



**T.C.**  
**OSMANIYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**İŞLETME ANABİLİM DALI**

**ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE DUYGUSAL ZEKANIN DEPRESYON  
ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ : OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ  
ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR UYGULAMA**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Nilüfer GÖKDAĞLI**

**OSMANİYE – 2014**

T.C.  
OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
İŞLETME ANABİLİM DALI

ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE DUYGUSAL ZEKANIN DEPRESYON  
ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ : OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ  
ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR UYGULAMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. M. Fedai ÇAVUŞ

Nilüfer GÖKDAĞLI

OSMANİYE – 2014

**OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER  
ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE**

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü “İşletme” Ana Bilim Dalı “11YLIS2104” no’lu öğrencisi “**Nilüfer GÖKDAĞLI**” tarafından “**Doç. Dr. M.Fedai ÇAVUŞ**” danışmanlığında hazırlanan “**ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE DUYGUSAL ZEKANIN DEPRESYON ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**” başlıklı bu çalışma aşağıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından oy birliği/çokluğu ile Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. M.Fedai ÇAVUŞ

Üye: Yrd. Doç. Dr. Servet ÖNAL

Üye: Yrd. Doç. Dr. Esengül İPLİK

Yukarıdaki Jüri kararı Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun ...../...../..... tarih ve ...../..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa TANÇ

Enstitü Müdürü

*Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu’ndaki hükümlere tabidir.*

**T.C.  
OSMANIYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YEMİN METNİ**

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE DUYGUSAL ZEKANIN DEPRESYON ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.

**NİLÜFER GÖKDAĞLI**

## ÖZET

### ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE DUYGUSAL ZEKANIN DEPRESYON ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ : OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR UYGULAMA

**Nilüfer GÖKDAĞLI**

**Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**

**Yüksek Lisans, İşletme Anabilim Dalı**

**Danışman: Doç. Dr. M. Fedai ÇAVUŞ**

**Mayıs 2014, 85 sayfa**

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal desteklerinin (aileden, arkadaştan ve özel bir insandan) ve duygusal zeka düzeylerinin depresyon durumları ile arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak için yapılmıştır.

Araştırma grubu; 2013-2014 eğitim - öğretim yılında Osmaniye ilinde bulunan Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinde öğrenim gören ve araştırmaya katılmaya gönüllü 93 kadın 107 erkek olmak üzere toplam 200 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada algılanan sosyal destek düzeyini ölçmek için Zimet, Dahlem ve arkadaşlarının geliştirmiş olduğu “çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği” kullanılmıştır. Duygusal zeka düzeyini ölçmek için Chan’in, Schutte’nin 33 maddelik ölçeğinden 12 maddeye indirgediği çalışmasından yararlanılmıştır. Depresyon ölçeği olarak ise, “Beck depresyon envanteri” kullanılmıştır. Bunun haricinde bağımsız değişkenlere ilişkin veriler olarak yaş, cinsiyet, yerleşim yeri ve gelir düzeyi bilgileri tarafımızdan hazırlanıp, gerekli bilgiler toplanmıştır.

Verilerin analizinde SPSS 18 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde güvenilirlik, regresyon ve korelasyon analizleri kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarında, üniversite öğrencilerinin ailelerinden, arkadaşlarından ya da özel bir kişiden algıladıkları sosyal destek düzeyi ile depresyon arasında ters yönlü bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Yani, bireyin yakın çevresinden algıladığı sosyal destek düzeyi arttıkça depresyon eğilimi azalmaktadır. Bir diğer sonuca göre, bireyin duygusal zeka düzeyi ile depresyon arasında ters yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Bu

sonuç, bireyin duygusal zeka düzeyinin artmasıyla, depresyon eğiliminin azalacağı anlamına gelmektedir.

**Anahtar Kelimeler :** Duygusal Zeka, Sosyal Destek, Algılanan Sosyal Destek, Depresyon



## ABSTRACT

### THE EFFECTS OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND EMOTIONAL INTELLIGENCE ON DEPRESSION: APPLIED TO STUDENTS OF OSMANIYE KORKUT ATA UNIVERSITY

Nilüfer GÖKDAĞLI

Osmaniye Korkut Ata University, Institute of Social Sciences

Department of Business Administration

Supervisor : Assoc. Prof. M. Fedai ÇAVUŞ

May 2014, p. 85

This research is made for finding out the impacts of perception in the social support of external and internal environment and the research provides information related to connection between emotional sense and depressional feelings.

Research group consist of 93 women and 107 men who study at Osmaniye Korkut Ata University between 2013-2014 and take place in this research voluntarily.

To measure the level of social support, method of “multi-faceted social support perception measurement” has been used which has created by Zimet, Dahlem and their colleagues. And Evaluation of the level of emotional sense has been benefited from Schutte’s and Chan’s Measurement (is reduced from 33 topics to 12). For obtaining Depression level we used “Beck Depression Inventory. Beside of all of these previous measurements, independent variables such as age, sex, habitat and income levels are collected from each participants.

Analyzing of Datas has been made by 18 Package of SPSS programme; additional to those ;reliability, regression and correlation analyses also used.

Results of Research shows that there is a adverse proportion between the level of perception in social support and depression levels; as long as social support from environment increases, depression level is likely to be reduced and due to results we can consider emotional sense has also adverse relation to depression as perception does; if the sense is high then depression would be at a low level.

**Key Words :** Emotional Intelligence, Social Support, Perceived Social Support, Depression

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI .....	I
YEMİN METNİ .....	II
ÖZET.....	III
ABSTRACT .....	V
İÇİNDEKİLER .....	VI
KISALTMALAR .....	XI
TABLOLAR DİZİNİ .....	XII
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	XIII
ÖNSÖZ.....	XIV

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### GİRİŞ

1.1. AMAÇ VE ÖNEM.....	3
1.2. PROBLEM.....	3
1.3. HİPOTEZLER.....	4
1.4. SAYILTILAR.....	4
1.5. SINIRLILIKLAR.....	4
1.6. TANIMLAR.....	5

### İKİNCİ BÖLÜM

#### ALGILANAN SOSYAL DESTEK

2.1. SOSYAL DESTEK KAVRAMI.....	6
2.2. SOSYAL DESTEK TÜRLERİ.....	8
2.3. SOSYAL DESTEK MODELLERİ.....	12



2.3.1. Temel Etki Modeli.....	12
2.3.2. Tampon Modeli.....	12
2.4. SOSYAL DESTEK KAYNAKLARI.....	13
2.5. ALGILANAN SOSYAL DESTEK KAVRAMI.....	15
2.6. SOSYAL DESTEK KONUSUNDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	16

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### DUYGUSAL ZEKA

3.1. DUYGU KAVRAMI.....	19
3.2. ZEKA KAVRAMI VE KURAMLAR.....	22
3.2.1. Zeka Kavramı.....	22
3.2.2. Zeka Kuramları.....	23
3.2.2.1. Thorndike'nin Zeka Kuramı.....	23
3.2.2.2. Çoklu Zeka Kuramı.....	24
3.2.2.3. Piaget'in Zeka Kuramı.....	26
3.2.2.4. Sternberg'in Başarılı Zeka ve Yedi Aşamalı Yetenek Modeli.....	26
3.3. DUYGU-ZEKA İLİŐKİŐİ.....	27
3.3.1. Klasik Yaklaşımlar.....	27
3.3.2. Modern Yaklaşımlar.....	28
3.4. DUYGUSAL ZEKA KAVRAMI VE UNSURLARI .....	29
3.4.1. Duygusal Zeka Kavramı.....	29
3.4.2. Duygusal Zekanın Unsurları.....	31
3.4.2.1. Kendini Tanıma.....	31
3.4.2.2. Kendini Ayarlama.....	31
3.4.2.3. Kendini Harekete Geçirme.....	32
3.4.2.4. Empati.....	32
3.4.2.5. Sosyal Beceriler.....	33

3.5. DUYGUSAL ZEKA MODELLERİ.....	33
3.5.1. Mayer ve Salovey Modeli.....	34
3.5.2. Reuven Bar-On Modeli.....	36
3.5.3. Goleman Modeli.....	37
3.5.4. Schutte ve Arkadaşlarının Duygusal Zeka Modeli.....	39
3.5.5. Cooper-Sawaf Modeli.....	40
3.6. DUYGUSAL ZEKA İLE İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	41

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **DEPRESYON**

4.1. DEPRESYON TANIMI VE TARİHÇESİ.....	43
4.2. DEPRESYON TÜRLERİ.....	45
4.2.1. Majör Depresyon.....	45
4.2.2. Distimik Bozukluk.....	46
4.2.3. Manik-Depresif Bozukluk.....	46
4.2.4. Atipik Depresyon.....	46
4.2.5. Reaktif Depresyon.....	47
4.2.6. Maskeli Depresyon.....	47
4.2.7. Doğum Sonrası Depresyonu.....	47
4.2.8. Çocuk Ve Ergen Depresyonu.....	47
4.2.9. Yaşdönümü Depresyonu.....	48
4.3. DEPRESYON BELİRTİLERİ.....	48
4.3.1. Duygusal Belirtiler.....	49
4.3.2. Davranışsal Belirtiler.....	49
4.3.3. Bedensel Belirtiler.....	49
4.3.4. Düşünsel Belirtiler.....	49
4.4. DEPRESYONUN NEDENLERİ İLE İLGİLİ KURAMLAR.....	49

4.4.1. Psikanalitik Kuramlar.....	50
4.4.2. Bilişsel Kuramlar.....	50
4.4.3. Davranışçı Kuramlar.....	51
4.4.4. Biyolojik Kuramlar.....	52
4.5. DEPRESYONUN SIKLIK VE YAYGINLIĞI.....	53
4.6. DEPRESYONUN TEDAVİSİ.....	54
4.7. DEPRESYON İLE İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	55
4.8. DUYGUSAL ZEKA VE DEPRESYONU ELE ALAN YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	56
4.9. SOSYAL DESTEK VE DEPRESYONU ELE ALAN YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	57

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE DUYGUSAL ZEKANIN DEPRESYONA ETKİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

5.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	58
5.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	59
5.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	59
5.3.1. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	59
5.3.2. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği.....	60
5.3.3. Depresyon Ölçeği.....	61
5.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ.....	61
5.4.1. Verilerin Toplanması.....	61
5.4.2. Verilerin Analizi.....	62
5.5. ARAŞTIRMANIN BULGULARI VE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	62
5.5.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular.....	63
5.5.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular.....	64
5.5.3. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular.....	67

<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>70</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>74</b>
<b>İNTERNET KAYNAKLARI.....</b>	<b>81</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>82</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>85</b>



## KISALTMALAR

<b>ÇBASDÖ</b>	: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
<b>DSM - IV</b>	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
<b>ECT</b>	: Elektro-Konvülsif Terapi
<b>EQ</b>	: Duygusal Zeka
<b>F</b>	: Regresyon Katsayısı
<b>H</b>	: Hipotez
<b>IQ</b>	: Bilişsel Zeka
<b>MEIS</b>	: Çok Faktörlü Duygusal Zeka Ölçüsü
<b>MSCEIT</b>	: Mayer – Salovey – Caruso Duygusal Zeka Testi
<b>N</b>	: Örneklem Sayısı
<b>R</b>	: Korelasyon Katsayısı
<b>R<sup>2</sup></b>	: Determinasyon Katsayısı
<b>s.</b>	: Sayfa
<b>S.</b>	: Sayı
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for Social Sciences
<b>t</b>	: Anlamlılık Testi
<b>Vd.</b>	: Ve diğerleri
<b>WHO</b>	: Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)
<b><math>\alpha</math></b>	: Cronbach's Alpha Katsayısı

## TABLÖLAR DİZİNİ

<b>Tablo 2.1.</b> Cutrona ve Suhr'un Beş Sosyal Destek İle İlgili Örnekleri.....	11
<b>Tablo 3.1.</b> Mayer ve Salovey Modeli.....	35
<b>Tablo 3.2.</b> Bar – On Modeli.....	37
<b>Tablo 3.3.</b> Goleman Modeli.....	39
<b>Tablo 5.1.</b> Duygusal Zeka'nın Alt Faktörlerine Ait Güvenilirlik Katsayıları.....	60
<b>Tablo 5.2.</b> Algılanan Sosyal Destek'in Alt Faktörlerine Ait Güvenilirlik Katsayıları.....	61
<b>Tablo 5.3.</b> Depresyon Ölçeği'ne Ait Güvenilirlik Katsayısı.....	61
<b>Tablo 5.4.</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans Dağılımı.....	63
<b>Tablo 5.5.</b> Yaş Değişkenine Göre Frekans Dağılımı.....	63
<b>Tablo 5.6.</b> Yaşadığı Yerleşim Yerine Göre Frekans Dağılımı.....	64
<b>Tablo 5.7.</b> Gelir Düzeyine Göre Frekans Dağılımı.....	64
<b>Tablo 5.8.</b> Algılanan Sosyal Destek ve Duygusal Zeka İle Depresyon Arasındaki Korelasyon Analizi.....	66
<b>Tablo 5.9.</b> Algılanan Sosyal Destek ve Duygusal Zekanın Depresyona Etki Düzeyini Test Etmek İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları.....	68
<b>Tablo 5.10.</b> Algılanan Sosyal Destek ve Duygusal Zeka ile Depresyon Arasındaki Regresyon Analizinin Anova Değerleri.....	68
<b>Tablo 5.11.</b> Algılanan Sosyal Destek ve Duygusal Zeka ile Depresyon Arasındaki Regresyon Analizinin Katsayıları.....	69

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 5.1. Araştırmanın Modeli.....	58
-------------------------------------	----



## ÖNSÖZ

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin çevrelerinden algıladıkları sosyal desteklerinin ve duygusal zekalarının depresyon eğilimine olan etkisini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Buna göre ortaya çıkan sonuçlarla üniversite öğrencilerinin depresyon eğilimini önleyebilmek için neler yapılması gerektiği konusunda gerekli bilgiler ortaya koyulacaktır.

Öncelikle bu araştırmanın ortaya çıkışında bana yol gösteren, tez çalışmam boyunca yardımını benden hiç esirgemeyen, sabırla ve anlayışla bana destek olan ve her zaman beni daha iyiye yönlendiren değerli danışman hocam Doç. Dr. Mustafa Fedai ÇAVUŞ'a teşekkürlerimi sunarım.

Desteklerini hiç bir zaman esirgemeyen, bilgi birikimleriyle bizlere her zaman doğruyu öğreten tüm hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Verilerin toplanması aşamasında desteklerini gördüğüm Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi öğrencilerine teşekkür ederim.

Son olarak, tez çalışmam boyunca sürekli yanımda olan ve beni her zaman destekleyen, bana gösterdikleri sabır ve anlayış ile varlıklarını ve desteklerini her zaman yanımda hissettiğim çok değerli aileme içtenlikle teşekkür ederim.

Bu tez çalışmasının ilgili alanda çalışan tüm bilim insanlarına faydalı olması dileğiyle...

NİLÜFER GÖKDAĞLI

OSMANİYE, 2014



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Gün geçtikçe insan ilişkilerinin ve iletişimin önem kazanması, duygusal zeka kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Günlük yaşamı sürdürebilmek amacıyla sahip olmamız gereken zeka türü bilişsel zeka (Intelligence Quotient)'dan ziyade duygusal zeka (Emotional Quotient)'dır. Duygusal zekası yüksek bireyler, kendini ve çevresindeki insanları anlayarak, onların duygularını ve hislerini ayırt edebilme yeteneğine sahip bireylerdir. Bu nedenle günümüzde üzerine düşülmesi gereken en önemli zeka türlerinden biri de duygusal zekadır. Goleman (1995, s.63)'a göre saf yüksek IQ tipi (duygusal zekadan ayrı tutulmuş olan) zihin dünyasında uzman ancak kişisel dünyada yetersiz bir entellektüelin karikatürüdür. Bir bireyde genelde hem duygusal zekanın hem de bilişsel zekanın karışımı bulunmaktadır. İki zeka da birey için önemli olmasına karşın, insanı insan yapan niteliklerin çoğu duygusal zekadan gelmektedir.

Duygusal zeka kavramı orijinal olarak Salovey ve Mayer tarafından 1990 yılında insanların duygular hakkında nasıl akıl yürüttükleri gibi bireysel farklılıkları incelemesiyle güçlü bir temele oturmuştur. Son zamanlardaki ayrıntılı yaklaşımlar, duygusal zekanın kavramsallaştırılmasında, duygusal zekanın bir özellik olduğu düşüncesinden bir yetenek olduğu düşüncesine kaymıştır. Buna göre duygusal zeka; bireyin kendisinin ve diğer insanların duygularını algılama, dışa vurma, anlama, kullanma ve yönetme kapasitesi olarak kabul edilmektedir (Mayer, Salovey ve Caruso; 2000).

Perek (2004)'e göre duygularını tanıyan ve kontrol edebilen bireyler, problemlere daha olumlu yaklaşarak, çözümlere daha kolay ulaşabilmektedir. Duygusal zekasını etkili kullanamayanların başarı oranı kullanabilenlere oranla daha düşüktür. Bu kişiler, etkili iletişim kuramazlar, stres, çatışma ve kriz gibi olumsuz durumlarda kendilerine ve duygularına hakim olamazlar, olaylara tek taraflı yaklaşırlar ve empati kuramazlar (Güler, 2006, s.106).

İletişim ve ilişki denilince akla gelen bir diğer konu da sosyal destektir. Sosyal destek kavramının temelinde, bireyin çevresi tarafından sevilme, güvenilme, saygı

duyulma, ilgi görme, değer verilme gibi gereksinimlerin bulunduğu varsayımı yatmaktadır. Çevremizdeki insanlarla ilişkimiz, iletişimimiz sonucunda onların desteğini arkamızda hissetmemiz olasıdır. Her bireyin doğduğu andan öldüğü ana kadar desteğe ihtiyacı vardır. Günümüzün stresli yaşam şartlarında her bireyin ailesinden, arkadaşlarından, eşlerinden, komşularından, öğretmenlerinden, çevrelerinde yer alan çeşitli amaçlarla oluşmuş gruplardaki bireylerden destek görmeye ihtiyacı vardır. İnsanlar aldıkları bu destek sayesinde engelleri daha rahat aşmaktadırlar. Yalnız bireyin almış olduğu destekle algılamış olduğu destek arasında fark vardır. Bir bireye sağlanan destekle bireyin algıladığı destek her zaman örtüşmeyebilmektedir. Bireyin sosyal olarak ilk ilişkide bulunduğu sosyal sistem “aile” olduğu için, en önemli sosyal destek sağlayıcısı aile’dir.

Günümüzde maddi manevi yaşanan sıkıntılar neticesinde ruhsal sorunların varlığı büyük ölçüde artmış ve tüm toplumu etkileyecek bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Ruhsal bozuklukların en önemlisi ve en sık görüleni depresyondur. Son zamanlarda bireylerde sık sık görülmeye başlanan depresyon, kavram olarak “melankolik ruh hali” , “çökkünlük” olarak tanımlanmaktadır ve insanın işlevselliğini, mutluluğunu ve doyumunu engelleyerek yaşam kalitesini düşüren bir hastalık olarak ele alınmaktadır. Aslında depresyon, yaşamımızdaki birçok stres faktörüne karşı duyulan normal bir tepkidir. Fakat, depresyon yaşanan olaydan ağır hissediliyorsa, orantısız ve sonrasında kişinin kendini tekrar iyi hissetmeye başlaması gerektiği zamanda ve ilerleyen zamanlarında da devam ediyorsa, bu durum anormal kabul edilir (Güven, 2008, s.34).

Bu araştırmanın birinci bölümünde araştırmanın amacı, önemi, araştırmadaki önemli tanımlar gibi araştırmanın temel etmenlerine değinilmiştir.

Araştırmanın ikinci, üçüncü ve dördüncü bölümünde yukarıda kısaca değindiğimiz kuramsal çerçevenin detaylı anlatımlarına yer verilmiştir. Duygusal zeka, algılanan sosyal destek ve depresyon değişkenlerinin detaylı bir şekilde ele alınması sonucu araştırmanın faydasını arttırmak amaçlanmıştır.

Araştırmanın beşinci bölümünde uygulama kısmına yer verilmiş, yapılan analizlerin açıklamaları, analizler sonucunda elde edilen bulgular ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Bu bölümde duygusal zekanın alt boyutları olan duygusal değerlendirme ve

empatik duyarlılık ile duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı boyutlarının depresyon ile arasındaki ilişki ve algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan aileden algılanan sosyal destek, arkadaştan algılanan sosyal destek ve özel insandan algılanan sosyal destek boyutları ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir.

## **1.1. AMAÇ VE ÖNEM**

Araştırmanın genel amacı, üniversite öğrencilerinin ailelerinden, arkadaşlarından veya özel bir insandan algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile depresyon arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının ve duygusal zeka düzeyleri ile depresyon arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesidir. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular ile bilim dünyasını daha fazla aydınlatmak amaçlanmaktadır.

Geleceğimizin temelleri olan gençlerin sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürmesi için cevap aranması gereken sorularda birisi de depresyonun hangi durumlarda ortaya çıktığı veya hangi durumlarda engellendiğidir. Depresyon ile arasında bağlantı olduğu düşünülen algılanan sosyal destek ve duygusal zeka konusu araştırmamızın konusunu oluşturmaktadır. Buna göre, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile duygusal zeka düzeylerinin depresyon eğilimlerine olan etkisini ortaya koymak araştırmanın önemini vurgulamaktadır. Ayrıca bu araştırma konusu ile ilgili ayrı ayrı araştırmalar söz konusu olmasına rağmen bir bütün olarak herhangi bir araştırmaya ulaşılmamış olması da araştırmanın önemini vurgulamaktadır.

## **1.2. PROBLEM**

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin depresyon eğilimleri, algılanan sosyal destek düzeyleri ve duygusal zeka düzeyleri açısından incelenecektir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni depresyon iken, araştırmanın bağımsız değişkenleri duygusal zeka düzeyleri, algılanan sosyal destek düzeyleri ve öğrencilerin yaş, cinsiyet, gelir durumu, yaşadığı yerleşim yeri gibi özellikleridir.

### **1.3. HİPOTEZLER**

Ortaya konulan hipotezler; algılanan sosyal desteğin üç tane alt boyutunun depresyon ile arasındaki ilişki ile duygusal zekanın iki alt boyutunun depresyon ile ilişkisi'dir. Bunlar aşağıda gösterilmiştir ;

H<sub>1</sub> : Aileden algılanan sosyal destek ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>2</sub> : Arkadaştan algılanan sosyal destek ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>3</sub> : Özel bir insandan algılanan sosyal destek ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>4</sub> : Duygusal değerlendirme ve empatik duyarlılık ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>5</sub> : Duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **1.4. SAYILTILAR**

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin; yaş, cinsiyet, yaşadığı yerleşim yeri, gelir durumu gibi sorulara ve ayrıca "Schutte Duygusal Zeka Ölçeği" , "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" ve "Beck Depresyon Ölçeği" sorularına gerçek durumlarını yansıtacak biçimde içtenlikle ve doğru cevap verdikleri kabul edilmiştir.

### **1.5. SINIRLILIKLAR**

Bu araştırma;

- Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırma konusu ile ilgili olan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

## 1.6. TANIMLAR

**Zeka** : Çevreyi seçme, biçimlendirme ve uyum göstermek için gerekli olan zihinsel yeteneklerdir.

**Duygusal Zeka** : Bireyin kendisinin ve başkalarının hislerini ve duygularını gözlemleme, bunları birbirinden ayırt edebilme ve elde ettiği bilgileri kendi düşünce ve hareketlerine rehber olarak kullanma kabiliyeti gerektiren sosyal zekadır (Salovey-Mayer, 1990).

**Sosyal Destek**: Bireye çevresindeki insanlar (aile, arkadaş, eş vb.) tarafından sağlanan maddi-manevi destektir.

**Algılanan Sosyal Destek** : Sosyal destek işlevlerini bireyin kendi yargılarıyla algılamasıdır.

**Depresyon** :Bir duygu-durum bozukluğu, çökkünlük ve melankoli halidir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### ALGILANAN SOSYAL DESTEK

#### 2.1. SOSYAL DESTEK KAVRAMI

Sosyal destek kavramının temelinde, bireyin çevresi tarafından sevilme, güvenilme, saygı duyulma, ilgi görme, değer verilme gibi gereksinimlerin bulunduğu varsayımı yatmaktadır. Bu gereksinimlerin değişik boyutları ele alındığı için farklı tanımlar ortaya çıkmakta ve görüş ayrılıklarına sebep olmaktadır (Başer, 2006, s.8).

Sosyologlar, sosyal desteğin kişilerin mutluluğuna ve sağlığına olan katkılarından bahsederken, sosyal destek araştırmalarının da Durkheim'in intiharın önlenmesinde sosyal desteğin etkisi çalışmasından ortaya çıktığını savunurlar (Vaux, 1988). Ancak sosyal destek kavramının temellerini ilk ortaya atanlar Caplan (1974), Cobb (1976) ve Cassel (1976)'dir (Akkaya, 2011, s.8).

Literatürdeki sosyal destek tanımlarına bakmak gerekirse; Barrera ve arkadaşlarına göre sosyal destek en genel tanımıyla çevresi tarafından bireye yapılan yardım'dır. Onlara göre; stres, sıkıntı, kriz gibi psikolojik hassasiyet döneminde olduğu zamanlarda birey, aile üyelerine ve arkadaşlarına ihtiyaç duymaktadır ve onların desteğini görmek istemektedir. Sağlanan resmi olmayan destek ağı bireyin sağlığına büyük etki etmektedir (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1993, s.16). Caplan'a göre sosyal destek ihtiyaç duyulduğunda, araçsal veya bilgisel rehberlik sağlayıcıdır (Akkaya 2011, s.8). Cobb'un sosyal desteği, kişinin sevildiğini, kişiye değer verildiğini, karşılıklı iş birliğine dayanan bir iletişim içerisinde bulunduğunu gösteren özel bir bilgi olarak tanımlamasının yanı sıra, Shumaker ve Brownel sosyal desteği, en az iki birey arasında alıcı ve verici olarak yardımların değişimi şeklinde tanımlamıştır. Cohen ve ark. ise Shumaker ve Brownel'in tanımına desteğin olumlu ve olumsuz etkilerinin olabileceğini ilave etmişlerdir. Sarason ve ark. ise sosyal desteği bizi seven, değer veren ve önemseyen, varlığını bildiğimiz ve güvendiğimiz insanların olması ve bu insanların bize yardım için hazırda bulunması olarak tanımlamışlardır (Çakır, 1993).

