^2 = ,001$

Aile Uyum Ölçeğinin Mutluluk Korkusu Ölçeğini ne şekilde yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, aile uyumu mutluluk korkusundaki değişimin %0,001'ini açıklamaktadır. Buradan hareketle aile uyumunun mutluluk korkusunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür ($F_{(1-482)} = 0,723$, $p > 0,05$). Regresyon denkleminde esas yordayıcı değişkenin katsayısının ($B = -0,043$) anlamlılık testi de (-,513) aile uyum anlamlı bir yordayıcı olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$). Dolayısıyla aile uyumu ile mutluluk korkusu arasında herhangi bir ilişki bulunmamaktadır.

4.3. Aile Uyum, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu Arasında Bir İlişki Olup Olmadığına Dair Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemi “Aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusu arasında bir ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt problemin cevaplandırılması için Korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 6*Aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme, mutluluk korkusu korelasyon analizi sonuçları*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. AUÖ	1	-0,023	,210**	,181**	,231**	,200**	,152**
2. MKÖ	-0,023	1	,292**	,158**	,257**	,287**	,333**
3. KDÖ	,210**	,292**	1	,859**	,877**	,928**	,930**
4. Olumlu Duyguyu Arttırma	,181**	,158**	,859**	1	,679**	,730**	,710**
5. Bakış Açısı Edinme	,231**	,257**	,877**	,679**	1	,741**	,756**
6. Sakinleştirme	,200**	,287**	,928**	,730**	,741**	1	,848**
7. Sosyal Modelleme	,152**	,333*	,930**	,710**	,756**	,848**	1

** $p < 0,01$, * $p < 0,0$

Bütün değişkenlerin birbirleriyle ilişkisi incelendiğinde sadece aile uyumu ile mutluluk korkusu arasında ilişki olmadığı görülmüştür ($\text{sig} < 0,05$). Aile uyumu ve

kişilerarası duygu düzenlemenin ilişki düzeylerine bakılırsa; kişilerarası duygu düzenleme ile alt boyutları arasında pozitif yönlü güçlü ilişki vardır. Kişilerarası duygu düzenleme ile Olumlu Duyguyu Artırma arasında (,859) pozitif yönlü güçlü bir ilişki, Kişilerarası Duygu Düzenleme ile Bakış Açısı Edinme arasında (,877) pozitif yönlü güçlü bir ilişki, Kişilerarası Duygu Düzenleme ile Sakinleştirme arasında (,928) pozitif yönlü güçlü bir ilişki, Kişilerarası Duygu Düzenleme ile Sosyal Modelleme arasında (,930) pozitif yönlü güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Aile Uyumunu en yüksek Bakış Açısı Edinme Alt boyutu (,231) arasında ilişki bulunmuştur. Fakat bu pozitif yönlü zayıf bir ilişkidir. Mutluluk Korkusu en iyi Sosyal Modelleme alt boyutu (,333) ile ilişki kurmuştur. Fakat bu pozitif yönlü zayıf bir ilişkidir.

4.4. Aile Uyumunu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu Düzeylerinde Cinsiyete Göre Farklılaşma Olup Olmadığına Dair Bulgular

Araştırmanın dördüncü alt problemi “Aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde cinsiyete göre farklılaşma var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt problemin cevaplandırılması için Bağımsız Örneklem t-test yapılmıştır. İstatistikler Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7

Cinsiyete göre bağımsız örneklem t Test analizi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	x	ss	t	p
AUÖ Toplam	Kadın	344	3,85	0,92	-4,263	0
	Erkek	144	4,23	0,8		
KDDÖ Toplam	Kadın	344	3,35	0,74	0,56	0,613
	Erkek	144	3,3	0,97		
MKÖ Toplam	Kadın	344	2,58	1,54	-3,542	0,001
	Erkek	144	3,1	1,84		
Olumlu Duygu Arttırma	Kadın	344	3,72	0,76	3,019	0,006
	Erkek	144	3,48	0,92		
Bakış Açısı Edinme	Kadın	334	3,33	0,75	-0,469	0,67
	Erkek	144	3,37	0,96		
Sakinleştirme	Kadın	334	3,32	0,88	0,325	0,764
	Erkek	144	3,29	1,08		
Sosyal Modelleme	Kadın	334	3,12	0,95	-0,124	0,901
	Erkek	144	3,13	1,15		

Çalışmada kullanılan değişkenlerden olan aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusunun toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını

belirlemek için bağımsız örneklem t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir. Tablo incelendiğinde Aile uyumunun toplam puanının ($t=-4,263$ $p<0.05$), Mutluluk Korkusunun toplam puanının ($t=-3,54$ $p<0.05$) ve kişilerarası duygu düzenlemenin olumlu duyguyu artırma alt boyutunun toplam puanının ($t=3,019$ $p<0,05$) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Aile uyumunun toplam puanı ve mutluluk korkusunun toplam puanı için bu farklılık erkeklerin lehine görünmektedir. Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Olumlu Duyguyu artırma alt boyutunun toplam puanının ise kadınların lehine farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Tablo incelendiğinde KDDÖ ve Bakış Açısı Edinme, Sakinleştirme-Yatıştırma, Sosyal Modelleme Alt Boyutları toplamında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

4.5. Aile Uyum, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu Düzeylerinde Yaşa Göre Farklılaşma Olup Olmadığına Dair Bulgular

Araştırmanın beşinci alt problemi “Aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde yaşa göre farklılaşma var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt problemin cevaplandırılması için tek yönlü anova analizi yapılmıştır. İstatistikler Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8

Aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusunun yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler		KT	Sd.	KO	F	P
AUÖ Toplam	Gruplar Arası	15,499	3	5,166	6,483	0,000
	Grup İçi	382,531	480	,797		
	Toplam	398,030	483			
KDDÖ Toplam	Gruplar Arası	1,963	3	,654	0,958	0,412
	Grup İçi	327,747	480	,683		
	Toplam	329,710	483			
MKÖ Toplam	Gruplar Arası	3,394	3	1,131	,411	,745
	Grup İçi	1314,144	480	2,752		
	Toplam	1324,477	483			
Olumlu Duygu Artırma	Gruplar Arası	7,007	3	2,336	3,459	0,016
	Grup İçi	324,079	480	,675		
	Toplam	331,086	483			
Bakış Açısı Edinme	Gruplar Arası	,294	3	,098	,141	,935
	Grup İçi	332,840	480	,693		
	Toplam	333,134	483			
Sakinleştirme	Gruplar Arası	1,771	3	0,590	,639	0,590
	Grup İçi	443,144	480	0,923		
	Toplam	444,915	483			
Sosyal Modelleme	Gruplar Arası	5,089	3	1,696	1,647	,178
	Grup İçi	494,259	480	1,030		
	Toplam	499,348	483			

Çalışmada kullanılan değişkenlerden olan aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusunun toplam puanlarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir. Tablo incelendiğinde aile uyumunun toplam puanı ($F=6,483$ $p=0<05$) yaşa göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Olumlu duyguyu artırma alt boyutu toplamının ($F=3,459$ $p=0<05$) yaşa göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Kişilerarası duygu düzenleme ile alt boyutları olan bakış Açısı edinme, sakinleştirme-yatıştırma, sosyal modelleme ve mutluluk korkusu toplamının yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yaşa göre bulunan anlamlı farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek için Post Hoc testlerden Tukey testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9*Yaşa göre farklılaşmanın post hoc- Tukey testi sonuçları*

Değişkenler	Yaş (I)	Yaş (J)	Ortalamalar Farkı (I-J)	p
AUÖ Toplam	18-25	26-32	-,31618	0,037
		33-40	-,40526*	0,004
		40 ve üzeri	,46727*	000
	26-32	18-25	,31618	0,037
		33-40	,08908*	0,876
		40 ve üzeri	,15109	0,529
	33-40	18-25	,40526	0,004
		26-32	,08908	0,876
		40 ve üzeri	-,062	0,947
	40 ve üzeri	18-25	,46727	000
		26-32	,15109	0,529
		33-40	,062	0,947
Olumlu Duyguyu Artırma	18-25	26-32	-,01842	0,998
		33-40	,04329	0,979
		40 ve üzeri	,26724	0,048
	26-32	18-25	,01842	0,998
		33-40	,06171	0,942
		40 ve üzeri	,28566	0,029
	33-40	18-25	-,04329	0,979
		26-32	-,06171	0,942
		40 ve üzeri	,22995	0,138
	40 ve üzeri	18-25	-0,26724	0,048
		26-32	-0,28566	0,029
		33-40	-0,22395	0,138

Aile Uyumunun toplam puanının yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre 40 yaş ve üzeri bireylerin aile uyumu düzeyinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca 40 yaş ve üzeri bireylerin olumlu duygu artırma alt boyutunun diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

4.6. Aile Uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu Düzeylerinde Gelir Durumuna Göre Farklılaşma Olup Olmadığına Dair Bulgular

Araştırmanın altıncı alt problemi “Aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde gelir durumuna göre farklılaşma var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt problemin cevaplandırılması için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Bulgular Tablo 10’da yer almaktadır.

