

**T.C.**  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKALARI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ  
KAYGILARI VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**  
**YUNUS EMRE YILMAZ**

**GAZİANTEP – 2019**

**T.C.  
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKALARI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ  
KAYGILARI VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN  
YUNUS EMRE YILMAZ**

**TEZ DANIŞMANI  
PROF. DR. LEVENT SÜTÇİGİL**

**GAZİANTEP – 2019**



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE  
YÜKSEK LİSANS KABUL VE ONAY FORMU

**Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikolojisi Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Yunus Emre YILMAZ tarafından hazırlanan "Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekaları, Sosyal Görünüş Kaygıları ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez, 05/07/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.**

<u>Görevi</u>	<u>Unvanı, Adı ve Soyadı</u> <u>Kurumu/Üniversitesi</u>	<u>İmzası:</u>
Jüri Başkanı	Prof. Dr. M. Hakan TÖRKÇAPAR Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Levent SÜTÇİGİL Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
Jüri Üyesi	Prof. Dr. Selçuk ASLAN Gazi Üniversitesi	

**Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.**

Prof. Dr. Mazlum ÇELİK  
Enstitü Müdürü

## TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekaları, Sosyal Görünüş Kaygıları ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

05/07/2019

Yunus Emre YILMAZ

## ÖNSÖZ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin duygusal zekaları, sosyal görünüş kaygıları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulguların, literatüre katkı sağlayacağını amaçlamaktayım.

Tez sürecim boyunca, her türlü soruma sabırla cevap veren, bilgi ve birikimini benimle cömertçe paylaşan, değerli yönlendirmeleri ile çalışmama rehberlik eden danışmanım sayın Prof. Dr. Levent SÜTÇİGİL'e; tez sürecimde desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen sayın Öğr. Gör. Sakine HAKKOYMAZ'a teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, bu süreçte bana sabırla destek olan meslektaşım Fulya BEDİR'e; tezimin her aşamasında fikirlerine başvurduğum, bana her zaman destek olan Elif Işıl YÜCEL'e; her zaman yanımda duran, bana koşulsuz kabul gösteren anneme, babama ve kardeşlerime teşekkürlerimi sunarım.

Gaziantep, 2019

Yunus Emre YILMAZ

## ÖZET

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin duygusal zekaları, sosyal görünüş kaygıları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 2018-2019 eğitim öğretim yılında eğitimlerine Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde devam eden 274'ü kadın, 90'ı erkek, toplamda 364 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği – Kısa Formu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Toplanan veriler bağımsız örneklem t-Testi, Tek Yönlü Varyans analizi, Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri ile analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre umutsuzluk üzerinde fakülte, sınıf, ebeveynlerin eğitim düzeyi anlamlı fark oluşturmazken; erkeklerin umutsuzluk düzeyi, kadınlardan anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Yapılan Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizine göre duygusal zeka ile alt boyutları ve sosyal görünüş kaygısı arasında negatif ve anlamlı; sosyal görünüş kaygısı ve umutsuzluk arasında pozitif ve anlamlı; duygusal zeka ile alt boyutları ve umutsuzluk arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonuçlarına göre duygusal zeka ve alt boyutları ile sosyal görünüş kaygısı, umutsuzluğu anlamlı şekilde yordamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** duygusal zeka, sosyal görünüş kaygısı, umutsuzluk

## ABSTRACT

In this study, it was aimed to investigate the relationship between emotional intelligence, social appearance anxiety and hopelessness levels of university students. The sample of the study consists of 274 female, 90 male, totally 364 students who continue their education in Hasan Kalyoncu University in 2018-2019 academic year. In this study, Emotional Intelligence Feature Scale - Short Form, Social Appearance Anxiety Scale and Beck Hopelessness Scale were used. Data were analyzed with SPSS 22.0 program. Data were analyzed by independent samples t-Test, One Way Analysis of Variance, Mann Whitney U and Kruskal Wallis tests. According to the results of the research, the education level of the parents, faculty and class did not make a significant difference on hopelessness; hopelessness level of men was significantly higher than women. According to the Pearson Moment Product Correlation Analysis, there was a negative and significant relationship between emotional intelligence and sub-dimensions and social appearance anxiety; positive and significant between social appearance anxiety and hopelessness; a negative and significant relationship was found between emotional intelligence and its sub-dimensions and hopelessness. According to the results of Multiple Regression Analysis, emotional intelligence and its sub-dimensions and social appearance anxiety have predicted hopelessness significantly.

**Key words:** emotional intelligence, social appearance anxiety, hopelessness

## İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLO LİSTESİ.....	vi
KISALTMALAR ve SİMGELER.....	viii

### BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Soruları.....	3
1.4. Araştırmanın Sayıltıları.....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4

### İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	5
2.1. Duygusal Zeka.....	5
2.1.1. Duygusal Zeka Modelleri.....	9
2.1.1.1. Yetenek Modelleri.....	9
2.1.1.1.1. Mayer ve Salovey Modeli.....	9
2.1.1.2. Karma Modeller.....	10
2.1.1.2.1. Daniel Goleman Modeli.....	10
2.1.1.2.2. Reuven Bar-On Modeli.....	13
2.1.1.2.3. Robert Cooper ve Ayman Sawaf Modeli.....	14
2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı.....	17
2.3. Umut ve Umutsuzluk Kavramı.....	19
2.3.1. Umutsuzluğun Nedenleri ve Belirtileri.....	24
2.3.2. Umutsuzluğun Yer Aldığı Psikiyatrik Bozukluklar.....	27



## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

<b>YÖNTEM.....</b>	<b>30</b>
3.1. Araştırmanın Modeli.....	30
3.2. Evren ve Örneklem.....	30
3.3. Verilerin Toplanması.....	30
3.4. Veri Toplama Araçları.....	31
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	31
3.4.2. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği – Kısa Formu (DZÖÖ-KF).....	31
3.4.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ).....	32
3.4.4. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ).....	33
3.5. Verilerin Analizi.....	34

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

<b>BULGULAR VE YORUM.....</b>	<b>35</b>
-------------------------------	-----------

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>44</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>54</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>56</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>67</b>
Ek 1. Veri Toplama Araçları.....	67
Ek 2. Etik Kurul Onay Formu.....	71

## TABLULAR LİSTESİ

Sayfa No.

<b>Tablo 1.</b> Cinsiyet Değişkeni için Frekans ve Yüzde değerleri.....	37
<b>Tablo 2.</b> Öğrenim Görülen Fakülte Değişkeni için Frekans ve Yüzde değerleri.....	37
<b>Tablo 3.</b> Sınıf Düzeyi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri.....	38
<b>Tablo 4.</b> Anne - Eğitim Düzeyi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri.....	39
<b>Tablo 5.</b> Baba – Eğitim Düzeyi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri.....	39
<b>Tablo 6.</b> Duygusal Zeka Ölçeği ve Alt Boyutları İçin $N$ , $\bar{x}$ , $ss$ , $Sh_r$ , Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	40
<b>Tablo 7.</b> Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği için $N$ , $\bar{x}$ , $ss$ , $Sh_r$ , Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	40
<b>Tablo 8.</b> Beck Umutsuzluk Ölçeği için $N$ , $\bar{x}$ , $ss$ , $Sh_r$ , Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	41
<b>Tablo 9.</b> Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	41
<b>Tablo 10.</b> Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	42
<b>Tablo 11.</b> Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	43
<b>Tablo 12.</b> Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	44

<b>Tablo 13.</b> Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	45
<b>Tablo 14.</b> Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden Alınan Puanlarla Duygusal Zeka Ölçeği ve Alt boyutlarından Alınan Puanlar Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları.....	46
<b>Tablo 15.</b> Beck Umutsuzluk Ölçeğinden Alınan Puanlarla Duygusal Zeka Ölçeği ve Alt boyutlarından Alınan Puanlar Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları.....	47
<b>Tablo 16.</b> Beck Umutsuzluk Ölçeğinden Alınan Puanlarla Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları.....	47
<b>Tablo 17.</b> Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları ile Duygusal Zeka Ölçeği Alt Boyut puanlarının Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi.....	48

## KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

**EI** : Duygusal Zeka

**IQ** : Zeka katsayısı

**DZÖÖ – KF** : Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği – Kısa Formu

**SGKÖ** : Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

**BUÖ** : Beck Umutsuzluk Ölçeği

**SPSS** : Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

Umutsuzluk, bireylerin bir amacı gerçekleştirmekle ilgili olumsuz beklentilere sahip olması şeklinde tanımlanabilir (Dilbaz ve Seber, 1993: 134). Umutsuzluk başka bir deyişle, kişide an ile geleceği birbirine bağlayan köprülerin yıkıma uğraması, geçmiş yaşantıların tahrip olması ve anlamlandırma becerisinin azalmasıdır (Tercanlı ve Demir, 2012: 32).

Umutsuzluk, birçok psikolojik problemin hem nedeni hem sonucu olabilmektedir ve birçok psikolojik probleme eşlik etmektedir. Umutsuzluk, depresyonda ve intihar düşüncelerinde de sıklıkla beraber bulunmaktadır (Haran ve Aydın, 1995; Sayar, Acar ve Öztürk, 2000; Arsel ve Batıgün, 2011). Çaresizlik, değersizlik, kararsızlık, suçluluk, eyleme geçememe, başlanan işi sürdürmemeye ve umutsuzluk duyguları umutsuzluğa eşlik eden diğer bulgulardır (Dilbaz ve Seber, 1993: 135). Durak (1994: 317) tarafından yapılan bir çalışmada, intihar girişiminde bulunmuş ve psikiyatrik tanı almış hastalar, intihar girişiminde bulunmamış psikiyatrik hastalar ve psikiyatrik hastalığı bulunmayan üç grup karşılaştırılmış ve en yüksek umutsuzluk düzeyi; intihar girişimi bulunan psikiyatrik hastalardan elde edilmiştir. Çelik (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, duygusal dışavurumla, umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmaya göre, duygusal dışavurum arttıkça, umutsuzluk düzeyi azalmaktadır.

Son yıllarda yapılan pek çok çalışma, entellektüel zekanın yani IQ puanı kavramının, duygusal zeka kavramıyla daha da genişletilmesi gerektiğini ortaya koymuştur. Duygusal zeka, duyguların farkında olabilme, duyguları ifade edebilme, ayırt edebilme, kişiler arası ilişkilerde empati kurabilme ve motive olabilme becerisidir (Tuğrul, 1999: 12).

Modern dönemdeki insan, karmaşık ve hızlı ilişkiler yaşamakta ve bu ilişkilerde kendi benliğini bulmakta ve kendi duygularını ifade etmede çok zorlanmaktadır. Kişiler ancak psikolojik anlamda doyuma ulaşırlarsa, tam anlamıyla mutlu olabileceklerdir. Bu açıdan duygusal zekayı geliştirmek, kişinin kendisiyle ve çevresiyle daha doyumlu ilişkiler kurmasına ve daha mutlu olmasına ilişkin en iyi öneri olarak görülmektedir (Somuncuoğlu, 2011: 273-274). Duygusal zeka gelişiminin yeterli düzeyde olmaması hem insanlarla ilişkide hem de psikolojik problemlerin ortaya çıkmasında önemli bir risk faktörü oluşturmaktadır

(Tuğrul, 1999: 18). Duygusal zekanın bileşenlerinden birisi olan “duyguları ifade etme” boyutu, tekrarlayan intihar davranışıyla ilgili bulunmuştur (Sayar ve vd., 2010: 136). Meslek yüksek okulu öğrencileriyle yapılan bir çalışmada; duygusal zeka düzeyi arttıkça, öfke düzeyi ve öfke dışavurumu azalmakta, öfke kontrolü ise artmaktadır (Tetik, Ökmen ve Bal, 2014: 26). Duygusal zeka puanları daha yüksek kişiler geleceğe daha umutlu bakmakta ve daha düşük düzeyde kaygı ve depresiflik sergilemektedir (Yıldız, 2016: 459; Somuncuoğlu, 2011: 276). Duygusal zeka ve umut düzeyi arasında pozitif bir ilişki bulunurken; duygusal zekası ve umut düzeyi yüksek bireyler, yaşamlarından daha fazla memnuniyet duymaktadırlar (Sarıçam, Çelik ve Coşkun, 2015: 5-6). Duygusal zeka ile sosyal fobi arasında negatif bir ilişki bulunmuştur, yani bireylerin duygusal zeka düzeyleri arttıkça, sosyal anksiyete düzeyleri azalmaktadır (Summerfeldt, Kloosterman, Antony, McCabe ve Parker, 2011: 69). Ayrıca duygusal zeka puanları daha yüksek bireyler, daha az sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadır (Sarıkabak, 2018: 83).

Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin fiziki görünümünün diğerleri tarafından değerlendirileceğine ilişkin yaşanan kaygıdır (Çınar ve Keskin, 2015: 458). Yaşanan bu kaygının birey açısından sosyal, mesleki ve akademik açıdan olumsuz etkileri vardır (Seki ve Dilmaç, 2015). Vücutuyla ilişkili algısı daha pozitif olan kişiler, hem kendisiyle hem de çevresiyle daha barışık şekilde yaşamakta ve daha özerk davranmaktadırlar. Özerklik gücü yüksek kişiler ise daha fazla sorumluluk alabilmekte, kendini daha fazla kontrol edebilmekte, daha sağlıklı ailevi ve mesleki ilişkiler geliştirebilmektedir (Öksüz, 2012: 75).

Kişinin kendi bedeninden duyduğu memnuniyet arttıkça, daha doyumlu ilişkiler geliştirmekte ve kişinin psikolojik belirti düzeyi de düşmektedir (Altınok ve Kara, 2017: 177). Bireylerin sosyal görünüş kaygıları arttıkça benlik saygıları azalmakta; depresyon ve kaygı düzeyleri ise yükselmektedir (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013: 112). Sonuç olarak, bedeniyle ilgili algısı daha olumsuz olan bireyler daha yüksek seviyede ruhsal belirti göstermektedir (Uğurlu ve Akın, 2008: 42). Atletlerle yapılan çalışmada, atletlerin duygusal zekaları ve sosyal görünüş kaygıları arasında zayıf ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Yani, atletlerin duygusal zekaları azaldıkça, sosyal görünüş kaygıları artmaktadır (Chakarvarti ve Lal, 2016: 71).

Kendi bedeniyle ilgili daha olumsuz bir imaja sahip bireyler, geleceğe dair daha umutsuz bir tavır sergilemektedir. Kişinin görünüşüyle ilgili olumlu ya da olumsuz bir düşünceye sahip olması, kişinin hayata karşı duruşunu ve duygularını etkilemektedir. Bu sebeplerden hareketle, bireylerin bedeniyle ilgili algısı ve bu durumun ortaya çıkardığı psikolojik faktörler önem arz etmektedir (Güler, 2015: 76). Özberk'in (2018: 55) lise

öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin duygusal zeka seviyeleri arttıkça, mutluluk düzeyinin arttığını ve sosyal kaygı düzeyinin azaldığını, sosyal kaygı düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyinin azaldığını bulmuştur.

Üniversite dönemi, yönetimsel, akademik ve ilişkisel anlamda problemleri içeren karışık bir dönemdir. Bu dönemde öğrencilerin büyük bir kısmı ailelerinden uzakta, yeni bir çevrede hayatına devam etmek durumundadır. Bireyler, yeni bir çevrede, yeni tanıdığı insanlarla ilişki başlatma ve ilişkiyi geliştirme, ekonomik problemlerle karşılaşmakta, toplumsal baskılara maruz kalmakta ve genç yetişkinliğe özgü birçok sorunla karşı karşıya kalmaktadır (Şahin ve Fırat, Zoraloğlu ve Açıkgöz, 2009: 1437). Bu bilgilerden hareketle; genç erişkinlik döneminde yaşanan umutsuzluk, olumsuz sonuçlara yol açabilen psikolojik bir problemdir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin, duygusal zekaları, sosyal görünüş kaygıları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Literatür incelendiğinde, bu üç değişken arasındaki ilişkiyi ele alan yeterli sayıda çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılacak çalışmanın bu açıdan literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **1.2 Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin duygusal zekaları, sosyal görünüş kaygıları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu değişkenlerin cinsiyete, sınıf düzeyine, anne babalarının sosyo-ekonomik ve öğrenim düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemektir.

## **1.3 Araştırmanın Soruları**

1. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri, umutsuzluk düzeylerini istatistiki açıdan anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2. Umutsuzluk ölçeği toplam puanları; katılımcıların, cinsiyetlerine, fakültelerine, sınıf düzeylerine ve ebeveynlerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

#### **1.4 Araştırmanın Sayılıları**

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin, uygulanan veri toplama araçlarına samimi ve doğru cevap verecekleri varsayılmaktadır.

2. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği – Kısa Formu'nun, katılımcıların duygusal zeka düzeylerini ölçümlemede yeterli sonuçlar vereceği varsayılmaktadır.

3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin, katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerini ölçümlemede yeterli sonuçlar vereceği varsayılmaktadır.

4. Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin, katılımcıların umutsuzluk düzeylerini ölçümlemede yeterli sonuçlar vereceği varsayılmaktadır.