Bu değişik tanımlamalar sonucunda Budak (2005) sosyal destek kavramını en genel anlamıyla, bireyin stresle ve yaşamsal sıkıntılarıyla başa çıkmasında dışarıdan sağladığı (arkadaş ortamı, aile üyeleri, iş çevresi gibi) her türlü sosyal destek olarak açıklamıştır.

Sosyal destek, bireyin çevresinden gördüğü ilgi, sevgi, saygı, takdir ve güvenin yanı sıra, bilgi edinme ve maddi yardım gibi sosyal, psikolojik ve ekonomik nitelikli destek olarak tanımlanabilir. Son yıllarda ‘sosyal destek’ psikolojik danışman veya psikoterapist, sosyal psikolog, sosyolog, sosyobiyolog ve aile terapistlerinin üzerinde durdukları ve öne çıkardıkları kavramlardan biri haline gelmiştir. Yapılan çalışmalar, bireyin yaşadığı birçok sorunun temelinde sosyal destek yoksunluğunun bulunduğunu göstermektedir. Bireyin zorlanmalı yaşam olaylarıyla başa çıkabilmesinde sosyal desteğin güçlü bir kaynak olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, kriz teorileri kapsamında sosyal desteğin, ölüm, iş kaybı veya iflas, yer değiştirme, meslek seçme, hastalık, stres, depresyon, evlilik, üvey ana baba, sadakatsizlik, tutuklanma, ilaç bağımlılığı, bırakma veya okula dönüş gibi durumlarda daha önemli ve gerekli bir rol oynadığı öne sürülmektedir (Bayraktar, 2011, s.15; Budak, 1999).

Sosyal destek bireyin ruhsal bozuklukların oluşmasında koruyucu bir rol oynamaktadır. Fakat, sosyal desteğin en önemli ögesi olan kişiler ve sosyal ilişki olmadan sosyal destek sağlanması olanaksızdır. Bunun için de bireyin sosyal ilişki kurarak diğer kişilerle bu ilişkisini sürdürmek konusunda yeterli olması gerekir. Bu yeterlik, çevrenin değil bireyin özelliğidir (Büyükkoca, 2001, s.26).

House (1981)’a göre sosyal destek sistemleri bireye üç şekilde yardım edebilir(Çivilidağ, 2011, s.71) :

1-Birey üzerinde olumsuz etki yaratan stres faktörlerinin etkilerini azaltabilir veya ortadan kaldırabilir.

2-Olumsuz yaşam durumlarında bireyin dayanma gücünü artırarak, bireyin sağlığının düzelmesini sağlayabilir.

3-Çevredeki stresörlerin etkilerine karşı kısmen veya tamamen tampon görevi uygulayabilir.

## 2.2. SOSYAL DESTEK TÜRLERİ

Sosyal destek türleri birçok yazar tarafından ele alınmış ve farklı yazarlar tarafından farklı şekillerde açıklanmıştır.

Cohen ve Wills (1985)'e göre sosyal destek türleri dört tanedir;

*Duygusal Destek:* Anlayış, kabul görme, değer görme, sevgi, saygı, hoşgörü gibi kavramları kapsayan bu destek türü ifade edici, yakın destek gibi isimlerle de adlandırılmaktadır.

*Araçsal Destek:* Bireyin çevresinden sağladığı parasal yardım, araç-gereç yardımı gibi gerek duyulan kişiye açık ve gözle görülür şekilde yapılan işlevsel yardımları kapsamaktadır.

*Bilgisel Destek:* Bireyin hayatında sorun olarak kabul edilebilecek şeylerin açıklanması, anlaşılması ve bu sorunla başa çıkabilmek için bilgi paylaşımı yapılmasıdır. Bilişsel rehberlik adıyla da kullanılmaktadır.

*Yaygın Destek:* Boş zamanlarda diğer insanlarla birlikte olma, vakit geçirme, sosyal arkadaşlık olarak tanımlanan sosyal destek türüdür. Bu destek türü sayesinde bireyler sorunlarından ve stresten uzaklaşma imkanı sağlar, böylece olumlu duygular gelişir.

Richman, Rosenfeld ve Bowen (1988)'e göre ise sosyal destek türleri sekiz grupta ele alınmaktadır (Ceran, 2010, s.8) ;

*Dinleyerek Destek Verme:* Bireyin yargılamadan ve öğüt verilmeden dinlendiği algısıdır.

*Duygusal Destek:* Bireyin değer gördüğünü ve yanında var olduğunu hissettiren algıdır.

*Duygusal Meydan Okuma:* Bireyin bakış açısı, değer ve hislerinin değerlendirilmesine meydan okuyarak destek olmadır.

*Gerçekliği Doğrulama Desteği:* Bireyin kendisiyle aynı görüşte olan ve kendisine benzeyen biri tarafından bakış açısını doğrulama yönünde destek vermedir.



*İş Takdir Desteği:* Bireyin yaptığı çalışmaların fark edildiği ve takdir gördüğü yönündeki algısıdır.

*İşe Meydan Okuma Desteği:* Bireyin düşüncelerinin onu motive etmek, yaratıcılığını artırmak, işe duyduğu heyecanı ve bağlılığını artırmak için zorlamak, mücadele etmek üzere meydan okumaktır.

*Gözle Görülen Destek ve Yardım:* Bireyin para ve hediye gibi gözle görülen ürünler tarafından destek aldığı algısıdır.

*Kişisel Yardım:* Destek görenin işinin yapılması hususunda aldığı destek algısıdır.

Krepsi (1993), sosyal destek türlerini nicel ve nitel olarak ikiye ayırarak açıklamıştır. Yapısal destek de denilen nicel ölçümlerle çevrede yardım edebilecek kişi sayısı belirlenmekte ve bu kişilerle görüşme sıklığı ele alınmaktadır. İşlevsel destek de denilen nitel ölçümlerde ise çevreden alınan desteğin ne kadar doyurucu etkisinin olduğu duygusal, bilgisel ve maddi destek gibi destek boyutları yönünden belirlenmektedir (Torun, 1995, s.24).

Budak (1994) araştırmasında sosyal desteğin dört farklı işlevi olduğunu belirtmiştir. Bunlar (Akkaya, 2011, s.12);

*Duygusal Destek:* Karşıdakini içten dinleme, duygularını paylaşma, sevgi, saygı, şefkat gösterme gibi davranışlar sonucu ortaya çıkmaktadır. Duygusal destek olumlu duygular tarafından desteklendiği için kişinin psikolojik sağlığı ile yakından ilgilidir. Bu duygular, kişide özgüven artışı gibi olumlu etkiler bırakabilir.

*Bilgisel Destek:* Bilgi paylaşmak, öğüt vermek ve rehberlik etmek gibi davranışları kapsar. Birey bir stres kaynağıyla karşılaştığında sorunları çözmek için pek çok çözüm yolu düşünüp bu yollar arasında kararsız kalabilir veya bu yollar çözüm için yetersiz olabilir. Böyle bir durumda sosyal çevre sorunu çözmek için yardımcı bir rol üstlenebilir.

*Yansıtıcı Destek:* Bireyin kendi davranışları, düşünceleri, duyguları hakkında geri bildirim sağlar. Bireyler başarısı için yeterli objektif ölçütün olmadığı yeni ve belirsiz ortamlarda, kendilerini benzer başkasıyla kıyaslamak isterler. Bu tür bir sosyal destek

bireyin kendini yeterli biçimde değerlendirmesine ve sonuç olarak davranışlarını kendi yararına olabilecek şekilde değiştirmesine yardımcı olur.

*Materyal Destek:* Sosyal desteğin bu işlevinde başkasına para veya eşya ödünç verme veya bağışlama, onun yerine ev işi yapma, faturaları ödeme gibi davranışlar örnek olarak verilebilir. Diğer sosyal destek türlerinden farklı olarak bu desteğin, bireyin sorununu doğrudan onun adına çözmeye gibi bir yararı vardır. Yürümekte zorluk çeken bir hastanın yerine markete gidip onun yerine alışveriş yapmak gibi çok değer taşıdığı durumlar olduğu gibi, daha az önemli durumlarda kullanılmış olsa da, bireyin üzerindeki iş yükünü azaltması, paradan tasarruf sağlatması ve kişinin diğer etkinliklere daha fazla zaman ayırmasını sağlaması türünden yararları vardır.

Cutrona ve Suhr (1994) ise beş sosyal destek türüne (Bilgisel, duygusal, saygı, maddi-somut, sosyal ağ desteği) örnekler gösteren bir tablo hazırlamıştır;

**Tablo 2.1.** Cutrona ve Suhr'un Beş Sosyal Destek Türü İle İlgili Örnekleri

<b>Bilgisel Destek (Informational Support)</b>	
Öneri/Öğüt	Fikir ya da önerilerde bulunmak
Durum Tahmininde Bulunmak	Durumu yeniden değerlendirmek
Öğretmek	Bir şeyin nasıl yapılacağını öğretmek
<b>Duygusal Destek (Emotional Support)</b>	
İlişki Kurmak	Yakınlığı ve beraberliği ifade etmek
Fiziksel Yakınlık	Sarılma, öpme, elini tutma, dokunma vb.
Gizlilik	Kimseye söylemeyeceğine dair verilen söz/Sır saklama
Sempati	Üzülüğünü belli etmek
Empati/Anlamak	Anladığını açıkça ifade etmek
Dua etmek	Kişiyle beraber dua etmek
Umursadığını Göstermek	İyi olduğunu bildikten sonra bile arayıp, sormak
Reasürans/Temin Etmek	-----
<b>Saygı Desteği (Esteem Support)</b>	
Övgüde Bulunmak	Yetenekleri vurgulamak, önemli geribildirimler yapmak
Doğrulamak	Kişinin yanında olmak ve onu tasdik etmek
Suçtan Arınmak	Başkalarının suçunun olmadığını anlatmak
<b>Maddi-Somut Destek (Tangible Aid)</b>	
Ödünç Vermek	Para gibi şeyleri ödünç vermek
Dolaysız Görev Vermek	Problemlle ilgili birşeyler yapmasını tavsiye etmek
Dolaylı Görev Vermek	Problemlle ilgisi olmayan birşeyler yapmasını tavsiye etmek
Ricayı Yerine Getirmek	Stresli olan bireyin isteğini yerine getirmek
Aktif Katılımda Bulunmak	Bireyin stresini azaltmak için yanında olmak
<b>Sosyal Ağ Desteği (Social Network Support)</b>	
Varlık	Bireyin yanında olmak ve onunla zaman geçirmek
Ulaşılabilirlik	Yeni arkadaşlara ulaşabilmek
Arkadaşlık	Aynı ortamdaki arkadaşlarla bir arada olmak

Kaynak: Ceran, S. Ö, 2010, s.13

Russal ve Cutrona (1984)'nın geliştirdiği ‘‘Sosyal Yardım Ölçeği’’ne göre sosyal ilişkinin ne lde destekleyici olduğu, destek konusunda yeterli olup olmadığı aşağıdaki altı işlevin karşılanıp karşılanmamasına bağlı olduğu belirlenmiştir (Başer, 2006, s.10) :

- 1- Bağımlılık
- 2- Sosyal katılım
- 3- Kişinin değer, beceri ve yeterliliğinin onaylanması
- 4- Maddi yardımlar için başkalarına gvenebilme
- 5- ğt ve bilgi alma
- 6- Başka bir insanın mutluluğundan sorumlu olma duygusu'dur.

### **2.3. SOSYAL DESTEK MODELLERİ**

Yapılan sayısız araştırmalar, sosyal desteğin bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarına etkileriyle bağlantılı olduğunu göstermiştir. Genel olarak bakıldığında, olumlu sosyal ilişki yoksunluğu endişe ve depresyon gibi olumsuz psikolojik durumlara yol amaktadır. Buna göre sosyal destek ile sağlık arasındaki ilişkiyi açıklayan modeller ikiye ayrılmaktadır (Cohen ve Wills, 1985).

#### **2.3.1. Temel Etki Modeli**

Bu destek türü stres yapıcı olaylar olsa da olmasa da kendini iyi hissetme ile alakalıdır çünkü bu durum birey üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Modele göre sosyal destek ile sağlık arasında doğrudan bir ilişki vardır. Sosyal destek, bireyin özsaygısını tanınmasına yardımcı olduğu gibi aynı zamanda da bireyin olumsuz etkilerden sakınmasına yardımcı olabilmektedir. Aksi takdirde bireyin psikolojik ve fiziksel hastalıklara yakalanma ihtimali artabilmektedir.

#### **2.3.2. Tampon Modeli**

Bu destek türü temel etki modelinin tersi olarak yeterli sosyal desteğin stresin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini azaltacağını ve dengeye getireceğini iddia

etmektedir. Buna göre sosyal destek bireyi stresin olumsuz etkilerine karşı korumaktadır. Stres yaratıcı durumlar söz konusu olmadığı takdirde ise, bireyin sosyal desteğe sahip olması veya olmaması kendini iyi hissetme üzerinde herhangi bir etkiye sahip değildir.

#### **2.4. SOSYAL DESTEK KAYNAKLARI**

Sosyal destek kaynakları genel olarak resmi ve resmi olmayan destek kaynakları olarak iki ana bölüm içerisinde ele alınmaktadır. Resmi kurum ve kuruluşlar ile yasal bir çerçevede hizmet veren sivil toplum kuruluşları, gönüllü kuruluşlar resmi destek kaynaklarıdır. Aile, akraba, komşu, arkadaş gibi çevremizde bulunan ve yakın ilişkilerde bulunduğumuz bireyler ile herhangi bir biçimde destek olan ve katkı sağlayan diğer bireyler ise resmi olmayan sosyal destek kaynakları olarak belirtilebilir (Özbesler, 2001, s.11).

Bireyler herhangi bir stres verici durumla karşılaştıklarında ilk olarak genelde resmi olmayan kaynak olan eş, arkadaş veya ailelerine başvururlardır. Fakat eğer bireyler yakın çevresinden aldığı bu kaynağın yeterli olmadığını düşünürse profesyonel yardımlara veya resmi kaynaklara da başvurabilmektedirler (Ceyhun, 2009, s.38).

Resmi olmayan kaynakların içerisinde en etkili olan kaynak aile kaynağıdır. Aile, bireyin ilk sosyal desteğinin başlatıldığı ve sürdürüldüğü kurumdur. Bireyin belli başlı karakteristik özellikleri aileden sağlanan sosyal destek sayesinde şekillendirilir. Aile, birey üzerinde olumlu ya da olumsuz etkilere sahiptir. Örneğin, bireyin ailesinden yeteri kadar sosyal destek görmesi bireyin stres düzeyini olumlu yönde etkileyecektir. Aksi takdirde, birey eğer ailesinden sosyal destek görmüyorsa stres düzeyi artacak ve bu da bireyin karakteristik özelliklerine olumsuz yansımalar yapabilecektir. Bu sosyal desteğin niceliği bireyin akademik yaşamında da büyük etki yaratacaktır. Bireyin ailesinden sosyal destek görmemesi okul yaşamını olumsuz etkileyecektir (Deveci, 2011, s.38). Çocukluk döneminde bireyin vaktinin büyük çoğunluğu ailesinin yanında geçtiği için aile birey üzerinde sosyal destek bakımından en önemli etkiye sahiptir. Bireyin okul hayatının başlamasıyla resmi ve resmi olmayan diğer sosyal destek kaynakları ortaya çıkacaktır. Böylece en önemli etken olan ailenin yanında arkadaşları

ve öğretmenleri de sosyal destek kaynağı olarak büyük etki sağlayacaktır. Aynı şekilde, bireyin iş yaşamına başlaması sonucunda da iş çevresinin büyük bir etkisi olacaktır.

Çocuklar diğer insanlarla ilişkiler ile ilgili iletişim becerileri, saygı, sevgi, yardımseverlik, kabullenme gibi temel değerleri aile yaşamında öğrenirler. Böylece ailede sosyalleşmenin birtakım temel boyutları öğrenilir. Sosyal davranışların gelişimi ve diğer bireylerle ilişkilerde uyum sağlama bilinci, çocukların doğrudan annenin, babanın ve diğer aile fertlerinin davranışlarını kendilerine örnek almaları sonucunda oluşur. Çevreden edindiği bilgilerle çocuk hangi durumlarda kimlerden destek alacağını öğrenmekle birlikte kimlere destek vermesi gerektiğini de öğrenmektedir. Küçük yaşlarda sosyal destek sisteminden önemli derecede faydalanan bir çocuğun ilerleyen yıllarda sosyalleşmesinde ve başkalarına sağlayacağı destekte önemli gelişmeler sağlayacağı ileri sürülebilir (Deveci, 2011, s.38).

Aileden alınan desteğin birey için öncü durumunda olduğu bilinmelidir. Çünkü bireyin ilk içinde bulunduğu ortam aile ortamıdır ve bu destek de ailesi tarafından sağlanmaktadır. Birey eğer ailesinden destek sağlayamıyorsa, bu desteği arkadaşlarından ve çevresinden sağlama ihtiyacı içine girecektir. Aileden sağlanan desteğin önemini farkına varılmalı ve aile fertleri çocuklarına karşı ona göre destek sağlamalıdır. Bireyin gelecekte sağlıkla ilgili problemlerini azaltması bu sayede mümkün olabilecektir.

Ailenin yanı sıra sosyal uyumu ve kişilerarası ilişkilerde doyumu etkileyen bir diğer faktör arkadaşlardır. Mahalle arkadaşlıklarından, ilkokul, lise, üniversite ve iş arkadaşlıklarına kadar her yaşta kurulan sosyal etkileşim, bütün bireyler için sosyalleşmenin önemli bir parçasıdır. Arkadaşlık ilişkileri çocuklara iletişim becerilerini, kültürel değerler ve normları, toplumsal statüler gibi sayılabilecek daha birçok sosyal yapı biçimini kullanıp geliştirebilecekleri imkanlar sağlar. Arkadaşlık ilişkileri, aile içerisinde karşılanamayan önemli bir gereksinim ve sosyal destek kaynağıdır. Belirli bir olgunluğa erişemeyen bireyler arkadaş edinmekte zorlanır. Bunun sonucu olarak, iyi arkadaşlık ilişkileri olmayan bir kimsenin psikolojik sorunlarının artması muhtemeldir (Deveci, 2011, s.39). Arkadaş ilişkilerinin; kendini değerli hissetme, ego tatmini, hassasiyet, etkileme, rehberlik ve destek, güvenilirlik ve teşvik etme gibi çeşitli işlevleri söz konusudur (Dülger, 2009, s.22). Bireyin sıkıntılı, stresli olduğu bazı zamanlarda aileden çok arkadaşlarının tampon etki yapmasını istemesi

muhtemeldir ve böyle durumlarda sağlayacağı olumlu destek sayesinde birey çok çabuk stresli dönemini atlatabilecektir. Arkadaş ilişkileri iyi olan bir birey, aradığı desteği rahatlıkla bulabilecektir.

Üniversite öğrencisi olan bir bireyin okul hayatının da sosyal destek üzerinde etkisinin olabileceği unutulmamalıdır. Okulun sadece eğitim alınan, derslere girilen, devamlılığı gerekli olan bir kurum olarak görülmemesi gerekmektedir ki nitekim öyle de değildir. Öğrencilerin akranlarıyla, kendinden büyük ve küçük öğrencilerle, öğretmenleriyle ilişki kurdukları, farklı kültür ve anlayışlarla yetişmiş pek çok karakterin bir arada, uzun saatler paylaştıkları bir kurum söz konusudur. Akademik ve sosyal anlamdaki pek çok başarının okulla bağlantılı olduğu; özellikle öğretmenlerden yana algılanan desteğin, motive edici ve okulu daha cazip bir yer haline getirici etkisi olduğu bilinmektedir (Dülger, 2009, s.22).

## **2.5. ALGILANAN SOSYAL DESTEK KAVRAMI**

Algı dış dünyanın duyularla gelen imgesinin bilinçte gerçekleşen tasarımıdır (www.felsefe.gen.tr, 2014). Buna göre algılanan sosyal destek ile sağlanan sosyal destek arasında farklılık olduğunu söylemek doğru olacaktır. Bireyden bireye göre de algılanış biçimi değişmektedir. Örneğin bir birey bir yardımı iyi niyetli yapılan destek olarak görürken, başka bir birey ise o yardımın kötü niyetli olarak farklı amaçlar için yapıldığını düşünebilir.

Algılanan sosyal desteği, sosyal destek kavramından ayıran Sarason (1986), algının kişinin sahip olduğu ilişkilerin kalitesi ve yoğunluğu, ayrıca psikolojik eğilimiyle bağlantılı olarak değişiklik gösterebileceğini belirtmiştir. Sarason'a göre sosyal destek alt başlıklar altında ele alınmalıdır. Bu alt başlıklar, alınan sosyal destek ile algılanan sosyal destek olarak ikiye ayrılmaktadır. Alınan sosyal destek kişinin gerçekten ne aldığı üzerinde dururken, algılanan sosyal destek ise daha çok psikolojik sağlık ile alakalıdır. Dahası kişinin sahip olduğu olumlu sosyal destek algısının kişide daha az stres semptomuna, strese ve patolojik problemlere neden olduğu sonucuna varılmıştır. Algılanan sosyal destek kişinin mükemmel bir özelliğe sahip olmadan sırf birey olduğu için kendini değerli hissettiren inanç olarak da açıklanabilir. Algılanan sosyal destek kavramında sadece önceki ilişkilerden alınan sosyal destek değil, aynı

zamanda Şu anda yaşadığı ve daha sonra yaŐayacağı ilişkileri etkileyen bir kavramdan bahsedilir. Yüksek kabul duygusu algılanan sosyal desteği olumlu yönde etkileyen ve kişide stres ile baş edebilme becerisini geliştiren bir duygudur. Buna göre baŐkalarından kabul gördüğünü ve destek göreceğini bilen bir insan potansiyel olumsuz durumlardan bu Şekilde düşünmeyen insanlara göre etkilenmez. Böylece birey herhangi olumsuz bir durumda strese girmeden sorunu çözmeye yönünde adımlar atabilir (Ceran, 2010, s.14).

Heller ve arkadaşlarına göre (1986), sosyal aktivitenin kendisi değil algılanış ve yorumlanıŐ biçimi ruh sağlığını etkiler (Yardımcı, 2007, s.19). Bireyin çevresinde bulunan sosyal destek sağlayıcılar ne kadar sosyal destek sağlasalar da bu sosyal destek bireyin algıladığı kadar olacaktır. Stres altında bulunan kişiye her ne kadar iyi niyetli olarak yardım etmeye çalışan sosyal destek sağlayıcıları olursa olsun bu destek stres altındaki birey tarafından farklı algılanıp, bireyi stresten kurtarmak yerine daha fazla stres yaratıp bireye acı verebilir. O halde algılanan sosyal desteği, sosyal destek iŐlevlerinin yeterli olup olmadığı konusunda kişinin kendi yargısı Şeklinde tanımlamak doğru olacaktır (Dülger, 2009, s.12).

Genel olarak, algılanan sosyal desteğin iki temel bileŐeni olduğunu söyleyebiliriz. Bunlar; ihtiyaç duyulduğunda baŐvurulabilecek insanların varlığı algısı ve var olan destekten memnuniyet derecesidir. Bu iki bileŐenin birbiriyle ilişkisi, bireylerin kiŐiliklerine bağlıdır. Örneğin, bazı insanlar sosyal destek sağlayan fazla sayıda insan olmasını isterken, bazıları için de bir tek kişi yeterli olabilmektedir. Başkalarıyla beraber olma ve rahatlık duygusu, destek ihtiyaçını belirleyebilir. Aynı Şekilde desteğin algılanmasından memnuniyet, benlik saygısı, çevre üzerinde kontrol duygusu gibi kiŐilik faktörlerinden etkilenebilir (Bayraktar, 2011 s.22).

## **2.6. SOSYAL DESTEK KONUSUNDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR**

Monroe ve arkadaşlarının 1983 yılında yaptığı çalışmada sosyal destek, yaşam olayları ve ruh sağlığı ilişkisi araŐtırılmıŐtır. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin yüksek stresli durum olarak algıladıkları, final sınavları döneminde gösterdikleri farklı ruhsal belirtiler ve algıladıkları sosyal destekler incelenmiştir. Araştırma, 167 (47 erkek, 120 kadın) üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Sosyal desteği; anne-baba ile birlikte yaşama, yakın arkadaş sayısı, dini/sosyal bir gruba ait olma, kişisel



yetersizlikleri, tartışmadaki rahatlık, birlikte olunan insan sayısı, güç durumda başvurulanan kişi sayısı gibi faktörlerle değerlendirmişlerdir. Araştırmanın sonucunda, final sınavı gibi stresli bir dönemdeki sosyal desteğin, öğrencilerin yaşadıkları psikiyatrik belirtiler üzerinde doğrudan etkili olduğu kanısına varılmıştır. Sonuca göre, sosyal desteği yüksek olan öğrenciler daha az psikiyatrik belirti yaşamakta, sosyal destekleri daha az olanlar ise sınav dönemlerinde depresif belirtiler göstermektedirler. Öğrencilerin, sınav stresi altındayken arkadaş desteğinin en fazla etkisi olan destek olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre, arkadaş desteğinin stresi azaltıcı etkisinin olduğu, ayrıca stresli yaşam olayları ve bu stresin algılanmasındaki kişisel farklılıklarla depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Deveci, 2011, s.41).

Çakır (1993) çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını 12-22 yaş grubu 960 genç üzerinde gerçekleştirmiştir. İlk aşamada psikometrik özellikleri sınamış; test-tekrar test, faktör yapısı, ölçekler arası korelasyonlara bakmıştır. Bu özelliklerin sınanmasından sonra yaptığı araştırmada, yaş ve ergenlik evrelerine göre oluşturulmuş yaş grupları arasında algılanan sosyal destek açısından anlamlı farklılıklar bulmuştur. 12-14 ve 18-22 yaşlarında en fazla desteğin aileden algılandığı sonucuna ulaşmıştır. Genel olarak genç kızların erkeklere göre daha fazla sosyal destek algılamalarına karşılık, destek kaynaklarında cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını ortaya koymuştur (Dülger, 2009, s.25).

Eker ve Arkar (1995), Zimmet ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan ÇBASDÖ'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliğini sınamak amacıyla yaptıkları çalışmada, farklı örneklem gruplarının sosyal destek, kaygı ve depresyon düzeylerini ölçmüşlerdir. Bulgular, normal ve psikiyatri örneklemelerinin her ikisinde sosyal destek puanları ile depresyon ve kaygı puanları arasında negatif korelasyonlar olduğunu, üniversite örnekleminde kızların erkeklere göre daha fazla sosyal destek algılamalarına rağmen, hasta ve psikiyatri örnekleminde erkeklerin daha fazla sosyal destek algıladıklarını göstermiştir (Başer, 2006, s.22).