Tablo 10

Aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde gelir durumuna göre farklılaşma olup olmadığına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler		KT	Sd.	KO	F	P
AUÖ Toplam	Gruplar Arası	11,204	2	5,602	0,261	0,752
	Grup İçi	382,984	475	0,806		
	Toplam	394,188	477			
KDDÖ Toplam	Gruplar Arası	0,388	2	0,194	0,287	0,751
	Grup İçi	321,508	475	0,677		
	Toplam	321,896	477			
MKÖ Toplam	Gruplar Arası	1,528	2	0,764	0,276	0,759
	Grup İçi	1314,144	475	2,767		
	Toplam	1315,672	477			
Olumlu Duygu Artırma	Gruplar Arası	1,139	2	0,569	0,84	0,432
	Grup İçi	321,89	475	0,678		
	Toplam	323,029	477			
Bakış Açısı Edinme	Gruplar Arası	0,333	2	0,167	0,244	0,784
	Grup İçi	324,72	475	0,684		
	Toplam	325,055	477			
Sakinleştirme	Gruplar Arası	0,27	2	0,135	0,148	0,862
	Grup İçi	431,848	475	0,909		
	Toplam	432,118	477			
Sosyal Modelleme	Gruplar Arası	0,452	2	0,226	0,219	0,804
	Grup İçi	490,487	475	1,033		
	Toplam	490,939	477			

Çalışmada kullanılan değişkenlerden olan aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusunun toplam puanlarının gelir durumuna göre göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Tablo 10 incelendiğinde; kişilerarası duygu düzenleme ile alt boyutları olan olumlu duyguyu artırma, bakış açısı edinme, sakinleştirme-yatıştırma, sosyal modelleme ve mutluluk korkusu toplamının gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Aile uyumunun toplam puanının ($F=6,948$ $p<0,05$) gelir durumuna göre farklılaştığı tespit

edilmiştir. Gelir durumuna göre bulunan anlamlı farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek için Post Hoc testlerden Tukey testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11

Gelir durumuna göre farklılaşmanın post hoc- Tukey testi sonuçları

Değişkenler	Gelir Durumu (I)	Gelir Durumu (J)	Ortalamalar Farkı (I-J)	p
AUÖ Toplam	Düşük	Orta	-,34479*	0,014
		Yüksek	-,73357*	0,001
	Orta	Düşük	,34479*	0,014
		Yüksek	-0,38878	0,076
	Yüksek	Düşük	,73357*	0,001
		Orta	0,38878	0,076

Aile Uyumunu toplam puanının düşük, orta ve yüksek gelir durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Dolayısıyla gelir durumu yüksek bireylerin aile uyumu düzeyinin orta ve düşük gelir durumuna sahip bireylerden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca orta gelir durumuna sahip bireylerin aile uyumu düzeyinin de düşük gelir durumuna sahip bireylerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.7. Aile Uyumunu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu Düzeylerinde Medeni Duruma Göre Farklılaşma Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın yedinci alt problemi “Aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde medeni duruma göre farklılaşma var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt problemin cevaplandırılması için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. İstatistikler Tablo 12’de yer almaktadır.

Tablo 12

Aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde medeni duruma göre farklılaşma olup olmadığına dair tek yönlü varyans analizi

Değişkenler		KT	Sd.	KO	F	P
AUÖ Toplam	Gruplar Arası	26,818	3	8,939	11,534	0,00
	Grup İçi	367,370	474	0,775		
	Toplam	394,188	477			
KDDÖ Toplam	Gruplar Arası	0,210	3	0,700	0,103	0,958
	Grup İçi	321,686	474	0,679		
	Toplam	321,896	477			
MKÖ Toplam	Gruplar Arası	3,505	3	1,168	0,422	0,737
	Grup İçi	1312,167	474	2,768		
	Toplam	1315,672	477			
Olumlu Duygu Artırma	Gruplar Arası	0,24	3	0,08	0,117	0,95
	Grup İçi	322,789	474	0,681		
	Toplam	323,029	477			
Bakış Açısı Edinme	Gruplar Arası	1,999	3	0,666	0,977	0,403
	Grup İçi	323,056	474	0,682		
	Toplam	325,055	477			
Sakinleştirme	Gruplar Arası	0,241	3	0,08	0,088	0,967
	Grup İçi	431,877	474	0,911		
	Toplam	432,118	477			
Sosyal Modelleme	Gruplar Arası	0,51	3	0,017	0,017	0,997
	Grup İçi	490,887	474	1,036		
	Toplam	491,397	477			

Çalışmada kullanılan değişkenlerden olan aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusunun toplam puanlarının medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Tablo 12 incelendiğinde; Kişilerarası Duygu Düzenleme ile alt boyutları olan Olumlu Duygu Artırma, Bakış Açısı Edinme, Sakinleştirme-Yatıştırma, Sosyal Modelleme ve Mutluluk korkusu toplamının medeni durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Aile Uyumunun toplam puanının ($F=11,534$ $p<0,05$) medeni duruma göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Medeni duruma göre bulunan anlamlı farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek için Post Hoc testlerden Tukey testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13*Medeni duruma göre farklılaşmanın post hoc- Tukey testi sonuçları*

Değişkenler	Medeni Durumu (I)	Medeni Durum (J)	Ortalama Farkı (I-J)	p
AUÖ Toplam	Bekar	Evli	-,46108*	0,000
		İlişkisi Olan	0,13111	0,898
		Boşanmış	-0,06889	0,990
	Evli	Bekar	,46108*	0,000
		İlişkisi Olan	,59219*	0,008
		Boşanmış	0,39219	0,285
	İlişkisi Olan	Bekar	-0,13111	0,898
		Evli	-,59219*	0,008
		Boşanmış	-0,200	0,888
	Boşanmış	Bekar	0,069	0,990
		Evli	-0,392	0,285
		İlişkisi Olan	0,200	0,888

Aile Uyumunun toplam puanının bekar, evli ve ilişkisi olan bireylerde, anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Nitekim evlilerin aile uyumu düzeyinin bekar ve ilişkisi olan bireylerden daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Ayrıca bekarların ilişkisi olanlara göre aile uyumu düzeyinin de daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.8. Aile uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde eğitim durumuna göre farklılaşma olup olmadığına ilişkin bulgular

Araştırmanın yedinci alt problemi “Aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde eğitim durumuna göre farklılaşma var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt problemin cevaplandırılması için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. İstatistikler Tablo 13’te yer almaktadır.

Tablo 14

Aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusu düzeylerinde eğitim durumuna göre farklılaşma olup olmadığına dair tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler		KT	Sd.	KO	F	P
AUÖ Toplam	Gruplar Arası	2,624	5	0,525	0,633	0,68
	Grup İçi	391,564	472	0,83		
	Toplam	394,188	477			
KDDÖ Toplam	Gruplar Arası	2,476	5	0,495	0,732	0,600
	Grup İçi	319,42	472	0,677		
	Toplam	321,896	477			
MKÖ Toplam	Gruplar Arası	27,255	5	5,451	1,997	0,078
	Grup İçi	1288,417	472	2,73		
	Toplam	1315,672	477			
Olumlu Duygu Artırma	Gruplar Arası	2,824	5	0,565	0,833	0,527
	Grup İçi	320,205	472	0,678		
	Toplam	323,029	477			
Bakış Açısı Edinme	Gruplar Arası	8,095	5	1,619	2,411	
	Grup İçi	316,96	472	0,672		
	Toplam	325,055	477			
Sakinleştirme	Gruplar Arası	3,094	5	0,619	0,681	0,638
	Grup İçi	429,024	472	0,909		
	Toplam	432,118	477			
Sosyal Modelleme	Gruplar Arası	4,862	5	0,972	0,944	0,452
	Grup İçi	486,077	472	1,03		
	Toplam	490,939	477			

Çalışmada kullanılan değişkenlerden olan aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusunun toplam puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Tablo 12 incelendiğinde; Aile Uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ile alt boyutları olan Olumlu Duyguyu Artırma, Bakış Açısı Edinme, Sakinleştirme-Yatıştırma, Sosyal Modelleme ve Mutluluk korkusu toplamında eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde çeşitli analizler sonucunda elde edilen bulgular kısmındaki sıra izlenerek ve çalışma sorularına bağlı kalınarak tartışılmıştır.

5.1. Aile Uyumunun Kişilerarası Duygu Düzenleme Stratejilerine Başvurmayı Yordamasına İlişkin Tartışma

Analiz sonuçlarına göre aile uyumunun, kişilerarası duygu düzenlemenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle aile uyumu düzeyi, bireyin kişilerarası duygu düzenleme stratejilerine başvurma düzeyini yordamaktadır. Bu bulgular doğrultusunda, bireylerin aile uyumu düzeyleri arttıkça kişilerarası duygu düzenleme düzeyinin de arttığı söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde aile uyumu olgusunun çoğunlukla duygu düzenleme ile ilişkisi araştırılmıştır (Fosco ve diğerleri, 2012; Gross, 2014; Eminoğlu, 2021; Erden ve Eminoğlu, 2020; Cano ve diğerleri, 2020). Aile uyumu, kişilerarası duygu düzenleme ile direkt olarak ölçülmediği için bu bölümde çoğunlukla duygu düzenleme faktörü üzerinden tartışmalara yer verilmiştir.

Fosco ve diğerleri (2012) ebeveynlerin çocuklarına karşı duygusal açıdan destekleyici ve aile iklimine katkı sağlayıcı davranışlarını inceledikleri bir araştırmada, destekleyici aile ikliminde yetişen çocukların ileriki dönemlerde duygu düzenleme süreçlerini daha düzenli kullandığını ortaya koymuştur. Duygu düzenlemenin gelişimsel arka planı; aile ortamının, bireyin duygularını düzenleme becerilerinde önemli bir rolü olduğunu vurgulamaktadır (Gross, 2014). Nitekim başka bir çalışmada duygu düzenlemenin, kökleri çocukluk deneyimlerine dayanan bir yapıda olduğu ve çocuk ile bağlanma figürü arasındaki etkileşim yoluyla geliştiği bu nedenle de bağlanma tarzından etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (Mikulincer ve Shaver, 2016). Gökdağ (2021) bağlanma tarzı ve kişilerarası duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi araştırdığı bir çalışmada endişeli bağlanma stillerinin kişilerarası duygu düzenlemenin sakinleştirme alt boyutu ile ilişkili olduğunu da ortaya çıkarmıştır. Alanyazına paralel olarak aile kavramının bir diğer boyutu olan aile uyumu ile kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin ilişkili olduğu ve birbiri üzerinde etki gösterdiği anlaşılmıştır.