#### **1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılında Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerden elde edilen verilerle sınırlıdır.

2. Araştırma, kullanılan veri toplama araçlarına verilen yanıtlarla sınırlıdır.



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1 Duygusal Zeka

Duygular, bireyin iç ve dış koşullar sonucunda, acı, hoşlanma gibi şekillerde kendisini gösteren tepkilere verilen isimdir. Duygular doğaları gereği ne olumlu ne de olumsuzdurlar; duygular bize sezgisel bilgiler vererek yol gösterici olurlar. Duygular daha sağlıklı ilişkiler kurmamızı sağlar ve kendimizin, yaşamımızın, mesleğimizin gideceği yönü tayin eder ve bize rehberlik ederler (Kılıçarslan, 2010: 7-9).

Duygular, geleneksel düşüncenin aksine gerçekçi ve mantıklı düşüncelere ters düşmezler. Genellikle gerçekçi ve mantıklı düşünceyi harekete geçirir ve canlandırır. Birey için önemli olan her şey duygular aracılığıyla harekete geçer (Cooper ve Sawaf, 1997: 14). Goleman'a göre (1998: 359) duygular; hisler, bilişsel süreçler, eyleme geçme durumlarıyla birlikte, psikolojik ve biyolojik bağlamda değerlendirilir.

Duyguları sınıflandırmada birbirinden farklı görüşler olsa da; duygular genel manada şu şekilde tanımlanmaktadır:

- **Öfke:** Kızmak, rahatsız olmak, alınmak, öç almak, düşmanca duygu veya davranış, belki de en ileri safhasında bozukluğa sebebiyet verecek yoğunlukta nefret duyma ve sertlik gösterme.
- **Üzüntü:** Izdırap, sıkıntı, neşesiz olma durumu, iç sıkıntısı, hüznün, kendi kendine acımak, tek başlılık, ümitsizlik, en ileri safhada yaşandığında ise depresyon.
- **Korku:** Endişe duymak, evham, sinirlenmek, gam, şaşırma, kuşku duymak, teyakkuz, vicdan yapmak, huzursuz olma durumu, ürküntü, en ileri safhasında bozukluğa sebebiyet verecek yoğunlukta olduğunda ise fobi ve dehşet duygusu.
- **Zevk:** Mutlu olmak, heyecan duymak, rahat hissetmek, doyuma ulaşmak, hoşlanmak, sevinmek, eğlenmek, büyüklenmek, bedensel hoşnutluk, yoğun coşkunluk, canlılık, geçicilik, en ileri safhada bozukluğa sebebiyet verecek yoğunlukta olduğunda ise aşırı taşkın ruh hali.
- **Sevgi:** Kabul olunmak, dostça davranış, güvenmek, iyi olma durumu, yakınlık göstermek, içten bağlılık, hayran olma durumu, meftun olmak, dostça konuşmak.

- **Şaşkınlık:** Beklenmedik, alışılmadık olan, afallamak, bir şeyi anlamak için duyulan istek.
- **İğrenme:** Hakir görme, değerinden düşük görmek, uzak durmak, hoşnutsuzluk duymak, antipati duymak.
- **Utanç:** Kabahatli hissetmek, mahçup hissetmek, hayal kırıklığına uğramak, pişman olma durumu, üzüntü duyma, küçük düşmek (Goleman, 1998: 359-360).

Duygular, sorumluluk almayı ve kişisel dönüşümü gerçekleştirmeyi sağlar (Cooper ve Sawaf, 1997: 39). Duygularımız, planlama yapma, düşünme, hedeflerimize odaklanmak, problem çözmek gibi becerilerimizi olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyerek; doğuştan getirdiğimiz becerileri ne oranda kullanacağımızı belirleyerek hayattaki etkinliğimizi belirler. Bu manada duygusal zeka çok temel bir beceridir ve hayatımızdaki bütün yetenek alanlarını derinden etkiler (Goleman, 1998: 107). Duygusal zeka, bireyin duygularının, davranışlarının ve bilişsel süreçlerinin etkileşimiyle ortaya çıkan bir zeka türüdür. İngilizcede “Emotional Intelligence (EI)” olarak kavramsallaştırılan kavram, Türkçeye “Duygusal Zeka” olarak çevrilmiştir (Özbiçer, 2018: 12).

Mayer ve Salovey’in 1990 yılında yaptığı tanımla, duygusal zeka kavramı literatürde ele alınan bir konu haline gelmiştir (Çakar ve Arbak, 2014: 34) Genel olarak yapılan duygusal zeka tanımları, “kendini kontrol etme, gayret, sebat etme ve kendini motive etmek” gibi kavramlara odaklanır. Bu kavramlar daha ziyade motive edici kavramlar gibi görünmektedir. Asıl duygusal zeka tanımı, düşünceleri algılayabilme, düşünceleri destekleyecek şekilde duyguları ortaya çıkarabilme ve duygusal ve entelektüel gelişimi sağlamak adına duyguları etkili şekilde kullanabilmektir. Yapılan bu tanım duyguların, entelektüel zekayı destekleyen bir unsur olduğunu gösterir (Mayer ve Salovey, 1997: 5).

Modern çağda yaşayan bireyler, kısa sürede hızlı değişimleri yoğun biçimde yaşamakta, geçmişe kıyasla daha fazla sayıda insanla, çok daha fazla sayıda ortamda bir arada bulunmak durumundadır. Bu gibi durumlarda bireyler, fazlaca senaryoyu ve farklı rolleri üstlenmek durumunda kalmıştır. Bireyler, bu rollerin etkisini yaşamının bütün alanlarında hissetmektedir. Bu bağlamda; bu rolleri yerine getirme adına, klasik anlamda bilinen zeka (IQ) kavramının yetersiz olduğu; duygusal zekanın, klasik zekayı desteklemesi gerektiği literatürde kabul edilmiş bir durumdur (Deniz ve Yılmaz, 2004: 1). IQ ve duygusal zeka kavramları birbirine zıt değil; birbirinden farklı yeteneklerdir. Aslında duygusal zeka ve IQ kavramlarının birbiriyle örtüştüğü alanlar vardır fakat bu alanlar o kadar azdır ki bu iki kavramın birbirinden farklı kavramlar olduğu gerçeği çok nettir (Goleman, 1998: 62).

Duygusal zeka kavramının daha bilinir hale gelmesini ve gündelik dilde kullanılmasını sağlayan ise “Duygusal Zeka Neden IQ’dan Önemlidir?” adlı çalışmasıyla Daniel Goleman olmuştur. Bu çalışmanın ardından, duygusal zeka kavramı geniş kitlelerin ilgisini çekmiş ve bu kavramla ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Çakar ve Arbak, 2014: 34). Kişinin duygusal zekasının yüksek olması, bireyin kendisini etkin şekilde anlaması, ifade etmesi, diğer kişileri anlaması, onlarla iyi ilişki kurması ve sorun çözme becerisinin yüksek olması, kişinin esnek bir bakış açısına sahip olması ve kişisel, sosyal ve çevresel değişimleri etkin şekilde yönetebilmesi demektir. Bu da kişinin kendini tanıması ve duygu ve düşüncelerini uygun şekilde ifade etmesiyle; yani duygusal zekanın varlığı aracılığıyla olur (Bar - On, 2006: 14).

Duygusal yetenek sahibi olan kişiler, kendisinin ve başkalarının duygularını tanıyabilen ve bunlarla etkin şekilde mücadele edebilen, sözlü ve sözsüz kuralları fark edebilen ve etkili iletişim kurabilen kişilerdir. Duygusal yetenekleri gelişmiş olan bireyler, hayatını verimli ve yaşamlarını doyum içerisinde geçiren kimselerdir. Duygusal yetenekleri olgunlaşmamış bireyler ise duygularını kontrol edemeyen, kendi becerilerini, düşünce süreçlerini çatışmalar içinde geçiren bireylerdir (Goleman, 1998: 53). Duygusal zekası yüksek bireyler, duygu değerlendirme, duygu düzenleme ve uyumluluk kapasitelerine yüksek oranda sahip oldukları için duygusal zeka kavramı yaşam doyumu, depresyon ve baş etme stilleriyle yakından ilişkilidir (Petrides ve Furnham, 2001: 437).

Petrides ve Furnham’ın duygusal zeka modelinde, duygusal zekanın bileşenlerinin üzerinde durmaktan çok, duygusal zekayla ilişkili kişilik özellikleri üzerinde durulur. Bu model, kişiliğin duyguyla ilgili ölçütlerini değerlendirirken, bilişsel beceriyi bu sürecin tamamen dışında tutar. Bireyin duygusal yeterliliğiyle ilgili olarak, bireyin kendilik algısındaki öznel değerlendirmelerini içerir. Duygusal zeka, kişiliğin empati, motivasyon, farkındalık, iyimserlik, mutluluk ve dürtüsellik gibi özelliklerine bağlıdır (Deniz, Özer ve Işık, 2013: 410).

Petrides ve Furnham (2001: 426), zekanın yetenekler kümesi olduğunu kabul ederken, duygusal zekanın kişiliğin temel dinamikleriyle güçlü bir bağ içerisinde olduğunu belirtmişler ve buradan hareketle, duygusal zekayı bir “özellik-kişisel karakter özelliği” olarak değerlendirmişlerdir. Mayer ve Salovey’in duygusal zeka modelini, “duygusal bilişsel yetenek” olarak ele alırlarken, kendi duygusal zeka modellerini ise “duygusal öz yeterlik” olarak ele almışlardır.

Petrides ve Furnham (2001), iki temel duygusal zeka alanı tanımlar ve bu iki alanın arasında temel farklar olduğunu belirtirler. Birinci alan duygusal öz yeterlik olarak duygusal

zeka, ikinci alan ise bilgi işlem süreci olarak duygusal zekadır. Duygusal öz yeterlik alanı, bireyin duygularıyla ilişkili olarak algıladığı yeteneklerini ifade ederken; bilgi işlem yeteneği yani yetenek duygusal zeka ise bireyin duygularla ilgili bilişsel becerilere sahip olmasıyla ilgilidir. Petrides'e göre yetenek; duygusal öz yeterlik, bireyin yetenekleri ve sahip olduğu eğilimlerine ilişkin duygularının bütünüdür. Duygusal öz yeterlik, duygulara ilişkin bireyin kendisine yönelik değerlendirmesini kapsamakta, duygulara ilişkin girdileri algılama, işleme tabii tutma ve düzenlemedeki öznel farklılıklara odaklanmaktadır. Duygusal zeka özelliği, bireyin kendisini değerlendirme envanterleriyle değerlendirilir ve kişilik kavramı içerisinde ele alınır. Duygusal zeka, bireyin kendisine ve diğerlerine ilişkin tanımlamalarını, anlamlandırmalarını, diğerlerine ilişkin deneyimlerini içeren öznel farklılıkları içermektedir.

Bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularını empati kanalıyla algılaması sonrası, davranışlarının entelektüel gelişimiyle beraber; kendisine ait bir dünya görüşü ve düşünce dünyası oluşturmasında duygusal zeka etkin bir rol oynamaktadır. Kendini tanıyan, eksik ve güçlü yanlarının farkında olan, duygularını ve düşüncelerini ayırt edebilen bireyler sahici ve güçlü ilişkiler kurabilirler. Duygusal zekadaki beceri alanları için şu kavramlar etkindir:

1. **Kendini tanımak:** Bireyin duygularının, düşüncelerinin, davranışlarının, hedeflerinin, potansiyelinin farkına varabilmesidir.

2. **Kendini yönetmek:** Bireyin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kontrol ederek, bunları uygun bir biçimde yönlendirebilme becerisidir.

3. **Motivasyon:** Bireyin başarıma istekliliğine, heyecanına sahip olma güdüsüdür.

4. **Empati:** Bireyin kendisini karşısındakinin yerine koyarak; karşısındakinin duygularını, düşüncelerini, ihtiyaçlarını anlayabilmesidir.

5. **Sosyal yetkinlik:** Bireyin diğerleriyle güçlü ve kalıcı bağlar kurabilmesi bu beceriyle mümkün hale gelir.

6. **İletişim becerisi:** Bireyin diğerleriyle etkili şekilde iletişim kurabilme becerisi; kendisini net ve anlaşılır şekilde ifade etmesi ve diğerlerini dinleme ve anlama becerisine sahip olmasıdır (Çetinkaya ve Alparslan, 2011: 366).

Duygular, akıl yürütme ve muhakeme yapmak, geleceği öngörmek ve planlama yapmak açısından kritik bir öneme sahiptir. Birey bir problemle karşılaştığı zaman, duygusal zeka entelektüel zekayı destekler ve daha sağlıklı çözümler üretilmesini sağlar (Cooper ve Sawaf, 1997: 41).

Duygusal zeka, genel olarak iki model olarak ele alınmıştır. Bunlar yetenek modeli ve karma modellerdir. Bu iki model Cobb (2000) tarafından şu şekilde tanımlanmaktadır:

1. **Yetenek modeli:** Duygusal zeka bu modelde bir yetenekler grubu olarak ele alınır. Duygusal zekanın etkisiyle etkin şekilde mantık yürütme potansiyeli üzerinde durulur.

2. **Karma modeller:** Duygusal zeka bu modele göre sosyal beceriler, özellikler ve davranışlarla ilişkilendirilir ve bu model duygusal zekanın bireye katacaklarıyla ilgili olumlu bir tablo sunar. Karma modeller, yetenek modellerine kıyasla daha yaygın şekilde kullanılmaktadır (akt., Çakar ve Arbak, 2004: 34).

Duygusal zeka kavramıyla ilgili alan yazında oldukça fazla sayıda çalışma mevcuttur. Bu çalışmalardan Mayer ve Salovey'in modeli yetenek; Bar-On, Cooper ve Sawaf ve Goleman'ın modelleri ise karma modeller olarak kabul edilmektedir.

## **2.1.1 Duygusal Zeka Modelleri**

### **2.1.1.1 Yetenek Modelleri**

#### **2.1.1.1.1 Mayer ve Salovey Modeli**

Duygusal zeka kavramının tanımını ilk kez Mayer ve Salovey yapmıştır. Mayer ve Salovey'e göre duygusal zeka, kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını fark edebilmesi, ayırt edebilmesi ve kişinin bu bilgileri düşünceleri ve eylemlerine yol gösterici olarak kullanabilmesidir (Mayer ve Salovey, 1990: 189). Daha sonraları bu tanım kısıtlı ve eksik kaldığı için tanımlarını güncellemişlerdir. Daha sonra yaptıkları tanımlamada duygusal zekayı, duyguyu doğru şekilde algılama, değerlendirme ve ifade etme; düşüncelere yön verecek duyguları oluşturma, duygusal ve entelektüel gelişimi sağlamak için duyguları kullanabilme yeteneği olarak tanımlamışlardır (Mayer ve Salovey, 1997: 10).

Mayer ve Salovey modellerinde dört temel duygusal zeka alanı belirlemişlerdir. Bu beceriler en basit olandan en karmaşık olana doğru sıralanmıştır. Bu dört alan basit olandan karmaşık olana doğru, sırasıyla şu şekildedir: birinci alan duyguların algılanması, değerlendirilmesi ve ifade edilmesi, ikinci alan duyguları, düşüncelere destek olacak şekilde kullanma, üçüncü alan duyguları anlama, değerlendirme ve duygusal bilgiyi kullanma, dördüncü alan ise duygusal ve entellektüel gelişmeyi sağlamak için duyguların yansıtılması ve düzenlenmesidir (Mayer ve Salovey, 1997: 10-14).

1. **Duyguların algılanması, değerlendirilmesi ve ifade edilmesi:** Bireylerin duyguları ve duygusal ifadeleri tanımlayabilme becerileri ile ilgilidir. Olgun bir birey

duygularını dikkatlice sezinleyebilen kişidir. Duygusal yönden kendini geliştiren kişi hem kendisinin hem de diğerlerinin duygularını fark edebilir, duygularını doğru şekilde ifade edebilir ve duygusal ihtiyaçlarını dile getirebilir. Duygusal zekası yüksek bireyler, duyguları tanıyabildiği için, manipüle edici veya yanlış duygusal ifadelerle karşı daha duyarlı olurlar (Mayer ve Salovey, 1997: 11-12).

**2. Duyguları, düşüncelere destek olacak şekilde kullanma:** Birey olgunlaştıkça duygular, bir insanın dikkatini önemli değişikliklere yönlendirerek düşünceyi şekillendirmeye ve işlemeye başlar. Birey, kendisinden talep edildiğinde başkalarının duygularını anlayabilir ve kendisini onun yerine koyabilir. Birey yeni bir işe veya sosyal bir ortama gireceği zaman yapılacak bir eleştirinin, kendisinde nasıl bir his oluşturacağını tahmin edebilir. Bu hisleri tahmin etmek, kişinin o eylemi gerçekleştirip gerçekleştirilmeme kararında yardımcı olabilir. Duygular, insanların birden fazla bakış açısını değerlendirmesine yardımcı olur (Mayer ve Salovey, 1997: 13-14).