Güngör (1996), üniversite öğrencilerinde çok boyutlu algılanan sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade ediliş biçimi, kendini suçlama ile fiziksel sağlık ve sosyal uyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçta, deneklerde çok boyutlu algılanan sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade ediliş biçimi ve kendini suçlama değişkenlerinin hepsinin fiziksel sağlık ile ilişkili olduğu, bulunan değişkenlerin çok

boyutlu algılanan sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade ediliş biçimi ve kendini suçlama olduğu görülmüştür. Bunların yanı sıra fiziksel sağlık ve sosyal uyum arasında da ilişki bulunduğu saptanmıştır (Altay, 2007, s.48).

Taysi'nin (2000) Ankara'da bulunan üniversitelerde okuyan öğrencilerin ailelerinden ve arkadaşlarından aldıkları sosyal destek ile onların benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonucuna göre, en fazla algılanan sosyal destek kaynağı aile çıkmıştır. Bu araştırma bulgularına göre, erkek öğrenciler kız öğrencilere göre sosyal destek algılamalarına daha fazla önem vermektedir (Altay, 2007, s.49).

Bayraktar (2011), üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile duygusal zekaları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öğrencilerin; arkadaşlarından, ailelerinden ve öğretmenlerinden aldıkları sosyal desteğin duygusal zekalarını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Genel olarak yapılan araştırmalar sonucunda farklılıklar görülmesine rağmen, şunu söylemek mümkündür ki, algılanan sosyal destek ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre, bireyin algıladığı destek arttıkça depresyon düzeyi azalmaktadır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### DUYGUSAL ZEKA

#### 3.1. DUYGU KAVRAMI

Gelişen ve değişen dünyada üzerinde durulması gereken, önemi değişmeyen tek varlık insandır. İnsanlar yeryüzünde düşünebilen tek varlıklardır. Bu noktada devreye giren duygular, insanların düşüncelerini etkileyebilen duyumlardır. Duygular yaşantılarımıza eşlik eden, onlardan etkilenen ve onları etkileyen önemli psikolojik bileşenlerden birisidir (Tosun ve Sarp, 2011, s.447). Sözlük tanımına bakılırsa duygu, bireyin ruh halinde biyokimyasal (içsel) ve çevresel tesirlerle etkileşiminden doğan kompleks psikofizyolojik bir değişimdir (<http://tr.wikipedia.org/>, 2012). Passons'a göre, duygular iki amaca hizmet etmektedir. Bunlardan birincisi, kişinin harekete geçmesi için enerji temin etmeleridir. İkincisi ise, kişinin kendi gereksinimlerini karşılayabilmesi için çevreyi manipüle edebilmesi ya da bu gereksinimleri karşılayacak uygun davranışları yapabilmesi için, yönlendirici ya da değerlendirici bir fonksiyon göstermeleridir. Bu enerji kişiyi gereksinimlerini karşılamak için harekete geçiriyor ya da kişinin çevreyi manipüle etmesine fırsat veriyorsa olumlu duygular ortaya çıkar. Eğer enerji, gereksinimlerin karşılanmasında etkisi olmayan ya da zararlı etkisi olan unsurlara yöneltilirse olumsuz duygular ortaya çıkar (Tuğrul, 1999, s.13). Goleman'a göre (1996), duygu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimidir.

Duygular bizi motive eder, harekete geçirir ve duygularımız sayesinde bir kararı verirken veya bir şeyleri anlamlandırmaya çalışırken bunların iyi bir fikir olup olmadığı konusunda bize yol gösterir. Yani duygular, bizim hareketlerimize yön verir.

Davranışı etkileyen duygular, düşünce ve eylemler üzerinde büyük bir etki yaratabilmektedir. Duygular, insanları yeterliliklere yönlendirip davranışı teşvik ederek bilgiyi süzmeyi ve deneyimi yapılandırmayı sağlar (Demir, 2010, s.202; Merlevede vd., 2006, s.194). Duygular uyuma yönelik ve güdüleyici özelliklerinin yanı sıra kişilerarası ilişkilerin sonuçlarını sezinleyerek duygusal karşılıkların oluşmasını da sağlar. Çünkü

duygular birincil iletişim sistemi olarak ifade etmenin bir şeklidir (Demir, 2010, s.199; Safran ve Greenberg, 1991, s.6).

Duygu, sadece, kişinin uyarıcıya tepkisinin ilk basamağı değil, aynı zamanda bellekteki yeni düzenlemelerde de ilk elementtir. Kişi, bir olayı, başka bir kişiyi ya da ismi hatırladığında, zihinde ilk oluşan duygular, bellekteki yeni düzenlemelerdeki ilk unsur olarak meydana gelmektedir. Zajong'a göre, duygusal kararlar "kısa zamanda değişmeme" eğilimi göstermektedir. Kişi, objeye ilgili bilgileri kabul etmese de, onu kabul etmeye hazırdır ve bunun nedeni, kişinin duygularını yargılamamasıdır (Yan, 2008, s.8; Ülgen, 1997, s.92).

İnsan doğasını duyguların gücünden soyutlayarak anlamaya çalışmak, üzücü bir dar görüşlülüktür. Homo Sapiens, yani Düşünen Tür adı bile, duyguların hayatımızdaki yeri hakkında bilimin bize sunduğu yeni görüş ve vizyona göre yanlıcıdır. Hepimizin kendi deneyimlerinden bildiği üzere, kararlarımızı ve hareketlerimizi şekillendirirken hislerimiz çoğu zaman düşüncelerimize baskın çıkar. Salt zekaya, yani IQ'nun ölçtüğü şeye verdiğimiz değer ve önem de çok abartılmıştır. Duygular bize hakim olduğu sürece, zeka (iyi ya da kötü) hiçbir yere varamayacaktır (Goleman, 1998, s.18).

Duygu pek çok çalışmada kabul edildiği şekliyle esasen bir kaç unsurdan oluşan psikolojik bir yapıya sahiptir. Buna göre duygu (Aslan, 2009, s.9; Bass, 2003, s.125):

- Kişinin durumları ve uyarıcıları bilişsel değerlendirmesidir,
- Kişiyi harekete geçiren psikolojik bir unsurdur,
- Kişinin fiziksel ifadeleridir,
- Kişinin davranışa yönelmesini sağlayan motivasyonel unsurdur,
- Kişinin hislerinin subjektif ifadesidir.

Duygunun tanımı ile birlikte dört farklı yaşantının tanımı üzerinde durmak gerekir. Bunlar (<http://w2.anadolu.edu.tr/>, 2012);

*Heyecan:* Belli anlarda belli yoğunluklarda doğan, kısa süreli bedensel belirtilerin eşlik ettiği duygu durumlarıdır. Korku, öfke, ürkme böyle duygulardır.

*Duygu:* Duygular kişilerarası duygular ve sosyal duygular olmak üzere ikiye ayrılır. Kişilerarası duygular, kişilerin birbirlerine duydukları sempati, sevgi, kıskançlık, hayranlık, gurur, utanç gibi duygulardır. Sosyal duygular ise insanda ait olduğu insan

topluluğuna bağlı olarak oluşmuş duygulardır. Düşünsel, estetik, inanç, ahlak gibi değer sistemlerine yönelik duygular sosyal tipte duygulardır.

*Mutluluk:* Bir gereksinim tatmini sağlandığında ya da bir amaca ulaşıldığında bir hoşluk hissedilir. Fizyolojik ihtiyaçları bir yana bırakacak olursak, bireyin ihtiyaçları ve amaçları sürekli olarak değiştiği ve ulaşılan amaçları daima yeni amaçlar izlediği için mutluluğun nedenleri de değişmektedir.

*Tutku:* Yoğunluğu ve sürekliliği çok fazla olup, bireyi gerçekleri görmekten uzaklaştıracak nitelikteki duygulardır.

Duygular, öğrenme ve karar verme süreçlerinde önemli etkiye sahiptir. Örneğin, memnuniyet duygusu deneyimin pekiştirilmesine olanak verirken, yanlış kararlar sonucunda oluşan kötü duygular, bu hataların tekrarlanmamasını sağlar (Yan, 2008, s.9; Acar, 2001, s.18). Rasyonel düşünceler ve sağlam değerlendirmelerin, duygusal göstergelerin sonucunda oluştuğunu söylemek mümkündür. Kişinin düşünce süreçleri, duygusal sinyaller olmadan çok sığ ve katıdır. Geleneksel düşüncenin aksine, duyguların, insanların hayatlarına zekice, duyarlı, yararlı ve nadiren müdahale ettikleri ve çoğu zaman mantık ve sağduyuyla çelişmeyip, aksine mantıklı ve sağduyulu düşünmeyi zorladıkları, canlandırdıkları ve başarıya göturdükleri görülmektedir (Yan, 2008, s.9; Cooper-Sawaf, 2000).

Sosyobiologlar evrimin insan ruhunda duyguya neden böyle merkezi bir yer verdiğini tartışırken, kritik anlarda kalbin akıldan baskın olduğuna işaret ettiğini söylemektedir. Sosyologlara göre duygularımız tehlike, acı bir kayıp, zorluklara karşın bir hedefe doğru ilerleme, eşine bağlanma ve bir aile kurma gibi yalnızca akla bırakılamayacak durum ve görevlerde devreye girmekte ve yol gösterici olmaktadır. Her duygu bizi bir şekilde hareket etmeye hazırlar; her biri insan hayatında tekrarlanan güçlüklerle baş edebilecek şekilde bizi yönlendirir (Goleman, 1998, s.18; Ekman, 1992, s.169). Bu durumlar evrimsel tarihimiz boyunca defalarca tekrarlandıkça, duygusal repertuarımızın yaşamın sürdürülebilmesi açasından değeri, kalbimizin doğuştan, otomatik eğilimleri olarak sinir sistemimize işlenmesiyle kanıtlanmıştır (Goleman, 1998, s.18).

Duygular, sezgisel bilgeliğin sonsuz kaynağını sunarlar. Yaşamsal öneme sahip, yararlı bilgiler verirler. Kalpten gelen bir kaynak, beklenmedik durumlar karşısında

kişiyi korur, insanlara yaklaşımında doğru yönlendirir; onun mesleğini seçmesine ve eşini bulmasına yardım eder. Duygular hassas ve gelişmiş bir rehberdir. Korku duyduğunda kendini koruması gerektiğini, yalnız hissettiğinde sosyal uyarıcı eksikliği olduğunu, mutlu olduğunda yaptığı şeyin doğru olduğunu bilir. Duygular, bilginin en değerli kaynağıdır. Karar almada da yardımcı olurlar. Seçim hakkında neler hissettiğini, bireyin hangi yoldan gideceğini bilmesini sağlar (Kocayörük, 2004, s.7).

## **3.2. ZEKA KAVRAMI VE KURAMLAR**

### **3.2.1.Zeka Kavramı**

Zekanın literatürde birçok tanımı bulunmaktadır. Zekanın sözlük tanımı; insanın düşünme, akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin toplamıdır (<http://www.tdk.gov.tr/>, 2012). Bilim adamları ise zekayı farklı farklı tanımlamışlardır. Bu tanımlardan bazıları:

Zekanın ilk tanımını veren Binet'e göre zeka; dış dünyanın algılanması, algıların bellekte yerleştirilmesi ve bu içerik üzerinde düşünülmesi sürecidir (Gürel ve Tat, 2010, s.339; Öner, 1997, s.28).

Lewis Terman (1920), zekayı soyut düşünme yeteneği olarak tanımlamaktadır (Goleman, 2001).

Thorndike'e göre zeka, iyi tepkilerde bulunabilme yeteneğidir ve zeka mekanik, soyut ve sosyal olmak üzere üçe ayrılmaktadır.

Piaget ise zekayı, bilişsel yapı ile çevre arasındaki bir tür dinamik denge hali olarak tarif etmiştir (Güney, 2009, s.6; Topses, 2003, s.88).

Stenberg'in tanımında zekanın çeşitli yönleri ele alınmıştır. Ona göre zeka, çevreyi seçme, biçimlendirme ve uyum göstermek için gerekli olan zihinsel yeteneklerdir. Stenberg'in genel bakış açısıyla yaptığı tanımına göre zeka ise, çevreye uyum sağlayabilme ve deneyimlerden ders çıkarabilme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Aslan, 2009, s.6; Gardner ve Stough, 2002, s.68).

Önceleri bilim adamları zeka kavramını sadece bilişsel yeteneklere dayandırıyorlardı. Fakat daha sonra yaptıkları araştırmalardan elde ettikleri sonuçları değerlendirerek, zeka tanımına bireyin çevreye uyumu ve çevresindeki kişilerle ilişkisi boyutlarını da dahil ettiler. Buna göre, insan zekasının kapsam ve işleyişi, mantık ve diğer bilişsel süreçlerle birlikte duygusal süreçleri de içermektedir (Acar, 2002, s.54).

Duygusal zekanın gelişmesine katkısı olan zeka kuramlarına da zeka kavramının alt başlığı olarak kısaca değinmekte yarar vardır.

### **3.2.2. Zeka Kuramları**

Zekanın bilişsel boyutu dışında kalan boyutları incelemek ve insanların hayatında kolaylık sağlayabilmek için bilim adamları zeka kuramlarını ortaya atmışlardır. Başlıca zeka kuramları şunlardır.

#### **3.2.2.1. Thorndike'in Zeka Kuramı**

Bu kurama çoklu faktör kuramı da denmektedir. Thorndike zekayı üçe ayırmıştır. Bunlar; mekanik, sosyal ve soyut zekadır. Bunlara kısaca değinmek gerekirse;

Soyut zeka, sembol kullanarak düşünme yeteneğidir.

Mekanik zeka, mekanik aletler üzerinde yoğunlanmış zekadır. Alet yapma, alet kullanma, makina işlem gibi işlemleri pratik bir şekilde kullanmayı sağlar (<http://www.bilgius.com/>, 2012).

Sosyal zeka ise, başkasını anlayabilme ve insan ilişkilerinde akıllıca davranabilme olarak tanımlanabilir (Goleman, 2005, s.60). Bu boyutlar, kişinin diğerlerinin duygularını anlaması, duygularını yönetmesi ve insan ilişkileri gibi temel duygusal zeka boyutlarına öncülük etmiştir. Burada dikkat edilmesi gereken bir nokta şudur ki; diğerlerini anlamak ve bilgece sosyal davranış her zaman beraber olmayabilir. Örneğin, kişi diğerlerini iyi anlamasının sağladığı bilgiyi, bilgece bir şekilde değil de kendi çıkarlarını arttırmaya yönelik kullanabilir (Çakar, 2002, s.6). Sosyal zeka; alternatif bir zeka modeli geliştirme açısından önemli olmakla birlikte, ölçülmesi zor bir kavramdır. Çünkü gerçek olaylar ve durumlar üzerinden incelenmesi gerekmektedir (Çakar, 2002, s.7).

### 3.2.2.2. Çoklu Zeka Kuramı

Gardner bir davranışın bir zeka olabileceğine dair birçok ölçüt dile getirmiştir (<http://tr.wikipedia.org/>, 2012; Lynn Gilman, 2001). Bu ölçütler:

1. Beyin hasarından beynin korunması potansiyeli,
2. Evrimsel tarihteki yeri,
3. Çekirdek etkinliğinin oluşumu,
4. Kodlamaya duyarlılığı (sembolik ifade)
5. Farklı gelişimsel devamlılığı,
6. Bilgilerin, dahilerin ve diğer olağanüstü insanların varlığı,
7. Deneysel psikoloji ve psikometrik sonuçlarla desteklenmesidir.

Gardner IQ'nun tek bir standart faktör olarak kabul edildiği zeka anlayışının, zeka gibi karmaşık bir kavramın değerlendirilmesinde 'mikroskobik' bir yaklaşım olduğunu ifade etmiştir (Çakar, 2002, s.7). Bu nedenle Gardner 8 çeşit zeka türü ortaya atmıştır. Bunlar;

- ✓ Dilbilimsel zeka
- ✓ Mantıksal-Matematiksel zeka
- ✓ Uzamsal zeka
- ✓ Müzikal zeka
- ✓ Bedensel-Kinestetik zeka
- ✓ Kişilerarası zeka
- ✓ Kişisel zeka
- ✓ Doğal zeka

*Dilbilimsel zeka*, iletişim aracı olarak dili etkili kullanma kapasitesini ifade etmektedir. Bu kapasite, sözel (hikaye anlatan, konuşmacı, politikacı gibi) ya da yazım yeteneği (şair, oyun yazarı, editör gibi) şeklinde ortaya çıkabilir (Talu, 1999, s.164).

*Mantıksal-matematiksel zeka*, bireyin mantıksal düşünme, sayıları etkili kullanma, problemlere bilimsel çözümler üretme ve kavramlar arasındaki ilişki ya da



örüntüleri ayırt etme, sınıflama, genelleme yapma, matematiksel bir formülle ifade etme, hesaplama, hipotez test etme, benzetmeler yapma gibi davranışlarını kapsar (Talu, 1999, s.164). Bu tür zekaya sahip olan insanlar, mantık kurallarına ve benzerliklerine, neden-sonuç ilişkilerine ve bunlara benzer soyut işlemlere karşı çok hassas ve duyarlıdırlar. Bu kişiler kategorilere veya sınıflara ayırarak, genelleme yaparak, hesaplayarak, mantık yürüterek ve soyut ilişkiler üzerinde çalışarak iyi şekilde öğrenirler.

*Uzamsal zeka (görsel zeka)*, görsel-uzamsal yargılar ve zihnin gözüyle görselleştirme yeteneğiyle baş eder (<http://tr.wikipedia.org/>, 2012). Gardner uzamsal zekayı hem büyük hem de küçük görsel alanları fark edebilme yeteneği olarak tanımlar (Aslan, 2009, s.12).

*Müzikal zeka* ile bir kişinin bir müzik parçasındaki ritme, akustik düzene, melodiye, müzikteki iniş ve çıkışlara, müzik aletlerine ve çevreden gelen seslere olan duyarlılığı kastedilir.

*Bedensel-kinestetik zeka*, bireyin vücudunu ve hareketlerini kullanım biçimini ifade eder. Bedensel zekası yüksek bireyler sportif hareketleri, düzenli-ritmik oyunları kolayca uygulayabilirler. Bu bireylerde koordinasyon, denge, hız, el becerisi ve esneklik dikkat çekicidir (Talu, 1999, s.164).

*Kişilerarası (sosyal) zeka*, insanlarla etkin bir iletişim gerçekleştirebilme, empati kurabilme, karşısındakinin davranışlarını anlayabilme ve yorumlayabilme yeteneğidir.

*Kişisel (içsel) zeka*, kişinin kendini tanıması, kendisi hakkındaki düşünce, bilgi ve becerileri ile çevresine uyum gösterebilme yeteneğidir.

Son olarak *doğal zeka* ise, doğayı tanıma ve anlama, yaşayan canlıları tanıma, doğanın dengesini anlama, canlıları tanıma ve sınıflandırma yeteneğidir (<http://tr.wikipedia.org/>, 2012).

### 3.2.2.3. Piaget'in Zeka Kuramı

Piaget, klasik zeka anlayışına karşı çıkararak, zekanın testlerden alınan puan olmadığını belirtmiştir. O, zekayı zihnin değişme ve kendini yenileme gücü olarak açıklamış ve zekaya gelişimsel açıdan yaklaşmıştır.

Piaget, bireyleri birbirinden farklı kılan en önemli zihin işlevi olan zekanın temel özelliklerini üç noktada toplamıştır :

- Zeka organizmanın çevreye uyumudur. Bu uyum, kişinin çevre ile etkileşimini gerçekleştirir.
- Zeka bir nevi denge halidir. Zihinsel yapılarla çevre arasında durmadan yenilenen bir denge vardır.
- Zeka zihinsel işlemler sistemidir de denilebilir.

### 3.2.2.4. Sternberg'in Başarılı Zeka ve Yedi Aşamalı Yetenek Modeli

Stenberg, pratik yetenekleri, yaratıcı yetenekleri ve analitik yetenekleri birleştirip üç aşamalı unsur olarak başarılı zeka modelini tanımlamıştır. Stenberg'e göre başarılı zeka, kişisel standartlarına ve içinde bulunduğu sosyo-kültürel ortama göre zayıflığını gidermesi, üstün yönünden yararlanması, aynı zamanda çevreye uyum gösterme ve çevreye şekil vermede analitik, pratik ve bağlamsal becerilerini kullanması, yani kısaca yaşamda başarılı olması için gerekli olan yeteneğidir (Aslan, 2009, s.17; Stenberg, 2000).

İnsanlar, herhangi bir işte ve günlük yaşamlarında üç tür yeteneğe gereksinim duymaktadırlar. Örneğin, bir şirketi yönetmek, pazardaki talep durumunu analiz edebilmeyi (analitik yetenek), yeni mal ve hizmetleri üretmeyi ve üretilen mal ve hizmet için pazarda talep oluşturabilmeyi (yaratıcı yetenek) ve insanları şirketin değerleri hakkında ikna edebilmeyi (pratik yetenek) gerektirir (Aslan, 2009, s.17; Stenberg, 2000).

Stenberg başlangıçtaki üçlü yetenek sınıflandırmasının daha sonra yetersizliğini görmüş ve 2000 yılındaki araştırmasında modelini yedi aşamaya çıkarmıştır. Buna göre model, zekanın üç şeklinin bileşkesine dayalı geliştirilmiştir. Stenberg'in belirlediği bu

yedi aşamalı yetenek modelinin boyutlarına aşağıda kısaca değinelim (Aslan, 2009, s.18; Stenberg, 2000, s.231):

- Analist zeka; akademik çevreye uygun yetenektir. Ses getirmeyen bir tez buna örnek verilebilir.
- Yaratıcı yetenek; yeni fikirleri kolaylıkla üretebilen, fakat fikirleri tamamıyla uygulamaya aktaramayan yetenek türüdür.
- Pratik yetenek; önemli düşüncelere ihtiyaç duyulmayan, sadece ikna ediciliğin gerekli olduğu yetenek türüdür.
- Analitik yaratıcı yetenek; yüksek kalitede orjinal fikirlerin üretilebildiği, ancak fikirlerinin icrasının iletişim yetersizliği nedeniyle aksayabildiği yetenek türüdür.
- Analitik pratik yetenek; avukatlık mesleği gibi, fikirlerde daha çok ayrıntıya dikkate edilmesi gereken yetenek türüdür.
- Yaratıcı pratik yetenek; danışmanlık firmaları gibi, fikirlerinin değerli olduğuna başkalarını ikna etme yeteneğidir.
- Mükemmel dengeli yetenek; hayal kurmayla ilgili olan en üst yetenektir.

### **3.3. DUYGU-ZEKA İLİŞKİSİ**

Duygu ile zeka arasındaki ilişki uzun yıllardır tartışılmaktadır. Birbirlerine etkilerini yıllardır tartışan bilim adamları aralarındaki ilişkiyi iki yaklaşımda incelemişlerdir.

#### **3.3.1. Klasik Yaklaşımlar**

Klasik yaklaşıma göre duygular insana zarar vermektedir. Bu yaklaşımlar, “akılcılık” olarak da adlandırılmaktadır. Antik felsefede Stoacılar, bilge kişinin hiçbir duygu veya hissin etkisinde kalmayan kişi olduğunu savunmuşlardır. Platon ise, duyguların alt düzeyde ve yönsüz olduklarını, mantık tarafından yönlendirilmeleri gerektiğini savunmuştur. Galen’e göre ise, duygular, insan ruhunun hastalıklarıdır. Ortaçağ döneminde, Avrupa’da skolastik Hıristiyan anlayışının da etkisiyle, duygular, kötü unsurlar olarak görülmüşlerdir. Rönesans dönemine gelindiğinde, akıl iyiliğin, duygular kötülüğün yerini almıştır (Yan, 2008, s.10; Çakar ve Arbak, 2004, s.30).

Duygu ve biliş konusuna yönelik klasik batı anlayışını bir örnekle de ifade edebiliriz; duygu ve biliş yağ ve su gibidir. Duygu aynı yağ gibi dokunduğu her şeye bulaşır, oysa biliş su gibi temiz ve saftır. Duygu ve biliş birbirine karıştığında ise duygu bilişi gölgeleyecektir (Çakar vd., 2004, s.30; Graves, 1999).

Özet olarak akılcı akım, duyguları, kontrol edilmesi gereken ilkel unsurlar olarak görmüştür. Bu düşünce sanayi devrimiyle beraber, dünyada egemen ideal bir düşünce tarzı haline gelmiştir. 18.yüzyılda romantik akım empati ve sezgiye dayanan ve duyguları içeren düşüncelerin gerekliliğini savunmuşsa da, akılcılık güçlülüğünü korumaya devam etmiştir. Bu düşüncelerle, akılcılığın etkisi, sorgulanmaya gerek bile duyulmadan kabul edilmiştir (Yan, 2008, s.10).

### **3.3.2. Modern Yaklaşımlar**

Modern yaklaşımlar temelinde aklın duygulara egemenliği sorgulanmaktadır. Bu sorgulama, 1960 yılında, Kuzey Amerika ve Avrupa'daki sosyal olaylarla başlamıştır. İnsanlar, akılcılığa tepkilerini ortaya koyup, duygularını ifade etmeye başlamışlardır. Daha sonraları, beyin araştırmaları, akıl ve duygu ilişkisine yeni bir bakış getirmiştir (Yan, 2008, s.11).

Duygu ve zeka ilişkisi, sosyolojik olarak incelendiğinde de, duygusal ve akılcı süreçlerin birlikte hareket eden süreçler olduğu görülmektedir. İnsanlar rasyonel olmalarının yanı sıra duygusal varlıklardır. 6 milyon yıllık insanlık tarihi incelendiğinde, modern insan olan ve tam akılcılığı sağlayan prefrontalcortex'e sahip olan homo sapiens, sadece 150.000 yıl önce gelişmiştir. Bu durumda, insanı insan yapan olgunun, önceden var olan bir duygusal tabanın üzerine akılcı bir zekanın eklenmesi olduğu anlaşılmaktadır. Bu sürecin, yerine geçme değil, ekleme olması önemli bir noktadır. Çünkü akılcı yetenekler daha önceden var olan ve gelişmeye devam etmekte olan duygusal özelliklerle birleşmiştir. Süreç daha iyi incelendiğinde, çok daha önce evrimleşmiş olan duygusallığın, akılcılığın yerini alma eğilimi olduğu görülmektedir. Bu durumu göz ardı eden yaklaşımların ise, hatalı olacaklarını söylemek mümkündür (Yan, 2008, s.12; Saraoğlu, 2003, s.33).