Alanyazından elde edilen veriler ışığında aile uyumunun kişilerarası duygu düzenlemeyi yordamasının nedenlerine dair birtakım çıkarımlar yapılabilir. Bu bağlamda Freudlmeier (2011) kültür olgusunun bireylerin duyguları deneyimleme ve ifade etme yollarını etkilediğini ifade etmiştir. Ayrıca benliğin kavramsallaştırılmasının da yine bu

süreç mukabilinde oluşturulduğunu belirtmektedir. Aynı millet içerisinde yaşayan farklı etnik grupların bile kültüre özgü kalıplarının farklılaştığı ve bu farklılaşmanın en önemli unsurlarından birinin ise bakım verenlerin kültürel değerleri olduğu ortaya çıkmıştır (Cole ve Tan, 2007). Bu araştırma sonuçlarından hareketle Türk kültürünün toplulukçu yapısı akla gelmektedir (Kağıtçıbaşı, 2007). Toplulukçu kültürlerde aile uyumunun daha yüksek görüldüğü ifade edilmiştir (Weismann ve diğerleri, 2005). Bu araştırmanın örneklemini olan Türk toplumu da toplulukçu bir yapıya sahip olduğundan dolayı aile uyumunun, Kişilerarası Duygu Düzenleme beceresini yordaması olası bir sonuç olarak görülebilir.

5.2. Aile Uyumunun Mutluluk Korkusu Düzeyini Yordamasına İlişkin Tartışma

Analiz sonuçlarına göre Aile Uyum Ölçeğinin, Mutluluk Korkusu Ölçeğinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Diğer bir deyişle aile uyumu düzeyi, bireyin mutluluk korkusu düzeyini yordamamaktadır. Alanyazın incelendiğinde, mutluluk ve mutluluk korkusu bileşenlerinin bireyin içinde bulunduğu veya belli bir döneme kadar birlikte yaşadığı aile ortamından etkilendiği sonucu ortaya çıkmaktadır. Örneğin Delle Fave ve diğerleri (2016), kültürler arasında sıradan mutluluk tanımlarını araştırdıkları bir çalışmada; mutluluk tanımındaki farklılıklara rağmen, iç uyum, aile ve sosyal ilişkinin mutluluğun ortak bileşenleri olarak görüldüğü sonucuna ulaşmışlardır. Özkan (2020) kişilik özelliklerinin ve mutluluk korkusu ile ilişkisini araştırdığı bir çalışmada kendini gerçekleştirme, duygusal denge, nevrotik eğilim, aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, sosyal normlar ve anti-sosyal eğilimler ve mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Öte yandan İşgör ve diğerleri (2022) mutluluk korkusu ile tekrarlayıcı düşünce örüntüsü arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, psikolojik sağlamlık ölçeğinin bir alt boyutu olan aile uyumunun mutluluk korkusu ve tekrarlayıcı düşünce ile düşük fakat negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Fakat regresyon analizinde mutluluk korkusunun aile uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı kanısına da varılmıştır ($p>0.05$). Bu fikri destekler nitelikte bir başka çalışma ise Erkoç ve diğerleri (2021) tarafından yapılmıştır. Aile uyumu ve mutluluk korkusu ilişki bulunmamıştır fakat aynı çalışmada aile uyumu ve mutluluk korkusunun ayrı ayrı psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu da bulunmuştur. Buradan hareketle, alanyazındaki bazı çalışmalara paralel olarak aile uyumunun mutluluk korkusunun anlamlı yordayıcısı olmadığı sonucuna varılabilir.

5.3. Aile Uyumunun, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu İle İlgili Ölçek Puanlarının Korelasyon Analizine İlişkin Tartışma

Bütün değişkenlerin birbirleriyle ilişkisi incelendiğinde yalnızca aile uyumu ile mutluluk korkusu arasında ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır. ($p<0,05$). Erkoç ve diğerleri

(2021)'nin gerçekleştirdiği araştırma sonucuna göre aile uyumu puanları ile mutluluk korkusu arasında negatif, düşük ve anlamsız ilişki tespit edilmiştir. Bu noktada alanyazın ile paralel bir sonuca ulaşıldığı söylenebilir.

Diğer değişkenlerin ilişki düzeylerine bakılırsa; Kişilerarası Duygu Düzenlemenin alt boyutları ile olan ilişkileri pozitif yönlü güçlü ilişkilerdir. Nitekim Ekşi ve diğerleri (2019) Kişilerarası Duygu Düzenleme ölçeği geliştirdikleri formda, ölçek maddelerinin korelasyon değerlerinin .39 ile .74 aralığında değişmekte olduğu saptamıştır ($p<.01$). Ayrıca Kişilerarası Duygu Düzenlemenin kendisi içsel ve dışsal süreçlerden oluşmaktadır (Hoffmann,2016). Bundan dolayı Kişilerarası Duygu Düzenlemenin; Olumlu duyguyu artırma ve bakış açısı edinme gibi içsel, Sakinleştirme ve Sosyal Modelleme gibi dışsal mekanizmalar ile ilişkisi olması beklenmektedir.

Aile Uyumunun, Kişilerarası Duygu Düzenleme alt boyutlarından en iyi ilişki kurduğu alt boyut Bakış Açısı Edinme olarak bulunmuştur. Alanyazında bu konu özelinde ilgili bir çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırma sonucuna göre ise bireylerin aile uyumu algısı bir sosyal ilişkidir. Bundan dolayı bakış açısı edinme de bireyin gelişme sürecinde içinde bulunduğu çevreden etkilendiğine göre (Flavel,1992) bu sonucun güçlü bir ilişki olarak ortaya çıkmış olması olası görülmüştür.

Mutluluk Korkusu en iyi Sosyal Modelleme-Taklit Alt boyutu ile ilişki kurmuştur. Fakat bu pozitif yönlü zayıf bir ilişkidir. Hoffman ve diğerlerinin (2016) Kişilerarası Duygu Düzenleme ölçeği geliştirdiği çalışmasında, olumsuz duygulanımları daha fazla yaşayan bireylerin, duygularını düzenlemek için daha sık başkalarına bakıyor olabileceğini belirttiği için bu iki faktörün birbiri ile ilişkili bir sonuç çıktığı kanısına varılabilir.

5.4. Aile Uyum, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu İle İlgili Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma

Aile uyumunun toplam puanının, Mutluluk Korkusu toplam puanının ve Kişilerarası Duygu Düzenlemenin bir alt boyutu olan Olumlu Duyguyu Artırmanın toplam puanının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Aile uyumunun toplam puanı ve mutluluk korkusunun toplam puanı için bu farklılık erkeklerin lehine görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde İşgör ve diğerleri (2022) mutluluk korkusunun kadınlarda daha yüksek görüldüğünü belirtmiştir. Şar ve diğerlerinin (2019) gerçekleştirdiği bir başka çalışma sonucuna göre ise katılımcıların mutluluk korkusu düzeylerinin cinsiyet bazında birbirinden ayrılmadığı sonucuna varılmıştır. Öte yandan Joshanloo (2016) mutluluk korkusu üzerine yaptığı bir çalışmada mutluluk korkusunun erkeklerde daha çok görüldüğü sonucuna ulaşmıştır.

Verilerden hareketle alanyazında mutluluk korkusunun cinsiyet üzerinden farklılaşmasına yönelik çeşitli farklı araştırmalar bulunmaktadır. Bu çalışmada Joshanloo (2016) çalışması ile paralel olarak mutluluk korkusunun erkeklerde daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır. Aile uyumunun cinsiyetler arası farklılaşmada Soloski ve diğerleri (2016) aile uyumunun kadınlarda daha yüksek olduğunu belirtirken Guassi Moreira ve diğerleri (2015), Kaplan (2019) cinsiyetler arasında bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu çalışmada ise alan yazından farklı olarak aile uyumunun erkeklerde daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğinin Olumlu Duyguyu artırma alt boyutunun toplam puanının ise kadınların lehine farklılık görülmektedir. Chen ve diğerleri (2023) Kişilerarası Duygu Düzenlemede cinsiyet faktörünü araştırdıkları bir çalışmada olumlu duygu artırma alt boyutunun erkeklerde daha yüksek puanlı olduğunu görmüştür. Yukay Yüksel ve diğerleri (2021) ise Kişilerarası Duygu Düzenlemenin tümünde cinsiyetler arası bir farklılaşma bulunmadığını tespit etmiştir. Avsec ve diğerleri (2021) ise ülkeler arası gerçekleştirdikleri bir dizi araştırmada; erkekler ve kadınlar benzer düzeylerde içsel ve kişilerarası duygusal yeterlilik bildirirken, bazı ülkeler arasında önemli farklılıklar gözlemlendiğini belirtmiştir. Alanyazına bakıldığında, Kişilerarası Duygu Düzenlemede olumlu duyguyu artırma alt boyut üzerinden farklı olarak bu çalışmada erkeklerin lehine bir farklılık bulunmuştur. Nitekim Kişilerarası Duygu Düzenleme ölçeğinin cinsiyet ile genel ilişkisinde bir farklılaşma bulunmamıştır. Hoffmann (2016) Olumlu Duyguyu Artırma alt boyutunun; bireylerin olumlu duygularını diğer insanlarla paylaşarak artırmayı hedeflemesi olarak tanımlar. Fox (2018) kadınların olumlu duyguları paylaşmada erkeklere göre daha yüksek bir eğilim gösterdiğini bulmuştur. Bu araştırmada ise tam tersi olarak erkeklerin olumlu duygularını daha çok paylaştıkları ortaya çıkmıştır. Bu açıdan bulunan sonuçların Türkiye’de gerçekleştirilmesinin de bir etken olmuş olabileceği düşünülmektedir.