**3. Duyguları anlama, değerlendirme ve duygusal bilgiyi kullanma:** Bu alan, duyguları anlama ve duygusal bilgileri kullanma yeteneği ile ilgilidir. Olgunlaşan kişi, belli durumlarda çelişkili duygular yaşamaya başlar, aynı kişiye hem sevginin hem de nefretin mümkün olduğunu öğrenir. Örneğin duruma bağlı olarak ifade ettiği öfkesinin suçluluğa veya memnuniyete dönüşebileceğinin farkındadır. Duygusal zekası yüksek bireyler, duyguları muhakeme edebilme yeteneğine sahiptirler. Örneğin, sevdiği birini kaybeden birisinin üzüntü duyması gibi. (Mayer ve Salovey, 1997: 13-14).

**4. Duygusal ve entelektüel gelişmeyi sağlamak için duyguların yansıtılması ve düzenlenmesi:** Duygusal tepkiler olumlu ya da olumsuz olarak ayırmadan, olduğu gibi kabul edilmelidir. Bu en üst düzey, duygulara açıklık ile başlar. Yüksek duygusal zekaya sahip bireyler, olumsuz duyguların etkisinde kalmadan, olumlu duyguların etkisini arttırmak için çaba gösterirler (Mayer ve Salovey, 1997: 14-15).

Mayer ve Salovey, duygusal zeka kavramını ilk kez kullanmanın yanı sıra, yaptıkları birçok çalışma ve geliştirdikleri ölçeklerle literatüre katkıda bulunmuşlardır. Ayrıca kurdukları model, diğer kuramcıları etkilemiş ve diğer duygusal zeka modellerinin ortaya çıkmasında etkili olmuşlardır (Çakar ve Arbak, 2004: 37).



## **2.1.1.2 Karma Modeller**

### **2.1.1.2.1 Daniel Goleman Modeli**

Goleman duygusal zeka modelini, Mayer ve Salovey'in modelini alarak geliştirmiştir. Duygusal zeka, sebat etme, ruh halini düzenleyebilme, harekete geçebilme, dürtü kontrolü yapabilme, empati yapabilme, umut edebilme ve sıkıntıların sağlıklı düşünmeyi engellemesine izin vermeme becerisi olarak tanımlanabilir (Goleman, 1998: 50-51).

Goleman'a (1998: 45) göre duygularımız ve düşüncelerimiz beraber hareket eder. Bu birliktelikte duyguların rolü; duygusal becerimizle birlikte düşünceleri devreye sokarak veya devreden çıkararak aldığımız kararlarda etkinlik sağlamaktır. Benzer şekilde, düşünen beyin de duyguların çok yoğun yaşanıp, kontrolü ele aldığı zamanlar dışında duyguları kontrol altında tutar. Başka bir deyişle, bizim akılcı ve duygusal olmak üzere iki farklı zihnimiz, zekamız, beynimiz vardır. Yaşamımız sadece akılcı zihin yani IQ tarafından değil aynı zamanda duygusal zekayla da şekillenir. Beynimizde normal koşullarda limbik sistemimizle neokorteksimiz, amigdalamızla prefrontal lobumuz birbirini tamamlar ve birbirine eşlik eder. Bu sistemler birbiriyle uyum içinde çalıştığı sürece duygusal zeka ile entelektüel zeka birbirini destekler ve yükseltir (Goleman, 1998: 45).

Goleman'a göre yaşadığımız her duygunun belirli bir işlevi vardır.

- Öfke hissedildiğinde, kan basıncı yükselir, adrenalın hormonu salgılanır ve tehlike anında hızlıca hareket eder ve kendimizi tehlikeden koruruz.
- Korku hissedildiğinde, vücuttaki kan hızlı hareket edebilmek için büyük iskelet kaslarına yönelir, dikkat tehlikeye odaklanır.
- Mutluluk hissedildiğinde, beyin organizmaya enerji artışı sağlar ve beden dinlenme ve sükut haline geçer.
- Sevgi hissedildiğinde, parasempatik uyarılma sağlanır, dinginlik oluşur, "savaş ya da kaç" tepkisi yerine bedene gevşeme hali yansır.
- Şaşkınlık hissedildiğinde, gözler büyüyerek görüş alanına daha fazla ışık alır. Bu da çevreyi daha iyi kontrol etmemizi ve en uygun tepkiyi vermemizi sağlar.
- Tikslenme, bir şeyin iğrenç gelmesi sonucu oluşur. Hoş bulunmayan bir kokuya karşı burnu kapatma ve ağızdaki besini geri tükürmeye yönelik ilk girişimdir.
- Üzüntü hissedildiğinde, yaşanan kayba uyum sağlamaya yardımcı olur. Azalan enerji kaybın yasını daha iyi tutmayı ve artan zamanda yeni başlangıçlar için planlama yapmayı sağlar (Goleman, 1998: 21-22).

Goleman'ın Boyatzis ve Mckee ile birlikte iş ortamında çalışanların, özellikle de liderlerin başarısında duygusal zekanın öneminden bahsettiği “Yeni Liderler” adlı kitabında, duygusal zekanın doğuştan belirlenmiş değil sonradan kazanılabilen bir beceri olduğunu belirtmişlerdir. Bu da duygusal zekayı daha da önemli bir hale getirmektedir (Goleman, Boyatzis ve Mckee, 2014).

Goleman'ın duygusal zeka modeline göre; duygusal zeka dört temel alandan ve bu alanların alt başlığını oluşturan on sekiz yeterlilikten oluşmaktadır. Bu dört temel alan: özbilinç, özyönetim, sosyal bilinç ve ilişki yönetimidir.

1. **Özbilinç:** Kişinin güçlü ve güçsüz tarafları, duyguları, düşünceleri, değerleri, dürtüleri ile ilgili derin bir kavrayış becerisine sahiplik etmesidir. Özbilinci yüksek insanlar, daha realisttirler ve gereksiz umutlara kapılmazlar. Özbilinçli insanlar, gerçekçi hedefler koyarlar ve bu hedefler doğrultusunda somut adımlar atabilirler ve hedeflerine ters düşen şeylerle zaman kaybetmezler. Özbilinci yüksek bireyler, daha sakin, ılımlı ve tedbirlidirler. Daha düşünceli ve sakin oldukları için dürtüsel ve fevri davranışlar sergilemezler (Goleman vd., 2014: 51). Özbilinç alanı, duygusal özbilinç, özgüven ve isabetli özdeğerlendirme alt başlıklarını kapsar.

2. **Özyönetim:** Özyönetimin koşulu özbilinçlilikten geçer. Ne hissettiğini bilmeyen kişi, hislerini de yönetemez. Özyönetim bireyin yıkıcı olabilecek duyguların esiri olmaması açısından oldukça önemlidir (Goleman vd., 2014: 56). Özyönetim hiç bitmeyen bir iç konuşma hali gibidir. Duygularının esiri olmayan bireyler, olumlu duygularıyla çevresine olumlu temsiller sunarlar. Özyönetimi olan bireyler duygusal olarak kışkırtıcı olabilecek bir ortamda sakinliklerini koruyarak, olası bir krizin önüne geçmiş olurlar (Goleman vd., 2014: 57). İş hayatındaki başarılı liderler, kendi zihinsel durumlarını kontrol altında tutabilmelidir (Goleman vd., 2014: 58). Özyönetim alanı, duygusal özdenetim, saydamlık, iyimserlik, inisiyatif, uyumluluk ve başarıma dürtüsü alt başlıklarını kapsar.

3. **Sosyal bilinç:** Özbilinç ve özyönetimden sonra sosyal bilinç gereklidir. Sosyal bilinç başka bir deyişle empati gösterme becerisidir. Empati becerisi, karşımızdaki kişinin ne düşündüğünü, ne hissettiğini anlamamızı sağlayan amigdalanın içindeki nöron grupları sayesinde mümkün olur. Bu sistem bize dış dünyayla ilgili sürekli bilgi gönderir. Karşımızdaki kişiyle hissiyatımızın birbirine yaklaşması açısından sosyal bilinç oldukça önemlidir (Goleman vd., 2014: 59). İş yerinde çalışanlarla ortak şekilde hareket edebilmek ve uyum sağlayabilmek için aynı duygu dalgalarını yakalamak önem taşımaktadır (Goleman ve ark., 2014: 59). Empati duyguları özgürce ifade edebilme ve sağlıklı diyalog kurma şansımızı



da arttırır. Sosyal bilincin alt başlıkları ise empati, örgütsel bilinç ve hizmettir. (Goleman vd., 2014: 61)

4. **İlişki yönetimi:** Özbilinç, özyönetim ve sosyal bilinçten sonra duygusal zekanın son bileşeni ilişki yönetimidir. İlişki yönetimi çatışmaları çözme, ikna etme ve iş birliği kurmayı kapsar (Goleman vd., 2014: 62) İlişki yönetimi yüksek liderler, çalışanları aynı misyon altında toplayabilir. Bireylerin duygusal zekalarını çalıştırmaları ilişki yönetiminden geçer (Goleman vd., 2014: 63) İlişki yönetimi esinleyici liderlik, ekip çalışması ve imece, etkileme, çatışma yönetimi, başkalarını geliştirme, değişim katalizörlüğü alt başlıklarından oluşur.

#### *2.1.1.2.2 Reuven Bar-On Modeli*

Duygusal zekası yüksek insanlar, değişikliklerle esnek şekilde baş edebilir, kişiler arası problemlerle etkili şekilde baş edebilirler (Bar-On, 2007: 2). Bar-On'un geliştirdiği duygusal-sosyal zeka modeline göre; duygusal zeka kendimizi anlamak ve etkin şekilde ifade etmek, diğer insanlarla iyi ilişkiler kurmak ve sorunlarla etkin şekilde baş etmektir. Duygusal zeka yeteneği, kişinin güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması, anlaması ve duygu ve düşüncelerini yıkıcı olmayan bir tarzda ifade etmesiyle ilgilidir (Bar-On, 2006: 3).

Bar-On'un geliştirdiği duygusal zeka modeli beş ana bileşenden ve onların alt başlıklarından oluşmaktadır. Modelinin ana bileşenleri şunlardır: içsel yeterlilik boyutu, kişiler arası yeterlilik boyutu, stres yönetimi boyutu, adapte olabilirlik boyutu ve genel ruh hali boyutudur (Bar-On, 2007: 4).

1. **İçsel yeterlilik boyutu:** Kendini tanımak ve doğru şekilde ifade etmekle ilgilidir. İçsel yeterlilik boyutu benlik saygısı, duygusal öz farkındalık, girişkenlik, bağımsızlık ve kendini gerçekleştirme alt boyutlarından oluşur.

- **Benlik saygısı:** Kişinin kendisini doğru algılaması, anlaması ve kabul etmesidir.
- **Duygusal öz farkındalık:** Kişinin kendi duygusunu bilmesi ve anlamasıdır.
- **Girişkenlik:** Kişinin duygularını yapıcı ve etkili biçimde ifade etmesidir.
- **Bağımsızlık:** Kişinin kendisine güvenmesi ve diğerlerine duygusal olarak bağımlı olmaktan kaçınmasıdır (Bar-On, 2006: 21).
- **Kendini gerçekleştirme:** Duygusal zeka, hedeflerimize ulaşmak ve elimizden gelenin en iyisini yapmak konusunda, entellektüel zekayı destekler (Bar-On, 2007: 9).

2. **Kişiler arası yeterlilik boyutu:** Başkalarının duygularına, ihtiyaçlarına duyarlı olma ve iş birliğine dayanan, yapıcı, tatmin edici ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneğini kapsar (Bar-On, 2006: 4). Sosyal farkındalık ve kişiler arası ilişkileri kapsar. Kişiler arası yeterlilik boyutu, empati, sosyal sorumluluk ve kişiler arası ilişkiler alt boyutlarından oluşur.

- **Empati:** Diğer kişilerin ne hissettiğini anlamak ve bilmektir.
- **Sosyal sorumluluk:** Bir sosyal gruba ait olmak ve diğer insanlarla iş birliği yapmaktır.
- **Kişiler arası ilişkiler:** Diğer insanlarla iyi ve tatmin edici ilişkiler kurmaktır.

3. **Stres yönetimi boyutu:** Duygusal yönetim ve duyguları düzenleme becerisi ile ilgilidir. Stres yönetimi boyutu stres toleransı ve dürtü kontrolü alt boyutlarından oluşur.

- **Stres toleransı:** Kişinin duygularını etkili ve yapıcı biçimde yönetmesidir.
- **Dürtü kontrolü:** Kişinin duygularını etkili ve yapıcı biçimde kontrol etmesidir.

4. **Adapte olabilirlik boyutu:** Değişim yönetimi becerisiyle ilgilidir. Adapte olabilirlik boyutu, gerçeklik testi, esneklik ve problem çözme alt boyutlarından oluşur.

- **Gerçeklik testi:** Kişinin duygularını objektif şekilde değerlendirebilmesi ve dış gerçekliği düşünebilmesidir.
- **Esneklik:** Kişinin duygu ve düşüncelerini yeni karşılaştığı durumlara uyarlayabilme becerisidir.
- **Problem çözme:** Kişinin bireysel ve kişiler arası anlamda yaşadığı sorunları etkili bir şekilde çözebilme becerisidir.

5. **Genel ruh hali boyutu:** Kişinin kendini motive etme becerisiyle ilgilidir. Genel ruh hali boyutu, iyimserlik ve mutluluk alt boyutlarından oluşur.

- **İyimserlik:** Kişinin pozitif olması ve olayların iyi taraflarına odaklanabilme becerisidir.
- **Mutluluk:** Kişinin genel olarak, kendisinden, diğerleriyle ilişkisinden, yaşamından memnun olmasıdır (Bar-On, 2006: 21).

#### *2.1.1.2.3 Robert Cooper ve Ayman Sawaf Modeli*

Cooper ve Sawaf, geliştirdikleri dört köşe taşlı model adını verdikleri duygusal zeka modeliyle, duygusal zekayı salt teorik alandan çıkarıp, bilimin ve gündelik hayattaki uygulamaların alanına taşımışlardır. Dört köşe taşlı modele göre, duygusal zekanın dört temel

bileşeni vardır. Bunlar sırasıyla: duyguları öğrenmek, duygusal zindelik, duygusal derinlik ve duygusal simyadır (Cooper ve Sawaf, 1997: 33-34).

**1. Duyguları öğrenmek:** duygusal zekanın, duyguların geliştirici yönünün farkına varmak, duygulara saygı duymak, duyguları fark etmek ve değerlendirmektir. Duyguları öğrenme kavramının alt bileşenleri ise; duygusal dürüstlük, duygusal enerji, duygusal geribildirim ve pratik sezgidir.

- **Duygusal dürüstlük:** Bireyin sezgilerini dinleyerek meydana getirmesi, kendi içsel gerçekliğini duyması ve onunla bağlantılı olarak hareket etmesi demektir. Entellektüel zekayla, duygusal zekanızın bilge gücünü saygıyla karşılamaktır (Cooper ve Sawaf, 1997: 7).
- **Duygusal enerji:** Enerji ve duygusal zeka arasındaki bağlantıyı kurmak, duygusal zekayı etkili şekilde kullanmak açısından oldukça önemlidir (Cooper ve Sawaf, 1997: 28). Bireyler gündelik hayattaki gerilimi ve enerjiyi algılayamaz ve etkili biçimde yönlendiremezlerse, dikkatlerini odaklama, entellektüel ve duygusal zekalarına zarar verirler (Cooper ve Sawaf, 1997: 23).
- **Duygusal geribildirim:** her duygunun bize verdiği bir mesaj vardır (Cooper ve Sawaf, 1997: 39). Durmak, duygunun vermek istediği mesajı almak, ne anlama geldiğini düşünmek ve uygun şekilde eyleme geçmektir (Cooper ve Sawaf, 1997: 48)
- **Pratik sezgi:** gündelik hayatta yaşadığımız problemlerde, sezgisel duyguları ve bunun akabinde oluşan duyularınızı bilinçli şekilde kullanmak ve daha anlayışlı bir duruma geçmektir (Cooper ve Sawaf, 1997: 73).

**2. Duygusal zindelik:** Bu beceri sayesinde kendimize ait değerlerimizi, karakterimizi ve bu yetileri canlandıran ve yönelten duygularımızı idrak etmeye başlayabiliriz. Hayatımızın bütün alanlarını duygusal zindelik aracılığıyla daha geniş bir açıdan görebilir ve işleyebiliriz. Duygusal zindelik; öz varlık, güven çemberi, yapıcı hoşnutsuzluk ve esneklik ve yenileme alt başlıklarından oluşur.

- **Öz varlık:** kendi öz varlığımızı anlamak, daha sağlıklı ilişkiler kurmanızı, değişime ve geliştirici riskler almanızı ve kendinizi dinlemenizi sağlar. Öz varlığı anlamak, duygusal zindeliğin ilk koşuludur (Cooper ve Sawaf, 1997: 87).
- **Güven çemberi:** Kişisel güvenlik çemberimizin sınırlarını geniş tuttuğumuz ölçüde başarılı olma şansımız artar. Duygusal zindeliğin bu boyutunu geliştirdiğimiz ölçüde kendimizi geliştirme ve diğerleriyle olumlu geçinme şansını buluruz (Cooper ve Sawaf, 1997: 134).