Duygu ve zeka ilişkisi incelenirken, dikkat edilmesi gereken bir diğer husus da, insanoğlunun, her geçen gün daha da çoğalan bir değişim içinde olmasıdır. Günümüzde her gün meydana gelen sayısız değişim, insanların gelecekte neler olacağını tahmin

edebilmesini neredeyse imkansız hale getirmektedir. Özellikle son on yıllık dönemde internet ve mobil iletişim olanakları gibi teknolojik gelişmeler insanların gündelik hayatlarında bile büyük değişimler meydana getirmektedir. Bu gelişmelerin hızı insanların bu gelişmelere uyum sağlamasını zorlaştırarak ahlaki ve sosyal sorunlara yol açmanın yanı sıra insanların üzerinde duygusal açıdan çok fazla baskı yaratmaktadır. İnsan kendi aklını temel alarak yarattığı teknolojinin içinde kendisini giderek daha çok yabancılaşmış hissetmektedir. (Çakar vd., 2004, s.25; Massey, 2002).

### **3.4. DUYGUSAL ZEKA KAVRAMI VE UNSURLARI**

#### **3.4.1. Duygusal Zeka Kavramı**

Duygusal zekanın teorik alt yapısını Thorndike'in 1920 yılında ortaya attığı sosyal zeka modeli oluşturmaktadır. Sosyal zeka modeline göre, kişiler, genel zekalarından ayrı bir özellik olarak, başkalarının duygularını anlama ve algılama yeteneğine sahip varlıklardır. Thorndike'e göre zeka mekanik, soyut ve sosyal olmak üzere üç temel bileşenden oluşmaktadır. Buna göre, Mekanik zeka, mekanizmaları anlama ve yönetme yeteneği; soyut zeka, fikirleri ve sembolleri anlama ve yönetme yeteneği; sosyal zeka ise insanları anlama ve yönetme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Gürbüz ve Yüksel, 2008, s.176).

Thorndike sosyal zeka adı altında duygusal zeka tanımına yakın tanımdan bahsetmiş olsa da, duygusal zekayı ilk ele alanlar 1990 yılında Salovey ve Mayer olmuştur. Duygusal zekanın tanımını yapan Salovey ve Mayer, tanımlama sırasında Thorndike ve Gardner'ın çalışmalarından yararlanmışlardır. Salovey ve Mayer'in yaptıkları tanıma göre duygusal zeka, kişinin kendisinin ve başkalarının duygularının farkına varabilme, bunları birbirinden ayırt edebilme ve bu bilgiyi düşünce ve faaliyetlerinde kullanabilme yeteneğidir (Akın, 2004, s.40).

Duygusal zekayı, kişinin kendi duygularını anlaması, empati kurabilmesi ve duygularını yaşamı zenginleştirecek biçimde düzenleyebilme yetisi olarak tanımlayan Daniel Goleman ise, insanların duygusal zeka ile ilgili bazı yanlış anlamalarına da değiniyor. Duygusal zekanın sadece iyi davranmak anlamına geldiğini düşünen insanlara, örneğin, stratejik anlarda iyi davranmak yerine, rahatsızlık veren ancak

önemli sonuçları olan bir gerçeğe yüzleşmekten kaçınan birini doğrudan bu gerçeğe yüzleştirebilmesi gerekliliğinden bahsediyor (Goleman, 2005, s.13). Sonuç olarak duygusal zeka, kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını tanıma ve kontrol etme yeteneğidir. Bu tanımlar doğrultusunda duygusal zeka, çalışma ortamını veya hayatı anlayabilme, düşünebilme ve duyguları etkin bir şekilde kullanabilme becerisi olarak tanımlanabilir (Gürbüz ve Yüksel, 2008, s.176).

Duygusal zeka kavramının gelişmesi, insanların bir konuyla ilgili başarılarını ölçmek için kullanılan genel ölçüm testlerinden (üniversite seçme sınavları, IQ testleri vs.) başarılı olan kişilerin bir çoğunun, gerçek hayatta başarısız olduklarının tespit edilmesiyle ortaya çıkmıştır (Yüksel ve Gürbüz, 2008, s.176; Cumming, 2005, s.3).

Uzun zamandır başarılı olmanın derecesi IQ ile ölçülmekteydi. Ancak yapılan son araştırmalara göre “Duygusal zeka” insanların kişisel ve mesleki anlamda başarılı olmalarını IQ’ dan çok daha fazla etkilendiğini göstermiştir. Duygusal zeka ile insanların ortak duyguları, iletişim becerileri, insanlık anlayışları, incelik, zarafet, kibarlık, nezaket gibi yetenekleri tanımlanmaktadır (Akkoç, 2007, s.2).

Duygusal zeka araştırma sonuçlarının birçoğunda görülebilir ki, duygusal zekası yüksek bireyler stresle başa çıkabilen, ılımlı, dışa dönük, problem çözme becerisi yüksek, kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olan bunun yanı sıra başkalarının duygu ve düşüncelerini de anlayabilen, empati kurabilen, çatışmaları başarıyla çözebilen bireylerdir (Altunay vd., 2011, s.3). Daha memnun müşteriler ve daha huzurlu bir çalışma ortamı için, Duygusal Zeka’nın temel ilkelerinin iş yaşamına uygulanmasına dair birkaç örnek vermek gerekirse öncelikle; anlaşmazlıklar tırmandığında, oluşabilecek gergin ortamları yatıştırabilme, farklı görüşleri değerlendirerek buradan aldığı bilgileri ilerleme için kaynak olarak kullanabilme yeteneği duygusal zeka düzeyi yüksek bir çalışanın becerileri arasındadır. Duygusal zekası yüksek bir çalışanın, kişisel ve sosyal yeteneklerini iş hayatına uygulamada başarılı olduğu görülmektedir (Akkoç, 2007, s.5).

Bazı kişiler, belli görevleri büyük bir kolaylık ve ustalıkla yerine getirirken, diğerleri bunu basit bir şekilde yapamaz. Bu, hayatta karşılaşılan zorluklarla ilgili bir durumdur. Kimileri çok iyi satranç oynarken, kimileri de satranç taşlarını nasıl hareket ettirecekleri konusunda bile sorun yaşamaktadırlar. İnsanların bir kısmı sadece merhaba

derken bile sıkıntı çekerken, diğer kısmı inanılmaz derecede iyi bir konuşmacıdır. Satranç oyunu ve müthiş konuşmacılar olmasa da hayat devam eder, fakat böyle bir hayat çok yetersiz ve kalitesiz olacaktır (Yan, 2008, s.15). Hayatımızın içinde olan bu olayların dahilinde de anlaşılacak şudur ki, duygusal zeka (EQ), IQ'dan yani bilişsel zekadan daha önemli bir yere sahiptir. Çünkü günlük yaşantımızı kolaylaştırmada, insanlarla iletişimi rahatlıkla kurabilmede en etkin zeka türü bilişsel zeka değil de, duygusal zekadır.

### **3.4.2. Duygusal Zekanın Unsurları**

Duygusal zekanın unsurları; kendini tanıma, kendini ayarlama, kendini harekete geçirme, empati ve sosyal beceriler olmak üzere 5'e ayrılır.

#### **3.4.2.1. Kendini Tanıma**

Bir insanın kendi duygularını, güçlü ve zayıf yanlarını, ihtiyaç ve motivelerini tanıması ve anlamasıdır. Kendini tanıyan kişiler hem kendilerine hem de başkalarına karşı dürüst olmaktadır. Yüksek düzeyde kendini bilen kişiler, sahip olduğu özelliklerin, duyguların diğer insanları nasıl etkileyeceği konusunda da haberdardır (Akkoç, 2007, s.8). Duygularını tanıyan kişiler, hayatlarını daha iyi idare ederken; kiminle evleneceğinden hangi işe gireceğine kadar, kişisel karar gerektiren konularda ne düşündüklerinden emindirler.

Örneğin, strateji ile ilgili bir toplantıya çağırılmış genç bir orta düzey yönetici, sağlam bir mantığa ve önerilere sahip olduğunu bilebilir ancak aynı zamanda oturumda zayıf bir konumda olduğunu da bilir (Akkoç, 2007, s.8; www.sitetky.com, 2006).

#### **3.4.2.2. Kendini Ayarlama**

Kendini ayarlama, duygusal zekanın kişiyi duygularının esiri olmaktan kurtaran sürekli bir iç konuşmasıdır. Bu iç konuşmasıyla kişinin dürtülerinin yön verdiği duyguların düzene girmesi sağlanır (Aslan, 2009, s.90; Goleman, 2002, s.19).

Örneğin, şirket başkanı karşısında elemanları zayıf ve başarısız bir performans sergilemiş bir yönetici kendi kontrolünü kaybederek bağırabilir ve masalara vurabilir ya da herkese kızgın kızgın bakarken sessizliğini muhafaza etmeye devam edebilir. Ama kendi kendini ayarlama konusunda yetenekli bir yönetici ise farklı bir yol tercih

edecektir. Takımın zayıf performansını kabul edecek, hızlı ve sert yargılarda bulunmaksızın dikkatli kelimeler seçecek, bunu takiben de başarısızlık sebebi üzerinde durmak için geri dönecektir. Yetersiz çabada kişisel problemler var mıdır? Hafifletici sebepler var mıdır? Yenilgide kendi rolü nedir? gibi sorular üzerinde durduktan sonra, grubu bir araya toplayarak durumu ortaya koyacak ve kendi önerilerini sunacaktır (Akkoç, 2007, s.9).

### **3.4.2.3. Kendini Harekete Geçirme**

Kendi kendini harekete geçirme (motive etme) kavramı, başarı güdüsüne sahip olabilme, inisiyatif sahibi olabilme, bağlılık duygusu gibi unsurlarla ilişkilidir.

Motivasyon, insanın hedeflere ulaşmasını sağlayan veya kolaylaştıran eğilimlerdir. Motivasyonu doğuran genel beyin devresini, amigdala barındırmaktadır. İnsanı başka etkinliklerden çok belirli bir etkinlik dizisinden zevk almaya yönelten duygusal öğrenim kadar, bu etkinliklerle bağlantılı bellek, his ve alışkanlık haznesi de amigdalanın duygusal bellek depolarında ve ilgili devrelerinde toplanmıştır. İnsanın en çok önem verdiği şeylere rehberlik eden amigdala, yaşamdaki önceliklerin karşılaştırılıp tartışıldığı yerdir. Amigdalayı kaybetmeye yol açan beyin hastalıkları, bu hastalarda motivasyon bozukluğuna neden olmaktadır (Yan, 2008, s.25).

### **3.4.2.4. Empati**

Empati kavramı, başkalarının duygularını anlayabilme ve ona göre hareket etmedir. Yani bireyin kendisini karşısındakinin yerine koyarak düşünmesidir.

Örnekle açıklamak gerekirse; büyük iki finansal şirketin birleşmesi sırasında, tüm birimlerde atılması gereken işler ortaya çıkmıştır. Bu durumda, yöneticilerden birisi çalışanları toplayarak karamsar bir tablo çizmiş ve daha sonra işten ayrılacak olan bir takım kişiler hakkında ağır değerlendirmelerde bulunmuştur. Ancak diğer bir yönetici üzüntüsünü dile getirmiş ve çalışanlarına adil davranacağı ve bilgilendireceği konularında söz vermiştir. Bu iki yönetici arasındaki fark empatidir. İlk yönetici, kendi akıbeti konusunda üzgündür ve morali düşük olan insanların duygularıyla ilgilenmemektedir. İkinci yönetici ise, çalışanların duygularından haberdardır ve sözlerini tartılı seçmiştir. Sonuç olarak, ilk birimdeki yönetici yetenekli çalışanlarını



kaybederken, diğeri bir yandan liderlik gücünü artırırken bir yandan da birimin verimliliğini korumayı başarmıştır (Akkoç, 2007, s.10).

#### **3.4.2.5. Sosyal Beceriler**

Sosyal beceriler, insanlarla iyi bir iletişim inşa etmek ve etkili bir iletişim kurmayı sağlayan yeteneklerdir (Yan, 2008, s.25; Cameron, 2006, s.9).

Sosyal beceriler bir bakıma diğer duygusal zeka unsurlarının bir sonucudur. Hem kendi duygu ve düşüncelerini hem de diğerlerinin duygu ve düşüncelerini anlayan ve kontrol eden bir kişi, insan ilişkilerini kurmada etkili olacaktır. Başarıya dayalı motivasyon ve optimistik davranışlar da bu ilişkilerin kurulmasında katkıda bulunacaktır. Bu nedenle birçok şekilde sosyal beceriler ortaya çıkabilir. Örneğin böyle bir insan, takımları yönetmede hünerlidir. Kendi kendini tanıma, ayarlama ve empati kombinasyonu ile ikna etme konusunda uzmandır. Ne zaman duygusal ricalarda bulunacağını bilmektedir. Motivasyon ile mükemmel bir iş birliğidir; iş konusundaki hırsı diğerlerine yansımakta ve çözüm bulma konusunda motive etmektedirler (Akkoç, 2007, s.11).

### **3.5. DUYGUSAL ZEKA MODELLERİ**

Duygusal zeka konusunda farklı farklı bir çok model geliştirilmiştir. Bu modellerin çoğunda duygusal zekanın ölçülmesine yönelik araçlar geliştirilmiştir. Duygusal zeka modelleri yetenek modeli ve karma model olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Yetenek modeli, duygusal zekayı zihni yeteneklerin yani zekanın merkezi gibi görmektedir. Yetenek modeli kendi içinde, duyguları algılama, duygulara uyum gösterme, duyguları anlama ve duyguları yönetme olmak üzere dört bölüme ayrılmaktadır. Bunun tersi olarak karma model, zihni yeteneklerle iyimserlik, kendini geliştirme gibi kişisel karakteristik özelliklerini birlikte incelemektedir. Karma model yetenek modelinin içerdiklerine ek olarak idrak, motivasyon ve sosyal ilişkileri kapsamaktadır (Yüksel, 2006, s.21; Rooy vd., 2005, s.689). Mayer ve Salovey'in modeli bir yetenek modeliyken; Goleman'ın modeli, Bar-on'un modeli ve Cooper-Sawaf'ın modeli gibi modeller karma model örneğidir. Bu başlık altında ortaya atılan

duygusal zeka modellerini ve duygusal zekanın ölçülmesine yönelik araçları inceleyeceğiz.

### **3.5.1. Mayer ve Salovey Modeli**

Mayer ve Caruso'ya (2002) göre yetenek alanlarından oluşan duygusal zeka modelinin 4 boyutu vardır. Bunlar (Çakar, 2002, s.19; Mayer&Caruso, 2002) :

1) Duyguları Algılamak

2) Düşünceleri Canlandırmak için Duyguları Kullanmak

3) Duyguları Anlamak

4) Duyguları, Kişisel Gelişimi ve Sosyal İlişkileri Zenginleştirecek Şekilde Yönetmek

Duyguların algılanması ve ifade edilmesi; kişinin kendi davranışlarının, hissettiklerinin ve düşüncelerinin arkasında yatan duygularını, benzer şekilde kişinin çevresindeki insanların ses tonlarından, görünüşlerinden, konuşmalarından, davranışlarından onların hissettiklerini anlamasıdır (Aslan, 2009, s.52; Mayer, Salovey ve Caruso, 2000, s.88).

Mayer ve Caruso'ya göre düşünceleri canlandırmak için duyguları kullanmak; duygusal bilgiyi kontrol edebilme ve düşüncüyü zenginleştirmek için duygusal bilgiye yön verebilme yeteneğidir (Çakar, 2002, s.20).

Duyguları anlamak; tıpkı iki duyguyu aynı anda hissetmek gibi karışık duyguları anlayabilme, birinden diğerine geçişi tanımlayabilme yeteneğidir. Mesela, çok kızgın durumda olan fakat bir saat sonra utanmış bir vaziyette duran bir kadın düşünün. Bu kadın iki duyguyu aynı anda hissetmektedir. Buradan, belli olmayan zamanlarda bazı olayların diğer bir olaya karışıp ruh halimizi etkileyebileceğini açıkça anlayabiliriz. Örneğin; biraz önce bahsi geçen kadın kızgınlığını uygun olmayan bir şekilde dışa vurmuş ya da zihninde bir arkadaşının onu aldattığını düşünmüş ve bunun aslında bir yanlışlık olduğunu fark etmiş olabilir. Duygusal zeka, duygularımızın farkına varmayı ve nasıl çıktığını bilmeyi, ayrıca bunlara bağlı olarak nasıl bir sonuca varacağımızı da içerir (Yüksel, 2006, s.23; Mayer, Salovey, Caruso, 2000, s.403).

Son olarak duygularımızı yönetmek; kişisel ve kişilerarası gelişmeyi sağlayabilmek için duyguları ve duygusal ilişkileri yönetme yeteneğidir (Çakar, 2002, s.20).

**Tablo 3.1.** Mayer ve Salovey Duygusal Zeka Modeli

<b>Bölüm</b>	<b>Yetenek</b>
<b>Bölüm 1:</b> Duyguları Algılama, Değerlendirme ve İfade Etme	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kendi duygularını anlama ve ifade etme</li><li>• Başkalarının duygularını anlama ve ifade etme</li><li>• Duyguların tam ifadesi ve gereksinimlerin iletimi</li><li>• Farklı duygusal ifadeleri ayırt etme.</li></ul>
<b>Bölüm 2:</b> Duyguların Kullanımı	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duygular dikkati yönetir ve düşünmeyi sağlar</li><li>• Ruh hali kişinin algılanmasını değiştirir ve değişik bakış açılarından anlamaya neden olur</li><li>• Duygusal durumlar problem çözme yaklaşımlarını teşvik eder.</li></ul>
<b>Bölüm 3:</b> Duyguları Anlama ve Muhakeme Etme	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duyguları nitelendirmek ve farklı duygular ile anlamları arasındaki ilişkiyi tanımlamak</li><li>• Duyguların içeriğini ve karşılıklı ilişkilerinin sahip olduğu bilgiyi anlamak</li><li>• Karmaşık duyguları yorumlamak ve farklı duyguların bileşimini anlamak</li><li>• Duygular arasındaki geçişleri anlamak</li></ul>
<b>Bölüm 4:</b> Duyguları Yönetme/Düzenleme	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoş ve hoş olmayan duygulara açık olmak</li><li>• Duyguları düşünceli bir şekilde, duygusal veya zihinsel gelişimde kullanılabilirliği konusunda ayırt etmek veya birleştirmek</li><li>• Olumsuz duyguların etkisini azaltarak ve olumlu duyguların etkisini artırarak, kendinin ve başkalarının duygularını yönetmek.</li></ul>

Kaynak: Doğan ve Şahin; 2007, s.239

Mayer ve Salovey bu modeli ölçebilmek için ilk olarak Çok Faktörlü Duygusal Zeka Ölçüsü'nü (MEIS) geliştirmişlerdir. Zaman içinde bu ölçünün psikometrik özelliklerini yeterli bulmadıkları için Caruso'yla beraber ilk olarak Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zeka Testi (MSCEIT) V1.0 ve daha sonra ise MSCEIT V2.0'ı geliştirmişlerdir (Çakar, 2002, s.20; Mayer vd., 2000).

Mayer-Salovey-Caruso duygusal zeka testi zekanın çeşitli yönlerini tespit etmek için yapılır ve bu testte, örneğin testin bir bölümünde kişilere bir dizi yüz gösterilir. Her bir yüzün gösterdiği üzünlük, kızgınlık ve kıskançlık gibi duygular derecelendirilerek duyguların algılanması boyutu araştırılır (Aslan, 2009, s.55; Cherniss, 2004, s.317).

### 3.5.2. Reuven Bar-On Modeli

Reuven Bar-On duygusal zekayı “Bireyin çevresel baskı ve taleplerle başa çıkmasında ona başarı kazandırma yeteneğini etkileyen bilişsel olmayan beceriler, yetenekler ve yetkinlikler sıralaması” olarak tanımlamaktadır (Edizler, 2010, s.2974; Bar-On, 1995, s.5).

Bar-On’un duygusal zeka tanımındaki başlıca beceri alanları olmak üzere beş ana boyuttan oluşmaktadır (Çakar, 2002, s.21; Multi Health Systems Inc., 2002); kişisel, kişiler arası, şartlara ve çevreye uyumu, stres yönetimi unsurları, genel ruh hali. Bu boyutlar ve onların kapsamını tanımlamak Bar-On’un modelinin tam olarak anlaşılmasını sağlayacaktır.

Kişisel boyut; kişinin kendi iç dünyasıyla ilgilidir. Kişinin kendine saygısı, kendini duygusal olarak bilebilme, ısrarcı bir şekilde kendini ifade edebilme, bağımsız olabilme ve kendi potansiyelini hayata geçirebilme becerileri bu boyutun kapsamındadır.

Kişiler arası boyut; kişinin kişiler arası ilişkilerdeki etkinliğini kapsamaktadır. Kişinin bir olayda karşısındakini anlayarak hareket etmesini sağlama, sosyal sorumluluk sahibi olabilme ve kişilerle arasında iyi ilişkiler kurabilme becerisi bu boyutu oluşturmaktadır.

Şartlara ve çevreye uyum boyutu; kişinin esnek davranabilme, sorunları çözebilme, değişen durumlara ayak uydurabilmesini sağlayan boyuttur.

Stres yönetimi boyutu; kişinin stresle başa çıkabilme boyutudur. Stresin etkilerini nasıl azaltabileceği, strese karşı nasıl dayanıklı olabileceği ve nasıl bir tepki gösterebileceği bu boyutta anlaşılır.

Genel ruh hali boyutu, kişinin yaşam hakkındaki memnuniyeti ve yaşama genel bakışını içermektedir. Kişinin iyimser olabilme becerisi ve yaşamdan duyduğu mutluluk bu boyutu oluşturmaktadır.

Yukarıda değindiğimiz beş boyutun da kendi aralarında alt boyutları bulunmaktadır. Bu alt boyutları aşağıdaki tablo.2’de detaylı olarak görebilirsiniz.

**Tablo 3.2.** Bar-On Modeli

<b>Boyutlar</b>	<b>Alt Boyutlar</b>
Kişisel Farkındalık	Bağımsızlık, Kendini Gerçekleme, Kararlılık, Kendine Saygı, Duygusal Benlik Bilinci
Kişiler Arası İlişkiler	Sosyal Sorumluluk, Kişiler Arası İlişkiler, Empati
Şartlara ve Çevreye Uyum	Esneklik, Gerçekçilik, Problem Çözme
Stres Yönetimi	Strese Dayanıklılık, Dürtü Kontrolü
Genel Ruh Hali	Mutluluk, İyimserlik

Kaynak: Gürbüz ve Yüksel, 2008, s.177

Bar-On, yukarıda bahsedilen yetenekleri ölçebilmek için Duygusal Katsayı Envanteri'ni geliştirmiş ve bu envanterle kişilerin başarı potansiyelini ve IQ testlerinin ölçemediği yetenekleri ölçmeyi hedeflemiştir (Yan, 2008, s.19). Bar-On'un hazırladığı duygusal zeka envanteri geçerliliği ve güvenilirliği yüksek bir ölçektir (Aslan, 2009, s.58; Bar-On, 1996). Bar-On duygusal zeka envanteri ölçeği, duygusal zekanın özellik boyutunu kapsamakla birlikte, problem çözme, gerçeklik testi ve bağımsızlık gibi birkaç ilgisiz boyutu içermekte ve EQ ile çok ilgili olan duyguların algılanması, ifadesi, düzenlenmesi gibi konuları ise ihmal etmektedir (Aslan, 2009, s.59).

### **3.5.3. Goleman Modeli**

Daniel Goleman "İşbaşında Duygusal Zeka" adlı kitabında duygusal zekayı; kişinin kendisinin ve başkalarının hislerini tanıma, kendini motive etme, içindeki ve ilişkilerindeki duyguları iyi yönetme yetisi olarak tanımlamaktadır (Goleman, 1998, s.33).

Goleman'ın Duygusal Zeka Modelini kişisel yeterlilik ve sosyal yeterlilik olarak iki gruba ayırmak mümkündür (Goleman, 1998, s.38):

Kişisel Yeterlilikte; *Özbinç*, kendi duygularını tanımak olan duygusal bilinç, kendi güçlü yanlarını ve sınırlarını bilmek olan öz değerlendirme, kendi yetenek ve değerlerini bilmek olan özgüvenden oluşmaktadır. *Kendini Yönlendirme*, yıkıcı dürtüleri ve duyguları kontrol etmek olan özdenetim, edimlerin sorumluluğunu üstlenmek olan vicdanlılık, doğruluk ve dürüstlüğü korumak olan güvenilirlik, yeni fikirlere ve bilgilere

açık olmak anlamında yenilikçilik ve değişime karşı esneklik anlamında uyumluluktan oluşmaktadır. *Motivasyon*, mükemmellik standardını yakalama ve yükseltme olan başarıma dürtüsü, grup veya kuruluşun hedeflerini benimsemek olan bağlılık, engeller ve yenilgilerden yılmamak olan iyimserlik, fırsatları değerlendirmek olan inisiyatiften oluşmaktadır.

Sosyal Yeterlilik ise; *Empati*, başkalarının hislerini ve bakış açılarını sezme, sorunlarıyla ilgilenmek olan başkalarını anlama yeteneği, müşteri ihtiyaçlarını önceden görmek ve karşılamak olan hizmete yönelik olma yeteneği, başkalarının gelişim ihtiyaçlarını sezme olan başkalarını geliştirme yeteneği, farklı insanlar aracılığıyla fırsatları kullanmak olan çeşitlilikten yararlanma yeteneği, bir grubun güç ilişkilerini ve duygusal akımlarını okumak olan politik bilinçten oluşmaktadır. *Sosyal beceriler*, etkili ikna taktikleri kullanmak olan etki, açık olarak dinlemek ve inandırıcı mesaj verme olan iletişim, ortak hedeflere ulaşmak için sinerji yaratmak olan ekip yetileri, amaca hizmet edebilecek ilişkiler geliştirmek olan bağ kurmak, değişimi başlatmak veya yönetmek olan değişim katalizörlüğü, anlaşmazlıklarda uzlaşma sağlamak olan çatışma yönetimi, hedefler doğrultusunda başkalarıyla çalışmak olan işbirliği ve bireylere ve gruplara ilham vermek ve yol göstermek olan liderlikten oluşmaktadır.

Aşağıdaki tabloda (Tablo.3) Goleman'ın yukarıda açıkladığımız boyutlarının açıklamaları ve yapıtaşları detaylı bir şekilde gösterilmektedir.