5.5. Aile Uyum, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu İle İlgili Ölçek Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma

Çalışmadaki değişkenlerden olan aile uyumu, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve alt boyutları ile mutluluk korkusu toplam puanlarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak için tek yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Aile uyumunun toplam puanının ($F=6,483$ $p=0<05$) yaşa göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Olumlu duyguyu artırma alt boyutu toplamının ($F=3,459$ $p=0<05$) yaşa göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Kişilerarası duygu düzenleme ile alt boyutları olan bakış açısı edinme, sakinleştirme-yatıştırma, sosyal modelleme ve mutluluk korkusu toplamının yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde Hoffman (2016) gerçekleştirdiği çalışmasında yaşın Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Olumlu Duyguyu Artırma alt boyutu hariç diğer tüm boyutlarıyla ters ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur. Hoffman (2016) kendi çalışmasının bulgularından hareketle bireylerin yaşlandıkça diğer insanların duygularından ziyade, kendilerinin duygularını önemseydiği; sosyal kabule çok fazla önem vermediğini belirtmiştir. Alanyazından farklı olarak bu çalışmada yaş değişkeni ve kişilerarası duygu düzenlemenin olumlu duyguyu artırma alt boyutu birbirinin tam tersi diğer boyutlar ile de bir farklılık bulunduğu söylenebilir. Bu farklılığın temel sebeplerinden biri kültür ile açıklanabilir. Toplulukçu kültürlerde sosyal kabul ve akrabalık bağları son derece önemlidir (Kağıtçıbaşı, 2007). Bu kültürlerde yaşlıların toplumsal rol model olarak kabul edilme eğilimi çokça görüldüğünden, kişi yaş aldıkça diğerlerinin fikirlerini daha çok önemsiyor olabilir. Farklılığın bir diğer sebebi ise bireylerin yaş aldıkça sosyal desteğe ihtiyaç duymalarının artması olabilir. Nitekim bu kanıyı destekleyen araştırma sonuçları bulunmaktadır (Dayapoğlu ve diğerleri, 2010).

Alanyazın incelendiğinde aile uyumunun yaş ile direkt olarak ölçüldüğü bir çalışma bulunamamıştır. Fakat Erkinç (2020)'ın aile içi iletişim kalıpları ile yaş arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; bireylerin yaşları ilerledikçe aile içi uyuma daha yatkın hale geldiği bulunmuştur. Nitekim aile uyumunun ve yaş değişkeninin sonuçları bu araştırmaya göre de pozitif yönlü ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

İşgör (2022) mutluluk korkusunun yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Joshanloo (2016) ise yine mutluluk korkusunun yaşa göre bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Bu bulgular ışığında mutluluk korkusunun yaşa göre anlamlı farklılığı olmamasının bulunması alanyazın ile paralel bir sonuç vermiştir.

5.6. Aile Uyum, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu İle İlgili Ölçek Puanlarının Gelir Durumuna Göre Farklaşmasına İlişkin Tartışma

Çalışmada kullanılan ölçeklerin toplam puanlarının ve alt ölçek puanlarının gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Kişilerarası Duygu Düzenleme, Olumlu Duyguyu Artırma ve Bakış Açısı Edinme, Sakinleştirme-Yatıştırma, Sosyal Modelleme Alt Boyutları ve Mutluluk Korkusu toplamında gelir durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Aile Uyumunun toplam puanının ($F=6,948$ $p<0,05$) gelir durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sırasıyla gelir durumu yüksek bireylerin diğerlerine göre aile uyumu düzeyi daha yüksek, orta gelirli olanların da düşük gelirli olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sara ve diğerleri (2021) aile uyumunun gelir düzeyi yükseldikçe arttığını ifade etmiştir.

Erkoç ve diğerleri (2021) yaptığı bir çalışmada gelir düzeyi yükseldikçe aile uyumunun da yükseldiğini ortaya koymuştur. Afifah (2021) de gelir düzeyi düştükçe aile içinde huzursuzluğun arttığı ve dolayısıyla aile uyumunun düştüğünü belirtmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu çalışmadaki bulguların diğer araştırmalar ile paralel sonuçlar verdiği ve dolayısıyla gelir düzeyinin aile uyumu ile pozitif yönlü ilişkisi olduğu sonucuna varılabilir. Özgen ve diğerleri (2001) aile ekonomisi üzerine yaptıkları bir çalışmada belirli bir seviyedeki yaşam standardına ulaşamamak ve ailenin ekonomik gereksinimlerini giderememenin hem aile üyelerini psikolojik olarak hem de ailenin parçası olduğu kültürü sosyal açıdan olumsuz etkileyen çeşitli sonuçları olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Gelir durumunun; değişen ekonomik çevreye uyum sağlama noktasında, yine aile olgusu üzerinden gerçekleştiği için sosyal kabul mekanizmalarını da etkileyen bir tarafı olduğu söylenebilir.

Mutluluk korkusu ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda mutluluk korkusunun gelir düzeyine göre farklılaşmadığına dair birçok araştırma bulunmuştur (Erkoç,2021; Payat, 2021; Özen, 2019).

Alanyazın incelendiğinde Kişilerarası Duygu Düzenleme'nin gelir düzeyi değişkeni ile direkt olarak ölçülmediği belirlenmiştir. Bundan dolayı bu çalışmadan yola çıkılarak Kişilerarası Duygu Düzenleme düzeyi ile gelir durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı söylenebilir.

5.7. Aile Uyum, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu İle İlgili Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma

Çalışmada kullanılan ölçeklerin toplam puanlarının ve alt ölçek puanlarının medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Kişilerarası Duygu Düzenleme, Olumlu Duyguyu Artırma ve Bakış Açısı Edinme, Sakinleştirme-Yatıştırma, Sosyal Modelleme Alt Boyutları ve Mutluluk Korkusu toplamında medeni duruma göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Aile Uyumunun medeni duruma göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Aile Uyum toplam puanının bekar, evli ve ilişkisi var olan bireylerde, anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Nitekim evlilerin aile uyumu düzeyinin bekar ve ilişkisi olan bireylerden daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Ayrıca bekarların ilişkisi var olanlara göre aile uyumu düzeyinin de daha yüksek olduğu söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde Erkoç ve diğerleri (2021) evli olan bireylerin aile uyumu düzeyinin bekarlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bilgilerden hareketle bireyin içine doğduğu aile ortamını seçemediği fakat sonradan kurduğu aile kurumu ile kendi seçimleri bağlamında bir ilişkide olabileceği düşünülebilir.

Uzun (2021) Kişilerarası Duygu Düzenleme ile medeni durum arasında yalnızca bakış açısı edinme alt boyutu arasında bir farklılık bulmuştur. Evli bireylerin bakış açısı edinme düzeylerinin bekarlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmadan hareketle evli bireylerin birbirine karşı sorumluluğun bekarlara göre daha fazla olması ve birlikte karar alma alanlarının fazla olması sebebiyle bakış açısı edinmede daha iyi olabilecekleri düşünülmektedir. Ayrıca bireyin yaşı arttıkça tecrübe edinme isteği artıyor ve bundan dolayı diğer insanların fikirlerine daha sık başvuruyor olabilir. Alanyazın incelendiğinde ilgili başka bir çalışma bulunmamıştır. Alanyazından farklı olarak bu çalışmada Kişilerarası Duygu Düzenleme ve medeni durum arasında bir ilişki bulunmamıştır. Bu farklılık örneklem olgusundan kaynaklanıyor olabilir.

Son olarak mutluluk korkusu ve medeni durum arasında yapılan çalışmalar Kulbaş (2022) bu araştırmanın sonucu ile paralellik gösterip farklılaşmama üzerine sonuçlara ulaşmıştır.

5.8. Aile Uyum, Kişilerarası Duygu Düzenleme ve Mutluluk Korkusu İle İlgili Ölçek Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma

Çalışmada kullanılan ölçeklerin toplam puanlarının ve alt ölçek puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. AUÖ, KDDÖ, MKÖ, Olumlu Duyguyu Artırma ve Bakış Açısı Edinme, Sakinleştirme-Yatıştırma, Sosyal Modelleme Alt Boyutları toplamında eğitim durumuna göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Alanyazın incelendiğinde mutluluk korkusunun eğitim durumuna göre farklılaştığı araştırmalar tespit edilmiştir. Erkoç ve diğerleri (2021) eğitim seviyesi yükseldikçe mutluluk korkusunun arttığını tespit etmiştir. Yine Boybay ve diğerleri (2022) eğitim seviyesi azaldıkça mutluluk korkusunun yükseldiği sonucuna vardıkları bir araştırma paylaşmışlardır. Öte yandan Kaya (2022) mutluluk korkusunun eğitim durumuna göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Alanyazındaki bu farklılığın sebebinin araştırmaların örneklem sınırlılığından kaynaklanıyor olması muhtemeldir. Nitekim bu çalışmada da mutluluk korkusu düzeyinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Dillon ve diğerleri (2013) Latin Amerikalı göçmenler ile yaptığı stres ve aile uyumu başlıklı çalışmada, ebeveynlerin eğitim seviyesi yükseldikçe aile uyumunun arttığını tespit etmiştir. Yine Hosseinkhanzadeh ve diğerleri (2013) zeka geriliği tanısı almış çocukların anne babalarının eğitim seviyesi yükseldikçe aile uyumunun arttığını tespit etmiştir. Alanyazındaki bulgulardan farklı olarak bu çalışmada aile uyumu düzeyinin eğitim durumuna göre değişmediği bulunmuştur. Bu farklılığın öncelikle örneklem gruplarının aynı

olmamasından kaynaklandığını söylemek mümkündür. Nitekim araştırmalar incelendiğinde örneklemin ailenin tamamı değil de, ebeveynler ekseninde olması sonuçları farklılaştırıyor olabilir.