- **Yapıcı hoşnutsuzluk:** Hoşnutsuzluğu olumsuzlamak yerine güven ortamı oluşturmak, sağlıklı iletişim kurmak ve yeni imkanların kaynağı olarak görmek kişiyi geliştirecektir (Cooper ve Sawaf, 1997: 141).
- **Esneklik ve yenileme:** kontrolümüzün mümkün olmadığı durumlarda, bakış açımızı tekrar gözden geçirir ve yenileriz, bu bir uyum davranışıdır. Uyumluluğun sonucu olarak da esneklik oluşur (Cooper ve Sawaf, 1997: 160). Ne kadar gergin ve yorgun olursak olalım, kendimizi yenilememiz bize kalmıştır (Cooper ve Sawaf, 1997: 170).

**3. Duygusal derinlik:** Hayatımızda büyük amaçları gerçekleştirmek adına, doğru adımları duygusal derinlik aracılığı ile atabiliriz. Hayatımızı kendimizi güvende hissettiğimiz, duygusal olarak sığ görünen biçimiyle sürdürebiliriz ama bu yaşamın hiçbir esası yoktur. Duygusal zeka, duygusal derinlik olmadan gelişip güçlenemez (Cooper ve Sawaf, 1997: 178). Duygusal derinliği oluşturan alt bileşenler özgün potansiyel ve amaç, adanmışlık, dürüstlüğü yaşamak ve yetki olmadan etkidir.

- **Özgün potansiyel ve amaç:** Kişi kendi kendisini tanıyıp, problemlerinin farkında olmalı ve hayatta nerede durduğunun, kendimizde neler olduğunun bilincinde olmalıyız (Cooper ve Sawaf, 1997: 183). Yeteneklerimizin farkına varmalı ve kendimizi admalıyız (Cooper ve Sawaf, 1997: 184)
- **Adanmışlık:** Entellektüel zekanın veya bir stratejinin başarıya ulaşması konusunda her zaman esas olan, içten gelen bir dürtüdür (Cooper ve Sawaf, 1997: 200).
- **Dürüstlüğü yaşamak:** Duygusal derinliğe sahip olmak, kendimizdeki karanlık taraflarla yüzleşmek ve üretken olmamız dürüstlikle mümkün olur (Cooper ve Sawaf, 1997: 238).
- **Yetki olmadan etki:** Duygusal zeka, otoriteye bağımlı olmayan, doğrudan etkiyle alakalıdır. Sadece mantıkla, teknikle, analizle ilgili olmamakla beraber, birçok faktörün ilişkisiyle ilgilidir (Cooper ve Sawaf, 1997: 249).

**4. Duygusal simya:** Duygusal zekanın, fırsatları değerlendirme, kendimizi dönüştürme, geleceği oluşturma ve mücadelelerin üstesinden gelmek konusunda faydalı olacak bileşenidir. Simya, hak ettiği değer altında değer gören maddeleri daha değerli bir şeye dönüştürmedir. Güçlü duygusal farkındalık ve sezgiler, bizleri de bu anlamda simyacılar yapar (Cooper ve Sawaf, 1997: 285). Duygusal simya kavramı sezgisel akış, düşüncesele zaman değişimi, fırsatı sezinlemek ve geleceği yaratmak alt bileşenlerinden oluşur.

- **Sezgisel akış:** Akış, insana kendisini bütüncül hissettirir, yaratıcılığımızı ve kendimize güvenimizi arttırır. Sezgisel akış, bireye tatmin olma ve değerlilik hissi verir (Cooper ve Sawaf, 1997: 288).
- **Düşüncesele zaman değişimi:** Zaman içerisinde belirli bir noktayı tamamıyla yaşama, o esnada zihinde oluşan bağlantıları ve duyguları kavrama yeteneğidir (Cooper ve Sawaf, 1997: 311)
- **Fırsatı sezinlemek:** Yüksek duygusal zekaya sahip kişiler, yüksek IQ puanına sahip kişilerden çok daha iyi biçimde geleceği ve derini hissedebilirler (Cooper ve Sawaf, 1997: 328).
- **Geleceği yaratmak:** gelecek, pasif bir şekilde beklenen bir şey değil aktif katılımı ve tutkuyla yaratılan bir şeydir ve burada duygusal zeka çok önemli bir rodedir (Cooper ve Sawaf, 1997: 354).

## 2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı

İnsanlık tarihi boyunca, insanların fiziksel görünüşleri hayatlarında önemli bir yer tutmuştur (Yazıcı, Tunç ve Önkol, 2016: 60). İçinde bulunduğumuz dönemin bireyleri, nasıl göründükleriyle, geçmişe nazaran daha da ilgili hale gelmişlerdir. Çoğu topluluklarda, bireyin fiziksel görünümü, en önemli özellikleri arasında görülmektedir. Bireyler çirkin görünümü olumsuz, güzel görünümü ise olumlu bir kişilik özelliği gibi algılamaktadırlar. Bu algı kitle iletişim araçlarıyla daha da körüklenir hale gelmektedir. Bireyler bu araçların sunduğu ideal görünüm koşullarına göre kendilerini değerlendirmektedir. İnsanlar kendi bedenleriyle ilgili duygu ve düşüncelerini, bu doğrultuda oluşturmaktadır (Yaman, Teşneli, Koşu, Yalvarıcı, Tel ve Gelen, 2008: 3).

Bireyin içinde bulunduğu kültür ve dönemin modasının da etkisiyle bireyler, ideal bir beden imajını benimserler. Birey, güzellik kriterlerini medyanın ve kültürün etkisiyle şekillendirir. Kişiler ideal olarak kabul ettiği görünüm ile sahip olduğu görünüm arasında bir fark algıladığında, görünümü ile ilgili olarak kaygı hisseder ve bu kaygı da bireyin benlik saygısıyla yakından bir ilişkiye sahiptir (Kılıç, 2015: 2). Harter'a göre (1983), bireylerin kendi görünüşleriyle ilgili algısı, benlik saygısını etkileyen en önemli unsurdur ve bireylerin ideal beden görünümü kültüre ve zamana göre değişkenlik göstermektedir (akt., Özcan vd., 2013: 108).

Günümüzde, fiziksel görünüm bütün bireylerin, özellikle de genç yetişkinlerin çok önemseydiği bir konudur (Göksel, Caz, Yazıcı ve Zorba, 2013: 89). Her birey, dış görünüşünün diğer insanlar tarafından nasıl algılandığıyla ilgilenir fakat beden algısı olumsuz olan bireyler, bu konuda diğer insanlara göre daha fazla kaygı yaşamaktadır (Ballı, İlker ve Arslan, 2014: 31).

Diğer insanları, kendimize yakın veya uzak görmemize sebep olan belli ölçütler vardır. Bu ölçütlerden birisi de kişilerin dış görünüşleridir. Kişileri daha çekici bulmamızın tek ölçütü dış görünüş olmamakla beraber; dış görünüşün bu noktada önemli bir rol oynadığı kabul edilmiş bir gerçektir. Bireylerle girdiğimiz ilişkilerde ilk düşüncelerimiz kişinin dış görünüşüyle ilgilidir ve bu durum da bireyler arası iletişimde sosyal görünüşün önemli bir faktör olduğunu gösterir (Kılıç, 2015: 7).

Beden imgesi, bireyin fiziksel görünümü ve fiziksel becerileriyle ilgili düşünce ve algılarının tamamını belirtir (Doğan, Sapmaz ve Totan, 2010: 122). Bireylerin sahip oldukları beden algısı, benlik saygısıyla beraber, yeme tutumlarını, sosyal kaygı düzeylerini, cinsel hayatlarını, duygudurumlarını ve sosyal ilişkilerini belirlemede kritik bir öneme sahiptir (Cash ve Fleming, 2002: 456).

Bireyin kendi vücutlarını nasıl algıladıklarının önemli olduğu kadar, başkalarının kendi vücudunu nasıl algıladığı da birey açısından önemlidir. Bireyler, diğerlerinin kendi bedeni hakkında olumlu bir algıya sahip olmasını isterler ve kendi davranışlarını da bu doğrultuda organize ederler. Bazı insanlar, bu konuda diğerlerinden daha fazla anksiyete hissederler (Çepikkurt ve Coşkun, 2010: 18).

Hart, Leary ve Rejeski (1989: 94), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğini geliştirdikleri çalışmalarında sosyal görünüş kaygısı kavramından ve bu kavramın öneminden bahsetmişlerdir. Sosyal görünüş kaygısını bireylerin, fiziksel görünüşlerinin değerlendirildiği anlarda yaşadıkları endişe olarak tanımlamışlardır. Bireyler, diğerlerinin beden görünümü hakkında kendi olumsuz değerlendirmelerini fark ettiklerinde, bu değerlendirmelerin kendileri hakkında da yapılabileceğini düşünerek, sosyal görünüş kaygısı hissetmeye başlarlar. Sosyal görünüş kaygısı, bireyin görünüşünün kişiler arası ortamda değerlendirilme olasılığı sonucu ortaya çıkan, sosyal anksiyete bozukluğunun bir alt tipidir.

Diğerlerinin kendi görünüşleriyle ilgili algısını olumlu bulanlar ve diğerlerinin algısıyla ilgilenmeyenler nadiren sosyal görünüş kaygısı yaşarlar. Bununla birlikte, kendilerini fiziksel olarak çekici bulmayan ve kendi görünümüyle ilgili gerçekçi olmayan algıya sahip olan bireyler, kronik olarak sosyal görünüş kaygısı hissedebilirler ve bedenlerinin sergilendiği (örneğin halka açık yüzme alanları gibi) ortamlarda bu kaygıyı daha yoğun



yaşarlar. Kaygılı bireyler böylece kendilerini daha depresif hissederler ve daha yoğun fiziksel aktivite uğraşları edinirler (Hart ve ark., 1989: 96).

Sosyal görünüş kaygısı, bireyin kendi fiziksel görünümüyle ilgili algısını ve diğerlerinin bu konudaki değerlendirmesiyle ilgilidir. Bireyin kendi beden imajını olumsuz algılaması sonucu hissettiği kaygıdır (Doğan, 2009: 10).

Bireyler kendi görünümelerini nasıl buldukları kadar, diğerlerinin onları nasıl bulduklarını da önemserler. Bireyler, diğerlerinin beğenisini kazanmak üzere doğal bir motivasyona sahiplerdir fakat bazı bireyler bu konuda daha fazla kaygı yaşamaktadırlar. Bireylerin, kişiler arası ortamda, görünüşleriyle ilgili yoğun kaygı yaşamaları sosyal fizik kaygı olarak tanımlanmaktadır (Yaman vd., 2008).

Bireyler, karşı karşıya geldiği bireyleri düşünceleri, davranışları ve görünümüyle etkilemektedir. Böylece bireyler, karşısındaki insanın kendisiyle ilgili ne düşündüğünü önemsemekte ve bundan dolayı bir kaygı yaşamaktadır. Bu kaygıya sosyal kaygı adı verilmektedir (Çınar ve Keskin, 2015: 458). Sosyal anksiyete bozukluğu, bireyin sosyal ortamlara girdiğinde, rezil olacağına ve utanmasına neden olacak bir davranış sergileyeceğine dair belirgin ve ısrarcı biçimde korku hissetmesidir (Sungur, 2000: 27). Hart ve arkadaşlarına göre sosyal görünüş kaygısı, sosyal anksiyete bozukluğunun bir alt türüdür (Hart, Palyo, Fresco, Holle ve Heimberg, 2008: 49).

Sosyal anksiyete bozukluğu, bireyin kendisini ifade ederken yoğun sıkıntı yaşadığı, gündelik ihtiyaçlarını karşılamada güçlükler yaşadığı, bireyin kendisini ifade etmekten kaçındığı, sürekli biçimde gözlemlendiği ve gözlemlenirken yoğun şekilde eleştirildiği bir bozukluktur (Çakır, 2010: 4). Sosyal kaygısı yüksek bireyler, insanlarda istedikleri etkiyi bırakamayacakları ve kendilerinin fiziksel görünümünün iyi olmadığını düşünerek anksiyete yaşarlar (Leary, 2001, akt., Atarbay, 2007).

Sosyal anksiyete bozukluğu ile ilgili çok yaygın bir şekilde çalışmalar yapılmasına rağmen, bireylerin görünümünün olumsuz değerlendirileceğine ilişkin yaşadıkları durumsal korku olarak tanımlanan, sosyal anksiyete bozukluğunun bir alt tipi olan sosyal görünüş kaygısı çok az çalışmanın konusu olmuştur. Bireyin görünümünün olumsuz olarak algılanmasıyla ilgili kaygısı, sosyal anksiyete bozukluğunun dışında bulimia nervoza, anoreksiya nervoza ve beden dismorfik bozukluğunun anlaşılmasında oldukça önemli olabilir. Sosyal görünüş kaygısı, spesifik olarak burun şekli, kilo, kas yapısı gibi özelliklerin daha da ötesinde, kişinin kendi bedeniyle ilgili genel algısını içerir. Hart'a göre sosyal görünüş kaygısı, vücudun belli bölgeleriyle ilgili (burun yapısı, kilo gibi) kişinin algısından ziyade kişinin kendi beden görünüşüyle ilgili genel endişe halini kapsar (Hart ve ark., 2008: 49).

### 2.3 Umut ve Umutsuzluk Kavramı

Umutsuzluk genel anlamda, geçmiş deneyimlere dayanan karamsarlık, negatif beklentiler sonucu meydana gelen, amaçsızlık, istek kaybı ve başarısızlık inançlarıyla kendisini gösteren bilişsel temelli negatif bir ruh halidir. Umutsuzluk, bireylerin ruh hallerini olumsuz olarak etkileyen bir durumdur. Umutsuzluğun temel sebebi, kişiyi değerli hissettiren hedeflerin yokluğudur. Umutsuzluk aynı zamanda, geçmiş deneyimlerin bir neticesi olarak çıkmakla beraber; kişinin olayları yorumlama becerilerini bozmakta ve olumsuz deneyimlerini genelleştirmesine sebep olmaktadır. Kişinin sorunlarına çözüm bulamamasının sebebi budur. Geleceğe yönelik olumsuz tutum, umutsuzluğun temelini oluşturur (O'connor, Connery ve Cheyne, 2000; akt., Mercanlıoğlu, Doğruer ve Özerk, 2017: 98-99).

Umutsuzluğu tanımlayan belirli özellikler vardır. Bu özellikler şu şekildedir:

- Ölümcül hastalıklar
- Orta ve şiddetli düzey depresyon
- Eylemsizlik ve çaresiz olmak
- Regresif tepkiler ve bağımlı olmak
- İlgisizlik ve ağlama nöbetleri
- Kolayca vazgeçmek ve zayıflık
- Beceriksizlik ve yeterli hissetmemek
- Anlamsızlık ve amaçsızlık
- Kilo problemleri
- Düşük öz saygı
- Anda kalamamak
- Bilişsel esnekliğin azalması
- Beklentilerde azalma
- Amaçsızlık ve hedefsizlik
- Düzensizlik ve plansızlık
- İntihar düşünceleri
- Öz kaynakların farkında olmamak
- Öfkeyi dile getirmede yetersizliktir (Bayram, 2001; akt., Bozkurt, 2004: 51).



Umutsuzluk kavramı, geçmiş yaşantıları genelleyerek, gelecekle ilgili olumsuz beklentilere sahip olmayı ifade eder (Collins ve Cutcliffe, 2003; akt., Mercanlıoğlu ve ark., 2017: 99). Umutsuzluk, kişinin olumsuz durumları değiştiremeyeceği düşüncesiyle oluşur. Burada öz yeterlilik kavramı çok önemlidir, neredeyse umutsuzluk ve öz yeterlilik kavramı birbirleriyle eş anlamlıdır. Hem öz yeterlilik hem de umutsuzluk, bireyin gösterdiği performans ve geçirilen hastalıklar üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Houston, 1995: 547). Umutsuzluk düzeyi yüksek bireyler, bir problemle karşılaştıklarında problemi çözemeyeceklerini düşündükleri için bu durum bireylerde daralmaya sebep olur. Umutsuz bireyi, bataklığa düşüp sürekli çırpınan, çırpındıkça daha da derine çöken kimseye benzetmek olasıdır (Taner, 2008: 39).

Umutsuzluk, içinde bulunulan an ile gelecek arasındaki bağlantının kopmasıdır. Umutsuzluk duygusunda, geçmiş yaşantılara dair pişmanlık hissedilirken, anlam duygusu da tahribata uğrar. Umutsuzluk, önceki deneyimler sonucunda oluşan bir boşluk, anlamlandırma becerisinin yitilmesidir (Ottekin, 2009: 34). Beck umutsuzluğu, depresyon modelinin bir parçası olarak görür. Bu model bilişsel üçlü olarak anılır. Bilişsel üçlüde birey, kendisini, geleceğini ve çevreyi olumsuz olarak görür. Bu da umutsuzluğa neden olur (Beck, Steer, Kovacs ve Garrison, 1985: 582). Umutsuzluk, bireyin geleceğe ilişkin olumsuz beklentilerini içeren bilişsel şemalarıdır (Beck, Weissman, Lester and Trexler, 1974: 864). Aaron Beck, umutsuzluğu geleceğe yönelik olumsuz beklentiler olarak tanımlar (Henkel, Bussfeld, Möller ve Hegerl, 2002: 241). Umutsuz bireyler, mantıksız bir biçimde sorunların çözümsüz olduğuna ve hedeflerine ulaşmak için çaba göstermeksizin, sonuçların olumsuz olacağına dair tahminlerine inanırlar (Beck, 1963: 328).