**Tablo 3.3.** Goleman Modeli

BOYUTLAR	BOYUTUN TANIMI	YAPITAŞLARI
1)Kişinin Kendi Duyularının Farkında Olması	Kişinin herhangi bir duyguyu hissettiğinde onu tanıyabilme, izleyebilme ve bu bilgiyi kararlarını verirken kullanabilme yeteneği	-Kişinin özgüven duyabilmesi -Kişinin gerçekçi bir şekilde kendini değerlendirebilmesi -Kişinin kendiyle alay edebilmesi
2)Kişinin Kendi Duyularını Yönetmesi	Kişinin duygularını ve tepkilerini uygun bir şekilde yönetebilme, kendini sakinleştirebilme ve olumsuz duygular kontrolden çıkmadan önce onlarla başa çıkabilme yeteneği Kişinin olumlu sonuçlar elde edebilmek için kısa vadede zevklerinin tatminini erteleyebilme yeteneği	- Kişinin güvenilir ve dürüst olabilmesi - Kişinin belirsizliğe karşı rahat olabilmesi - Kişinin değişikliğe açık olabilmesi
3)Kişinin Kendini Motive Etmesi	Kişinin bir amaç doğrultusunda duygularını yönlendirebilme, karşılaştığı engeller ve sorunlar karşısında yılmama yeteneği Kişinin 'akış' durumuna geçebilme yeteneği	- Kişinin başarıya yönelik güçlü bir istek duyabilmesi - Kişinin başarısızlığının karşısında bile iyimser olabilmesi - Kişinin kendini örgüte adayabilmesi
4)Empati	Kişinin diğer kişilerin duygu ve düşüncelerinin tarafsız bir şekilde farkında olabilme yeteneği Kişinin kendisini başkasının yerine koyabilme yeteneği	- Kişinin yetenek geliştirme ve korumaya yönelik uzmanlık geliştirebilmesi - Kişinin kültürlerarası hassaslık duyabilmesi - Kişinin müşterilere hizmet edebilmesi
5)Sosyal Beceriler	Kişinin sosyal durum ve ilişki ağlarını iyi kavrayabilme, diğer kişilerin duygularını yönetebilme ve diğer kişilerle sorunsuz geçinebilme yeteneği	- Kişinin liderliği yönetmekte etkinlik gösterebilmesi -Kişinin ikna edici olabilmesi -Kişinin takımları oluşturabilmesi ve onlara liderlik edebilmesi

Kaynak: Çakar, 2002, s.28

Goleman, Boyatzis ve Hay/McBer tarafından 1999 yılında geliştirilen duygusal yeterlilik envanteri, hala kullanılmaktadır. Bu envanter, duygusal zekaya dayalı liderlik yeterliliklerini ölçen yetmiş üç soruluk bir ölçektir (Aslan, 2009, s.60; Offerman vd., 2004).

#### **3.5.4. Schutte Ve Arkadaşlarının Duygusal Zeka Ölçeği**

Schutte ve arkadaşlarının geliştirdiği ölçeğin konuları; kendisinin ve başkalarının duygularının algılanması ve ifade edilmesi, kişinin kendisinin ve başkalarının duygularının ayarlanması ve duyguların problem çözmede kullanılmasıdır. Ölçek Salovey ve Mayer'in ölçeğine alternatif olarak görülmektedir (Aslan, 2009, s.74 ; Schutte ve ark., 1998).

Schutte ve arkadaşları tarafından 33 maddeden oluşan duygusal zekanın dört boyutunu ele alan bir ölçek geliştirilmiştir. Bu ölçek daha sonra Chan tarafından ölçek sayısı aynı kalmak üzere 12 maddeye düşürülmüştür (Mayer vd., 2000, s.328).

### 3.5.5. Cooper-Sawaf Modeli

Bu model duygusal zekanın örgüt içindeki etkilerini ölçmeye yönelik geliştirilmiştir. Daha çok duygusal zeka ve liderlik ilişkisini incelemektedir.

Cooper ve Sawaf (1997) duygusal zekayı şu şekilde tanımlamaktadır: Duygusal zeka, duyguların gücünü ve hızlı algılayışını, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin bir biçimde kullanma yeteneğidir. Cooper ve Sawaf'ın modelinde duygusal zeka dört boyuttan oluşmaktadır: Duyguları öğrenmek, duygusal zindelik, duygusal derinlik, duygusal simya. Cooper ve Sawaf'ın modeli zihinsel yeteneklerin yanı sıra, bazı bilişsel olmayan kavramları (geleceği yaratmak gibi) içermekte olduğu için karma bir modeldir (Çakar ve Arbak, 2004, s.40).

Yukarıdaki boyutlara değinmek gerekirse (Yan, 2008, s.19);

*Duyguları Öğrenmek*, insanın içindeki içsel gerçeği dinlemesi ve onunla uyumlu hareket etmesi olan duygusal dürüstlük, kendi enerjisi ve duyguları arasındaki bağı algılaması olan duygusal enerji, duyguları pratik olarak sezebilmesi olan pratik sezgi, duyguların verdiği mesajları algılaması olan duygusal geribildirim dayanmaktadır.

*Duygusal Zindelik*, zindelik kavramını fiziksel alanda olduğu gibi duygusal açıdan gerekli bir kavram olması üzerinedir. Bunun için kişi; öz varlığa (kişinin duygusal açıdan öz varlığı), güven çemberine (kişinin oluşturduğu güven alanı), yapıcı hoşnutsuzluğa (hoşnutsuzlukların yapıcı birer bilgi ve eylem kaynağına dönüştürülmesi) ve esneklik ve yenilenmeye sahip olmalıdır (Çakar, 2002, s.24).

*Duygusal Derinlik*, insanın özgün potansiyel ve amaçlarını bilmesi ve bunlara kendini adanması, dürüstlüğü yaşaması ve insanlar üzerinde yetkisi olmadan etki uyandırması anlamına gelmektedir (Çakar ve Arbak, 2004, s.39).

*Duygusal Simya*, simya, “değerinin az olduğu düşünülen bir maddeyi, daha değerli bir şey haline dönüştürme işlemi ya da gücü” olarak tanımlanabilir. Duygusal simya, insanın geçmiş, gelecek ve şimdiki zamanı isteğine göre beyinde canlandırması



anlamına gelen dūşūnsel zaman değişimi, fırsatları sezme, geleceği yaratmak ve sezgisel akışı içermektedir. Sezgiler, belirsiz durumlarda karar vermeye ve başkalarının gōremedięini gōrmeye yardımcı olmaktadır. Çok önemli olan sezgisel akış kavramı ise, kişinin, başkalarının gōremedięi fırsatları değerlendirip, en az çabayla en çok iři yapma ve bunu yaparken de farkında olmadığı bir verimlilik elde etme durumudur.

### **3.6. DUYGUSAL ZEKA İLE İLGİLİ YAYIN VE ARAşTIRMALAR**

Zee, Thijs ve Schakel (2002, ss.103–125), 116 ęrenci üzerinde yaptıkları araştırmada, benlik saygısı ve duygusal zeka ile akademik zeka ve kişilik arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; üniversite ęrencilerinde duygusal zeka dūzeyleri ile dışa dōnūklük arasında önemli bir ilişki olduğu, duygusal zekanın alt boyutlarının akademik ve sosyal başarıyı belirlemede önemli rol oynadığını saptamışlardır (Özçelik, 2007, s.21).

Gōet (2006)'in yapmıř olduęu “niversite ęrencilerinin duygusal zeka dūzeyleri ile stresle bařa çıkma tutumları arasındaki iliřki” isimli yūksək lisans tezinde, üniversite ęrencilerinin duygusal zekaları ile stres dūzeyleri ve öęrencilerin duygusal zeka dūzeyleri ile demografik özellikleri (cinsiyet, yař, řu an okudukları bōlüm ve geldikleri bōlge) açısından iliřkilerin ortaya konması amaçlanmıřtır. Arařtırma sonucunda ise elde edilen bulgular řunlardır :

1. Üniversite ęrencilerinin duygusal zeka dūzeyleri ile cinsiyetleri, okudukları bōlüm ve geldikleri bōlgelere gōre farkın anlamlı olduęu saptanmıřtır. Bayan ęrencilerin duygusal zeka dūzeyleri erkeklere gōre anlamlı dūzeyde yūksək çıkmıřtır.
2. Araştırmada elde edilen başka bir sonuç ise duygusal zekanın alt boyutları ile stresle bařa çıkma tutumları arasındaki ilişkilerdir. Üniversite ęrencilerinin iyimserlik dūzeyleri ile dine sığınma, dış yardım, aktif planlama, kaçma (biyokimyasal) ve kabul bilişsel yeniden yapılanma arasında ilişki anlamlı çıkmıştır. Stresle bařa çıkma tutumlarının alt boyutlarından olan kaçma (duygusal eylemsel) ile duygusal zeka alt boyutlarından iyimserlik arasındaki ilişki anlamlı çıkmamıştır.
3. Çalışmada elde edilen diğer sonuçlara baktığımızda üniversite ğrencilerinin duygusal zeka faktōrlerinden “duyguların ifadesi” ile stresle başa çıkma tutumlarından

dine sığınma, aktif planlama, kaçma (duygusal eylemsel) ve kaçma (biyokimyasal) arasında ilişki anlamlı çıkmıştır. Stresle başa çıkma tutumlarından dış yardım ve kabul bilişsel yeniden yapılanma ile duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların ifadesi arasında ilişki anlamlı çıkmamıştır.

4. Öğrencilerin duygusal zeka alt faktörlerinden duygulardan faydalanma ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçekleri arasındaki ilişkiden elde edilen sonuçlara baktığımızda da dine sığınma, dış yardım, kaçma (duygusal eylemsel) ve kaçma (biyokimyasal) arasında ilişki anlamlı çıkmıştır. Stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlama ve kabul bilişsel yeniden yapılanma ile duygusal zekanın faktörlerinden olan duygulardan faydalanma arasında ilişki anlamlı çıkmamıştır (Adıyaman, 2010, s.38).



# DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

## DEPRESYON

### 4.1. DEPRESYON TANIMI VE TARİHÇESİ

Depresyon kavramı günümüze kadar tartışılan ve önemini kaybetmeyen bir konu olmuştur. Çünkü bilindiği gibi ruhsal bozukluklar stresli yaşam şartları içinde olan bireyler için kaçınılmazdır ve normal olarak karşılanmaktadır. Fakat bu ruhsal bozukluklar bazen zamanla ileri boyutlara ulaşp kişinin bütün düzenini alt üst edebilmektedir.

Literatürde depresyonla alakalı farklı tanımlar görülmektedir. Bu tanımlardan bazılarına bakarsak;

Öncelikle depresyon sözcüğünün kökenine bakmak gerekirse, depresyon Latince kökü olan “depressus” kelimesinden türemiştir. Depressus; aşağı doğru bastırmak, çekmek, bitkin, gamlı, kederli, meyus etmek, cesaretini kırmak, donuklaştırmak, durgunlaştırmak anlamlarına gelmektedir. Depresyonunun Türkçede sözcük anlamı ise ‘ruhsal çöküntü, çökkünlük’ür (Güven, 2008, s.32; Köknel, 2005, s.15-17).

Köroğlu’na (2004) göre depresyon aynı zamanda duygusal durumla, bellek ve düşünme ile ilgili değişiklikler, bedensel ve davranışsal değişiklikler ortaya çıkaran önemli bir hastalık’tır (Küllü, 2008, s.22).

Adasal’a (1976) göre depresyon ise bireyde kalıtsal, çevresel ve hormonal bozukluklar sonrasında ortaya çıkan çökkünlük halidir (Güven, 2008, s.33).

Hamilton (1982), depresyonu yaşamsal aktivite azalması olarak tanımlamıştır. Ona göre depresyon kognitif (bilişsel), duygulanım ve fizyolojik işlevlerde değişikliklerle ortaya çıkar ve en sık rastlanan üç belirtisi depresif duygudurum, ilgi azalması ve anksiyetedir (Güven, 2010, s.45).

Depresyon genel tanımıyla, derin üzüntülü bir duygudurum içinde düşünce, konuşma ve harekette yavaşlama, durgunluk, yorgunluk, dikkat ve konsantrasyonun azalması, isteksizlik ve motivasyonun düşmesi, değersizlik, suçluluk, karamsarlık

duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendromdur (Şireli, 2012, s.43; Preskorn, 1999). Aslında depresyon, yaşamımızdaki birçok stres faktörlerine karşı duyulan normal bir tepkidir. Fakat, depresyon yaşanan olaydan ağır hissediliyorsa, orantısızsa ve sonrasında kişinin kendini tekrar iyi hissetmeye başlaması gerektiği zamanda ve ilerleyen zamanlarında da devam ediyorsa, bu durum anormal kabul edilir (Güven, 2008, s.34; Rita vd., 1995, s.622).

Depresyon; insanın işlevselliğini, yaratıcılığını, mutluluğunu ve doyumunu engelleyerek yaşam kalitesini düşüren ve iş gücü kayıplarına yol açan bir hastalıktır. Yaygınlık, kronikleşme, tekrarlama oranlarının yüksek olması ve intihar riskini arttırması nedeniyle önemli bir sağlık sorunu olarak görülmektedir ve dünya genelinde hastalık yükünün önde gelen üçüncü nedenidir. Depresyon, düşük gelirli ülkelerde hastalık yükünde sekizinci sırada iken, orta ve yüksek gelirli ülkelerde ilk sırayı almaktadır (Yılmaz, 2013, s.1; WHO, 2008).

Depresyon, Tıp literatüründe M.Ö. 400 yıllarında ilk kez Hipokrat tarafından tanımlanmıştır. Hipokrat depresyon kavramını, kara safra fazlalığı ile açıkladığı için “melankoli” olarak adlandırmıştır (Şireli, 2012, s.4; Georgotas, 1998, s.3-12).

Orta çağda İbn-i Sina depresyon kavramını “çökkünlük” olarak adlandırmış ve ele almıştır. Birçok bilim adamı depresyon kavramı ve benzer kavramlar üzerine çalışmışsa da, 1896 yılında Krapelin, hastalığın belirtilerini, gidişatını ve sonrasını tanımlamıştır (Bursa, 2010, s.20).

Tamamıyla duygudurum bozukluklarına ayrılmış ilk İngilizce metin, R. Burton'un 1621'de yayınlanan “Melankolinin Anatomisi” adlı eseridir. Bu eserinde Burton depresif hastaların duygularını, düşüncelerini ve yaşadıkları sıkıntıyı oldukça iyi tanımlamıştır. Melankoli'yi, ‘nedensiz’ melankolilerin yanı sıra, hipokondriyazis, yas ve aşk melankolileri gibi çok çeşitli nedensel kategorilerde sınıflamış ve hemen bütün öncülleri gibi Burton da erkeklerde melankolinin daha sık görüldüğünü bildirmiştir (Yeşilbaş, 2008; Akiskal, 1995). 19.yy'da ise Pinel'dan başlayarak depresyon kavramı bugünküne benzer şekilde formüle edilmiştir. 1854 yılında Falret bazı depresyonlu hastaların zaman içerisinde taşkınlık geliştirdiklerini, sonrasında ise tekrar depresif dönemin ortaya çıkabildiğini gözlemlemiş ve bu durumu ‘la folie circulaire’ yani dalgalanan delilik şeklinde adlandırmıştır. 1882 yılında Alman psikiyatri ekolü

Kahlbaum ruhsal hastalıkları sınıflandırmaya çalışmış ve, mani ve melankolinin aynı hastalık sürecinin farklı dönemleri olduğunu tanımlamıştır (Binbay, 2011, s.6). Delasiave 19.yy'da “depresyon” terimini hastalık tanımlamada kullanan ilk kişilerdendir (Şireli, 2012, s.4; Berrios, 1998).

## **4.2. DEPRESYON TÜRLERİ**

Depresyonun birçok türü bulunmaktadır. Depresyon türleri değişik kaynaklarda farklı sayıda ve farklı gruplandırmalarda ele alınmıştır. Gezer (2008, s.46)'e göre depresyonun 9 çeşidi bulunmaktadır. Bunlar; majör depresyon, distimik bozukluk, manik-depresif bozukluk, atipik depresyon, reaktif depresyon, maskeli depresyon, doğum sonrası (Postpartum) depresyonu, çocuk ve ergen depresyonu ve yaşdönümü depresyonu'dur. Bu türler aşağıda kısaca ele alınacaktır.

### **4.2.1. Majör Depresyon**

En çok yaygın olan depresyon türüdür ve majör depresyon, depresyon türleri içinde en şiddetli olanıdır. DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition) majör depresif bozukluk ölçütleri şunlardır (Bursa, 2010, s.21; Bodur ve Üneri, 2008);

- Depresif duygu durumu
- Anhedoni (Haz yitimi)
- Zayıflama veya kilo alma, iştahta artış veya azalış
- Uykusuzluk veya aşırı uyku hali
- Yorgunluk, bitkinlik, enerji kaybı
- Değersizlik ve suçluluk duyguları
- Ölüm ve intihar düşünceleri, girişimleri
- Odaklanmada problemler

Köroğlu (2004) 'na göre majör depresyon, yukarıdaki belirtilerin bulunma çokluğuna göre hafif derecede depresyon, orta derecede depresyon ve ağır majör depresyon olarak değerlendirilebilir. Hafif depresyon durumunda birey günlük işlerini normal şekilde yürütebilir. Orta derecede bireyin işlerinde aksama ve yeni bir şeyler

yapma konusunda isteksizlik görülür. Ağır majör depresyon durumunda ise birey hem çevre ile iletişimini koparır hem de günlük işlerini yerine getiremez (Gezer, 2008, s.47).

#### **4.2.2. Distimik Bozukluk**

Distimik bozukluk erişkinlerde en az iki yıl, çocuklarda ve ergenlerde ise bir yıl süre ile devam eden ve hemen her gün, yaklaşık gün boyu süren kronik bir depresif duygudurumun varlığıdır. Distimik bozukluğu olan kişiler duygu durumlarını kederli ya da hüznü olarak tanımlarlar. Distimik bozukluk tipik olarak ayakta geçirilen ve majör depresyon kadar ağır olmayan, görece stabil bir sosyal işlevsellikle seyreden bir hastalıktır. Kraepelin'e göre; bu kişilerin yaşam ve etkinlikleri, alışkanlık biçiminde ve görev anlayışı içinde, kendilerini yadsıyarak taşıdıkları ve varoluşun keyif veren yanlarını içermeyen bir yükür (Şair, 2011).

#### **4.2.3. Manik-Depresif Bozukluk**

Bipolar bozukluk, iki uçlu duygudurum bozukluğu, manik depresyon ve manik atan şekillerinde de adlandırılan bu depresyon türü, kişinin depresif eğilimlerinin yoğun yaşandığı dönemlerle, taşkınlık, coşkunluk olarak tanımlanabilecek mani dönemleri bir arada yaşadığı ciddi bir hastalıktır (tr.wikipedia.org, 2014). Kısaca bireyin hem çökkünlük hem de taşkınlığı aynı zamanda yaşadığı durumda ortaya çıkan hastalık türüdür.

#### **4.2.4. Atipik Depresyon**

Bu depresyon türünde bireyde duygulanım sürekli çökkün olmayabilir, bazen yaşanan ortama uygun olarak duygulanımda dalgalanmalar, neşelenme görülebilmektedir. Hastada iştah artışı ve kilo alımı olabilir. Fazla uyuma görülebilir. Bedensel uğraşılarda artma olabilir. Bu hastalar sürekli ağrılarında sızılarında yakınır, doktor doktor dolaşır ağrılarının nedenini bir türlü bulamazlar. Ani bayılmalar olabilir, bayılmalar genelde uzun sürelidir ve sıklıkla kalabalıkta olur, sıkılınca bayılmalarda artma görülür. Bu insanlar genelde reddedilmeye karşı aşırı duyarlıdır ve reddedildikleri zaman şiddetli tepki gösterirler. Bu nedenle sıklıkla aile, arkadaş ilişkileri ve iş yaşamlarında sorunlar ortaya çıkmaktadır (Adıyaman, 2010, s.29; Mercan, 2007).

#### **4.2.5. Reaktif Depresyon**

Yaşam olaylarına bağılı olarak ortaya çıkan depresyon türüdür. Çoğunlukla, toplumsal koşullar ile ortam arasında depresyon belirtilerinin görülmesinde yakın ilişki söz konusudur. Bu tür depresyonlarda suçluluk günahkarlık düşünceleri, hezeyanları bulunmaz, bulunursa da, bunun yaşam olaylarıyla bir ilgisinin olduğu görülür. Geç uyuma ve uykuya dalmada güçlük çekme yaşanır fakat sabahları erken uyanma olmaz. İştahsızlık ve kilo kaybı olmaz, olursa da hafif olur. Kaygı, endişe ve diğer belirtiler gün boyunca artar ve en çok geceleri kendini gösterir (Güven, 2010, s.50).

#### **4.2.6. Maskeli Depresyon**

Maskeli depresyon, duygulanım gösterimleri belirgin olmayan daha çok bedensel (somatik) şikayetleri, karakter bozuklukları gibi sorunların ön planda olduğu, klasik depresyon belirtilerinin ikinci planda olduğu depresyon türüdür. Bu tür bireyler depresyonda olduklarını anlamazlar. Bu bilince sahip olmadıkları için savunma amacı olarak yüzlerinde sürekli gülümseme ifadesi söz konusudur. Bu hastalarda uyku bozukluğu, odaklanmada yaşanan problemler dışında diğer klasik depresyon bulgularına rastlanmaz (Gezer, 2008, s.48).

#### **4.2.7. Doğum Sonrası Depresyonu**

Bu depresyon türü, adında da anlaşılacağı gibi, doğum sonrasında yeni annelerde oluşan psikolojik değişimlerdir. Kadınlarda doğum sonrasındaki ilk bir yıl içerisinde görülebilen, bireyin kendini üzgün, endişeli, umutsuz ve yalnız hissetmesine neden olan bir hastalık türüdür (Aktaş, 2008, s.14; Kara vd., 2001, s.333). Bu depresyon türü çok riskli olabilmektedir. Çünkü eğer birey bu rahatsızlığını ileri şiddette yaşıyorsa (Postpartum psikoz), sıklıkla depresyon, kendine ve bebeğine zarar verme (intihar etme eğilimi ve bebeği öldürmeye teşebbüs etme) düşüncelerine sahip olabilmektedir (Arslan, 2012, s.14). Bu nedenle doğum sonrası depresyona sahip olan bireylerin daha ciddi boyutlara dönüşmemesi için tedavi olması gerekmektedir.

#### **4.2.8. Çocuk Ve Ergen Depresyonu**

Çocukluk depresyonu, çocuğun gelişimsel özellikleriyle bağlantısız ve aykırı bir şekilde, sıkıntı, huzursuzluk, hırçınlık, konsantrasyon kaybı ve sosyal ilişkilerde zayıflık

ve zevk alınan etkinliklere ilgisizlik şeklinde aniden kendini gösteren bir duygu durum bozukluğudur (Özağı, 2007, s.18).

Ergenlikte başlayan depresyonlarda, sosyal geri çekilme, ilgi ve etkinlikte azalma, öz kırım düşüncesi ve girişimleri gibi belirtilerin yanı sıra döneme özgü olarak arkadaş ilişkilerinde bozulma, okul başarısında düşme, okul ve evden kaçma, madde ve alkol kullanma gibi belirtiler de görülebilir (Şireli, 2012, s.7).

Çocuklarda ve gençlerde depresyon tanısı erişkinlerdeki tanı kriterlerinin aynıları kullanılarak konulmaktadır, ancak, depresif belirtilerin görünüş biçimleri küçük yaşlarda ve erişkinlerde farklı olabilmektedir. Çocuklarda ve gençlerde, belirtilerin saptanmasının zor olması veya depresif belirtilerin büyüme dönemi ve hormonal değişiklikler gibi etmenlerden etkileniyor olması nedeniyle depresyon tanısının konması güç olabilmektedir (Adıyaman, 2010, s.33; Türkbay, 2004, s.146).

#### **4.2.9. Yaşdönümü Depresyonu**

Yaşdönümü depresyonunun ortaya çıkmasında, yaşlılık döneminin getirdiği psikososyal problemler, sıklığı artan bedensel hastalıklar, fazla ilaç kullanımı ve bütün bunların meydana getirdiği nörokimyasal değişiklikler etkili olmaktadır. Bu depresyon türü kadınlarda daha sık görülmektedir ve genellikle 40-50 yaşları arasında görüldüğü kabul edilir. Erkeklerde ise, 50-60 yaşları arasında görüldüğü kabul edilmektedir. Kadınlarda daha sık görülmesinin nedeni menopoz (hormonal değişiklikler) dönemine bağlanır. Bunun dışında ise emekli olmak, yaşın ilerlemesi ile ortaya çıkan bazı endişeler ve sağlık sorunlarının gitgide artması yaşdönümü depresyonunun nedenleri arasındadır. Ağır bunaltı ve uyku bozukluğu en çok görülen klinik belirtileridir (Gezer, 2008, s.49; Öztürk, 2004).

### **4.3. DEPRESYON BELİRTİLERİ**

Genel olarak depresyon belirtilerini duygusal, davranışsal, bedensel ve düşünsel olarak gruplandırmak mümkündür (Adıyaman, 2010, s.23) :



#### **4.3.1. Duygusal Belirtiler**

Duygusal belirti gruplandırmasında bireyin öfkeli olması, endişe duyması, normalde keyif aldığı şeylerden keyif alamaması ve isteksizlik, bunaltı, değersizlik, umutsuzluk, karamsarlık, suçluluk vb. duygu durum rahatsızlıklarından bahsedilebilir.

#### **4.3.2. Davranışsal Belirtiler**

Nedensiz yere ağlamak, içine kapanmak, grup içerisinde konuşmamak, çabuk ve gereksiz yere sinirlenmek, yeni bir şeyler yapma konusunda isteksiz olmak, görünümüne ilgi göstermemek, bazen çok sıkıntılı ve tedirgin bir görünüm ile birlikte yerinde duramamak, ileri geri yürümek (Öztürk, 2004) vb. belirtiler davranışsal belirtiler olabilir.

#### **4.3.3. Bedensel Belirtiler**

Fiziksel belirtiler de diyebileceğimiz bu belirtiler; aşırı yemek yeme veya iştah kaybı, çok uyuma veya az uyuma, aşırı kilo alma veya aşırı zayıflama, kabızlık, cinsel istekte azalma, harekette yavaşlama, bedensel ağrılar ve yakınmalar, kadınlarda adet düzensizliği görülme gibi belirtilerdir.

#### **4.3.4. Düşünsel Belirtiler**

Ölüm ve intihar düşünceleri, kendini küçük görme ve sürekli kendini eleştirme, gelecek hakkında karamsar düşünme, pişmanlık, özsaygıyı kaybetme, obsesif düşünceler, düşüncede yavaşlama (psikomotor yavaşlama), gerçekleşen her türlü kötü şeyden sadece kendini sorumlu tutma gibi belirtiler düşünsel belirtiler içerisinde sayılabilir.