Alanyazın incelendiğinde Kişilerarası Duygu Düzenleme ve eğitim durumu arasındaki ilişkiyi ölçen tek çalışma Uzun (2021) Kişilerarası Duygu Düzenleme stratejileri ve stres bozuklukları arasındaki ilişkiyi ölçtüğü tez çalışması olarak görülmüştür. Araştırmacı bireylerin eğitim seviyesi yükseldikçe bakış açısı edinme stratejilerine başvurma sıklığının azaldığını tespit etmiştir. Bu çalışmada bu bulgudan farklı olarak alt boyutlar arasında yaş değişkeni ile anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın her bir bulgusuna yönelik tartışma ve değerlendirmeler verilmiş, ayrıca araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak araştırmacılara ve psikolojik danışmanlara yönelik öneriler sunulmuştur.

Çalışma Türkiye’deki 18 yaş üstü bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın amacı; yetişkinlerin aile uyumu düzeylerinin kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusuyla olan ilişkisini incelemektir.

Çalışma sonuçlarına bakıldığında aile uyumu düzeyinin kişilerarası duygu düzenlemeyi yordadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçtan hareketle bir bireyin aile uyumu düzeyi yükseldikçe bilişsel bir aktivite olan kişilerarası duygu düzenleme stratejisi düzeyi de artmaktadır. Nitekim bu sonuç bahsi geçen kavrama ait ölçeğin tüm alt boyutları için geçerlidir.

Aile uyumu ile mutluluk korkusunun ilişkisi değerlendirildiğinde ise aile uyumu düzeyinin mutluluk korkusunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir. Bir diğer deyişle aile uyumu düzeyinin bireyin mutluluk korkusu düzeyi üzerinde yordayıcı etkisinin olmadığı ifade edilebilir.

Değişkenlere ilişkin korelasyon sonuçları incelendiğinde; aile uyumu düzeyinin kişilerarası duygu düzenleme ve mutluluk korkusu düzeyleri ile ilişkisinin yukarıdaki veriye paralel olarak aile uyumu ile kişilerarası duygu düzenlemenin pozitif yönde ilişkisinin olduğu ortaya konulmuştur. Öte yandan aile uyumu düzeyi ile mutluluk korkusu düzeyi arasında bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Araştırmada kullanılan demografik bilgiler ile elde edilen verilere göre, erkeklerin aile uyumu düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kişilerarası Duygu Düzenleme stratejilerine başvurma sıklığı ise cinsiyet bakımından bir farklılık göstermemiştir. Öte yandan bu çalışmada erkeklerin mutluluk korkusu düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları yaş değişkeni üzerinden incelendiğinde aile uyumu düzeyinin birey yaş aldıkça yükseldiği sonucuna varılabilir. Kişilerarası Duygu Düzenlemeye başvurma sıklığı ise yalnızca olumlu duyguyu artırma alt ölçeği açısından yaş ilerledikçe azaldığı diğer alt boyutlar ile de anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Buradan hareketle yaş ilerledikçe olumlu duyguyu artırma stratejilerine başvurma sıklığı düşmektedir denilebilir. Ayrıca mutluluk korkusu düzeyinin de yaşa bağlı olarak değişim göstermediği tespit edilmiştir. Yine araştırma sonuçları gelir düzeyi açısından incelendiğinde gelir durumu yükseldikçe aile uyumu

düzeyinin de arttığı ortaya çıkmıştır. Araştırmanın diğer değişkenleri olan Kişilerarası Duygu Düzenlemeye başvurma sıklığı ve mutluluk korkusu düzeyi ise gelir durumuna göre farklılaşmamaktadır. Bulgular medeni durum açısından incelendiğinde evli bireylerin aile uyumu düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk korkusu düzeyi ve Kişilerarası Duygu Düzenleme stratejilerine başvurma sıklığı ise medeni duruma göre değişiklik göstermemektedir. Son olarak yetişkin bireylerde eğitim durumu; aile uyumu düzeyi, mutluluk korkusu düzeyi ve kişilerarası duygu düzenleme düzeyine göre farklılaştırmamaktadır.

6.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma sonucunda, aile uyumu ve mutluluk korkusu düzeyinin bireyin içinde bulunduğu kültür yapısından etkilendiği ortaya konan çalışmaların varlığı tespit edilmiştir. Bundan dolayı aynı değişkenlerin farklı kültürlerden bireyleri de içine alacak geniş bir örneklem grubu ile tekrardan ölçme yapılmasının daha sağlıklı sonuçlar verebileceği göz önünde bulundurulabilir.
2. Alanyazındaki aile uyumu çalışmaları genellikle ebeveyn-çocuk ekseninde ele alınmıştır. Bu eksenin kardeş fakötürünü de içine alarak genişletilmesi daha sağlıklı sonuçlar elde edilmesine olanak sağlayabilir.

6.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma 18 yaş üstü bireyler ile yapılmıştır. Aile uyumunun önemli bir bilişsel yeti olan Kişilerarası Duygu Düzenlemeye başvurma sıklığı ile olan ilişkisi ve etkisi düşünüldüğünde, ergenlik çağında bulunan çocukların da bu örnekleme dahil edilmesi, erken yaşta müdahale programları geliştirilmesinin önünü açabilir.
2. Aile uyumunun birey üzerinde psikolojik ve toplumsal etkilerinin fazla oluşundan dolayı, toplumda aile kavramının önemi ve işlevselliğine dair farkındalık oluşturmak adına okul veya belediyelerde konferanslar verilebilir. Bu konferanslar bireyin benlik kavramının gelişmesi, akran ilişkileri ve akademik başarı gibi önem arz eden konularda ailenin etkisinin birey üzerindeki etkilerini içerebilir.
3. Ebeveyn ve çocukların sağlıklı bir ilişki yürütebilmeleri adına, sivil toplum kuruluşlarının ebeveyn ve çocukların birlikte katıldıkları etkinlikler düzenlemeleri faydalı olabilir. Bu etkinlikler tiyatro, gezi veya ilk yardım gibi kısa süreli beceri eğitimleri olabilir.

KAYNAKÇA

- Afifah, Q. A. (2021). Analysis of the impact of the Covid-19 pandemic on family harmony: Case studies on family with and without people with special needs. *Indonesian Journal of Community and Special Needs Education*, 1(2), 87-92.
- Arieti, S., & Bemporad, J. R. (1980). The psychological organization of depression. *The American Journal of Psychiatry*, 137, 1360–1365.
- Atalay, D., & Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50 (230), 815-834. DOI: 10.37669/milliegitim.707741
- Argyle, M. (1992). Benefits produced by supportive social relationships. H. O. F. Veiel ve U. Baumann (Editörler), *The meaning and measurement of social support* (13–32). Hemisphere Publishing Corp.
- Arıcı-Şahin, F. & Knudson-Martin, C. (2023). Socio-Emotional Relationship Therapy in Turkey: Navigating Equity and Sociocultural Change. *International Journal of Systemic Therapy*, 1-28.
- Avsec, A., Belasheva, I., Cenek, J., Khan, A., Mohorić, T., Takšić, V., & Zager Kocjan, G. (2020). Cross-cultural and gender measurement invariance of the intrapersonal and interpersonal emotional competence questionnaire. *Psihologijske teme*, 29(1), 167-190.
- Bagarozzi, D. A. (1985). Family measurement techniques: Locke marital adjustment scale and the dyadic adjustment scale. *The American Journal of Family Therapy*, 13(3), 66–71. <https://doi.org/10.1080/01926188508251266>
- Barber, B. K., & Buehler, C. (1996). Family cohesion and enmeshment: Different constructs, different effects. *Journal of Marriage and the Family*, 58(2), 433–441. <https://doi.org/10.2307/353507>
- Barrett, K. C., & Campos, J. J. (1987). Perspectives on emotional development II: A functionalist approach to emotions. J. D. Osofsky (Editör), *Handbook of infant development*. (555–578). John Wiley ve Sons.
- Barthel, S., & Isendahl, C. (2013). Urban gardens, agriculture, and water management: Sources of resilience for long-term food security in cities. *Ecological economics*, 86, 224-234.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal

- attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Beblo, T., Fernando, S., Klocke, S., Griepentstroh, J., Aschenbrenner, S., & Driessen, M. (2012). Increased suppression of negative and positive emotions in major depression. *Journal of affective disorders*, 141(2-3), 474-479.
- Belen, H., Yildirim, M., & Belen, F. S. (2020). Influence of fear of happiness on flourishing: Mediator roles of hope agency and hope pathways. *Australian Journal of Psychology*, 72(2), 165-173.
- Bonanno, G., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: an individual difference perspective on coping and emotion regulation. *Perspect. Psychol. Sci.* 8, 591–612.
- Bower, G. H. (1981). *Mood and memory*. *American Psychologist*, 36, 129 – 148.
- Boybay Koyuncu, S., & Bülbül, M. (2022). Gebelerde mutluluk korkusunun prenatal bağlanma ve bazı sosyo-demografik faktörler ile ilişkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 31 (3), 378-382.
- Breaux, R., Dvorsky, M. R., Marsh, N. P., Green, C. D., Cash, A. R., Shroff, D. M., & Becker, S. P. (2021). Prospective impact of COVID-19 on mental health functioning in adolescents with and without ADHD: Protective role of emotion regulation abilities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(9), 1132-1139.
- Cabanac, M. (2002). What is emotion?. *Behavioural processes*, 60(2), 69-83.
- Cacioppo, J. T., & Gardner, W. L. (1999). Emotion. *Annual review of psychology*, 50(1), 191-214.
- Campos, J.J., Frankel, C.B., & Camras, L. (2004). Duygu düzenlemenin doğası üzerine. *Çocuk Gelişimi*, 75(2), 377–394. doi:10.1111/j.1467-8624.2004.00681.x
- Cano, M. Á., Castro, F. G., De La Rosa, M., Amaro, H., Vega, W. A., Sánchez, M., & de Dios, M. A. (2020). Depressive symptoms and resilience among Hispanic emerging adults: Examining the moderating effects of mindfulness, distress tolerance, emotion regulation, family cohesion, and social support. *Behavioral Medicine*, 46(3-4), 245-257.
- Chan, K. K. S., Lam, C. B., Law, N. C. W., & Cheung, R. Y. M. (2018). From child autistic symptoms to parental affective symptoms: A family process model. *Research in Developmental Disabilities*, 75, 22–31. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2018.02.005>
- Chang, E. C., Sanna, L. J., & Yang, K. M. (2003). Optimism, pessimism, affectivity, and psychological adjustment in US and Korea: A test of a mediation model. *Personality and individual differences*, 34(7), 1195-1208.
- Chen, Y., & Sun, J. (2023). Gender Differences In the Core Characteristic Of Interpersonal