Umutsuzluk kavramının anlaşılabilmesi için umut kavramına değinilmesi gerekir. Mantıksal olarak, umutsuzluğun panzehri umut olmalıdır (Hammond, Watson, O'Leary ve Cothran, 2009: 42). Umutsuzluk bir bakıma umudun yok oluşudur. Umut kavramı, ummaktan doğan güven duygusu ve bireyin gelecekle ilgili olumlu beklentilere sahip olması şeklinde tanımlanır. Umut, bireylerin karşılaştığı zorluklarla daha iyi mücadele etmesini sağlayarak, ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etki yapar (Sütütemiz, Balaban ve Okutan, 2009: 32). Umut, gündelik hayatta, beklentilerin olumlu olması halinde kullanılan bir kavramdır (Akalın, 2006: 45). Umut, bireyin karşılaştığı zorluklara ilişkin bir çıkış yolu bulabileceğine ve istedikleri şeylere ulaşabileceğine dair inancı taşımasıdır. Umut, bireyin bir çıkış yolunun olduğuna ve geleceğe olumlu bakmakla ilgiliyken; umutsuzlukta gelecekle ilgili olumsuz beklentiler vardır (Çınar ve Karcıoğlu, 2012: 285). Umutsuzluk ise bireyin iyilik halinden uzaklaşması,

isteksizlik ve amaçsızlık hissetmesi ve şimdinin ve geleceğin olumsuz olarak görülmesidir (Üngüren ve Ehtiyar, 2009: 2098).

Umut kavramının, bireyler için oldukça mühim olduğunu kabullendiğimizde, kronik olarak umutsuz bireyleri önemli bir tehlikenin beklediği sonucuna ulaşılmaktadır. Umutsuzluk bireylerin hayatı anlamsız, kendi becerilerini eksik, kendilerini kusurlu, hayatı zorluklardan ve problemlerden ibaret olarak görmesi ve bunlardan hareketle de gelecekle ilgili negatif beklentilere sahip olmasıdır (Taner, 2008: 35).

Ekland'a (1991) göre umut kavramı, altı boyuttan oluşmaktadır:

1. **Duygulanım boyutu:** Güvenli hissetmek veya sonuca ilişkin güvensizlik hissetmektir.

2. **Bilişsel boyut:** Umutlu olmak, kurgulayabilmek, yorumlama, idrak etme, şaşırabilme ve yargılamaktır.

3. **Davranışsal boyut:** Kişinin adapte olabilme yeteneği.

4. **Birleştirici boyut:** Bilişsel olarak bağlantı kurma boyutudur.

5. **Zaman boyutu:** Geçmiş, şimdi ve gelecekle ilgili bütünlük hissine sahip olmaktır.

6. **Genel durum:** Bireyin, bütün yaşamsal faaliyetlerini içerir (akt., Ottekin, 2009: 28).

Umutsuzluk, bireyin herhangi bir sebep sonucunda, karamsar olma, eylemsizlik, suçluluk, değersizlik ve çaresizlik hissetme, başlanan bir işi sürdürmemeye gibi davranışlarla ortaya çıkan, geleceğe olumsuz bakma duygusudur. Umut ise, bireyin hayattaki beklentilerini gerçekleştirmesini, yaşamın anlamlı ve kolay geçmesini destekleyici bir unsurdur (Kuloğlu, 2001: 22). Umut ve umutsuzluk iki ayrı uçta yer alan beklentilerdir. Bu beklentiler kişiden kişiye, durumdan duruma değişkenlik gösterirler ve kişilerin koydukları hedefleri şekillendirirler (Dilbaz ve Seber, 1993: 134). Melges'e (1969) göre birey, bu düşünme biçimini belli aşamalardan geçirir:

1. **Yeteneğe karşı şans:** Bireyler varmak istedikleri noktaya yetenekle veya şansla ulaşabilir. Birey, varacağı noktaya yeteneğinden ziyade şansla varacağını düşünürse, daha az amaçlı davranışa yönelir ve daha az etkinliğe geçer. Bireyin bu konuda yapacağı atıf, umutsuzluğu üzerinde etkilidir.

2. **Güvene karşı güvensizlik:** Güven duygusu umutsuzluk üzerinde etkilidir. Diğerlerine güvenen insan, uzun süreli planlar ve hedefler koyabilir. Güvensiz kişi ise planlarını sınırlandırır ve başarısızlığa uğradığında dış koşulları suçlama eğilimindedir. Kendine güvenen kişi, başarısızlığa uğradığında ise kısmen kendi kendisini sorumlu hisseder.

3. **Uzun döneme karşı kısa dönem:** Umut, kişinin hedeflere ulaşma yolculuğunu belirler. Belirlenen hedeflerin uzun süreli olması, kişinin motivasyonunu azaltıp kişide kaderci bir anlayış oluşturabilir ve kişi sadece kısa süreli hedefler için çaba sarf eder. Sürenin uzaması, kişide umutsuzluğun artmasına neden olabilir (akt., Dilbaz ve Seber, 1993: 134).

Yeteneğe karşı şans, güvene karşı güvensizlik ve uzun döneme karşı kısa dönem boyutlarından, bireyin kendisini nerede konumlandığı, umutsuzluk düzeyi açısından belirleyici bir role sahiptir (Dilbaz ve Seber, 1993: 134-135). Umutsuzluk düzeyi yüksek kişiler, kendilerini hep olumsuz şeylerin bulacağını, olumsuz şeylerin değiştirilemeyeceğini düşünürler ve buna uygun davranışlar geliştirirler. Umutsuzluk, doğası gereği başka olumsuzluklara sebep olabilen bir kısır döngüdür (Yıldırım ve Kara, 2017: 573).

Umutsuz bireyler, başarısızlıklarının üstesinden asla gelemeyeceklerini düşünebilirler (Girgin, 2009: 812). Umutsuzluk düzeyi yüksek bireyler, geleceklerine baktıkları zaman karanlık bir tablo görmekte, kendilerini olup bitenlerle ilgili çaresiz görmekte ve istediklerini gerçekleştiremeyeceklerini düşünüp, gelecek yaşantılara da olumsuz bakmaktadırlar. Bireyin, gelecekle ilgili sağlıklı planlara sahip olabilmesi için bireyin umutlu olması ve kendi yeterliliklerinin farkında olması gerekir (Kumcağız, 2007: 38-39). Umutsuzluk duygusu beraberinde kişilere ve olaylara karşı ilgide azalmayı getirir. Umutsuz birey, eyleme geçmek konusunda kendisini daha az enerjik hissedecek, başarılı olma olasılığını düşürecek ve bu durumun sonucunda bireyin, duygu, düşünce ve davranışları bu durumdan negatif şekilde etkilenecek ve umutsuzluk kaçınılmaz bir son olacaktır (Kuloğlu, 2001: 24).

Girgin'in (2009: 816) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin sosyal açıdan yetersiz kalması, yalnız olmasıyla umutsuzluk düzeylerini ilişkili bulmuştur. Öğrencilerin yalnızlık düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeyi de artmıştır. Üniversite öğrencilerinin, kişiler arası sorun çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri, intihar riskini yüksek oranda yordamaktadır. Öğrencilerin kişiler arası problem çözme beceri eksikliği ve umutsuzluk düzeyleri arttıkça, intihar etme riskleri artmıştır (Zeyrek, Gençöz, Bergman ve Lester, 2009: 823). Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada, öğrencilerin, duygusal zekaları ve benlik saygıları arttıkça, umutsuzluk düzeyleri düşmektedir (Mollah ve Jahan, 2012: 16).

Olumsuz olaylar, kişinin hayat boyu karşılaşılabilen evrensel olaylardır. Olumsuzluklar karşısında yılmayan, kararlı insanları düşünmek mümkündür. Bireyler, olumsuz olaylarla etkin şekilde baş edebileceklerine inandıklarında, umutsuzluk açısından daha az risk altındalar demektir (Houston, 1995: 548). Bireylerin, gelecekle ilgili olumsuz atıfları, bireylerin problemlerle baş etme becerisini ve çevreye uyum becerilerini olumsuz

şekilde etkilemektedir. Geleceğe ilişkin duyulan, umutsuzluk bireylerin verimliliğini düşürmektedir. Umutsuzluk sonucunda bireyde oluşan isteksizlikle beraber, sorun çözme becerisi düşük, başarılı olacağına inanmayan, toplumsal fayda açısından yetersiz bireyler meydana gelmektedir (Aktağ ve Alpay, 2005: 16-17).

### **2.3.1 Umutsuzluğun Nedenleri ve Belirtileri**

Umutsuzluk düzeyi yüksek bireylerde, mutsuzluk, enerjisizlik, geride durma, çaresiz hissetme, anhedoni, eylemsizlik, ilgi kaybı, hedef koyma güçlüğü, organizasyon yapmada güçlük, bilgileri sentezleme ve geçmişi hatırlama becerisinde azalma görülür (Öz, 2004; akt., Eliüşük, 2008: 1).

Bireyler, başlangıçta sevmek, değerli olmak, güçlü olmak, tanınan olmak ve iyi hissetmek istemektedir. Birey yaşama bu beklentilerle başlamaktadır. Birey, zor yaşam olayları yaşadığında, örselenme ve hayal kırıklarına uğradığında kendi içinde çatışma yaşamaya başlar. Bireyin benlik gücü bu çatışmalar karşısında zayıf kaldığında, bireyin kendine olan güveni azalmakta ve umutsuzluk düzeyi de artmaktadır (Taner, 2008: 49).

Umutsuzluğun önemli nedenlerinden birisi de inancın yokluğudur. Bireyin kendisine, çevresine, dünyaya, geleceğe olan inancını kaybetmesi kişinin motivasyonunu düşürür ve bireyi daha yılgın ve yıkıcı yapar. Böylece birey umutsuzluğa sürüklenmiş olur (Taner, 2008: 41).

Schotte ve Clum (1982, 1987), problem çözme becerileri ve umutsuzluğun intiharla ilişkisini ele aldıkları bir çalışmada, kişiler arası problem çözme becerisi düşük olan kişilerin, intihar olasılıklarını araştırmışlardır ve diyatez-stres modelini geliştirmişlerdir. Bu modele göre kronik strese maruz kalan bireyler, daha yoğun şekilde umutsuzluk hissetmekte ve daha yoğun intihar düşüncelerine sahip olmaktadır. Modele göre, problem çözmedeki eksiklik, intiharla ve umutsuzlukla sonuçlanabilir (akt., Zeyrek, Gençöz, Bergman ve Lester, 2014: 816). Gelecekle ilgili, olumlu beklenti geliştirebilen, kutuluş ümidi taşıyan bireyler daha düşük düzeyde umutsuzluk yaşamaktadırlar (Atay ve Gündoğan, 2004: 47).

Courtney ve arkadaşlarının (2008: 6) yaptığı bir çalışmada, çocukluk çağında duygusal olarak istismar edilen ve sert cezalara maruz kalan çocuklar, ergenlik dönemine girdiklerinde önemli ölçüde umutsuzluk düzeyi göstermişlerdir. Çocukluk çağında kötü muameleye maruz kalmak ve buna eşlik eden umutsuzluk duyguları, bilişsel üçlünün ortaya çıkmasına, yani bireyin kendisini, geleceğini ve dünyayı olumsuz görmesine sebep olabilir.

Bireylerin kendilerini yaratıcı ve üretken görmeleri önemlidir. Kendisini yaratıcı ve üretken görmeyen birey, içsel bir huzursuzluk yaşar, bu durum da bireylerin kendilerini umutsuz hissetmelerine neden olur (Taner, 2008: 43). İyimserlik, geleceği daha olumlu görmek; kötümserlik ise gelecekle ilgili olumsuz beklentiler şeklinde tanımlanmaktadır. Kötümser birey, olumlu yaşantılar kurgulamakta yetersiz kalmakta ve bir çözümün olmadığı algısına kapılmakta, bu algı da umutsuzluk düzeyini arttırmaktadır (Ottekin, 2009: 33).

Umutsuzluk duygusunun ortaya çıkmasına sebep olan başlıca nedenler; gündelik hayatın akışına ters olaylar, kişiyi sağlık açısından tehdit eden durumlar ve bireyin hayat planlarının riske girmesine sebep olan yaşam olayları umutsuzluğun başlıca nedenleridir. Problemin çözümünün olmadığına dair inanç ve kişinin problem çözmek konusunda kendi becerisini yetersiz görmesi umutsuzluğun daha da artmasına neden olmaktadır (Kuloğlu, 2001: 23). Ayrıca hayatta, yaşamda, gelecekte hiçbir anlam ve amaç bulamayan bireyler de bu durumun sonucu olarak umutsuzluğa kapılırlar (Taner, 2008: 42).

Amerikan Psikoloji Birliği (1997), umutsuzluğun nedenlerini şu şekilde açıklamaktadır:

- Çeşitli sebeplerden ötürü, bireyin fiziksel etkinliğinin azalması ve buna bağlı olarak ortaya çıkan yalnızlaşma ve fiziksel sağlığın kaybı, stres

- Bireyin kendini bırakması

- Tinsel değerleri ve/veya Tanrı inancını kaybetmiş olmak

Umutsuzluğun belirtileri ise şu şekildedir:

- Konuşma içeriğinin ve dilin kullanımının olumsuz hale gelmesi

- Edilgen hale gelme ve diyalogda azalma

- Duyguların daha az ifade edilmesi

- İnisiyatif almada azlık

- Çevreye tepkinin azalması

- Diğer insanlara karşı ilgisizlik

- Umursamayan ve aldırmayan tavırlar sergilemek

- İştahın azalması

- Uyku ihtiyacının her zamankinden azalması veya artması

- Öz bakıma ayrılan vaktin azalması

- Sosyal ortamlardan uzak durma şeklindedir.

Çocuklar, intihar girişimi bulunan ergenler, moralsizlik ve yabancılaşma yaşayan bireyler umutsuzluk açısından risk altındadır (akt., Yıldırım, 2007: 31).

Araştırmacılar, uzun zamandır depresyonun tek bir bozukluk değil birçok etiyolojik faktör ve belirtiler içeren bir grup bozukluklar kümesi olduğunu ifade etmişlerdir (Beck, 1967). Umutsuzluk teorisi, depresif bozuklukların bir alt kümesi olarak, umutsuzluk depresyonu olarak belirtilen ayrı bir depresyon türünün olduğunu ifade eder (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989: 359).

Umutsuzluk depresyonu teorisine göre, umutsuzluk gelecekle ilgili olumsuz beklentileri ve geleceğin asla değiştirilemeyeceği düşüncelerini içerir (Abramson vd., 1989: 359). Umutsuzluk depresyonu tanımlaması, belirtiler yerine, başlatıcılar üzerine yoğunlaşır ve umutsuzlukta bir nedensellik bağı kurar. Depresyonun özel bir biçimi olan, umutsuzluk depresyonunun oluşumunda bir dizi sebepler rol oynar. Bu sebepler yakın ve uzak sebeplerdir.

1. **Uzak sebepler:** Bazı bireyler, olumsuz olayları genellenebilir ve olağan şeyler olarak değerlendirirken, bazı kişiler bu değerlendirmeyi yapamaz ve olumsuz olayları daha depresif bir şekilde yorumlarlar (Abramson vd., 1989: 361- 362). Olumsuz yaşam olayları ve bu olayları depresif bir şekilde algılama sonucunda, neden sonuç ve benliğe ilişkin yorumlamalar ortaya çıkar. Bu yorumlama biçimi üç şekildedir:

- Hayat olaylarını fazlaca önemseme ve hayat olaylarına dair esnek olmayan, aşırı genelleyici yorumlar,
- Yaşanan olumsuz deneyimlerden olumsuz sonuçlar ıkarma
- Yaşanan olumsuz deneyimlerden, kişinin benliğine dair olumsuz yorumlar yapmasıdır.

2. **Yakın sebepler:** Bireyin, sosyal destek yoksunluğu bile umutsuz hissetmesin neden olabilir. Araştırmacılar, umutsuzluk depresyonunun birtakım belirtileri olduğunu belirtmişlerdir. Bu belirtiler:

- İstemli tepki göstermede gecikme
- Üzgünlük
- İntihar girişimleri
- Enerji azlığı
- İlgı kaybı
- Psikomotor ajitasyon
- Uyku problemleri
- Konsantre olmada yaşanan güçlükler
- Karamsar düşünceler
- Benlik saygısında düşüklük
- Bağımlılıktır (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989: 360).