### **4.4. DEPRESYONUN NEDENLERİ İLE İLGİLİ KURAMLAR**

Depresyonun nedenlerini açıklayacak ortak bir görüş olmadığı için, bu nedenleri psikolojik kuramlarla açıklamak gerekecektir. Bu psikolojik kuramlar; psikanalitik kuramlar, bilişsel kuramlar, davranışçı kuramlar ve biyolojik kuramlar olmak üzere dörde ayrılmaktadır.

#### 4.4.1. Psikanalitik Kuramlar

Freud ve Abraham tarafından geliştirilen klasik psikanalitik kurama göre, depresyon hayali veya gerçek bir kayıp sonrasında ortaya çıkmaktadır ve kökleri diğer ruhsal hastalıklar gibi çocukluk dönemine kadar uzanabilmektedir. Kaybın niteliği ne olursa olsun (sevilen birinin kaybı, statü kaybı, arkadaş grubu tarafından sağlanan manevi desteğin kaybı gibi), bu durum çocuklukta meydana gelmiş olan daha önceki kaybın tüm korku ve hislerini geri getirdiği için depresif kişi buna büyük bir tepki gösterir ve kaybedilen nesneye karşı düşmanca duygular beslemesine neden olabilir, fakat birey bu duyguları kendine yöneltir. Kaybın sonucunda bireyin benliğinde yoksullaşma, boşluk ve terk edilmişlik duygularıyla birlikte öz değerinde belirgin azalma ve yok olma söz konusu olur (Güven, 2008, s.39; Alper, 2003, s.44).

Bu yaklaşıma göre, kişinin ilgi ve sevgi gereksinimi çocukluk döneminde herhangi bir sebeple karşılanmamışsa, daha sonraki yıllarda ortaya çıkacak olan olası bir kayıp bireyin ilk kaybın meydana geldiği zamanki çaresizlik duygularına ve bağımlı haline gerilemesine sebep olur. (Güven, 2010, s.51; Atkinson vd., 1995, s.625).

Öte yandan, Rado psikanalitik yaklaşımda depresyonu bir sevgi çılgılığı olarak tanımlamış ve depresyonda süper egonun rolüne dikkat çekmiştir. Kişinin benlik saygısının aşırı olması sonucu, kendi dışındaki kişilerden beklenti ve istekleri yüksek olmakta ve çevrelerinden bekledikleri narsistik destek gerçekleşmediğinde hayal kırıklığı ve engelleme meydana gelmektedir. Bu durumda da depresif reaksiyonlar kayıp nesnenin sevgisini tekrar kazanmak için biçimlenmiş, amaçlı dürtüsel tavırlar olarak ortaya çıkmaktadır (Cengil, 2003, s.132; Fenichel, 1974, s.453).

Aşkın (1999), bu modelde depresyonlu bireyin temelde “insanlardan nefret ediyorum” diye hissettiği ancak bilinç dışında bu duyguyu başkalarına yansıttığını ve “onlar benden nefret ediyor” sonucuna vardığını ileri sürmüştür (Şireli, 2012, s.15).

#### 4.4.2. Bilişsel Kuramlar

Duygusal çökkünlük konusunda en kapsamlı bilimsel psikolojik kuramı öneren ve geliştiren Aaron Beck (1967)'dir. Ona göre duygusal çökkünlük içinde olan bireyler çevrelerinde olup biten olayları kendi yeterlilik ya da yetersizlikleri üzerinden değerlendirirler (Güven, 2008, s.41; Cüceloğlu, 1999, s.458). Beck'in geliştirdiği diğer

adıylı kognitif kuram olan bu kurama göre çökkünlük temelde bir duygulanım bozukluğı değil buna ikincildir. kknlğe yakın olan bireylerde yaşamın ilk dönemlerinden başlayarak yerleşmiş olana, kendisine, geleceğe ve dış dünyaya karşı olumsuz kavramlar vardır. Bu olumsuz kavramlar zamanla olumsuz tutumlara, yargılara ve düşüncelere dönüşür. Kişi her olayda öncelikle olumsuz olanı algılar ve olumsuz düşüncelere kapılır (Kll, 2008, s.27).

Beck'e göre depresyondaki kişilerin olumsuz düşünceleri bilişsel l adıyla üç kategoriye ayrılır. Bunlar; kişinin kendi benliği, o anki deneyimleri ve gelecekle ilgili olumsuz düşünceleridir. Benlikle ilgili olumsuz düşünceler depresif kişinin değersiz ve yetersiz olduğuna ilişkin inancından ibarettir. Kişi karşılaştığı her olumsuz olayda sebep olarak bu kişisel yetersizlikleri ve kusurları görür. Hatta işlerin neden kttye gittiğine ilişkin en makul açıklamaların olduğu durumlarda bile kendi kendisini suçlamaktan alamamaktadır. Depresyondaki kişinin gelecekle ilgili olumsuz düşünceleri çaresizliğe yol açar, yetersizliklerinin ve kusurlarının onu durumunu iyileştirmekten alıkoyacağına inanır (Cengil, 2003, s.134). Örneğin, anne babasının evliliğinin ktt gittiği bir ortamda büyüyen, çocuklukta aile içinde olumsuz Şeylere tanık olan bireye evlilik hakkında olumsuz yargılar yerleşmiştir ve artık birey kendi evliliği hakkında olumsuz yargılara kapılarak, herŐeyin kttye gideceği, kendisinin değersiz ve sevilmeyen bir kişi olduğu, geleceğin karanlık, dünyanın ise bomboş olduğu yargılarını harekete geçirir. Yine böyle bir çocukluk geçiren bir insanın başka konularda da olumsuz yargılara sahip olabileceğini, örneğin uak seyahati yapacağında uçağın düşeceği, ktt bir haber alacağı duyguları önce gelmektedir. Böyle bireyler yaşam olayları karşısında her zaman olumsuz ve karamsar senaryolar yazarlar. Böylesi olumsuz düşünce ve kavramların neticesinde de duygulanım bozukluğu ortaya çıkar (Kll, 2008, s.27).

#### **4.4.3. Davranışçı Kuramlar**

Bazı kaynaklarda bilişsel kuramlar içerisinde gösterilmekte olan ve bazı kaynaklarda ise davranışçı kuramların içerisinde gösterilen Seligman'ın öğrenilmiş çaresizlik modelini bu kuramın içerisinde ele alacağız. "ğrenilmiş çaresizlik" kavramı, bir organizmanın davranışlarıyla olumsuz olayları kontrol edemediği bir deneyim yaşadıktan sonra, olumsuz olayları kontrol edebileceği zamanlarda da gerekli davranışları yerine getirememesi ve başarısızlık elde etmesidir (Aşkın, 1994). Modelle ilgili yapılan bir deneyde, deney hayvanı kafese kapatılıp alttan elektrik Őoku gibi can

yakan ve hayvanın kontrol edemediği bir uyarın verilmiş ve bunun sonucunda kaçıp kurtulma davranışı sergileyen hayvan kafesinden çıkmaya çalıştığında bunu başaramamıştır. Zaman içerisinde hayvan bu girişimlerinin sonuçsuz kaldığını anlayarak pes etmiş ve kontrol edemediği bu uyarın karşısında çaresizlik durumu yaşayarak kendisini bırakıp olayı kabullenmiştir. Burada etken olabilecek şeylerin şunlar olduğu düşünülür (Sönmez, 2011, s.23);

1. Motivasyon eksikliği (Hayvan çaresizliği öğrendiği için nasıl olsa kontrol edemeyeceğim düşüncesiyle kontrolü sağlamaya çalışmaktan vazgeçer ve gerekli çabayı göstermez.)

2. Duygusal eksiklik (Uyarana karşı duygusal tepkisi azalmış olup boyun eğici tutum içine girdiği için çaba göstermiyor olabilir.)

3. Çağırışım eksikliği (Tepki-sonuç ilişkilerini görememeye bağlı olarak kontrol edebileceği durumları da artık tanıyamaz hale gelebilir.)

Lewinsohn ve diğer davranışçı araştırmacılara göre ise, depresif davranışlar uygun ödüllerin eksikliğine bağlıdır (Pekiştirme modeli). Bireyin ödüllendirilme fırsatından yoksun kalması, bireyde umutsuzluğa yol açar. Ayrıca, kişiye hak etmediği ödüller verilmesi, ödüller kolaylıkla elde etmesi veya bireyin hak ettiğinden daha düşük bir ödülle ödüllendirilmesi kendilik değerinde düşmeyle sonuçlanabilir. Bu modelde, bireyin ödüllendirilme olasılığı bulunan durumlara uygun yanıt veremediği ve sosyal becerilerindeki yetersizliğin bireyde depresyona yatkınlık sağladığı varsayılmaktadır (Özmen, 2001, s.283-287). Davranışçılar, pekiştirme noksanlığını depresif kişinin edilgenleşmesine ve üzüntü duygularının, olumlu pekiştirme oranının düşük veya istenmeyen deneyimlerin oranının yüksek olmasına bağlamaktadır. Sevilen bir yakının ölmesi, sağlık sorunları veya işten çıkarılma gibi depresyondan önce gerçekleşen olayların çoğu alışılmış pekiştirmeyi azaltmaktadır. Ayrıca, depresyona giren kişi olumlu pekiştirme sağlamak veya olumsuz olaylarla etkin bir biçimde başa çıkmak için gerekli olan sosyal beceriden de mahrum olabilmektedir (Cengil, 2003, s.133).

#### **4.4.4. Biyolojik Kuramlar**

Yapılan araştırmalar, biyolojik kuramların içerisinde değerlendirebileceğimiz kalıtımın depresyonda önemli bir etken olduğunu göstermiştir. Fakat ailesinde

depresyon olan bir kişinin bulunması o kişinin de mutlaka depresyon geçireceği anlamına gelmez. Sadece ailede depresyon öyküsünün olması, o kişide depresyon çıkma olasılığını artırır denilebilir (Gezer, 2008, s.56). Depresyon genetiğinde aile çalışmaları, majör depresyonu olan bireylerin birinci dereceden akrabalarında majör depresyon görülmesi riskinin normal popülasyona göre 2-3 katı fazla olduğunu göstermiştir ve bu oran akrabalık derecesi yakınlaştıkça artmaktadır. İkizler üzerinde yapılan araştırmalara göre ise, özdeş ikizlerden birinde depresyon belirlendiğinde, diğer ikizin de aynı bozukluğa uğrama olasılığı %69'dur. Kardeş ikizlerde ise bu oran %19'dur. Uygunluk oranları olarak ifade edilen bu sayılar, ikizlerden her ikisinin de bir diğerinin taşıdığı özgül bir karakteristiğe sahip olma olasılığını gösterir. Özdeş ikizlerin depresyona uğramaları için uygunluk oranı %53, kardeş ikizlerin oranı ise %28'i aşmaktadır (Cengil, 2003, s.136).

Depresyonda önemli bir rol oynadığına inanılan diğer biyolojik sebep ise norepinefrin ve serotonin adı verilen nörotransmitterlerin eksikliğidir. Yaygın olarak kabul edilen bir hipoteze göre depresyon bu transmitterlerin birinin ya da her ikisinin birden eksik olması ile ilgilidir (Güven, 2010, s.55; Atkinson vd., 1995, s.629).

#### **4.5. DEPRESYONUN SIKLIK VE YAYGINLIĞI**

Depresyon halk sağlığını dünya ölçeğinde en çok tehdit eden sorunların ve en yaygın görülen ruhsal bozuklukların başında gelmektedir. Tüm çalışmalarda depresyonun sıklıkla 30'lu yaşlarda başladığı, genç yaşlarda görülme sıklığının arttığı, orta yaş grubunda daha yüksek yaygınlık gösterdiği, erkeklerde genç yaşta başladığı gözlenmiştir. Tüm çalışmalarda yinelenen bulgular kadınların erkeklere göre daha yüksek yaygınlık oranları göstermesi, boşanmış, dul ya da ayrı yaşayanlarda daha sık görülmesidir. Kentsel ve kırsal alanlarda yaşama ile depresyon yaygınlığı arasındaki ilişkiye bakıldığında depresyon yaygınlığının kentsel alanlarda yüksek olduğu, kırsal alanlara doğru gidildikçe azaldığı görülmektedir. Bireyin yaşamı boyunca ciddi bir depresyon geçirme olasılığı %20-30 civarındadır (Bursa, 2010, s.23).

Depresyonla ilgili epidemiyolojik araştırmaların yorumu, 25-30 yaşını geçmiş erişkinlerin, yetişkinlerin yaklaşık yarısının yaşamları boyunca hiç değilse bir kez depresyonla ilgili belirti, bulgu ve yakınma göstereceklerini ortaya koymuştur. Öte

yandan, yaklaşık olarak bunların dörtte biriyle yarısına yakın miktarına değişik ölçütlerde depresyon tanısı konulacağı kabul edilmiştir (Güven, 2010, s.57).

Yapılan çalışmalar depresyonun son 25 yılda 10-20 kat arttığını göstermektedir. Depresyonlu hastalar psikiyatri servislerinde yatan hastaların yaklaşık %75'ini oluşturmaktadır (Küllü, 2008, s.30; Batıgün, 2001, s.16-31; Alper, 1999).

Dünya çapında yapılan araştırmalara göre, depresyon engelliliğe yol açan hastalıklar listesinde ikinci sırada yer almaktadır. Fakat depresyonun etkileri ülkeden ülkeye farklılık göstermektedir. Örneğin, ağır depresyon oranı en yüksek olan ülke Afganistan iken, en düşük olan ülke ise Japonya'dır. Britanya'da ise depresyon engelliliğe yol açan hastalıklar listesinde üçüncü sırada yer almaktadır. Dr. Ferrari'nin yürütmüş olduğu araştırmaya göre, depresyon oranı düşük ve orta gelirli ülkelerde daha yüksek, daha yüksek gelirli ülkelerde daha düşüktür (www.bbc.co.uk, 2014).

WHO, 2030 yılında depresyonun dünyanın en yaygın hastalığını haline geleceğini tahmin ederken, hali hazırda dünya genelinde 350 milyon kişinin depresyondan etkilendiğini açıkladı. Sağlık bakanlığı ise Türkiye'de 2 milyon 100 bin kişinin depresyonda olduğunu bildirdi. Depresyonun genellikle genç yaşta başlayıp bireyin işlevselliğini azalttığını vurgulayan Sağlık bakanlığı, güncel verilere göre Türkiye'de nüfusun %2.8'inin depresyon hastası olduğu bilgisini verdi. Dünya Sağlık Örgütü Uluslararası Psikiyatrik Epidemiyoloji Konsorsiyumu tarafından 1990-1996 yılları arasında yapılan araştırmada herhangi bir ruhsal bozukluk gösterme oranı Türkiye'de yüzde 7.4 olarak tespit edilmiş ve bu oranın aynı dönem için Brezilya'da% 17.4, Kanada'da % 21.3, Almanya'da % 9.8, Meksika'da % 5.6, Hollanda'da % 20.1 ve ABD'de % 25 olduğu söylenmiştir (www.hthayat.com, 2014).

#### **4.6. DEPRESYONUN TEDAVİSİ**

Depresyon tedavisi olarak üç temel yöntem uygulanmaktadır. Bu yöntemler; psikoterapi, ilaç tedavisi ve elektro-konvulsif (ECT) terapidir. Bunlardan hangisinin uygulanacağına hastanın değerlendirme sonuçlarına göre karar verilir. Hafif depresyon geçiren hastalar için yalnızca psikoterapi yeterli olabilirken, daha ağır durumdaki hastalar psikoterapiyle birlikte antidepresan ilaç tedavisi de görebilir. Antidepresanlar,

kısa sürede etkili olabilirken, psikoterapi, hastalıkla başa çıkmanın yollarını aramak açısından önemli bir yöntemdir (Bursa, 2010, s.31). Psikoterapi, ideal olarak stresin davranış değiştirmesine ve negatif bireysel değerlendirmenin düzelmesine ve kişisel stresli kritik durumların iyileşmesine yol açar. Psikoterapötik yöntemlerde tedavinin ağırlık merkezi esas olarak çözüm bulmaya ve kaynak mobilizasyonuna odaklanır, sadece önceki çatışmaları ve nedenlerini araştırmaya ve açıklarla uğraşmaya odaklanmaz (Keck, 2010). Bir diğer yöntem olan antidepresan ilaç tedavisi başlatılması da sık kullanılan bir yöntemdir. Antidepresan ilaçlarla ilgili hasta tarafından bilinmesi gereken şey, bu ilaçların bağımlılık yapmıyor olmasıdır (Örsel, 2004, s.18). ECT ise hastaya elektrik verilerek bir nöbet (havale) oluşturmaya dayanan bir tedavi şeklidir. Önyargılar ve yanlış anlamalar sebebiyle az tercih edilen bir yöntemdir ve genelde ilaca cevap vermeyen ya da ilaç kullanılmayan hastalara uygulanan bir tedavi yöntemidir (Tezel, 2003, s.12).

#### **4.7. DEPRESYON İLE İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR**

Dalmaz (2009), “Süregen hastalığı olan çocukların ailelerinin algıladığı sosyal destek düzeyleri ve baş etme biçimlerinin; çocukların travma sonrası stres ve depresyon ve öğrenilmiş çaresizlik belirtileri geliştirmelerine etkisi açısından incelenmesi” başlığı altında yüksek lisans tezi yazmıştır. Elde edilen bulgulara göre, çocukların öğrenilmiş çaresizlik, depresyon ve travma sonrası stres düzeyi puanları tanı grupları ve cinsiyetlere göre incelendiğinde aralarında anlamlı düzeyde fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucunda, çocukların öğrenilmiş çaresizlik düzeyi arttıkça, babalarının sosyal destek arayıcı baş etme biçimine başvurma oranları azalmakta; problem çözme odaklı baş etme biçimine başvurma oranları artmakta buna karşılık annelerin sosyal destek arayıcı baş etme biçimine başvurma oranları artmaktadır. Çocukların umutsuzluk ve öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin yükselmesinin depresyon belirtileri ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir.

#### **4.8. DUYGUSAL ZEKA VE DEPRESYONU ELE ALAN YAYIN VE ARAŞTIRMALAR**

Duygusal zekanın depresyona etkisini ölçen çok fazla türkçe kaynak bulunmamaktadır. Bulduğumuz birkaç kaynaktan biri Muhittin Özçelik'in "Duygusal Zeka Becerileri Eğitimi Programının Şehit Ailelerinin Depresyon ve Anksiyete Düzeylerine Etkisi" başlıklı doktora tezidir. Araştırma 74 kadın ve 94 erkek olmak üzere toplam 168 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada elde edilen bulgular, duygusal zeka becerileri eğitiminin şehit ailelerinin depresyon ve anksiyete düzeylerini anlamlı ölçüde etkilediğini ve düşürdüğünü ortaya koymuştur. Program kapsamında deney grubunda yer alan bireylere 12 oturum boyunca; duygularının farkına varma, duyguları hakkında düşünebilme, duyguları isimlendirebilme ve aralarındaki farkları fark edebilme, farklı duygular yaşadıklarında neler yaptıklarını ve vücutlarında neler olduğunu anlayabilme, duyguları tahmin edebilme, duyguların nasıl dışa vurulduğunu fark edebilme, duyguları ifade edebilme, duyguları yönetebilme, duyguların düşünce ve tepkilerle olan bağlantılarını görebilme, motivasyona yönelik enerjilerini belli bir amaç uğruna belli bir yönde harcayabilme, motive edici sözler kullanabilme, motivasyona yönelik zihinsel alıştırmalar yapabilme, olumlu düşünceler oluşturabilme, ilişkilerde uzlaşmayı sağlayacak sözlü ve sözsüz davranışların farkına varabilme, arkadaşça olan ve arkadaşça olmayan davranışları fark edebilme, arkadaşça olan sözleri söyleme ve arkadaşça olan davranışları sergileyebilme, ilişkileri kontrol edebilme becerilerini kazanabilme, başkalarıyla empati kurabilme becerilerinin kazandırılması amacıyla rol oynama, ödevlendirme gibi etkinlikler ve alıştırmalar yapılmış ve bu uygulamaların şehit ailelerinin anksiyete ve depresyon düzeylerinin düşürülmesinde etkili olduğu ileri sürülmüştür. Bu araştırmanın sonucunda, elde edilen bulgulara göre duygusal zeka becerileri eğitimi programının şehit ailelerinin depresyon düzeyini anlamlı düzeyde düşürdüğü ortaya konulmuştur.

Yabancı kaynak olarak, Slaski ve Cartwright (2002) araştırmasında, yüksek duygusal zekaya sahip bireylerin daha az stresli, daha sağlıklı, daha mutlu ve yönetim konusunda daha çok başarılı olduklarını ortaya koymuştur. Goleman (1995)'a göre ise düşük duygusal zeka becerileri depresyon düzeyinin artmasına sebep olmaktadır (Matar ve Tannous, 2010, s.1017-1022).



#### **4.9. SOSYAL DESTEK VE DEPRESYONU ELE ALAN YAYIN VE ARAŞTIRMALAR**

Bursa (2010)'nın "Fiziksel engelli bireylerde depresyon ve çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyi" başlıklı yüksek lisans tezinin sonuçlarına göre, çevresinden yeteri kadar sosyal destek alamayan fiziksel engelli bireylerde depresyon belirtileri daha yüksektir. Araştırmada, toplumsal tutumlar açısından, toplumun fiziksel engelli bireyi küçümsemesi, önemsememesi gibi davranışlar gösterdiğini düşünen fiziksel engelli bireyin depresyon belirtilerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Yapılan bu araştırma sonucunda varılan nokta şudur ki; fiziksel engelli bireylere sağlanan sosyal destek kaynakları arttırılmalı ve buna yönelik eğitimler verilerek, bireylerin depresyona girme eğilimi azaltılmalıdır.

Erdem (2012)'in infertil kadınlarda algılanan sosyal destek ile depresyon arasındaki ilişkinin belirlenmesine dair yazmış olduğu yüksek lisans tezinin sonuçlarına göre ise, kadınlarda algılanan sosyal destek ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır. Kadınların algılamış oldukları sosyal destek düzeyi arttıkça depresyon puan ortalamalarının azaldığı görülmüştür. Araştırmaya göre çekirdek ailede yaşayan kadınların geniş ailede yaşayan kadınlara göre daha çok depresyona yatkın oldukları ortaya konmuştur. Geniş ailede yaşayan kadınların algılamış oldukları sosyal destek düzeyi daha yüksek olduğu için, depresyona yatkınlıklarının daha az olduğu anlaşılmıştır.

Barbour'un 2013 yılında yayınladığı yayınında, sosyal destek ve depresyonun birbiriyle etkileşim içerisinde olduğu kanısına varılmıştır. Barbour'a göre sosyal destek, bireyin depresyon durumunu atlatabilmesi için ve duygu-durum bozukluklarının refahlamasına katkı sağlaması için önemli olabilmektedir. Aynı zamanda sosyal destek bireyin benlik duygusunu artırır ve diğer insanlarla iletişim kurması sonucu başarıma kapasitesini de yükseltir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE DUYGUSAL ZEKANIN DEPRESYONA ETKİLERİ ÜZERİNE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur.

#### 5.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

H<sub>1</sub> : Aileden algılanan sosyal destek ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.

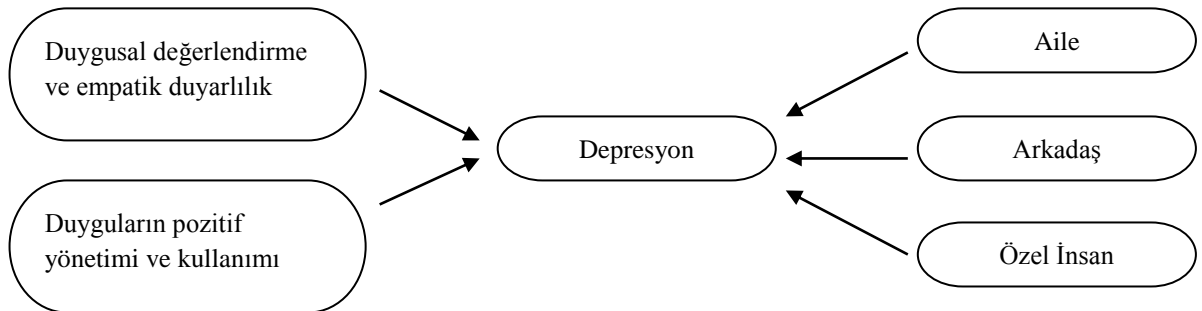
H<sub>2</sub> : Arkadaştan algılanan sosyal destek ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>3</sub> : Özel bir insandan algılanan sosyal destek ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>4</sub> : Duygusal değerlendirme ve empatik duyarlılık ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>5</sub> : Duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda hazırlanan araştırmanın modeli şekil 5.1.'de gösterilmektedir.



Şekil 5.1. Araştırmanın Modeli

## 5.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın çalışma evrenini Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme üniversitenin farklı fakülte, bölüm ve sınıflarında eğitim görmekte olan öğrencilerden tesadüfi küme örnekleme yöntemi seçilmiştir. Araştırmada kullanılmak üzere 93 kadın 107 erkek, toplam 200 tane evrene ulaşılmıştır. 270 tane anket dağıtılmış fakat bu anketlerin 40 tanesi bilgi eksikliğinden dolayı analiz dışı tutulmuş, diğer kalan anketler ise kaybolduğu için analize tabi tutulamamıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş, yaşadıkları yerleşim yeri, aylık geliri değişkenlerine göre frekans ve yüzdelik değerleri aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

## 5.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada duygusal zeka ölçeği olarak Schutte ve arkadaşları tarafından hazırlanan anketin Chan tarafından düzeltilmiş hali kullanılmıştır. Algılanan sosyal destek düzeyini belirlemek için Zimet, Dahlem ve arkadaşlarının çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği kullanılmıştır. Depresyon düzeyini belirlemek için Beck'in depresyon ölçeği kullanılmıştır. Öğrencilerin özlük nitelikleriyle ilgili bilgi alabilmek için kişisel bilgi formu kullanılmamış fakat benzer nitelikte öğrencilerin cinsiyetini, yaşını, yaşadığı yerleşim yerini ve gelir düzeyini öğrenmeyi amaçlayan sorular sorulmuştur.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

### 5.3.1. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği

Araştırmada, duygusal zeka ölçeği olarak Schutte ve arkadaşlarının orijinali 33 madde olan çalışmasının Chan (Aslan ve Özata, 2008, s.82) tarafından 12 maddeye indirgenmiş hali Musa Özata ve Şebnem Aslan'ın makalesinden alınmıştır. Bu ölçek her biri altı soru olan iki boyuttan oluşmaktadır. Cevaplar 5'li likert ölçeği tarzındadır (1:Kesinlikle katılmıyorum, 5:Kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin orijinali değiştirilmeden kullanılmıştır.