- Emotion Regulation And its' Network With Social Anxiety Symptoms. Available at SSRN 4443627.
- Cickerman, N. W. (2017). The family approach to marital disorders. *Experimentation and Innovation in Psychotherapy*, 31(2), 176-183.
- Cole, P. M., & Tan, P. Z. (2007). Emotion Socialization from a Cultural Perspective. J. E. Grusec ve P. D. Hastings (Editörler), *Handbook of socialization: Theory and research* (pp. 516–542). The Guilford Press.
- Crowell, S. E., Baucom, B. R., McCauley, E., Potapova, N. V., Fitelson, M., Barth, H., & Beauchaine, T. P. (2013). Mechanisms of contextual risk for adolescent self-injury: Invalidation and conflict escalation in mother–child interactions. *Journal of Clinical Child ve Adolescent Psychology*, 42(4), 467-480.
- Damasio, A. R. (1994). Descartes' error and the future of human life. *Scientific American*, 271(4), 144-144.
- Danisworo, D. L., & Wangid, M. N. (2022). The influence of family harmony and emotional regulation ability on juvenile delinquency. *European Journal of Education Studies*, 9(6). 26-41.
- Davidson, R. J. (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition ve Emotion*, 12(3), 307-330.
- Dayapoğlu, N., & Mehtap, T. (2010). İnmeli Hastaların Aileden Algıladıkları Sosyal Destek.. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 41-48.
- DeFrain, J., & Asay, S. M. (2007). Strong families around the world: An introduction to the family strengths perspective. *Marriage ve Family Review*, 41(1-2), 1-10.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M. P., Araujo, U., Castro Solano, A., Freire, T., Hernández-Pozo Mdel, R., Jose, P., Martos, T., Nafstad, H. E., Nakamura, J., Singh, K., & Soosai-Nathan, L. (2016). Lay definitions of happiness across nations: The primacy of inner harmony and relational connectedness. *Frontiers in Psychology*, 7, 30. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00030>
- Deniz, M. E., Yıldırım, H., & Gülgün, U. (2022). Ergenlerde mutluluk korkusu ile gelecek beklentisi ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 51(235), 2397-2416.
- Dillon, F.R., De La Rosa, M., & Ibañez, G.E. (2013). Acculturative stress and diminishing family cohesion among recent latino immigrants. *Journal of Immigrant and Minority Health*.15, 484–491. <https://doi.org/10.1007/s10903-012-9678-3>
- Dixon-Gordon, K. L., Bernecker, S. L., & Christensen, K. (2015). Recent innovations in the

- field interpersonal emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 36–42. doi:10.1016/j.copsyc.2015.02.001
- Duca, D. S., Ursu, A., Bogdan, I., & Rusu, P. P. (2023). Emotions and emotion regulation in family relationships. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 15(2), 114-131.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotionrelated self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525.
- Erden, S., & Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 555-582.
- Erkoç, B., Lotfi, S., & Daniş, M. Z., (2021). A study to determine the relationship between family fit, cherophobia and psychological well-Being Aile Uyumu, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Archives of Health Science and Research*, 8(3), 175-181.
- Flavell, J. H. (1992). Perspectives on perspective taking. *Piaget's theory: Prospects and Possibilities*, 107-139.
- Fletcher, G. J., Fitness, J., & Blampied, N. M. (1990). The link between attributions and happiness in close relationships: The roles of depression and explanatory style. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 243-255.
- Friedlmeier, W., Corapci, F., & Cole, P. M. (2011). Emotion socialization in cross-cultural perspective. *Social and personality psychology compass*, 5(7), 410-427.
- Fosco, G. M., & Grych, J. H. (2013). Capturing the family context of emotion regulation. *Journal of Family Issues*, 34(4), 557–578.
- Fox, E. (2008). *Emotion Science Cognitive and Neuroscientific Approaches to Understanding Human Emotions*. Palgrave Macmillan. ISBN 978-0-230-00517-4.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., & Baião, R. (2014). Fears of negative emotions in relation to fears of happiness, compassion, alexithymia and psychopathology in a depressed population: A preliminary study. *J Depress Anxiety S*, 2, 2167-1044.
- Gökdağ, C. (2021). How does interpersonal emotion regulation explain psychological distress? The roles of attachment style and social support. *Personality and Individual Differences*, 176, 110763.
- Gökdağ, C., & Naldöken, B. (2021). Kişilerarası Duygu Düzenlemenin kişilik özellikleri ve psikopatoloji belirtileriyle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(1), 41-52.

- Gönül, B., Hatice, Işık, & ACAR, B. Ş. (2018). Aile İklimi Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik açıdan incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(50), 165-200.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Guassi Moreira, J. F., & Telzer, E. H. (2015). Changes in family cohesion and links to depression during the college transition. *Journal of Adolescence*, 43, 72–82. doi:10.1016/j.adolescence.2015.05.012
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25(3), 400-412.
- Hallam, G. P., Webb, T. L., Sheeran, P., Miles, E., Niven, K., Wilkinson, I. D., ve Farrow, T. F. (2014). The neural correlates of regulating another person's emotions: an exploratory fMRI study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 367-376.
- Henry, C. S. (1994). Family system characteristics parental behaviors, and adolescent family life satisfaction. *Family Relations*, 43, 447 – 455. doi:10.2307/585377
- Higgins, E. T., & Pittman, T. S. (2008). Motives of the human animal: Comprehending, managing, and sharing inner states. *Annual Review of Psychology*, 59, 361–385.
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341–356. doi:10.1007/s10608-016-9756-2
- Hosseinkhanzadeh, A. A., Esapoor, M., Yeganeh, T., & Mohammadi, R. (2013). A Study of the Family Cohesion in Families with Mentally Disable Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 749–753.
- Ip, P. K. (2014). Harmony as happiness? Social harmony in two Chinese societies. *Social indicators research*, 117, 719-741.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes and social behavior. L. Berkowitz (Editör), *Advances in experimental social psychology* (ss. 203 – 253). Academic Press.
- İnanç, L., Altıntaş, M., & Barış, T. (2017). Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları ile kişilik yapıları arasındaki ilişki. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(5), 1731.
- Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, E. S., Grossman, S. R., & Seidenfeld, A. (2011). *Emotion Knowledge, Emotion Utilization, and Emotion Regulation*. *Emotion Review*, 3(1), 44–52. doi:10.1177/1754073910380972
- İşgör, İ. Y. (2022). Does Fear of Happiness Exist? Exploring Fear of Happiness Through the

- Five Factors Dimensions of Personality. *Educational policy analysis and strategic research*, 126.
- Isgör, I. Y., Yilmaz, Y., & Laçın, B. G. D. (2022). The Prediction of Psychological Resilience by Fear of Happiness and Ruminative Thoughts. *Education Quarterly Reviews*, 5(3), 195-206.
- Jitaru, M. (2020). Determinants of women's couple satisfaction: Communication patterns, ambivalent sexism and sex roles. *International Journal of Education and Psychology in the Community*, 10(1/2), 7-20.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301– 1334.
- Johnson, V., & Pandina, R. J. (1991). Effects of the family environment on adolescent substance use, delinquency, and coping styles. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 17(1), 71-88.
- Jordan, D. G., Collins, A. C., Dunaway, M. G., Kilgore, J., & Winer, E. S. (2021). Negative affect interference and fear of happiness are independently associated with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 646–660. doi:10.1002/jclp.23066
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W.-C., Yeung, V. W., Sundaram, S., Achoui, M., Asano, R., Igarashi, T., Tsukamoto, S., Rizwan, M., Khilji, I. A., Ferreira, M. C., Pang, J. S., Ho, L. S., Han, G., Bae, J., & Jiang, D.-Y. (2014). Cross-cultural validation of Fear of Happiness Scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246–264.
<https://doi.org/10.1177/0022022113505357>
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717–735.
<https://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9>
- Joshanloo, M. (2018). Fear and fragility of happiness as mediators of the relationship between insecure attachment and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 123, 115-118.
- Joshanloo, M. (2023). Predictors of aversion to happiness: New Insights from a multi-national study. *Motivation and Emotion*, 47, 423-430.
- Kaban, Z. Y. (1994). Genel sistem teorisi ve sibernetik. *Marmara İletişim Dergisi*, 8(8), 219-226.
- Kavalcı, G., & Güven, E. (2023). Parental Conflict and Depression: Family Cohesion as a