### 2.3.2 Umutsuzluğun Yer Aldığı Psikiyatrik Bozukluklar

Umutsuzluk, psikoloji ve psikiyatri araştırmalarında, yaygın şekilde çalışmalar yapılmış bir kavramdır. Umutsuzluk ve geleceği olumsuz öngörme, depresyonun temel belirleyicileri olması açısından önemlidir. Depresyon ve intihar arasında, umutsuzluk kritik bir rol oynamaktadır (Tekin ve Filiz, 2008: 28). Umutsuzluğa bağlı olarak, depresyonu olan bireylerde istek kaybı, güçsüzlük, dikkati odaklayamama, karamsarlık ve hayatı düzenleyememe gibi belirtiler görülebilmektedir (Ceyhan, 2004: 93). Umutsuzluğun etkili olduğu birtakım problemler vardır. Bunlar: depresyon, intihar, antisosyal kişilik, alkol bağımlılığı, yıkıcılık, sadizm, mazoşizm, nevroz, bedensel hastalıklar gibi problemlerin meydana gelmesinde etkilidir (Taner, 2008: 50).

Her psikiyatrik bozuklukta umutsuzluk düzeyi nispeten yüksek olduğu söylenebilir. Umutsuzluk düzeyi yüksek insanlar, depresyona girdikleri zaman yüksek düzeyde intihara eğilimli olurlar (Beck vd., 1985: 559). Umutsuzlukla ilgili yapılan çalışmalarda, umutsuzluk, depresiflik ve düşük benlik saygısı kavramları, birbirine yakın anlamlarda kullanılmakta ve bu fark gittikçe azalmaktadır (Yıldırım, 2007: 32). Son yıllarda umutsuzluğun önemli rol oynadığı birçok psikiyatrik bozuklukla ilgili çalışmalar yapılmıştır. Depresyon, intihar, antisosyal kişilik, alkolizm gibi pek çok psikolojik problemde umutsuzluğun önemi vurgulanmıştır (Akalin, 2006: 46).

Umutsuz bireyler, sorunlarının çözümü olmadığına dair çarpık bir düşünceye sahiptirler. Kendilik algıları olumsuz, depresif içeriklidir ve benlik saygıları da düşüktür (Yıldırım, 2007: 33). Umutsuzluk intihar için önemli bir risk faktörüdür (Atay ve Gündoğan, 2004). Depresyon, umutsuzluğun en çok beraber yer aldığı psikiyatrik bozukluklardan birisidir. Birçok birey, umutsuzluk ve umutsuzluk durumlarıyla ilgili olarak psikolojik destek arayışına girer. Beck, depresyonu olan bireylerdeki umutsuzluk oranının %78 olduğunu belirtirken; bu oran depresyonu olmayan bireylerde %22'dir (Ottekin, 2009: 36).

Bireyin, psikiyatrik bir bozukluğunun olması, intihar davranışı açısından önemli bir risk faktörü olmasına karşın; psikiyatrik bozukluğa sahip birçok birey intihar davranışında bulunmamaktadır. Örnek verilecek olursa, bipolar ve majör depresif bozukluğu olan bireylerde, yaşamları boyunca intihar girişimi oranı %50'nin altındadır. Psikiyatrik tanı almış ama hayatı boyunca intihar girişiminde bulunmamış bireyler, psikiyatrik tanı almış ve intihar edip, hayatını kaybetmiş bireylerden farklılaşmaktadır. Zorlu yaşam olayları ve hastalıklarla, baş etmek konusunda daha çok zorlanan bireyler, daha yüksek düzeyde umutsuzluğa sahip

bireylerdir (Mann, 1999; akt., Atay ve Gündoğan, 2004: 42). Bireylerin umutsuzluk düzeyleri son yıllarda, intiharı anlamak adına önemli bir yordayıcı değişken olarak kabul edilmektedir (Tümkiye, 2005: 446).

Mazoşist bireyler, genellikle içinde buldukları zor durumun farkında olmamakta ve kendilerini üstünlük, eksiksiz hisleriyle gizlemeye çalışırlar. Bu bireylere daha derinlemesine bakıldığında ise kendi becerilerine güvenlerini kaybetmiş, yoğun umutsuzluk yaşayan bireyler olduğu görülmektedir. Umutsuzluk yaşayan bireyler, yaşama karşı nefret duyan kişilerdir. Hayata karşı üretken olmayan bireyler, hayatı yok etmek, geçmişten intikam almak, yaşamdan sıyrılmak istemektedirler. Birey kendi yaşamını tahribata uğratar ve yoğun bir yalnızlık hisseder. Bireyin dış dünyaya karşı yıkıcı olmasının nedeni, benliğinin onu ezmesine karşı önlem almaktır. Hayata karşı üretken olmayan birey, yıkıcı bir tutum sergiler. Yıkıcılık, umutsuzluğun en ağır sonucudur (Taner, 2008: 55-57).

Benliğine, yaşama ve diğerlerine güven duygusunu yitirmiş, anlamsızlık yaşayan bireyler bu durumdan kurtulmak ve daha umutlu hissetmek adına birtakım maddelere başvurabilmektedirler. Sigara, alkol ve madde bağımlılığı, bireyde anlık bir rahatlama meydana getirirse de birey belli bir müddet sonra tekrar umutsuzluk hissedecektir. Umutsuz bireyler, içinde buldukları durumdan kurtulmak adına sigara, alkol, madde bağımlılığı gibi bağımlılıklar geliştirebilirler. Umutsuzluk, bağımlılıkların temel sebebini oluşturmaktadır (Yavuz, 2009: 49).

Beck Bilişsel Kuramında, depresyonu ve depresyonla ilintili olarak intihar olgusunu ele almıştır. Bu kurama göre, depresyondaki kişiler kendilerini, çevreyi ve geleceklerini negatif olarak değerlendirmektedir. Depresif bireyin kendisiyle ilgili algısı kusurlu, yetersiz ve değersizdir. Geleceğiyle ilgili beklentileri olumsuzdur ve kendisini umutsuz hisseder (Beck, 1963: 328). Courtney ve arkadaşları (2008: 10), umutsuzluğun, duygusal istismar ve depresif belirtilerle yüksek oranda ilişkili olduğunu bulmuştur.

Çaresizlik ve umutsuzluk, depresyonun ortaya çıkışında, bilişsel davranışçı modelin merkezi kavramlarıdır. Psikiyatri araştırmaları umutsuzluğu, zevk alamama, suçluluk duygusu, enerji kaybı ve uyku bozuklukları gibi depresyonun tipik belirtilerinden birisi olarak ele alır. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, umutsuzluk depresyonun başlamasında ve sürmesinde öncül ve etiyolojik bir nedendir. Bu bağlamda, umutsuzluk çevresel yaşantılara depresif şekilde reaksiyon göstermek konusunda bir risk faktörü olarak görülür (Henkel ve ark., 2002: 240).

İntihar olgusu, bireyin çaresizliğine ve umutsuzluğuna karşılık, kendince bulduğu bir çözümdür. Umutsuzluk bilişsel çarpıtmalara ve gerçek dışı düşüncelere dayanır (Minkoff ve



ark., akt., Durak ve Palabıyıkoglu, 1994: 311). Bu bağlamda umutsuzluğun, intiharın önemli bir yordayıcısı olduğu söylenebilir.

Suominen ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, umutsuzluk düzeyi intiharı yordayan önemli bir risk faktörüdür (Suominen, Isometsa, Henriksson, Ostamo ve Lonqvist, 1997: 143).

Umutsuzluk, intiharı anlamak için önemli bir psikolojik faktördür. Beck'in formülasyonuna göre, umutsuzluk depresyonun temel özelliğidir ve umutsuzluk, depresyon ve intihar arasında bağlantı işlevi görür. Bunun yanında, diğer psikiyatrik bozukluklara umutsuzluğun eşlik etmesi, hastaları intihara yönlendirir (Beck, Steer, Kovacs ve Garrison, 1985: 559). Tümkeya'nın (2005: 453), ailesinin yanında ve yetiştirme yurdunda kalan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında, umutsuzluk düzeyi yüksek bulunan ergenlerin, yetiştirme yurdunda kalan, beklentileri olmayan, istismara ve ihmale uğramış, sorunlarını paylaşamayan, intihar düşünceleri ve intihar teşebbüsleri olan ve psikolojik problemleri olan ergenler olduğu bulunmuştur.

Antisosyal kişilik bozukluğuyla ilgili yapılan çalışmalar, bu bozuklukta umutsuzluğun önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir. Antisosyal birey, insanlara hiçbir şekilde güvenilmemesi gerektiğini, başarısızlıkların dış kaynaklığı olduğunu, becerilerinin uzun süreli planlar ve amaçlar için eksik kalacağını düşünmektedir. Bu sebepten, antisosyal bireyler uzun süreli hedefleri ve amaçları gerçekleştirmek yerine, anlık tatminlerin peşinden gitmekte ve kimseye karşı bir bağlılık ve sorumluluk hissetmemektedirler, bu durum da antisosyal kişiliklerde umutsuzluğa sebep olmaktadır (Cüceloğlu, 1993; akt. Taner, 2008: 53).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin, umutsuzluk düzeyini yordama gücünü ortaya koymayı hedef alan korelasyonel bir araştırmadır. Korelasyonel araştırma iki veya daha fazla sayıda değişken arasındaki ilişkileri ortaya koymak ve aralarındaki neden sonuç ilişkisine dair ipuçları bulma amacıyla yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014: 14).

#### 3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde öğrenimine devam eden 18-25 yaş arasındaki 8265 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise üniversitenin farklı fakültelerinde (İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Hukuk Fakültesi) öğrenimine devam eden, araştırmaya katılmaya gönüllü 364 lisans öğrencisi oluşturmaktadır.

Örneklem, uygun örnekleme yoluyla seçilmiştir. Uygun örnekleme, zaman, iş gücü ve maddi koşullardan tasarruf yapmayı hedefleyen, örneklemin kolay ve ulaşılabilir birimlerden oluştuğu örnekleme çeşididir (Büyüköztürk vd., 2014: 92).

#### 3.3 Verilerin Toplanması

Araştırma, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Hasan Kalyoncu Üniversitesinde öğrenimine devam eden İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Hukuk Fakültesinde okuyan 364 lisans öğrencisine, sınıf ortamında uygulanmıştır. Uygulama yapılmadan önce gerekli izinler alınmış, öğrencilere çalışmanın amacı ve uygulamayla ilgili gerekli bilgiler aktarılmıştır. Ardından, Kişisel Bilgi Formu,

Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği – Kısa Formu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği olmak üzere toplam 4 ölçek dağıtılmıştır. Ölçek uygulamasının bitirilmesi ise yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür.

### **3.4 Veri Toplama Araçları**

Araştırma grubuna, araştırmacı tarafından hazırlanan,

- Kişisel Bilgi Formu,
- Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği - Kısa Formu (DZÖÖ - KF),
- Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ),
- Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) uygulanacaktır.

#### **3.4.1 Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları, eğitim gördükleri fakülteleri, bölümleri, sınıf düzeyleri, anne-babalarının eğitim durumları ve ailelerinin aylık gelir durumlarını içermektedir.

#### **3.4.2 Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği – Kısa Formu (DZÖÖ – KF)**

Petrides ve Furnham (2000, 2001) tarafından geliştirilen Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği – Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması ve güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 20 maddeden ve dört faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Ölçek “kesinlikle katılmıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum” arasında yer alan 7'li derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten yüksek puan alınması, duygusal zeka düzeyinin de yükseldiği anlamına gelmektedir.

Ölçeğin yapı geçerliğini ölçümlemek adına, faktör analizi yapılmış ve KMO katsayısı 0.89 olarak bulunmuş ve Bartlett Sphericity testi yapılmış sonuç olarak 3139.35 ( $p < 0.01$ ) bulunmuştur. Ayrıca ölçekte bulunan maddelerin faktör yükleri 0.44 ile 0.77 arasında hesaplanmıştır.

Ölçeğin iç tutarlık güvenilirliği Cronbach alfa kat sayısı yöntemiyle hesaplanmıştır. Değerler, iyi oluş faktörü için 0.72, öz kontrol faktörü için 0.70, duygusallık faktörü için 0.66 ve sosyallik için 0.70; ölçeğin tamamı için de 0.81 olarak bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda, dört faktörlü yapı, elde edilen toplam varyansın %53'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini hesaplamak adına kullanılan tekniklerden birisi de test-tekrar-test yöntemidir. Bu yöntemle hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı 0.86 ( $p<0.001$ ) olarak bulunmuştur.

Çalışmada yapılan güvenilirlik ölçümlemesi sonucunda, ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı ise 0.71 olarak bulunmuştur (Deniz, Özer ve Işık, 2013).

### **3.4.3 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)**

Sosyal görünüş kaygısı ölçeği, bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçümlemek adına ilk kez Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasını ve ülkemizdeki güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını Doğan (2010) yapmıştır. Araştırmayı 340 üniversite öğrencisiyle yapmış, ölçeğin geçerliğini test etmek amacıyla da Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'nu (ODKÖ) kullanmıştır. SGKÖ, “hiç uygun değil” ve “tamamen uygun” gibi 5’li derecelendirme içeren, 16 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi, bireylerin sosyal görünüş kaygısının arttığı anlamına gelmektedir.

Ölçeğin, ölçüt bağlantılı geçerliğini değerlendirmek adına üniversite öğrencilerine ODKÖ ve SGKÖ uygulanmıştır. Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi sonucuna göre iki ölçek arasında anlamlı bir ilişki ( $r=0.60$ ,  $p<0.01$ ) bulunmuştur.

Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0.93 olarak hesaplanmıştır. Test yarılama tekniğiyle elde edilen güvenilirlik kat sayısı 0.88 olarak bulunmuştur. Test-tekrar-test güvenilirliğini ölçümlemek adına, aynı gruba iki hafta aralıklarla ölçekler uygulanmış ve koerlasyon katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin yapı geçerliğini ölçümlemek adına açımlayıcı faktör analizi sonuçları elde edilmiştir. Elde edilen verilerden hareketle, toplam varyansın %53.4'ünü açıklayan tek faktörlü yapı ortaya çıkmıştır. Ölçeğin maddelerinin toplam korelasyon katsayıları ise 0.32 ile 0.82 arasında değişmektedir (Doğan, 2010).

#### 3.4.4 Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)

Beck Umutsuzluk Ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması Seber ve arkadaşları (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 11 doğru, 9 yanlış cevabı içeren 20 maddeden oluşmaktadır. Cevap anahtarına uygun her cevaplama için 1 puan, uygun olmayan cevap için ise 0 puan verilmektedir. Ölçek 0 ile 20 arasında puan vermektedir. Elde edilen toplam puan, bireyin umutsuzluk puanını vermektedir. 1., 6., 13., 15. ve 19. Maddeler geleceğe ilişkin duyguları, 2., 3., 9., 11., 12., 16., 17. ve 20. maddeler motivasyona ilişkin kaybı ve 4., 7., 8., 14. ve 18. maddeler ise geleceğe dair beklentileri ölçmektedir.

Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin yapılan analizler sonucunda, Cronbach alfa kat sayısı 0.86 olarak bulunmuştur. Alfa kat sayısının ne derece anlamlı olduğunu saptamak amacıyla yapılan, varyans analizi neticesinde ( $p<0.01$ ), bu değer in ileri derecede anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Madde-test korelasyon kat sayısı 0.076, en yüksek kat sayı ise 0.719 ( $p<0.01$ ) olarak bulunmuştur.

Ölçeğin, puan değişkenliğine dair analizler test-tekrar-test tekniğiyle yapılmıştır. Pearson momentler çarpımı korelasyonu ile hesaplanan güvenilirlik kat sayısı 0.737, yüksek düzeyde anlamlı ( $p<0.01$ ) bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç, ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin geçerlik düzeyini ölçümlemek adına, yapı ve uyum geçerliği hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini ölçümlemek adına, deney ve kontrol grubuna uygulanması sonucu elde edilen puan ortalamaları t-testi ile değerlendirilmiştir ve her iki grubun puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur ( $t= 12.49, p<0.01$ ). Puanlar arasındaki bu fark, ölçeğin iki grubu anlamlı şekilde ayırt ettiğini ortaya koymaktadır.

Ölçeğin uyum geçerliğini ölçümlemek adına, deney grubunu oluşturan bireylerin geçerlik kriterleri olarak alınan Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeklerinden (RBSÖ) aldıkları puanlar incelenmiştir. Deney grubundaki bireylerin, BUÖ ve BDÖ'den aldıkları puanlar değerlendirilerek, Pearson Moment Tekniği ile bulunan güvenilirlik kat sayısı 0.651 ( $p<0.01$ ) olarak bulunmuştur. BUÖ ve RBSÖ'den aldıkları puanların kat sayısı 0.558 ( $p<0.01$ ) olarak bulunmuştur. Bulunan sonuçlar, Beck Umutsuzluk Ölçeğinin uyum geçerliğinin yüksek olduğunu göstermiştir (Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin, 1993).