Duygusal zekanın güvenilirliğini bulmak için, ilk olarak duygusal zekayı bir bütün olarak ele alıp alfa güvenilirlik katsayısı bulunmuş, daha sonra ise duygusal zekanın 2 alt boyutu olan duygusal değerlendirme ve empatik duyarlılık ile duyguların pozitif yönetimi ve kullanımının ayrı ayrı güvenilirlik katsayıları bulunmuştur. Duygusal zeka ölçeğinin tümü için güvenilirlik oranı %93.2'dir. Alt boyutların cronbach alfa değerleri ise tablo 5.1'de gösterilmiştir.

**Tablo 5.1.** Duygusal Zeka'nın Alt Faktörlerine Ait Güvenilirlik Katsayıları

Faktör	Cronbach alfa değeri
Duygusal değerlendirme ve Empatik Duyarlılık	,870
Duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı	,882

### 5.3.2. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Algılanan sosyal desteği ölçmek için, Zimet, Dahlem ve arkadaşlarının 1988 yılında geliştirdikleri “çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği” kullanılmıştır. Cevaplar 5'li likert ölçeği şeklindedir (1:Kesinlikle hayır, 5:Kesinlikle evet). Bu ölçek her biri dört sorudan oluşan 3 boyuta ayrılmaktadır ve toplam 12 maddeden oluşmaktadır.

Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin alfa güvenilirlik katsayısı öncelikle bir bütün halinde bulunmuştur. Buna göre algılanan sosyal destek ölçeğinin bir boyut halinde düşünüldüğünde güvenilirlik oranı %88.7'dir. Alt boyutların cronbach alfa değerleri tablo 5.2'de gösterilmiştir.

**Tablo 5.2.** Algılanan Sosyal Destek'in Alt Boyutlarına Ait Güvenilirlik Katsayıları

Faktör	Cronbach alfa değeri
Aile	,869
Arkadaş	,823
Özel İnsan	,908

### 5.3.3. Depresyon Ölçeği

Depresyon düzeyini ölçmek için araştırmamızda, Beck'in 20 maddelik depresyon ölçeği kullanılmıştır. Cevaplar “asla” , “bazen”, “sık sık” ve “sürekli” şeklinde 4'lü likert ölçekten oluşmaktadır. Depresyon ölçeği tek boyutludur.

Depresyon ölçeği tek boyutlu olduğu için alt boyutlara bölünmeden tek bir alfa güvenilirlik katsayısıyla açıklanacaktır. Depresyon ölçeğinin cronbach alfa değeri tablo 5.3'de gösterilmiştir.

**Tablo 5.3.** Depresyon Ölçeği'ne Ait Güvenilirlik Katsayısı

Faktör	Cronbach alfa değeri
Depresyon	,926

## 5.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

### 5.4.1. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması amacıyla, rastgele seçilen örneklem grubuna derslere girilmeden önce derse girecek öğretim üyesinden gerekli izinler alınarak derse başlamadan yaklaşık 5 dakikalık bir süreçte anket uygulanmıştır. Ayrıca ders aralarında da rastgele seçilen örneklem grubuna anket uygulanmıştır. Anketler araştırmacının kendisi tarafından uygulanmış ve kendisi tarafından toplanmıştır.

Uygulama öncesinde öğrencilere araştırmanın amacı, önemi, soruları nasıl cevaplamaları gerektiği ve uygulamaya katılıp-katılmama konusunda serbest oldukları ile ilgili gerekli açıklamalar yapılmış, cevapların samimiyetinin ve içtenliğinin araştırma için önemli bir etken olduğu vurgulanmış ve gizlilik ilkesine bağlı kalınacağı konusunda güven verilmiştir.

#### **5.4.2. Verilerin Analizi**

Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri “yaş, cinsiyet, yaşanan yerleşim yeri, gelir düzeyi” ve algılanan sosyal destek değişkenleri (aile, arkadaş, özel insan), duygusal zeka değişkenleri (duygusal değerlendirme ve empatik duyarlılık, duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı)’nden oluşmaktadır. Bağımlı değişken ise depresyon’dur. Verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenlerden algılanan sosyal destek değişkenleri ile duygusal zeka değişkenlerinin bağımlı değişken olan depresyon değişkeni üzerindeki etkisini ortaya koyacak bir desen içerisinde ele alınmıştır. Ayrıca “yaş, cinsiyet, yaşanan yerleşim yeri, gelir düzeyi” bağımsız değişkenlerinin frekans ve yüzde istatistiksel analizleri gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi için SPSS 18 paket programından faydalanılmıştır.

Algılanan sosyal destek ile depresyon ve duygusal zeka ile depresyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla pearson moment korelasyon tekniği kullanılmıştır. Ayrıca değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ve duygusal zeka ile algılanan sosyal desteğin alt boyutlarının depresyon ile arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla regresyon analizi yapılmıştır.

#### **5.5. ARAŞTIRMANIN BULGULARI VE DEĞERLENDİRİLMESİ**

Araştırmanın bu bölümünde; üniversitede okuyan üniversite öğrencilerine verilen anket formu ile değerlendirilen 200 öğrenciye ait verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiş ve bu bulgulara yorumlarla açıklama getirilmiştir.

### 5.5.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel bilgileri; cinsiyet, yaş, yaşadığı yerleşim yeri ve aylık geliri bilgilerinden oluşmaktadır. Aşağıda bu kişisel bilgilerin dağılımını çember grafik ve tablolarla birlikte açıklamalı şekilde bulabilirsiniz.

**Tablo 5.4.** Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde %
<i>Kadın</i>	93	46,5
<i>Erkek</i>	107	53,5
<i>Toplam</i>	200	100,0

Örneklem yapısında, ankete katılan toplam 200 kişiden 93 tanesinin (%46.5'inin) kadın olduğu, 107 tanesinin (%53.5'inin) ise erkek olduğu ortaya konmuştur (Tablo 5.4).

**Tablo 5.5.** Yaş Değişkenine Göre Frekans Dağılımı

Yaş	Frekans	Yüzde %
<i>18 yaş</i>	9	4,5
<i>19 yaş</i>	19	9,5
<i>20 yaş</i>	34	17,0
<i>21 yaş</i>	48	24,0
<i>22 yaş</i>	37	18,5
<i>23 yaş</i>	29	14,5
<i>24 yaş</i>	16	8,0
<i>25 yaş</i>	7	3,5
<i>26 yaş</i>	1	,5
<i>Toplam</i>	200	100,0

Ankette sormuş olduğumuz açık uçlu yaş sorusunun frekans dağılımına göre, ankete katılan 200 öğrenciden 9 tanesi (%4.5'i) 18 yaşında, 19 tanesi (%9.5'i) 19 yaşında, 34 tanesi (%17'si) 20 yaşında, 48 tanesi (%24'ü) 21 yaşında, 37 tanesi (%18.5'i) 22 yaşında, 29 tanesi (%14.5'i) 23 yaşında, 16 tanesi (%8'i) 24 yaşında, 7 tanesi (%3.5'i) 25 yaşında, 1 tanesi (%0.5'i) ise 26 yaşındadır ve anketimize katılan 200 tane öğrenci 18 ile 26 yaşları arasında dağılmaktadır. Anketimize katılan öğrencilerin en yoğun olduğu yaşın 21 ve en az olduğu yaşın ise 26 olduğu görülmektedir (Tablo 5.5).

**Tablo 5.6.** Yaşadığı Yerleşim Yerine Göre Frekans Dağılımı

Yerleşim Yeri	Frekans	Yüzde %
<i>Büyükşehir</i>	65	32,5
<i>İl</i>	89	44,5
<i>İlçe</i>	30	15,0
<i>Kasaba</i>	2	1,0
<i>Köy</i>	14	7,0
<i>Toplam</i>	200	100,0

Anketimize katılan 200 öğrenciden 65'i (%32.5'i) büyükşehirde, 89'u (%44.5'i) ilde, 30'u (%15'i) ilçede, 2'si (%1'i) kasabada, 14'ü (%7'si) köyde yaşamaktadır. Bu tabloda, ilde yaşayan öğrencilerin çoğunlukta olduğu, kasabada yaşayan öğrencilerin ise çok az olduğu görülmektedir (Tablo 5.6).

**Tablo 5.7.** Gelir Düzeyine Göre Frekans Dağılımı

Gelir Düzeyi	Frekans	Yüzde
<i>0 - 250 TL arası</i>	41	20,5
<i>251 - 500 TL arası</i>	98	49,0
<i>501 - 750 TL arası</i>	36	18,0
<i>751 - 1000 TL arası</i>	12	6,0
<i>1001 TL ve üstü</i>	13	6,5
<i>Toplam</i>	200	100,0

Anketimize katılan 200 öğrenciden 41 tanesinin (%20.5'inin) gelir düzeyinin 0 – 250 TL arasında olduğu, 98 tanesinin (%49'unun) 251 – 500 TL arasında olduğu, 36 tanesinin (%18'inin) 501 – 750 TL arasında olduğu, 12 tanesinin (%6'sının) 751 – 1000 TL arasında olduğu, 13 tanesinin (%6.5'inin) ise 1001 TL ve üstünde olduğu görülmektedir. Bu tabloda, 251 – 500 TL gelir düzeyine sahip olan bireylerin en fazla olduğu görülmektedir (Tablo 5.7).

### 5.5.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Korelasyon katsayısı, değişkenlerin yönü, etkileşimlerin nasıl olduğu hakkında bilgi verir. Değişkenlerin birbiri arasında etkileşim var mı, varsa etkileşimin ne kuvvette olduğu, etkileşimin yönü gibi konularda bilgi verir. Korelasyon katsayısı -1 ile +1 arasında değişen değerler alır. Katsayı, etkileşimin olmadığı durumda 0, tam ve kuvvetli bir etkileşim varsa 1, ters yönlü ve tam bir etkileşim varsa -1 değerini alır. Korelasyon katsayısı genellikle r harfiyle gösterilir. Buna göre; korelasyon katsayısını  $-1 \leq r \leq +1$



eşitsizliğiyle gösterebiliriz. Korelasyon katsayısının yorumunu, tam değerler dışında ara değerler için yapmak oldukça güçtür. Ara değerler için katsayı değerlendirirken, örnek gözlem sayısı (n) oldukça önemlidir. Çok fazla gözleme dayanan değerlendirmelerde 0.25'e kadar düşmüş bir korelasyon katsayısı bile anlamlı sayılabilmektedir. Fakat az sayıda, 10-15 gözleme dayanan değerlendirmelerde korelasyon katsayısının 0.71 üstünde olması beklenir. Yılmaz (2006), korelasyon katsayısının (r) değerine göre korelasyonun derecesi hakkında yorumlar yapmıştır. Buna göre  $-1 \leq r < -0.9$  arası negatif, kuvvetli;  $-0.9 \leq r < -0.5$  arası negatif, orta;  $-0.5 \leq r < 0$  arası negatif, zayıf bir ilişki vardır.  $0 < r \leq 0.5$  arası pozitif, zayıf;  $0.5 < r \leq 0.9$  arası pozitif, orta;  $0.9 < r \leq 1$  arası pozitif, kuvvetli bir ilişki vardır.

Elde edilen bilgiler doğrultusunda, algılanan sosyal destek ve duygusal zekanın depresyon ile ilişkisinin korelasyon analizi aşağıda gösterilmiştir ve detaylı açıklamalarına da yer verilmiştir.

**Tablo 5.8.** Algılanan Sosyal Destek ve Duygusal Zeka İle Depresyon Arasındaki Korelasyon Analizi

	Ortalama	Aile	Arkadaş	Özel insan	Duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı	Duygusal değerlendirme ve empatik duyarlılık	Depresyon
Aile	3,98	1					
Arkadaş	3,73	,616** ,000	1				
Özel insan	3,52	,344** ,000	,403** ,000	1			
Duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı	3,77	,488** ,000	,440** ,000	,218** ,002	1		
Duygusal değerlendirme ve empatik duyarlılık	3,63	,418** ,000	,372** ,000	,185** ,009	,854** ,000	1	
Depresyon	1,66	-,440** ,000	-,356** ,000	-,192** ,006	-,304** ,000	-,274** ,000	1

\*\*Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlı.

N=200

Tablo 5.8.'e göre, algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından aile ile depresyon arasında anlamlı, negatif yönlü, zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre aileden sağlanan sosyal destek azaldıkça depresyon düzeyi artacaktır ( $r = -0,440$ ,  $p = 0,000 < 0,01$ ). Tam tersi şekilde, destek arttıkça, depresyon düzeyi azalacaktır.

Algılanan sosyal destek ile depresyon arasındaki korelasyon analizi incelendiğinde, algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından arkadaştan sağlanan sosyal destek ile depresyon arasında negatif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r = -0,356$ ,  $p = 0,000 < 0,01$ ).

Tablo 5.8. incelendiğinde, algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından özel insandan sağlanan destek ile depresyon arasında çok zayıf, negatif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r = -0,192$ ,  $p = 0,006 < 0,01$ ). Buna göre, özel insandan algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça depresyon düzeyi azalacaktır.

Duygusal zeka ile depresyon arasındaki korelasyon analizi incelendiğinde, duygusal zekanın alt boyutlarından olan duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı ile depresyon arasında zayıf, negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir ( $r = -0,304$ ,  $p = 0,000 < 0,01$ ). Buna göre, duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı arttıkça depresyon düzeyi azalacaktır.

Duygusal zeka ile depresyon arasındaki korelasyon ilişkisine bakıldığında, duygusal zekanın alt boyutlarından duygusal değerlendirme ve empatik duyarlılık ile depresyon arasında negatif yönlü, anlamlı zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r = -0,274$ ,  $p = 0,000 > 0,01$ ).

Tabloda, algılanan sosyal destek alt boyutları ile duygusal zeka alt boyutları arasında da anlamlı ve doğru orantılı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 5.8.'deki mean değerleri incelendiğinde, aileden algılanan sosyal destek düzeyinin (3,98) ortalamasının üzerinde (3) olduğu; arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyinin (3,73) ortalamasının üzerinde (3) olduğu; özel insandan algılanan sosyal destek düzeyinin (3,52) ortalamasının üzerinde (3) olduğu görülmektedir. Yani araştırmamıza katılan 200 öğrencinin algıladığı sosyal destek düzeyinin ortalamasının üzerinde olduğu görülmektedir. Duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı düzeyinin (3,77) ortalamasının (3) üzerinde olduğu; duygusal değerlendirme ve

empatik duyarlılık düzeyinin de (3,63) ortalamasının üzerinde olduğu görülmektedir. Buna göre araştırmamıza katılan öğrencilerin duygusal zekası ortalamasının üzerinde bireyler olduğu görülmektedir. Depresyon düzeyinin ise (1,66) ortalamasının (2,00) altında olması sonucu, araştırmaya dahil olan öğrencilerde depresyon olmadığı görülmektedir.

### 5.5.3. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Bağımlı değişken ile bir veya daha fazla bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla kullanılan analiz yöntemine “regresyon” analizi denir. Regresyon analizi değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini bulmaya imkan veren bir analiz yöntemidir.

Araştırmamızda, bağımlı değişken depresyon iken bağımsız değişkenler duygusal zekanın iki alt boyutu olan “duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı” ve “duygusal değerlendirme ve empatik duyarlılık” ve algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan “aileden algılanan sosyal destek”, “arkadaştan algılanan sosyal destek” ve özel bir insandan algılanan sosyal destek” alt boyutlarıdır. SPSS 18.0’a aktarılan verilerin  $\alpha = 0,05$  önem seviyesinde anlamlı regresyon denklemleri aşağıda gösterilmiştir;

**Tablo 5.9.** Algılanan Sosyal Destek ve Duygusal Zekanın Depresyona Etki Düzeyini Test Etmek İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Model özet				
Model	R	R <sup>2</sup>	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	Standart Hata
1	,480 <sup>a</sup>	,231	,211	,88839776

a. Tahminleyiciler: (Sabit), Duygusal Değerlendirme ve Empatik Duyarlılık, Duyguların Pozitif Yönetimi ve Kullanımı, Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek, Aileden Algılanan Sosyal Destek, Özel Bir İnsandan Algılanan Sosyal Destek

Tablo 5.9’da algılanan sosyal destek ve duygusal zekanın alt boyutlarının depresyon ile ilişkisine ait regresyon sonuçları yer almaktadır. Buna göre, korelasyon katsayısı 0,480 bulunmuştur. Düzeltilmiş R<sup>2</sup> ise, %21’dir. Bu sonuca göre, depresyondaki değişmelerin %21’ini duygusal zekanın iki alt boyutu olan “duygusal değerlendirme ve empatik duyarlılık” ve “duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı” ile algılanan sosyal desteğin üç alt boyutu olan “aileden algılanan sosyal destek”,

“arkadaştan algılanan sosyal destek” ve “özel bir insandan algılanan sosyal destek” açıklamaktadır.

**Tablo 5.10.** Algılanan Sosyal Destek ve Duygusal Zeka İle Depresyon Arasındaki Regresyon Analizinin ANOVA Değerleri

Model	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	Önem Düzeyi
Regresyon	45,885	5	9,177	11,628	0,000 <sup>a</sup>
Fark	153,115	194	,789		
Toplam	199,000	199			

a. Tahminleyiciler: (Sabit), Duygusal Değerlendirme ve Empatik Duyarlılık, Duyguların Pozitif Yönetimi ve Kullanımı, Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek, Özel Bir İnsandan Algılanan Sosyal Destek, Aileden Algılanan Sosyal Destek

Tablo 5.10'daki Anova Analizine göre, %5 önem seviyesinde kurulacak olan model anlamlı bir modeldir ( $F=11,628$ ;  $0,000 < 0,005$ ). Bu sonuç da bize, algılanan sosyal destek ve duygusal zekanın alt boyutlarının depresyonu etkilediğini göstermektedir.

**Tablo 5.11.** Algılanan Sosyal Destek ve Duygusal Zeka İle Depresyon Arasındaki Regresyon Analizinin Katsayıları

Model	Standart Edilmeyen Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	Sig.
	B	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	6,501E-17	,063		,000	1,000
Aile	-,353	,070	-,353	-5,031	,000
Arkadaş	-,097	,063	-,097	-1,536	,195
Özel İnsan	-,150	,066	-,150	-2,266	,808
Duyguların Pozitif Yönetimi ve Kullanımı	-,148	,071	-,148	-2,074	,693
Duygusal Değerlendirme ve Empatik Duyarlılık	-,001	,066	-,001	-,013	,662

a. Bağımlı Değişken: Depresyon

Yukarıdaki tablo, regresyon denklemi için kullanılan regresyon katsayılarını ve bunların anlamlılık düzeylerini vermektedir. Aileden algılanan sosyal destek ile depresyon arasındaki ilişki ters yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $B = -0,353$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ ). Buna göre, aileden algılanan sosyal destek diğer boyutlar içerisinde depresyon üzerinde en yüksek etkiye sahip olan boyuttur. Arkadaştan algılanan sosyal destek ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $B = -0,097$ ;  $p = 0,195 > 0,05$ ). Algılanan sosyal destek boyutlarından özel

bir insandan algılanan sosyal destek ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $B = -0,150$ ;  $p = 0,808 < 0,05$ ). Duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ( $B = -0,148$ ;  $p = 0,693 < 0,05$ ). Duygusal zekanın alt boyutlarından duygusal değerlendirme ve empatik duyarlılık boyutu ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $B = -0,001$ ;  $p = 0,662 > 0,05$ ).

Yapılan analiz sonuçlarına göre, **“H<sub>1</sub> : Aileden algılanan sosyal destek ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.”** hipotezi, **“H<sub>2</sub> : Arkadaştan algılanan sosyal destek ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.”** hipotezi, **“H<sub>3</sub> : Özel bir insandan algılanan sosyal destek ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.”** hipotezi, **“H<sub>4</sub> : Duygusal değerlendirme ve empatik duyarlılık ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.”** hipotezi ve **“H<sub>5</sub> : Duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.”** hipotezi kabul edilmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada algılanan sosyal destek ve duygusal zekanın depresyon üzerindeki etkilerini ölçmek amacıyla bir anket çalışması yapılmış ve bu anket çalışmasından elde edilen değerler güvenilirlik analizi, korelasyon analizi ve regresyon analizi yapılarak belirtilen hipotezlerin doğruluğu test edilmeye çalışılmıştır.

Yapılan araştırmada algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan aileden algılanan sosyal destek, arkadaştan algılanan sosyal destek ve özel bir insandan algılanan sosyal destek ile duygusal zekanın alt boyutları olan duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı ile duygusal değerlendirme ve empatik duyarlılık boyutları bağımsız değişken olarak ele alınırken, depresyon bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Araştırmada, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerinde bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır.

Algılanan sosyal destek ve duygusal zekanın depresyon üzerindeki etkilerini ölçmek amaçlı yapılan bu araştırmanın sonuçları aşağıda verilmiştir :

- Araştırma kapsamı, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi'nden rastgele seçilen 200 öğrenciden oluşmaktadır. Bu 200 üniversite öğrencisinin 93 tanesi yani %46.5'i kadın, geri kalan %53.5'i yani 107 öğrenci ise erkek olduğu tespit edilmiştir.
- Elde edilen veriler sonucunda bu öğrencilerin yaş ortalamasının 21,385 olduğu ortaya konmuştur.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun (%44,5) yerleşim yerinin "il" olduğu görölmüştür.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun (%49) 251-500 TL arasında gelir düzeyine sahip olduğu ortaya konmuştur.
- Yapılan araştırma sonucuna göre, algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından "aileden algılanan sosyal destek" boyutu ve "özel bir insandan algılanan sosyal destek" boyutu ile depresyon arasındaki ilişki anlamlı ve ters yönlü bir ilişkidir. Fakat algılanan sosyal destek boyutu olan "arkadaştan algılanan sosyal destek" ile depresyon arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı da tespit edilmiştir.
- Araştırmada uygulanan anket formundaki algılanan sosyal destek, duygusal zeka ve depresyon alt boyutlarına yönelik sorular ile ilgili güvenilirlik analizi yapılmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre, algılanan sosyal desteğin genel

güvenilirliği %88,7; duygusal zekanın genel güvenilirliği %93,2 ve depresyonun genel güvenilirliği ise %92,6 çıkmıştır. Alt boyutlar incelendiğinde ise algılanan sosyal desteğin aileden algılanan sosyal destek alt boyutunun güvenilirliği %86,9; arkadaştan algılanan sosyal destek alt boyutunun güvenilirliği %82,3 ; özel bir insandan algılanan sosyal destek boyutunun güvenilirliği ise %90,8 bulunmuştur. Duygusal zekanın alt boyutlarından duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı alt boyutunun güvenilirliği %88,2 ve duygusal değerlendirme ve empatik duyarlılık alt boyutunun güvenilirliği ise %87 olarak ortaya konmuştur.

- Algılanan sosyal desteğin ve duygusal zekanın alt boyutları ile depresyon arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi incelendiğinde, aileden algılanan sosyal destek ile depresyon arasında -0,440 ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre aileden algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça, depresyon düzeyi ters yönlü olarak azalmaktadır. Arkadaştan algılanan sosyal destek ile depresyon arasında -0,356 ile anlamlı, negatif yönlü bir ilişki bulunurken, özel bir insandan algılanan sosyal destek ile depresyon arasındaki ilişki -0,192 ile negatif yönlü ve anlamlı bulunmuştur. Duygusal zekanın alt boyutu olan duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı ile depresyon arasında -0,304 ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunurken, duygusal zekanın diğer alt boyutu olan duygusal değerlendirme ve empatik duyarlılık ile depresyon arasında -0,274 ile anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı ile duygusal değerlendirme ve empatik duyarlılık düzeyi arttıkça depresyon düzeyi azalmaktadır.
- Çalışmada son yapılan regresyon analizinde, algılanan sosyal destek ve duygusal zekanın alt boyutları ile depresyon değişkeni arasındaki etki analiz edilmiştir. Algılanan sosyal desteğin ve duygusal zekanın alt boyutlarının depresyona etki düzeyini test etmek üzere yapılan regresyon modeli anlamlı çıkmıştır ve düzeltilmiş  $R^2$  %23,1 hesaplanmıştır. Bu sonuca göre, depresyon düzeyindeki değişimin %23,1'lik kısmı algılanan sosyal destek ve duygusal zekanın alt boyutları tarafından açıklanmaktadır.

Yapılan çalışmanın sonuçları doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir :

- Aileden algılanan sosyal destek ile depresyon arasında anlamlı ve ters yönlü bir ilişki olduğu bilindiği için, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyini azaltabilmek için aileden algılanan sosyal desteğin önemini farkına varılmalı ve üniversite öğrencilerinin ebeveynleri ona göre davranmalıdır. Ebeveynlerin çocuklarına sağladığı sosyal destek düzeyi artırılmalıdır.
- Arkadaştan algılanan sosyal destek ile depresyon arasında anlamlı ve ters yönlü bir ilişki olduğu bilindiğinden, bireyin çevresindeki arkadaşlarının depresyon eğiliminde ne kadar etkili olduğunun farkına varılmalı ve bireyin her zaman yanında olacak ve destek sağlayacak arkadaş çevresinin olması gerekliliği anlatılmalıdır.
- Özel bir insandan algılanan sosyal destek ile depresyon arasında anlamlı ve ters yönlü bir ilişki olduğu bilindiğinden, üniversite öğrencilerinin hayatlarındaki özel insanların birbirlerine sağladıkları destek düzeyi artırılmalıdır ki, bu sayede bireylerin depresyon eğilimi azalacaktır.
- Duyguların pozitif yönetimi ve kullanımı ile depresyon arasında anlamlı ve ters yönlü bir ilişki olduğu bilindiği için, üniversite öğrencilerinin kendilerini motive etmesi, olumsuz duyguların etkisini azaltarak olumlu ruh haline sahip olması, problemleri çözerken olumlu bir ruh haline bürünmesi gibi duygularını pozitif bir şekilde yönetebilmesi, bireyin depresyon düzeyini azaltacak ve depresyon eğilimini ortadan kaldıracaktır.
- Bu araştırmanın Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi'ndeki 200 öğrenci üzerinde uygulanmış olması, sonuçların genellenmesi açısından büyük bir kısıtlılık yarattığı için, bundan sonra yapılacak araştırmaların daha geniş kapsamlı yapılması, yapılacak araştırma için daha faydalı olacaktır.
- Yapılacak diğer araştırmalarda, algılanan sosyal destek alt boyutlarının ve duygusal zeka alt boyutlarının depresyon ile aralarındaki ilişkinin boyutunun ve düzeyinin daha detaylı bir şekilde araştırılması, araştırmamızda algılanan sosyal destek ve duygusal zekanın depresyona olan zayıf derecedeki etkisinin daha yüksek olup olmadığının araştırılması bu konuda daha detaylı bilgi olarak



üzerine fazla düşünmesi gereken bir konu olup olmadığının ortaya çıkarılması için gerekli bilgi elde etmeyi mümkün kılacaktır.