- Mechanism Perpetuates Schemas and Affects the Perception of Social Support. *The American Journal of Family Therapy*, 51(1), 1-20.
- Kavikondala, S., Stewart, S. M., Ni, M. Y., Chan, B. H., Lee, P. H., Li, K. K. & Leung, G. M. (2016). Structure and validity of Family Harmony Scale: An instrument for measuring harmony. *Psychological Assessment*, 28(3), 307.
- Kaya K. (2022). Çocukluk çağı travmatik yaşantıların obsesif inançlar, mutluluk korkusu ve duygu düzenleme gücü ile ilişkisinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Keltner, D., & Lerner, J. S. (2010). Emotion. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Editörler), *Handbook of social psychology* (ss. 317–352). John Wiley ve Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9780470561119.socpsy001009>
- Kır, İ. (2006). Toplumsal bir kurum olarak ailenin işlevleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(36), 381-404.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2012). Communication in intact families. *The Routledge handbook of family communication*. (141-156). Routledge.
- Konner, M. (2003). *The tangled wing: Biological constraints on the human spirit*. (38-46). <https://repository.si.edu/handle/10088/22255> 'den alınmıştır.
- Krumhuber, E. G., Skora, L. I., Hill, H. C., & Lander, K. (2023). The role of facial movements in emotion recognition. *Nature Reviews Psychology*, 2(5), 283-296.
- Kulbaş, E. (2022). Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Annelerin Mutluluk Korkusu ve Şükran Düzeylerinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 1501- 1527.
- Lam, W. W. T., Fielding, R., McDowell, I., Johnston, J., Chan, S., Leung, G. M., & Lam, T. H. (2012). Perspectives on family health, happiness and harmony (3H) among Hong Kong Chinese people: a qualitative study. *Health Education Research*, 27(5), 767-779.
- Lehto, X. Y., Lin, Y. C., Chen, Y., & Choi, S. (2012). Family vacation activities and family cohesion. *Journal of Travel ve Tourism Marketing*, 29(8), 835–850. <https://doi.org/10.1080/10548408.2012.730950>
- Lyubomirsky, S. (2000). On studying positive emotions. *Prevention ve Treatment*, 3(1), Article 5c. <https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.35c>
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the Differences between Happiness and Self-Esteem. *Social Indicators Research*, 78(3), 363–404. doi:10.1007/s11205-005-0213-y
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010). Cultures and selves: A cycle of mutual constitution.

- Perspectives on psychological science, 5(4), 420-430.
- Marigold, D. C., Cavallo, J. V., Holmes, J. G., & Wood, J. V. (2014). You can't always give what you want: The challenge of providing social support to low self-esteem individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(1), 56.
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31(8), 1276–1290.
doi:10.1016/j.cpr.2011.09.005
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5(2), 175.
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807.
- McRae, K., Hughes, B., Chopra, S., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2009). The Neural Bases of Distraction and Reappraisal. *Journal of Cognitive Neuroscience* 22(2), 248- 262.
- Mead, G. H. (2012). Symbolic interactionism. *A First Look at Communication Theory*, (54-66).
https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2747599/mod_folder/content/0/COMPLEMENTAR%20-%201969%20-%20Blumer%20-%20Symbolic%20Interactionism.pdf’ den alınmıştır.
- Memmott, R. J., Marett, K. M., Bott, R. L., & Duke, L. (2000). Use of the Neuman systems model for interdisciplinary teams. *Online journal of rural nursing and health care*, 1(2), 58-73.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Miller, L. R. (2016). Definition of Family. *Encyclopedia of Family Studies*, 1–7.
doi:10.1002/9781119085621.wbef5137
- Milne, L. C., & Lancaster, S. (2001). Predictors of depression in female adolescents. *Adolescence*, 36(142), 207.
- Morelen, D., & Suveg, C. (2012). A real-time analysis of parent-child emotion discussions: the interaction is reciprocal. *Journal of Family Psychology*, 26(6), 998.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: Who is happy and why*. William Morrow and Company.

- Oatley, K., Keltner, D., & Jenkins, J. M. (2006). *Understanding emotions*. Blackwell publishing.
- Olson, D. H., Russell, C. S., & Sprenkle, D. H. (1983). Circumplex model of marital and family systems: VI. Theoretical update. *Family process*, 22(1), 69-83.
- Oyserman, D., Coon, H. M., & Kemmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128, 3–72.
- Özburun, N. (2018). Derleme: Genel sistem teorisinden etkilenen aile terapisi modellerinin karşılaştırılması. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(2), 172- 188.
- Özgen Ö. ve Gönen E. (2001). Ailede gelişim aşamaları. *Aile Ekonomisi*. (14-16). <http://hdl.handle.net/20.500.12575/12588>'den alınmıştır.
- Özkan, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk Korkusu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Parducci, A. (1995). Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications. *Lawrence Erlbaum Associates, Inc.*
- Paley, B., & Hajal, N. J. (2022). Conceptualizing emotion regulation and coregulation as family-level phenomena. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(1), 19-43.
- Phelps, E. A., & Gazzaniga, M. S. (1992). Hemispheric differences in mnemonic processing: The effects of left hemisphere interpretation. *Neuropsychologia*, 30(3), 293-297.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş* [Introduction to Psychology]. (Çev.T. Geniş). Kaknüs Yayınları.
- Posner, J., Russell, J. A., & Peterson, B. S. (2005). The circumplex model of affect: An integrative approach to affective neuroscience, cognitive development, and psychopathology. *Development and Psychopathology*, 17(3), 715-734.
- Pottas, S. (2009). *An exploratory study of family harmony in family businesses*. Mini-dissertation. Business administration: The North-West University, Potchesfroom Campus.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2021). Fundamentals of nursing-e-book. *Elsevier Health Sciences*. 346-356.
- Ramos, M. C., Cheng, C.-H. E., Preston, K. S. J., Gottfried, A. W., Guerin, D. W., Gottfried, A. E., Riggio, R. E., & Oliver, P. H. (2022). Positive family relationships across 30 years: Predicting adult health and happiness. *Journal of Family Psychology*, 36(7), 1216–1228. <https://doi.org/10.1037/fam0000983>

- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Katulak, N. A., & Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8, 393-427. doi:10.1007/s10902-006-9017-2
- Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilk eve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(2), 182-203.
- Sari, D. P. (2017). Family Conflict and Harmony of Farmers Family. *Journal of Family Sciences* 2 (1), 28–41.
- Sasmita N., Heppi M., Neviyarni, S., & Sykur Y. (2021). The role of their improving the conseleempaty in family members. *Journal of Counselling*. 3(2). 1-9. doi: 10.51178/JETL.V3I2.196
- Schachter, S., & Singer, J.E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69,379-399.
- Sevim Ö. Z. (2021). Mutluluk ekonomisi ve akademisyenlerin mutluluk ve yaşam memnuniyetleri üzerine bir inceleme. *Yüksek Lisans Tezi*. Süleyman Demirel Üniversitesi. Isparta.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133–161.
- Sirait. A. S. (2022). Dampak game online terhadap keharmonisan rumah tangga. *Jurnal El-Thawalib*, 3(5). 932-945. doi: 10.24952/el-thawalib.v3i5.6209
- Skinner, B. F. (1948). *Walden two*. Englewood Cliffs, Prentice Hall.
- Soloski, K. L., & Berryhill, M. B. (2016). Gender differences: Emotional distress as an indirect effect between family cohesion and adolescent alcohol use. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1269-1283.
- Soner, O. (2000). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12 (12), 249-260. <https://dergipark.org.tr/en/pub/maruaebd/issue/381/2393> ‘den alınmıştır.
- Straus, M. A. (1973). A general systems theory approach to a theory of violence between family members. *Social Science Information*, 12(3), 105–125.
- Strom, R. D. & Strom, S. K. (2000). Intergenerational learning and family harmony. *Educational Gerontology*, 26(3), 261-283.
- Şar, V., Türk, T. & Öztürk, E. (2019). Fear of happiness among college students: The role of gender, childhood psychological trauma, and dissociation. *Indian journal of psychiatry*, 61(4), 389.

- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current directions in psychological science*, 18(2), 101-105.
- Türk Dil Kurumu, 2023.
- Tavistock. Atchley, R. A., Ilardi, S. S., Young, K. M., Stroupe, N. N., O'Hare, A. J., Bistricky, S. L., Collison, E., Gibson, L., Schuster, J., & Lepping, R. J. (2012). Depression reduces perceptual sensitivity for positive words and pictures. *Cognition and Emotion*, 26(8), 1359–1370.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2012.660134>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological science*, 24(12), 2505-2514.
- Ulset, V., Vitaro, F., Brendgen, M., Bekkhus, M., & Borge, A. I. (2017). Time spent outdoors during preschool: Links with children's cognitive and behavioral development. *Journal of Environmental Psychology*, 52, 69-80.
- Uzun E. (2021). Kişilerarası Duygu Düzenleme stratejileri, stresle başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiler. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Von Bertalanffy, L., & Sutherland, J. W. (1974). General systems theory: Foundations, developments, applications. *IEEE Transactions on Systems, Man, and Cybernetics*, 1(6), 592-592.
- Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *Journal of applied psychology*, 92(2), 455.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin* 138, 775–808. doi: 10.1037/a00 27600
- Wendy, W., T., Lam., Richard, Fielding., Ian, McDowell., Janice, M., Johnston., Sophia, S., C., Chan., Gabriel, M., Leung., Tai, Hing, Lam. (2012). Perspectives on family health, happiness and harmony (3H) among Hong Kong Chinese people: a qualitative study. *Health Education Research*, 27(5). 767-779. doi: 10.1093/HER/CYS087
- .Fauziah, P. Y., & Wijayanti, R. M. (2020). Perspektif dan peran orangtua dalam program pij masa pandemi Covid-19 di paud. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1304-1312.
- Yildirim, M. (2019). Mediating role of resilience in the relationships between fear of happiness

and affect balance, satisfaction with life, and flourishing. *Europe's Journal of Psychology*, 15(2), 183.