### 3.5 Verilerin Analizi

Veri analizleri SPSS 22.0 programıyla yapılmıştır. Araştırma verileri toplandıktan sonra, toplanan veriler bilgisayar ortamına aktarılmış ve dağılımın normalliğine, uç değerlere bakılmış, ölçeklerden alınan toplam puanlar z standart puanlarına dönüştürülmüş ve -3 ile +3 aralığı dışındaki veriler veri setinden çıkarılmıştır. 61 uç değer de analizden çıkarılmasıyla, analizler 364 kişi üzerinden yürütülmüştür. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği – Kısa Formu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeklerinin normallik varsayımını ne oranda karşıladığını belirlemek adına çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmıştır. Katılımcı sayısının 300'ün üzerinde olmasından ötürü, ölçeklerin çarpıklık katsayılarının -2, +2 aralığında ve basıklık değerlerinin -7, +7 aralığında olması ölçeklerden alınan puanların normal dağıldığını ortaya koymaktadır (Kim, 2013).

Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığını analiz etmek adına t testi, fakülte değişkeni için Kruskal Wallis-H testi, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi değişkenleri açısından anlamlı bir fark ortaya koyup koymadığını belirlemek adına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Umutsuzluk Ölçeğinden alınan puanlarla Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden ve Duygusal Zeka Ölçeği ve alt ölçekleri arasındaki ilişkiyi belirlemek; Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden alınan puanlarla Duygusal Zeka Ölçeğinden alınan puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek adına Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analiz Tekniği kullanılmıştır. İki den fazla bağımsız grubun karşılaştırıldığında, normallik varsayımı karşılanmadığından, non-parametrik testlerden Kruskal Wallis-H yapılmıştır.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları ile Duygusal Zeka Ölçeği Alt Boyut puanlarının Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarını yordama düzeyini belirlemek adına Çoklu Regresyon Analiz Tekniği kullanılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUM

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekaları, sosyal görünüş kaygıları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılan çalışmada, bu bölümde yapılan analizler ve bunların sonuçlarına ilişkin değerlere yer verilmiştir.

İlk etapta, araştırmaya dahil olan grubun betimleyici analizleri ve bu analizlere ilişkin frekans, yüzde ve yığılmalı yüzde değerlerine bakılmıştır. Bu analiz neticesinde ortaya çıkan değerler aşağıdaki tablolarda paylaşılmıştır.

**Tablo 1. Cinsiyet değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Cinsiyet	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Kadın	274	75,3	75,3	75,3
Erkek	90	24,7	24,7	100
<b>Toplam</b>	<b>364</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	

Tablo 1’deki verilere göre araştırmaya katılan kişi sayısı toplamda 364’tür. Buna göre katılımcıların 274’ü kadın (%75.3), 90’ı (%24.7) ise erkek katılımcılardan oluşmaktadır.

**Tablo 2. Öğrenim Görülen Fakülte Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Fakülte	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Eğitim Fakültesi	146	40,1	40,1	40,1
İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fak.	173	47,5	47,5	87,6
Mühendislik Fakültesi	20	5,5	5,5	93,1
Hukuk Fakültesi	25	6,9	6,9	100
<b>Toplam</b>	<b>364</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	

Tablo 2’de araştırmaya katılan öğrencilerin fakültelerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Buna göre katılımcıların 146’sı (%40.1) Eğitim Fakültesi’nde, 173’ü

İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi'nde (%47.5), 20'si Mühendislik Fakültesi'nde (%5.5) ve 25'i (%6.9) ise Hukuk Fakültesi'nde eğitimlerine devam etmektedirle

**Tablo 3. Sınıf Düzeyi değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Sınıf düzeyi	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Yığılmalı Yüzde
1. Sınıf	79	21,7	21,7	21,7
2. Sınıf	118	32,4	32,4	54,1
3. Sınıf	86	23,6	23,6	77,7
4. Sınıf	81	22,3	22,3	100
<b>Toplam</b>	<b>364</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	

Tablo 3'te katılımcıların sınıf düzeylerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Buna göre katılımcıların 79'u (%21.7) birinci sınıf, 118'i (%32.4) ikinci sınıf, 86'sı (%22.3) üçüncü sınıf ve 81'i (%22.3) dördüncü sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır.

**Tablo 4. Anne - Eğitim düzeyi değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Eğitim Düzeyi	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Okur yazar	30	8,2	8,2	8,2
İlkokul	125	34,3	34,3	42,6
Ortaokul	69	19	19	61,5
Lise	94	25,8	25,8	87,4
Üniversite	46	12,6	12,6	100
<b>Toplam</b>	<b>364</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	

Tablo 4'te katılımcıların annelerinin eğitim düzeylerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Buna göre katılımcıların annelerinin 30'u (%8.2) sadece okuryazar,



125'i (%34.3) ilkokul, 69'u (%19) ortaokul, 94'ü (%25.8) lise ve 46'sı (%12.6) üniversite mezunudur.

**Tablo 5. Baba – Eğitim Düzeyi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri**

Eğitim düzeyi	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Yığılmalı Yüzde
İlkokul	96	26,4	26,4	26,4
Ortaokul	54	14,8	14,8	41,2
Lise	110	30,2	30,2	71,4
Üniversite	104	28,6	28,6	100
<b>Toplam</b>	<b>364</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	

Tablo 5’de katılımcıların babalarının eğitim düzeyine ilişkin, frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Buna göre, katılımcıların babalarının 96’sı (%26.4) ilkokul, 54’ü (%14.8) ortaokul, 110’u (%30.2) lise ve 104’ü (%28.6) ise üniversite mezunudur.

Araştırmadaki soruların cevabını içeren analiz sonuçlarına geçmeden evvel, dağılımın normal olup olmadığını gösteren çarpıklık ve basıklık katsayıları ve katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara ait aritmetik ortalama ve standart sapma puanları aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

**Tablo 6. Duygusal Zeka Ölçeği ve Alt Boyutları İçin  $N$ ,  $\bar{x}$ ,  $SS$ ,  $Sh_x$ , Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

Boyutlar	$N$	$\bar{x}$	$Sh_x$	$SS$	Çar.	Bas.
Öz Kontrol	364	17,97	0,22	4,22	-0,358	-0,184
Sosyallik	364	20,47	0,21	3,91	-0,253	-0,28
Duygusallık	364	19,08	0,21	4,06	-0,295	-0,217
İyi Oluş	364	19,59	0,22	4,19	-0,205	-0,345
Duygusal Zeka Toplam	364	96,42	0,73	13,88	0,078	-0,355

Tablo 6’da duygusal zeka ölçeğinden alınan puanların aritmetik ortalaması, standart hataları, standart sapmaları ve normallik varsayımını incelemek adına çarpıklık ve basıklık katsayıları verilmiştir. Katılımcıların duygusal zeka alt ölçek puan ortalamaları ( $\bar{x}$ ) sırasıyla 17.97, 20.47, 19.08 ve 19.59’dur. Ölçek toplam puan ortalamaları ( $\bar{x}$ ) ise 96.42’dir. Ölçeğin çarpıklık ve basıklık katsayıları -1 ile +1 aralığındadır. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının bu aralıkta olması, dağılımın normallik varsayımını sağladığını belirtir (Kim, 2013).

**Tablo 7. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği için  $N$ ,  $\bar{x}$ ,  $ss$ ,  $Sh_x$ , Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

Boyutlar	$N$	$\bar{x}$	$Sh_x$	$ss$	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Görünüş Kaygısı					,980	,260
Toplam	364	31,13	0,63	11,95		

Tablo 7’de katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanın aritmetik ortalama ( $\bar{x}$ ), standart hata, standart sapma ( $ss$ ), çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları ( $\bar{x}$ ) 31,13’tür. Çarpıklık ve basıklık kat sayısı -1 ile +1 aralığında olduğundan, verilerin normallik varsayımını karşıladığı kabul edilebilir (Kim, 2013).

**Tablo 8. Beck Umutsuzluk Ölçeği için  $N$ ,  $\bar{x}$ ,  $ss$ ,  $Sh_x$ , Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

Boyutlar	$N$	$\bar{x}$	$Sh_x$	$ss$	Çarpıklık	Basıklık
Umutsuzluk Toplam	364	3,59	0,15	2,91	,990	,210

Tablo 8’de katılımcıların umutsuzluk ölçeğinden aldıkları toplam puanın aritmetik ortalama ( $\bar{x}$ ), standart hata, standart sapma ( $ss$ ), çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Katılımcıların umutsuzluk düzeyi ortalamaları ( $\bar{x}$ ) 3.59’dur. Çarpıklık ve basıklık kat sayısı -1 ile +1 aralığında olduğundan, verilerin normallik varsayımını karşıladığı kabul edilebilir (Kim, 2013).

**Tablo 9. Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	$N$	$\bar{x}$	$ss$	$Sh_x$	$t$ Testi		
						$t$	$sd$	$p$
Umutsuzluk	Kadın	274	3,38	2,85	0,17	-2,33	362	,021*
	Erkek	90	4,20	3,01	0,32			

$p < 0,05^*$

Tablo 9’da katılımcıların cinsiyetlerinin, umutsuzluk düzeyleri açısından anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığına bakılmıştır. Umutsuzluk değişkeninin, katılımcıların cinsiyetleri dikkate alındığında; cinsiyetler arasındaki dağılımın normallik ve homojenlik varsayımını karşılamasından ötürü t testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, cinsiyetler arasındaki umutsuzluk düzeyi farkı anlamlıdır ( $t = -2.33$ ;  $p < 0.05$ ). Buna göre erkeklerin umutsuzluk düzeyleri, kadınların umutsuzluk düzeyinden daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 10. Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Fakülte Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$x^2$	sd	p
Umutsuzluk	Eğitim Fakültesi	146	183,11			
	İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fak.	173	174,77	4,89	3	,181*
	Mühendislik Fakültesi	20	225,13			
	Hukuk Fakültesi	25	198,34			
	<b>Toplam</b>	<b>364</b>				

$p > 0.05^*$

Tablo 10’da katılımcıların eğitim gördükleri fakültelerin, umutsuzluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığına bakılmıştır ve bunu anlamak için Kruskal Wallis-H Testi uygulanmıştır. Buna göre, öğrencilerin eğitim gördükleri fakültenin, umutsuzluk düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı sonucuna varılmıştır ( $\chi^2 = 4.89$ ;  $p = 0.181$ ).

**Tablo 11. Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Umutsuzluğun $f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Gruplar	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
1.Sınıf	79	3,80	2,96	<b>G.Arası</b>	16,37	3	5,46		
2.Sınıf	118	3,45	2,85	<b>G.İçi</b>	3055,99	360	8,49		
3.Sınıf	86	3,83	2,94	<b>Toplam</b>	3072,36	363		0,643	0,588*
4.Sınıf	81	3,32	2,94						
<b>Toplam</b>	<b>364</b>	<b>3,59</b>	<b>2,91</b>						

$p>0.05$

Tablo 11’de sınıf düzeyinin, umutsuzluk düzeyi açısından anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığına ilişkin sonuçlar verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların sınıf düzeyleri, umutsuzluk düzeyleri açısından istatistiki olarak anlamlı bir fark oluşturmamaktadır ( $F=0.643$ ;  $p>0.05$ ).

**Tablo 12. Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Umutsuzluğun $f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Gruplar	$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
Okuryazar	30	3,73	2,65	<b>G.Arası</b>	24,56	4	6,141		
İlkokul	125	3,30	2,69	<b>G.İçi</b>	3047,80	359	8,49		
Ortaokul	69	3,48	2,67	<b>Toplam</b>	3072,36	363		0,723	0,576*
Lise	94	3,96	3,33						
Üniversite	46	3,65	3,09						
<b>Toplam</b>	<b>364</b>	<b>3,59</b>	<b>2,91</b>						

$p>0.05^*$

Tablo 12’de katılımcıların anne eğitim düzeylerinin, umutsuzluk düzeyleri etkisinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığına ilişkin sonuçlar verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların anne eğitim düzeyleri, umutsuzluk düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmamaktadır ( $F=0.723$ ;  $p>0.05$ ).

**Tablo 13. Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Umutsuzluğun Gruplar	$f$ $N$	, $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri		ANOVA Sonuçları					
		$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$P$
İlkokul	96	3,49	2,69	<b>G.Arası</b>	25,74	3	8,58		
Ortaokul	54	3,04	2,41	<b>G.İçi</b>	3046,62	360	8,46		
Lise	110	3,68	3,08	<b>Toplam</b>	3072,36	363		1,01	0,386*
Üniversite	104	3,86	3,14						
<b>Toplam</b>	<b>364</b>	<b>3,59</b>	<b>2,91</b>						

$p>0.05^*$

Tablo 13’de katılımcıların baba eğitim düzeylerinin, umutsuzluk düzeyleri etkisinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığına ilişkin sonuçlar verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların baba eğitim düzeyleri, umutsuzluk düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmamaktadır ( $F=1.01$ ;  $p<0.05$ ).

**Tablo 14. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden Alınan Puanlarla Duygusal Zeka Ölçeği ve Alt boyutlarından Alınan Puanlar Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları**

Duygusal Zeka	Sosyal Görünüş Kaygısı		
	N	r	p
Öz Kontrol	364	-,347	,000**
Sosyallik	364	-,320	,000**
Duygusallık	364	-,346	,000**
İyi Oluş	364	-,308	,000**
Duygusal Zeka Toplam	364	-,486	,000**

p<0,01\*\*

Tablo 14’de de görüldüğü gibi Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden alınan puanlarla Duygusal Zeka Ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson çarpım moment korelasyon analizi sonuçlarına göre; sosyal görünüş kaygısı puanları ile duygusal zeka ölçeği alt boyutları olan öz kontrol (r=-.35), sosyallik (r=-.32), duygusallık (r=-.35), iyi oluş (r=-.31) alt boyutları ve toplam duygusal zeka genel puanları (r= -.47) ile arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif düzeydedir (p<.001).

**Tablo 15. Beck Umutsuzluk Ölçeğinden Alınan Puanlarla Duygusal Zeka Ölçeği ve Alt boyutlarından Alınan Puanlar Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları**

Duygusal Zeka	Beck Umutsuzluk		
	N	r	p
Öz Kontrol	364	-,301	,000**
Sosyallik	364	-,237	,000**
Duygusallık	364	-,320	,000**
İyi Oluş	364	-,417	,000**
Duygusal Zeka Toplam	364	-,482	,000**

p<0,01\*\*

Tablo 15’te görüldüğü gibi Beck Umutsuzluk Ölçeğinden alınan puanlarla Duygusal Zeka Ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson çarpım moment korelasyon analizi yapılmıştır. Buna göre; Beck umutsuzluk puanları ile duygusal zekanın alt boyutları olan öz kontrol ( $r=-.30$ ), sosyallik ( $r=-.24$ ), duygusallık ( $r=-.32$ ), iyi oluş ( $r=-.42$ ) alt boyutları ve duygusal zeka genel puanları ( $r= -.48$ ) ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif düzeyde bir ilişki bulunmuştur ( $p<.01$ ).

**Tablo 16. Beck Umutsuzluk Ölçeğinden Alınan Puanlarla Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları**

Değişkenler	N	r	p
Sosyal Görünüş Kay.	364	,352	,000**
Beck Umutsuzluk			

$p<0.01^{**}$

Tablo 16’da da görüldüğü gibi Beck Umutsuzluk Ölçeğinden alınan puanlarla Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson çarpım moment korelasyon analizi sonuçlarına göre; Beck umutsuzluk puanları ile sosyal görünüş kaygısı puanları ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif düzeyde bir ilişki bulunmuştur ( $r=.35$ ;  $p<.01$ ).

**Tablo 17. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları ile Duygusal Zeka Ölçeği Alt Boyut puanlarının Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi**

Değişken	B	SH.	$\beta$	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	9,78	1,26		7,76	,000		
Öz Kontrol	-0,06	0,04	-0,09	-1,63	0,105	-0,301	-0,086
Sosyallik	0,01	0,04	0,01	0,26	0,799	-0,237	0,013
Duygusallık	-0,12	0,04	-0,17	-3,21	0,001*	-0,32	-0,167
İyi Oluş	-0,22	0,04	-0,32	-6,28	,000*	-0,417	-0,315
Sosyal Görünüş	0,04	0,01	0,17	3,31	0,001*	0,352	0,172

**$R=.52$   $R^2=.27$   $F(5, 358)= 26,33$   $p<.001$**

$p<0.01^*$

Tablo 17’de de görüldüğü üzere Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları ile Duygusal Zeka Ölçeği Alt Boyut puanlarının Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarını yordama düzeyini belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre Duygusal Zeka Ölçeği alt boyutları (öz kontrol, sosyallik, duygusallık, iyi oluş) ve Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeği puanları birlikte, Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki göstermektedir. Yukarıda yer alan Sosyal Görünüş Kaygısı puanları ile Duygusal Zeka Ölçeği alt boyut puanları Beck Umutsuzluktaki toplam varyansın %27’sini açıkladığı görülmektedir ( $R=.52$  ; $R^2=.27$ ;  $p<.01$ ).

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre yordayıcı değişkenlerin Beck umutsuzluk üzerindeki görelî önem sırası; iyi oluş, sosyal görünüş kaygısı, duygusallık, öz kontrol ve sosyallik şeklindedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise iyi oluş ( $\beta=-.32$ ), sosyal görünüş ( $\beta=.17$ ) ve duygusallık ( $\beta=-.17$ ) puanlarının Beck umutsuzluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ( $p<.01$ ). Öz kontrol ve sosyallik değişkenlerin ise yordayıcı etkisinin anlamlı düzeyde gerçekleşmediği görülmektedir ( $p>.05$ ).