## KAYNAKÇA

- Acar, F. (2001). *Duygusal Zeka Yeteneklerinin Göreve Yönelik ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışları İle İlişkisi: Banka Şube Müdürleri Üzerine Bir Alan Araştırması* . Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Acar, F. (2002). *Duygusal Zeka ve Liderlik* . Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı : 12 . s.s. 53-68.
- Adasal, R. (1976). *Ruh Hastalıkları* . Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yay. 3.Baskı. Ankara.
- Adıyaman, B. (2010). *İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zeka Yeterliliklerini Kullanma Düzeyi ve Çocukluk Çağı Depresyonu (İstanbul Avrupa Yakası Örneği)* . Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.
- Akın, M. (2004). *İşletmelerde Duygusal Zekanın Üst Kademe Yöneticiler İle Astları Arasındaki Çatışmalar Üzerindeki Etkileri -Kayseri'deki Büyük Ölçekli İşletmelerde Bir Uygulama* .
- Akiskal H.S. (1995). *Mood Disorders: introduction and overview*. Comprehensive Textbook of Psychiatry/ VI. 1. Cilt. Baltimore: Williams and Wilkins.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Öz-Duyarlık Düzeyleri* . Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.
- Akkoç, Z. (2007). *Duygusal Zeka* . Yüksek Lisans Bitirme Projesi.
- Aktaş, D. (2008). *Doğum Sonu Dönemde Depresyon Görülme Durumu ve Depresyon Gelişmesini Etkileyen Risk Faktörleri* . Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Alper, Y. (1999). *Bütün Yönleriyle Depresyon* . Gendaş A.Ş. İstanbul.
- Altay, M. (2007). *Okul Yöneticilerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişki* . Yüksek Lisans Tezi. Tokat.
- Altunay, E., Arlı, D. & Yalçınkaya, M. (2011). *Öğretmen Adaylarında Duygusal Zeka, Problem Çözme ve Akademik Başarı İlişkisi* . Akademik Bakış Dergisi.
- Arslan, A. (2012). *Edirne İl Merkezinde Postpartum Depresyon Sıklığı ve Etkileyen Faktörler* . Uzmanlık Tezi. Edirne.
- Aslan, Ş. (2008). *Duygusal Zeka Bireylerarası Çatışmayı Çözümleme Yöntemleriyle İlişkili midir? Schutte'nin Duygusal Zeka Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması* . Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. C.13. S.3. s.179-200.
- Aslan, Ş. (2009). *Duygusal Zeka ve Dönüşümcü, Etkileşimci Liderlik* . Nobel Yayın – Dağıtım.
- Aşkın, R. (1994). *Depresyon El Kitabı* . Atlas Kitabevi. Konya.
- Aşkın, R. (1999). *Depresyon El Kitabı* . 2nd ed. Konya.

- Aşkın, R. (2000). *Kronik Depresyon (Distimi)* . Duygudurum Bozuklukları Dizisi. 1(2) : 99-103.
- Aydın, B. (1997). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi* . İstanbul: Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları.
- Barbour, A. (2013). *Social Support and Depression*. (<http://asgpp.org/pdf/barbour%20paper.pdf>, 2014).
- Barrera, M.J., Sandler J., Remsey T.B. (1981). *Preliminary Development of A Scale College Student* . American Journal of Community Psychology. 9 (4) : 435-447.
- Bass. (2003). *The New Paradigm and The Ethics of Authentic and Pseudotransformational Leadership*” . (Ed. : Safty, A. ve Güven, H.) New Paradigms in Leadership, The School of Government and Leadership University of Bahçeşehir. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Yayınları. Promat Basın Yayın A.Ş. ss.118-135.
- Başer, Z. (2006). *Aileden Algılanan Sosyal Destek İle Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* . Yüksek Lisans Tezi. Erzurum.
- Batıgün, A.D. (2001). *Depresyonda Bilişsel Davranışçı Terapiler* . Türk Psikologlar Bülteni. 7(20) : 16-31.
- Bayraktar, Ö. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ile Duygusal Zekaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* . Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Berrios, G.A. (1998). *Depressive and Manic States During the Nineteenth Century* . New York : Elsevier Science Publishing Co.
- Binbay, Z. (2011). *Majör Depresyonu Olan Hastaların Birinci Dereceden Yakınlarında Depresyon Varlığının Araştırılması, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Mizaç ve Karakter Özellikleri* . Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanlık Tezi. İstanbul.
- Budak, B. (1999). *Çocukluk Çağı Lösemileri ve Sosyal Destek Sistemlerinin Aile İşlevlerine Etkisi* . Yüksek Lisans Tezi. Samsun.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü* . Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bursa, D. (2010). *Fiziksel Engelli Bireylerde Depresyon Ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Düzeyi* . Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Büyükkoca, M. (2001). *Algılanan Sosyal Destek İle Postpartum Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*” . Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Cameron, A. (2006). *WPQei User's Guide Emotional Intelligence Personality Team Roles* . Hogrefe Ltd.
- Cengil, M. (2003). *Depresyonu Önlemede Dini İnançın Koruyucu Rolü* . Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi. Sayı:2. ss.129-147.
- Ceran, S.Ö. (2010). *İşgörence Algılanan Sosyal Destek İle Mesleki Tükenmişlik ve İş Doyumu İlişkinin İncelenmesi* . Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

- Ceyhun, A.T. (2009). *Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklarla Çalışan Öğretmenlerde İş Stres, Algılanan Sosyal Destek Ve İş Doyumu* . Yüksek Lisans Tezi. Bolu.
- Cohen S. ve Wills T.A. (1985). *Stress, Social Support, and The Buffering Hypothesis* . Psychological Bultening. 92, 257-310.
- Cooper, R.K. & Sawaf, A. (2000). *Liderlikte Duygusal Zeka* . Sistem Yayıncılık. İstanbul.
- Cumming, E.A. (2005). *An Investigation Into the Relationship Between Emotional Intelligence and Workplace Performance: An Exploratory Study* . Presented Paper. Lincoln University.
- Çakır, Y. & Palabıyıköğlü, R. (1993). *Gençlerde Sosyal Destek - Çok boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması* . Kriz Dergisi. 5 (1) : 15-24.
- Çakır, H.Y. (1993). *12-22 Yaş Grubundaki Gençlerde Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Araştırması* . Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Çakar, U. (2002). *Duygusal Zekanın Dönüştürücü Liderlik Davranışı Üzerindeki Etkisi* . Yüksek Lisans Tezi.
- Çakar, U., Arbak, Y. (2004). *Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka* . Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. C.6, S.3.
- Çivilidağ, A. (2011), *Üniversitelerdeki Öğretim Elemanlarının Psikolojik Taciz (Mobbing), İş Doyumu ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri* . Doktora Tezi. Konya.
- David, R., V., Alonso, A., Viswesvaran, C. (2005). *Group Differences in Emotional Intelligence Scores: Theoretical And Practical Implications* . Personality and Individual Differences . Sayı:38.
- Demir, Ş., Demir, M. (2009). *Örgütsel İletişimde Duygusal Zekanın Rolü: Konaklama İşletmelerinde Bir Araştırma* . Selçuk İletişim. 6,1.
- Demir, M. (2010). *Örgütsel Çatışma Yönetiminde Duygusal Zekanın Etkisi: Konaklama İşletmelerinde İşgörenlerin Algılamaları Üzerine Bir Araştırma* . Doğuş Üniversitesi Dergisi. 11(2). ss.199-211.
- Deveci, F. (2011). *Ergenlerde Karar Verme Stilleri ile Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* . Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Doğan, S., Demiral, Ö. (2007). *Kurumların Başarısında Duygusal Zekanın Rolü ve Önemi* . Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Yönetim ve Ekonomi. Cilt:14. Sayı:1.
- Doğan S., Şahin, F. (2007). *Duygusal Zeka: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler İçin Önemine Kavramsal Bir Bakış* . Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. Cilt:16. Sayı 1. ss.231-252.

- Dülger, Ö. (2009). *Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek İle Karar Verme Davranışları Arasındaki İlişki* . Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Edizler, G. (2010). *İnsan Kaynakları Yönetiminde Duygusal Zeka Ölçüm ve Modelleri* . Journal of Yasar University. 18(5). ss.2790-2984.
- Ekman, P. (1992). *An Argument For Basic Emotions* . ss. 169-200.
- Erdem, K. (2012). *İnfertil Kadınlarda Algılanan Sosyal Destek ile Depresyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi* . Yüksek Lisans Tezi. Erzurum.
- Gardner L., Stough C. (2002). *Examining The Relationship Between Leadership And Emotional Intelligence In Senior Level Managers*. Leadership & Organization Development Journal. 23/2. ss.68-78.
- Gezer, E. (2008). *Stres Veren Yaşam Olaylarının, Öğretim Elemanlarının, Depresyon ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi* . Doktora Tezi. Ankara.
- Goleman, D. (2001). *İş Başında Duygusal Zeka* . Varlık Yayınları. İstanbul.
- Graves, M., McMahan (1999). *Emotional Intelligence, General Intelligence and Personality: Assessing the Construct Validity of an Emotional Intelligence Test Using Structural Equation Modeling*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Faculty of the California School of Professional Psychology.
- Güler, A. (2006). *İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki İncelenmesi* . Yüksek Lisans Tezi
- Güney, F. (2009). *Okul Yöneticilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Çatışma Yönetimi Stratejileri Arasındaki İlişki* . Yüksek Lisans Tezi.
- Gürbüz, S., Yüksel, M. (2008). *Çalışma Ortamında Duygusal Zeka : İş Performansı, İş Tatmini, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ve Bazı Demografik Özelliklerle İlişkisi* . Doğu Üniversitesi Dergisi. 9(2). 174-190.
- Güven, H. (2008). *Depresyon Ve Dindarlık İlişkisi* . Yüksek Lisans Tezi. İstanbul
- Güven, K. (2010). *Marmara Depremini Yaşayan Yetişkinlerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri İle Travma Sonrası Gelişim ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* . Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Hacıoğlu, B. (2007). *Duygusal Zekanın Örgütsel İletişim Üzerindeki Etkileri ve Bir Araştırma* . Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Işık, E. (1991). *Duygulanım Bozuklukları, Depresyon ve Mani* . İstanbul : Boğaziçi Matbaası.
- Kaplan, H.I., Sadock B.J. (2004). *Concise Textbook of Clinical Psychiatry* . Çeviri : Abay E. Kaplan Sadock Klinik Psikiyatri. Nobel Tıp Kitabevleri. İstanbul.
- Kara, B., Çakmaklı, P., Nacak, E., Türeci, F. (2001). *Doğum Sonu Depresyon* . 10(9) : 333.

- Keck, M. (2010). “*Depression*” .  
([http://www.depression.ch/documents/depressionen\\_en\\_neu.pdf](http://www.depression.ch/documents/depressionen_en_neu.pdf)), 2014
- Kocayörük, A. (2004). “*Duygusal Zeka Eğitiminde Drama Etkinlikleri*” . Nobel Yayıncılık.
- Köknel, Ö. (2005). “*Ruhsal Çöküntü Depresyon*” . Altın Kitaplar. 6.Baskı. İstanbul.
- Köroğlu, E. (2004). “*Depresyon : Nedir? Nasıl Başedilir?*” . 1. Baskı. Hekimler Yayın Birliği Yayını, Ankara.
- Küllü, Z. (2008). “*Özürli Çocuğa Sahip Ebeveynlerde Depresyon Durumunun Değerlendirilmesi*” . Yüksek Lisans Tezi. Kayseri
- Maboçoğlu, F. (2006). “*Duygusal Zeka ve Duygusal Zekanın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler*” . Yüksek Lisans Tezi.
- Massey, D.S. (2002). “*A Brief History of Human Society: The Origin and Role of Emotion in Social Life*” . American Sociological Review. 67(1): 1-29
- Matar, J. , Tannous, A. (2010). “*The Relationship Between Depression and Emotional Intelligence Among a Sample of Jordanian Children*” . Procedia Social and Behavioral Sciences 5. ss.1017-1022.
- Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). “*What Is Emotional Intelligence*” . Implications (ss. 3-34). New York.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R. (1997). “*The Multifactor Emotional Intelligence Scale*” .
- Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D.R. (2000). “*Models of Emotional Intelligence*, New York: Dude Publishing” . ss.81-420.
- Mayer, J.D., Caruso, D.R. (2002). “*Emotional Intelligence as a Standart Intelligence*” (Baskıda).
- Merlevede, P. E. (2006). “*Yedi Adımda Duygusal Zeka*” . Omega Yayın.
- Mersin, S. (2004). “*Depresyonlu Hastaların Sosyal Desteği Algulamaları*” . Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Öner, N. (1997). “*Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Dersler*” . Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.
- Örsel, S. (2004). “*Depresyonda Tedavi : Genel İlkeler ve Kullanılan Antidepresan İlaçlar*” . Klinik Psikiyatri. Ek 4 : 17-24.
- Özağı, A. (2007). “*Depresyon Düzeyi Yüksek Parçalanmış Aile Çocuklarıyla Yapılan Eğitsel Grup Oyunlarının Depresyon Düzeylerine Etkisi*” . Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Özbesler, C. (2001). “*Çocukluk Çağı Lösemileri ve Sosyal Destek Sistemlerinin Aile İşlevlerine Etkisi*” . Doktora Tezi. Ankara.

- Özçelik, M. (2007). “*Duygusal Zeka Becerileri Eğitimi Programının Şehit Ailelerinin Depresyon ve Anksiyete Düzeylerine Etkisi*” . Doktora Tezi, Samsun
- Özmen, M. (2001). “Depresyonda Dinamik Nedenler” . Duygudurum Dizisi.
- Öztürk, O. (2004). “*Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*” . İstanbul : Nobel Yayın Dağıtım.
- Öztürk, M.Orhan, Uluşahin A. (2008). “*Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*” . 11. Basım. Cilt 1. Ankara.
- Preskorn SH. (1999). “*Depresyonun Ayaktan Tedavisi*” . 2nd ed. Bursa.
- Procidano, M. ve Heller, K. (1983). “*Measures of Perceived Social Support From Friends and From Family: Tree Validation Studies*” . American Journal of Community Psychology.
- Rita L., Atkinson, Richard C., Atkinson, Ernest R.H. (1995). “*Psikolojiye Giriş*” . Sosyal Yay. İstanbul (Çeviren : Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz).
- Rozier, C.H., Hersh-Cochran, M.S. (1996). “*Gender Differences in Managerial Characteristics in A Female-Dominated Health Profession*” . 14 (4). ss.57-70.
- Safran, J.D., Greenberg, S.L. (1991). “*Emotion in human functioning: theory and therapeutic implications, Emotion, psychotherapy and change*” . New York. The Guilford Press.
- Saraoğlu, Ş. (2003). “*İşletme Yönetiminde İnsan Kaynaklarının Duygusal ve Zihinsel Becerilerinin Yönetim Başarısına Etkisi ve Bir Uygulama*” . Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarason, I.G. ve Levine, H., Dashiami Sarason (1983). “*Assessing Social Support Questionnaire*” . Journal of Personality and Social Psychology. 44 (1) : 127-139.
- Sarason, B., Sarason I.G., ve Pierce G.R. (1990). “*Social Support: An Interactional View*” . New York : J. Wiley & Sons.
- Sorias, O. (1997). “*Sosyal Desteğin Değerlendirilmesi 1 : Kullanılan Ölçüm Araçlarının Gözden Geçirilmesi*” . Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 26 (2) : 19-26.
- Sönmez, B. (2011). “*Çocuk Depresyonunun Projektif Testler ve Wçzö-r ile Değerlendirilmesi*” . Doktora Tezi. İstanbul.
- Somuncuoğlu, D. (2005). “*Duygusal Zeka Yeterliliklerinin Kuramsal Çerçevesi ve Eğitimdeki Rolü*” . Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi. Sayı:11.
- Şenol, S., Karacan, E., Şener, Ş. (1999). “*Çocuklarda ve Ergenlerde Depresyon. Ben Hasta Değilim Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psikososyal Yönü*” . İstanbul : Nobel Tıp Kitabevleri.
- Şireli, Ö. (2012). “*Depresyon Tanısı Almış Ergenlerde Anne-Baba Kabul Reddi-Kontrolü ve Aile İçi İlişkilerin Depresyon Şiddetine Etkisi*” . Tıpta Uzmanlık Tezi. Ankara

- Tezel, A. (2003). “*Postpartum Depresyon Riskli Kadınlarda Bakım ve Eğitimin Depresyon Belirti Düzeyine Etkisinin Karşılaştırılması*” . Doktora Tezi. Erzurum
- Talu, N. (1999). “*Çoklu Zeka Kuramı ve Eğitime Yansımaları*” . Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 15. ss.164-172.
- Topses, G. (2003). “*Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*” . 1. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Topuksal, D. (2011). “*İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin Ana-Baba Tutumları Açısından İncelenmesi*”. Yüksek Lisans Tezi. Adana
- Torun, A. (1995). “*Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme*” . Doktora Tezi. İstanbul
- Tosun, A., Sarp, N. (2011). “*Duygu ve Otobiyografik Bellek*” . Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 3(3). ss.446-465
- Tuğrul, C. (1999). “*Duygusal Zeka*” . Klinik Psikiyatri 1. ss.12-20
- Türkbay, T. (2004). “*Çocukluk Çağı ve Gençlik Depresyonu*” . Mayo Clinic Depresyon. Güneş Kitabevi. Ankara
- Ülgen, G. (1997). “*Eğitim Psikolojisi*” . B. 3. Alkım Yayınevi. İstanbul
- Vaux, A. (1988). “*Social Support: Theory, Research, and Intervention*” . New York: Praeger Publishers
- Weller, E.B., Weller, E.A. (1990). “*Depressive Disorders in Children and Adolescent*” . Philadelphia : WB Saunders Company
- Yan, İ. (2008). “*Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zekanın Yöneticiler Üzerindeki Etkilerine Yönelik Bir Araştırma*” . Yüksek Lisans Tezi. Uşak
- Yardımcı, F. (2007). “*İlköğretim Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek İle Öz-Yeterlik İlişkisi ve Etkileyen Değişkenlerin İncelenmesi*” . Doktora Tezi. İzmir
- Yeşilbaş, D. (2008). “*Majör Depresyon Tanısı Konulan Kişilerin Depresyonlarını İfade Biçimleri*” . Uzmanlık Tezi. İstanbul
- Yıldırım, İ. ve Ergene, T. (2003). “*Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek*” . Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. Sayı 25. s. 224-234
- Yılmaz, E. (2003). “*Depresyon*” . Bilim Teknik Dergisi. Aralık Sayısı
- Yılmaz, A.G. (2006). *İnsan Kaynakları Yönetiminde Kariyer Planlamanın Çalışanın Motivasyonu Üzerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz Akkaş, E. (2013). “*Ankara’da Bir Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Kadın Hastalıkları Ve Doğum Polikliniği’ne Başvuran Gebelerde “Edinburgh Doğum*



*Sonrası Depresyon Ölçeği” İle Depresyon Sıklığı Ve İlişkili Etmenler”* . Yüksek Lisans Tezi. Ankara

Yörükoğlu, A. (1998). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları* . 10. Baskı İstanbul:Özgür Yayınları.

Yüksek Özdemir, A., Özdemir, A. (2007). *Duygusal Zeka ve Çatışma Yönetimi Stratejileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Üniversitede Çalışan Akademik ve İdari Personel Üzerine Uygulama* . ss.393-410.

Yüksel, M. (2006). *Duygusal Zeka ve Performans İlişkisi (Bir Uygulama)* . Yüksek Lisans Tezi. Erzurum.

## İNTERNET KAYNAKLARI

- [http://tr.wikipedia.org/wiki/Bipolar\\_bozukluk](http://tr.wikipedia.org/wiki/Bipolar_bozukluk), 2014
- <http://burem.boun.edu.tr/burem/web/depresyon.asp>, 2010
- [http://www.bbc.co.uk/turkce/haberler/2013/11/131106\\_depresyon.shtml](http://www.bbc.co.uk/turkce/haberler/2013/11/131106_depresyon.shtml), 2014
- <http://www.hthayat.com/saglikli-hayat/guncel-saglik/haber/1009751-saglik-bakanligi-acikladi-turkiyede-2-milyon-100-bin-kisi-depresyonda-> , 2014
- [http://www.felsefe.gen.tr/algı\\_nedir\\_ne\\_demektir.asp](http://www.felsefe.gen.tr/algı_nedir_ne_demektir.asp), 2014
- [http://tr.wikipedia.org/wiki/%C3%87oklu\\_zek%C3%A2\\_kuram%C4%B1#Uzamsal](http://tr.wikipedia.org/wiki/%C3%87oklu_zek%C3%A2_kuram%C4%B1#Uzamsal)
- <http://tr.wikipedia.org/wiki/Duygu>
- <http://www.bilgius.com/meکانik-zeka/>
- <http://w2.anadolu.edu.tr/aos/kitap/EHSM/1024/unite06.pdf>
- [http://www.niyazialtilar.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=130&Itemid=70](http://www.niyazialtilar.com/index.php?option=com_content&task=view&id=130&Itemid=70)
- [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&kelime=zek%C3%A2&uid=58140&guid=TDK.GTS.50cb5ec0c7ec35.46036557](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&kelime=zek%C3%A2&uid=58140&guid=TDK.GTS.50cb5ec0c7ec35.46036557)

## EKLER : ANKET FORMU

### Algılanan Sosyal Destek ve Duygusal Zekanın Depresyon Üzerindeki Etkilerini Ölçme Anketi

Bu anket araştırması, üniversite öğrencilerinin çevrelerinden gördükleri destek ve duygusal zeka düzeyinin depresyon durumlarına etkisinin ortaya konması amacıyla yapılmaktadır. Elde edilecek veriler sayesinde bu etkiler ortaya konularak üniversite öğrencilerine ve çevresine yol göstermek mümkün olacaktır. Ancak çalışmanın başarısı için sorular doğru ve içtenlikle cevaplanmalıdır. İlginiz ve katılımınız için teşekkür ederiz.

**Nilüfer GÖKDAĞLI**

**Doç. Dr. M.Fedai ÇAVUŞ**

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi

Yüksek Lisans Öğrencisi

Öğretim Üyesi

**Cinsiyetiniz:**  Kadın  Erkek

**Yaşınız :** .....

**Yaşadığınız yerleşim yeri :**  Büyükşehir  İl  İlçe  Kasaba  Köy

**Aylık geliriniz :**  0-250 TL arası  251-500 TL arası  501-750 TL arası  751-1000 TL arası  
 1001 TL ve üstü

Lütfen Aşağıda Verilen İfadeleri Dikkatlice Okuyarak, İfadelerin Karşısındaki Size Uygun Olan Seçeneğe (X) İşareti Koyunuz.		Asla	Bazen	Sık sık	Sürekli
1	O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum				
2	Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum				
3	Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum				
4	Sağlığımdan o kadar endişeliyim ki başka hiç bir şey düşünmüyorum				
5	Kendimden nefret ediyorum				
6	Her şeyden sıkılıyorum				
7	Cezalandırıldığımı hissediyorum				
8	Eskiden ağlayabilirdim; şimdi istesem de ağlayamıyorum				
9	Geleceğimden umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor				
10	Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm				
11	Kendimi her zaman suçlu hissediyorum				
12	Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve yeniden uyuyamıyorum				
13	Bir zamanlar beni sınırlendiren şeyler şimdi hiç sınırlendirmiyor				
14	Artık hiç iştahım yok				
15	Kendimi hiç bir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum				

16	Altı kilodan fazla kilo verdim				
17	Hiç kimse ile görüşüp, konuşmak istemiyorum				
18	Kendimi çok çirkin buluyorum				
19	Artık hiç karar veremiyorum				
20	Hiç bir şey yapamıyorum				

<b>Lütfen Aşağıda Verilen İfadeleri Dikkatlice Okuyarak, İfadelerin Karşısındaki Size Uygun Olan Seçeneğe (X) İşareti Koyunuz.</b>		<b>Kesinlikle Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Fikrim Yok</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Kesinlikle Katılıyorum</b>
1	Duygularımın farkına, onları yaşarken varırım.					
2	İnsanların yüz ifadelerinden duygularını anlayabilirim.					
3	Kendimi, başkalarının üzerinde iyi bir etki bırakacak şekilde tanıtırım.					
4	Duygularımın değişme nedenlerini bilirim.					
5	İyi bir ruh halindeyken, yeni fikirler ortaya atabilirim.					
6	Diğer insanların gönderdiği sözsüz mesajların farkındayım.					
7	Kişinin ses tonlarını dinleyerek, kendini nasıl hissettiğini anlayabilirim.					
8	Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi motive ederim.					
9	Ruh halim iyiye sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.					
10	Genellikle iyi şeyler olmasını umarım.					
11	Bir sorunla karşılaştığımda, kendimi korumada iyi ruh halimi kullanırım.					
12	Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.					
<b>Lütfen Aşağıda Verilen İfadeleri Dikkatlice Okuyarak, İfadelerin Karşısındaki Size Uygun Olan Seçeneğe (X) İşareti Koyunuz.</b>		<b>Kesinlikle Hayır</b>	<b>Hayır</b>	<b>Ne Evet Ne Hayır</b>	<b>Evet</b>	<b>Kesinlikle Evet</b>
1	Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.					
2	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.					
3	Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır (örneğin; annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim).					
4	İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım. (örneğin; annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden)					
5	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan var. (örneğin; flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor)					
6	Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.					
7	İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.					

8	Sorunlarımı ailemle konuşabilirim. (örneğin; annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle)					
9	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan var. (örneğin; flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor)					
10	Kararlarımı vermede ailem bana yardımcı olmaya isteklidir (örneğin; annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim).					
11	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan var (örneğin; flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor).					
12	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan var (örneğin; flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor).					

**Anketimiz burada bitmiştir. Katılımınız için teşekkürler..**



## ÖZGEÇMİŞ

**Adı Soyadı :** Nilüfer GÖKDAĞLI

**Doğum Tarihi :** 08/08/1990

**E-Posta Adresi :** [nilufergokdagli@gmail.com](mailto:nilufergokdagli@gmail.com)

### Öğrenim Durumu :

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lise	Türkçe Matematik	Abdulkadir Paksoy Lisesi	2004-2007
Lisans	İşletme	Eskişehir Osmangazi Üniversitesi	2007-2011
Yüksek Lisans	İşletme	Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi	2012-2014

### İş Tecrübesi :

Görev Unvanı	Görev Yeri	Yıl
Stajyer	T.C. Vakıflar Bankası	2009
Stajyer	Garanti Bankası	2010
Satış Destek Personeli	Alfa Dağıtım	2014
Satış Temsilcisi	Coca-Cola	2014