Yukay Yüksel, M., Saruhan, V. & Keçeci, B. (2021). Psikolojik sağlamlığın duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53 (53), 141-156.

EKLER

Ek 1: Araştırma İzni



T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı: E-20585590-302.08.01-9516
Konu: Hilal YİĞİT'in araştırma izni

09.01.2023

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Ana Bilim Dalınız yüksek lisans öğrencisi Hilal YİĞİT'in tez çalışması için araştırma izni Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulunca incelenmiş olup, alınan karar ekte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve öğrenci ile danışmanı Dr. Öğr. Üyesi Ömer Faruk KABAKÇI'ya bildirilmesi konusunda gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Kazım YOLDAŞ
Müdür

Ek:
Etik kurul onayı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: P-eCVTKF_kmir3t3gpZrbg

Belge Doğrulama Adresi: <https://udos.uludag.edu.tr/Teyit/>

BUÜ Eğitim Bilimleri Enst. Üniversite 1 Cd. No: 221 Görükle Kampüsü 16059 Nilüfer/BURSA

Bilgi için: Halil AYDOĞAN

Telefon No: 0224 29 42 884

Faks No: 0224 29 40 975

Bilgisayar İşletmeni

e-Posta: egthil@uludag.edu.tr

İnternet Adresi: uludag.edu.tr/egitimbilimleri

Telefon No: 0224 29 40 978

Kep Adresi: uludag.rektorluk@hs03.kep.tr

Bu belge UDOS ile hazırlanmıştır.

Ek 2: Bursa Uludağ Üniversitesi Araştırma ve Yayın Etik Kurulları Toplantı Karar



BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI
 (Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)
TOPLANTI TUTANAĞI

OTURUM TARİHİ
23 ARALIK 2022

OTURUM SAYISI
2022-11

KARAR NO 100: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Dr. Öğr. Üyesi Ömer Faruk KABAKÇI'nın danışmanlığında Yüksek Lisans Programı öğrencisi Hilal YİĞİT'in "Yetişkinlerin Aile Uyumunun Kişilerarası Duygu Düzenleme Ve Mutluluk Korkusunu Yordayıcı Gücünün İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak anket ve ölçek sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Dr. Öğr. Üyesi Ömer Faruk KABAKÇI'nın danışmanlığında Yüksek Lisans Programı öğrencisi Hilal YİĞİT'in "Yetişkinlerin Aile Uyumunun Kişilerarası Duygu Düzenleme Ve Mutluluk Korkusunu Yordayıcı Gücünün İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak anket ve ölçek sorularının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

Ek3.: Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği

Aşağıda, insanların kendi duygularını düzenlemek için başkalarından nasıl yararlandıklarını belirten ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi okuyunuz ve ardından ifadelerin sizin için ne kadar doğru olduğunu belirtmek için ifadelerin yanındaki 1'den (benim için hiç doğru değil) 5'e (benim için son derece doğru) kadar olan derecelendirmeden uygun olan sayıyı daire içine alınız. Tüm ifadeleri eksiksiz yanıtlamanız beklenmektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları bulunmamaktadır.

1-----2-----3-----4-----

5

benim için hiç doğru değil	biraz doğru	orta derecede doğru	oldukça doğru	benim için son derece doğru
1. Başkalarının duygularıyla nasıl baş ettiğini öğrenmek, kendimi daha iyi hissettirir.				1—2—3—4— 5
2. Diğer insanların olayların göründükleri kadar kötü olmadığını belirtmeleri depresif ruh halimle baş etmeme yardımcı olur.				1—2—3—4— 5
3. Sevincimi paylaşmak için heyecanlı olduğum zaman çevremde başkalarının olmasından hoşlanırım.				1—2—3—4— 5
4. Üzgün olduğumda bana şefkat gösteren insanları ararım/bulmaya çalışırım.				1—2—3—4— 5
5. Endişelendiğimde başka birinin olaylarla nasıl başa çıkılacağına ilişkin düşüncelerini duymak bana yardımcı olur.				1—2—3—4— 5
6. Sevinçli olduğum zamanlarda çevremde belirli bazı insanların olması iyi hissettirir				1—2—3—4— 5
7. Üzgün olduğumda, insanların başkalarının daha kötü durumda olduğunu hatırlatması bana yardımcı olur.				1—2—3—4— 5
8. Olumlu hissettiğim zaman başkalarının çevremde olmasından hoşlanırım çünkü bu iyi hissi artırır.				1—2—3—4— 5
9. Üzgün hissetmek çoğunlukla bana sempati gösterecek birilerini aramama/bulmaya çalışmama sebep olur.				1—2—3—4— 5
10. Üzgün olduğumda, başkalarının bana olayların daha da kötü olabileceğini fark ettirmesi kendimi daha iyi hissetmemi sağlar.				1—2—3—4— 5
11. Tükenmiş hissettiğimde başkalarının aynı durumla nasıl başa çıktığını görmek bana yardımcı olur.				1—2—3—4— 5
12. Üzgün olduğum zamanlarda rahatlamak için başkalarını ararım/bulmaya çalışırım.				1—2—3—4— 5
13. Mutluluk bulaşıcı olduğundan mutlu olduğumda diğer insanları ararım/bulmaya çalışırım.				1—2—3—4— 5
14. Canım sıkıldığında diğerleri bana endişelenmememi söyleyerek beni sakinleştirebilir.				1—2—3—4— 5
15. Üzgün olduğumda başkalarının benzer hislerle nasıl baş ettiklerini duymak bana yardımcı olur.				1—2—3—4— 5

16. Depresif hissettiimde yalnızca sevildiğimi bilmek için diğer insanları ararım/bulmaya çalışırım.	1—2—3—4— 5
17.	1—2—3—4— 5
18.	1—2—3—4— 5
19.	1—2—3—4— 5
20.	1—2—3—4— 5

Ek 4: Aile Uyumlu Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin her birini aynı evde yaşadığınız ailenizi düşünerek ailenize ne derecede uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan “1= Kesinlikle katılmıyorum” ile “5= Kesinlikle Katılıyorum” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.

1= Kesinlikle katılmıyorum 2=Katılmıyorum 3= Kararsızım 4= Katılıyorum 5= Kesinlikle Katılıyorum

1	Ailemdeki herkes için aile yaşamımız sağlıklıdır.	1	2	3	4	5
2	Günlük yaşamda aile ilişkilerimiz huzur içindedir.	1	2	3	4	5
3	Aile üyeleri birbiriyle iyi geçinir.	1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5		1	2	3	4	5

Ek 5: Mutluluk Korkusu Ölçeği

Aşağıdaki cümlelerin her birine ne derece katıldığınızı, yanındaki kutucuklarda yer alan rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.

		1	2	3	4	5	6	7
		Kesinlikle katılmıyorum						Kesinlikle
		katılıyorum						
1	Genellikle sevinçlerin peşinden üzüntüler geldiğinden fazla sevinçli olmamayı yeğliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Ne kadar neşeli ve mutlu olursam hayatımda o kadar kötü şeyler olacağına hazırlıklı olmam gerektiğine inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
3	İyi talihin/şansın ardından genellikle felaketler gelir.	1	2	3	4	5	6	7
4		1	2	3	4	5	6	7
5		1	2	3	4	5	6	7

Ek 6: Bilgilendirilmiş Onam ve Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar;

Bu çalışma, Dr. Öğr. Üyesi Ömer Faruk KABAKÇI danışmanlığında Bursa Uludağ Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Hilal YİĞİT tarafından yetişkin bireylerde aile uyumunun Kişilerarası Duygu Düzenleme becerisi ve mutluluk korkusunu yordayıcı gücünü araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Aşağıdaki onay kutucuğunu “Onaylıyorum” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, benimle aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Anketi doldurma süresi yaklaşık 5 dakikadır. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz olursa, bana aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Psk. Hilal YİĞİT

Bursa Uludağ Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

e-posta : hilal.yigit28@gmail.com

Yaşınız

18-25

26-32

33-40

40 ve üzeri

Eğitim Düzeyiniz

İlkokul

Lise

Ortaokul

Cinsiyetiniz

Kadın

Erkek

Gelir Durumunuz

Düşük

Orta

Yüksek

Medeni Durumunuz

Evli

Lisans

Yüksek Lisans

Doktora ve üzeri

Bekar

İlişkisi Var

Boşanmış

Ek 7: Öz geçmiş

ÖZ GEÇMİŞ			
Adı-Soyadı	Hilal YİĞİT		
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce (C1) Almanca (A2)		
Eğitim Durumu	Başlama - Bitirme		Kurum Adı
Lise	2012	2016	Zeytinburnu Anadolu İmam Hatip Lisesi
Lisans	2018	2021	Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
Yüksek Lisans	2021	-	Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Çalıştığı Kurum	Başlama - Ayrılma		Çalışılan Kurumun Adı
1.	03/07/2023	-	Özel Flora Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (Psikolog)
2.	04/09/2023	-	MantraCare App (Serbest Çalışan Psikolog)
3.			
Üye Olduğu Bilimsel ve Meslekî Kuruluşlar	-		
Katıldığı Proje ve Toplantılar	ICCMAS 2019 CMFCA 2020		
Yayınlar:	Bozat, B. G., Uluç, F., Karabörk, Ş., Çelik, H., Yeşil, A., Ayaz, A. ve Yiğit H. (2020). Menopozun Beyindeki Etki Mekanizmaları. <i>Research in Health Sciences</i> . Duvar Kitabevi. (ISBN:978-625-7767-77-4)		
Diğer:			
		Tarih	22.09.2023
		İmza	
		Adı-Soyadı	Hilal Yiğit