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekaları, sosyal görünüş kaygıları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve cinsiyet, sınıf düzeyi, eğitim görülen fakülte, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyinin umutsuzluk değişkeni üzerinde anlamlı bir fark ortaya koyup koymadığını belirlemek amaçlanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, erkeklerin umutsuzluk düzeyleri ortalamalarının ( $\bar{x}=4.20$ ), kadınların umutsuzluk düzeyleri ortalamalarından ( $\bar{x}=3.38$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $t=-2.33$ ;  $p<0.05$ ). Literatür incelendiğinde, cinsiyet etkisinin umutsuzluk düzeyine etkisi açısından birbirinden farklı sonuçlar bulunmaktadır.

Ceyhan'ın (2004), ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programını sürdüren öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerini ele aldığı çalışmasında, erkeklerin umutsuzluk düzeylerinin ( $x=9.96$ ), kadınların umutsuzluk düzeylerinden ( $x=7.38$ ) daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aktağ ve Alpay (2005) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin ( $x=4.81$ ), kız öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinden ( $x=3.76$ ) daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Üniversite öğrencilerinde, depresif belirtiler ile umutsuzluk düzeyleriyle ilişkili etmenlerin ele alındığı çalışmada, kadınların umutsuzluk düzeyleri ( $x=4.72$ ), erkeklerin umutsuzluk düzeylerinden ( $x=5.19$ ) daha düşük bulunmuştur (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008). Yavuz'un (2009) üniversite öğrencilerinde dini inanç ve umutsuzluk arasındaki ilişkiye baktığı çalışmasında, kadınların umutsuzluk düzey ortalamaları ( $x=2.00$ ), erkeklerin umutsuzluk düzeyi ortalamalarından ( $x=2.78$ ) daha düşük bulunmuştur. Yani erkeklerin, umutsuzluk düzeyi kadınlardan daha yüksektir.

Erkeklerin umutsuzluk düzeylerinin, kadınlardan daha yüksek olduğunu belirten alanyazında birçok çalışma mevcuttur (Beki, 2015; Şahan, Veysel ve Kazım; 2016). Bu çalışmalar, yaptığımız çalışmanın sonuçlarıyla uyumludur.

Literatürde kadınlarla erkeklerin, umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı fark bulmayan çalışmalar da mevcuttur. Tekin ve Filiz (2008), çalışmalarında beden eğitimi ve spor yüksekokullarının, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerinde eğitimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerini incelemiştir. Bu çalışmada,

kadınlarla erkeklerin umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Tercanlı ve Demir'in (2012) Beck Umutsuzluk Ölçeğini farklı değişkenler açısından değerlendirdikleri çalışmalarında, erkeklerle kadınların umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır ( $p>0.05$ ). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin incelendiği bir çalışmada yine kadınlarla erkeklerin, umutsuzluk düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (Kula ve Saraç, 2017). Alanyazında, umutsuzluk düzeyleri açısından cinsiyetin anlamlı bir fark yaratmadığı birçok çalışma mevcuttur (Durak ve Palabıykoğlu, 1994; Gençay, 2009; Ottekin, 2009; Doğan, 2012; Angı, 2018; Nas ve Sivrikaya, 2018).

Alanyazında, kadınların umutsuzluk düzeylerinin, erkeklerin umutsuzluk düzeylerinden daha yüksek bulunduğu az sayıda çalışma da mevcuttur (Üngüren ve Ehtiyar, 2009; Yavuz, 2009). Çalışma sonuçları arasında oluşan bu farkın, kullanılan örneklemin farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatürde birbirinden farklı sonuçlar olmakla birlikte; araştırma sonuçlarının literatürle genel anlamda uyduğu söylenebilir.

Yapılan analizler sonucunda, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri, umutsuzluk düzeyleri açısından istatistiki olarak anlamlı bir fark oluşturamamıştır ( $p>0.05$ ). Bu konuda alanyazında, birbirinden farklı sonuçlanan çalışmalar mevcuttur.

Literatür incelendiğinde; çalışmamızın bulgularını destekleyen birçok çalışma mevcuttur. Nas ve Sivrikaya (2018) spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerini karşılaştırdığı çalışmalarında, öğrencilerin sınıf düzeyiyle, umutsuzluk düzeyi arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamışlardır. Doğan'ın (2012) resim öğretmeni adaylarının umutsuzluk düzeylerini ele aldığı çalışmasında, sınıf değişkeninin umutsuzluk düzeyi üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı sonucuna varmışlardır. Üniversite öğrencilerinin depresif belirtileri ve umutsuzluk düzeyiyle ilişkili etmenlerin ele alındığı çalışmada, öğrencilerin sınıf düzeyiyle umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Beki, 2015).

Alanyazında, öğrencilerin sınıf düzeyinin, umutsuzluk düzeyi üzerinde etkili olduğunu bildiren çalışmalar da mevcuttur. Üniversite öğrencilerinin evliliğe yönelik tutumlarının, duygusal zeka ve umutsuzluk düzeyleri açısından incelendiği bir çalışmada, öğrencilerin sınıf düzeyinin umutsuzluk düzeyleri açısından anlamlı bir fark oluşturduğu bulunmuştur. Araştırmada ikinci sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi, diğer sınıf öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. (Sümbül, 2018). Tekin ve Filiz'in (2008) umutsuzluk ve boyun eğici davranış düzeylerinin farklı değişkenler açısından inceledikleri çalışmalarında, öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin, devam ettikleri sınıfları açısından

anlamli bir fark oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya göre nc sınıf ğrencilerinin umutsuzluk düzeyi, diğer sınıf düzeylerine göre anlamli düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Gençay'ın (2009) Beden Eğitimi ğretmenlerinin umutsuzluk düzeyini incelediği çalışmasında, öğrencilerin sınıf düzeylerinin, umutsuzluk düzeyleri açısından anlamli bir fark oluşturduğu neticesine varmıştır. Bu çalışmaya göre, öğrencilerin sınıf düzeyi arttıķa umutsuzluk düzeyi de artmaktadır. Elde edilen bu sonuçlar, çalışmamızın sonuçlarıyla uyumamaktadır. Bu durumun seçilen örneklemin farklılığından kaynaklı olduğu dşnlebilir.

Sonuç olarak literatüre bakıldığında, sınıf düzeyi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki çalışmalarda birbirinden farklı sonuçlar bulunmaktadır. Bu çalışmanın sonuçları, sınıf düzeyi değişkeninin, umutsuzluk düzeyi üzerinde anlamli bir fark oluşturmadığı sonucuna ulaşan çalışmaları desteklemiştir.

Çalışmamızda, niversite ğrencilerinin eğitim gördükleri fakültelerin, umutsuzluk düzeyleri açısından anlamli bir farkının olup olmadığına bakılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin eğitim gördükleri fakülte ile umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamli bir fark bulunamamıştır ( $\chi^2=4,89$ ;  $p>0.05$ ). Ottekin (2009), ailelerinden ayrı eğitim görmekte olan niversite ğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerini incelediği çalışmasında, öğrencilerin eğitim gördükleri fakülteleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamli bir fark bulamamıştır. Dnyaoğulları (2011), niversite ğrencilerinin kendini gerçekleştirme, genel erteleme eğilimi ve umutsuzlukları arasındaki ilişkiye baktığı çalışmasında, aynı Şekilde fakülte değişkeniyle umutsuzluk düzeyi arasında anlamli bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu alışmalar, araştırmamızın bulgularıyla örtüşmektedir.

Üniversite ğrencilerinin eğitim gördükleri fakülteler ile umutsuzluk düzeyi arasında istatistiki açıdan anlamli farklar bulan çalışmalar da mevcuttur (Yavuz, 2009; Kula ve Saraç, 2017). Sonuçlar arasında oluşan bu farkın, seçilen örneklemin farklılığı ve örnekleme dahil edilen fakültelerin farklı oluşundan kaynaklandığı dşnlebilir.

Çalışmamızda, niversite ğrencilerinin anne ve baba eğitim düzeylerinin, umutsuzluk düzeyleri açısından anlamli bir fark olup oluşturmadığına bakılmıştır. Araştırma öncesinde, niversite ğrencilerinin ebeveynlerinin eğitim düzeyi arttıķa, umutsuzluk düzeylerinin azalacağı hipotezi kurulmuştur fakat araştırma bulguları bu hipotezi desteklememiştir. Analiz sonuçlarına göre, niversite ğrencilerinin ebeveynlerinin eğitim düzeyleriyle, öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamli bir fark bulunamamıştır ( $p>0.05$ ).

Üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinin eğitim düzeyleriyle, umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele alan birçok çalışma mevcuttur. Bu çalışmalarda farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Ailesinden ayrı eğitim görmekte olan üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyinin incelendiği bir çalışmada, ebeveynlerin eğitim düzeyleriyle, üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark ( $p>0.05$ ) bulunamamıştır (Ottekin, 2009). Beki (2015), üniversite öğrencilerinin depresiflik belirtileri ve umutsuzluk düzeylerini incelediği çalışmasında, üniversite öğrencilerinin anne – baba eğitim düzeyleriyle umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır ( $p>0.05$ ). Nas ve Sivrikaya (2008) spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında, yine aynı şekilde ebeveynlerin eğitim düzeylerinin, üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı neticesine varmışlardır ( $p>0.05$ ). Bu sonuçlar araştırmamızın sonuçlarıyla uyumlu sonuçlardır.

Üniversite öğrencilerinin anne-baba eğitim düzeyinin istatistiki olarak umutsuzluk düzeyi anlamlı fark oluşturduğu sonucuna ulaşan, sonuçları çalışmamızla uyumsuz çalışmalar da mevcuttur. Üniversite öğrencilerinin depresiflik ve umutsuzluk düzeyini ele alan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin anne-babalarının eğitim düzeyinin, umutsuzluk düzeylerini istatistiki olarak anlamlı şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0.05$ ). Çalışmaya göre, öğrencilerin anne-babalarının eğitim düzeyi arttıkça, umutsuzluk düzeyleri azalmaktadır (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008).

Tekin ve Filiz (2008), spor meslek yüksekokulu öğrencilerinin boyun eğici davranışları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele aldıkları çalışmalarında, öğrencilerin anne-baba eğitim düzeyleriyle, umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını da incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre, baba eğitim düzeyi, öğrencilerin umutsuzluk düzeyi üzerinde anlamlı bir fark oluştururken ( $p<0.05$ ); anne eğitim düzeyi, öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark oluşturmamıştır ( $p>0.05$ ). Şahan ve arkadaşlarının (2016) sportif rekreasyon çalışmalarına katılan bireylerin, umutsuzluk düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin anne-baba eğitim düzeylerinin, umutsuzluk düzeyleri üzerindeki farkını da ele almışlardır. Bu çalışmaya göre, baba eğitim düzeyi öğrencilerin umutsuzluk düzeyi üzerinde anlamlı bir fark oluştururken ( $p<0.05$ ); anne eğitim düzeyi ise istatistiki olarak anlamlı bir etkide bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Sonuç olarak, ebeveyn eğitim düzeyinin, umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisi hakkında literatürde birbirinden farklı sonuçlar bulunmuştur. Araştırmamızın bulgularına göre, ebeveyn eğitim düzeyiyle umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Oluşan bu farkın, örneklemin farklı oluşundan kaynaklandığını düşünülebilir.

Çalışmamızda, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Çalışmamızın bulgularına göre, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden alınan puanlarla, Duygusal Zeka Ölçeği toplam puanları ve alt boyut puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson çarpım moment korelasyon analizi sonuçlarına göre; sosyal görünüş kaygısı puanları ile duygusal zekanın alt boyutları olan öz kontrol ( $r=-,35$ ), sosyallik ( $r=-,32$ ), duygusallık ( $r=-,35$ ), iyi oluş ( $r=-,31$ ) ve toplam duygusal zeka genel puanları ( $r= -, 47$ ) arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif düzeyde bir ilişki bulunmuştur ( $p<.001$ ). Buna göre, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyi arttıkça, sosyal görünüş kaygıları azalmaktadır.

Chakarvarti ve Lal, (2016), atlerle yaptıkları çalışmalarında, atletlerin duygusal zekaları ve sosyal görünüş kaygıları arasında zayıf ve negatif bir ilişki bulmuştur. Yani, atletlerin duygusal zekaları azaldıkça, sosyal görünüş kaygıları artmaktadır. Sarıkabak (2018), üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve sosyal fizik kaygı düzeylerini incelediği çalışmada, bu iki kavram arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu çalışmaya göre, öğrencilerin duygusal zekaları arttıkça, sosyal fizik kaygıları azalmaktadır.

Literatürde, sosyal görünüş kaygısı ve duygusal zeka düzeyi arasındaki ilişkiyi ele alan sınırlı sayıda çalışma bulunduğundan, bu iki kavramla ilişkili olabilecek kavramlar, literatürdeki çalışmalar ışığında tartışılmıştır.

Cash ve Fleming'e (2002) göre, bireylerin beden algısı, bireyin duygularını belirlemede kritik bir öneme sahiptir. Hart ve arkadaşlarına (2008) göre sosyal görünüş kaygısı, bireyin görünüşünün kişiler arası ortamda değerlendirilme olasılığı sonucu ortaya çıkan, sosyal anksiyete bozukluğunun bir alt tipidir. Bu bağlamda, Özberk'in (2018) lise öğrencilerinin duygusal zeka, mutluluk ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmada, öğrencilerin duygusal zekalarıyla sosyal kaygı düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulmuştur, yani öğrencilerin duygusal zekaları arttıkça sosyal kaygı düzeyleri azalmaktadır. Yapılan bir başka çalışmada yine duygusal zeka ile sosyal fobi arasında negatif bir ilişki bulunmuştur, yani bireylerin duygusal zeka düzeyleri arttıkça, sosyal anksiyete düzeyleri azalmaktadır (Summerfeldt, Kloosterman, Antony, McCabe ve Parker, 2011).

Dicle'nin (2006), üniversite öğrencilerinin sosyal beceri ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışması mevcuttur. Bu çalışma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri arttıkça sosyal beceri düzeyleri de artmaktadır. Üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi olma, duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, sosyal iyi olma düzeyiyle duygusal zeka arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri arttıkça, sosyal iyi olma düzeyleri de artış göstermektedir (Tekin, 2014). İşeri (2016), lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleriyle, sosyal duygusal becerileri arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında, duygusal zekanın sosyal beceri düzeyiyle anlamlı ve pozitif bir ilişki içinde olduğu sonucuna varmıştır.

Araştırmamızın sonucunda elde ettiğimiz, duygusal zeka düzeyi ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu sonucunun literatürle uyumlu olduğu söylenebilir. Kişinin duygusal zekasının yüksek olması, bireyin kendisini etkin şekilde anlaması, ifade etmesi, diğer kişileri anlaması, onlarla iyi ilişki kurması ve sorun çözme becerisinin yüksek olması, kişinin esnek bir bakış açısına sahip olması ve kişisel, sosyal ve çevresel değişimleri etkin şekilde yönetebilmesi demektir. Bu da kişinin kendini tanıması ve duygu ve düşüncelerini uygun şekilde ifade etmesiyle; yani duygusal zekanın varlığı aracılığıyla olur (Bar - On, 2006). Bu bilgiden hareketle, duygusal zekası yüksek bireylerin daha tatmin edici yakın ilişkiler kuracağı, yakın ilişkilerden daha fazla doyum alacağı ve daha az sosyal görünüş kaygısı yaşayabileceği söylenebilir.

Çalışmamızda, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleriyle umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele almak adına Pearson çarpım moment korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların umutsuzluk puanları ile duygusal zekanın alt boyutları olan öz kontrol ( $r=-,30$ ), sosyallik ( $r=-,24$ ), duygusallık ( $r=-,32$ ), iyi oluş ( $r=-,42$ ) alt boyutları ve duygusal zeka genel puanları ( $r= -, 48$ ) arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif düzeyde bir ilişki bulunmuştur ( $p<.001$ ). Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri arttıkça, umutsuzluk düzeyleri azalmaktadır.

Goleman'a göre duygusal zeka ruh halini düzenleyebilme ve umut edebilmeyle ilgili bir kavramdır (Goleman, 1998: 50-51). Sarıçam ve arkadaşlarının (2015) okul öncesi öğretmen adaylarının duygusal zekaları, umutları ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye bakmıştır. Duygusal zeka ve umut arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak bireylerde umut düzeyi arttıkça, duygusal zeka düzeyi de artmaktadır. Sümbül (2018), üniversite öğrencilerinin evliliğe yönelik tutumlarını duygusal zeka ve umutsuzluk düzeyi bakımından ele aldığı çalışmasında, duygusal zeka düzeyi ve umutsuzluk düzeyi arasında



anlamli ve negatif bir ilişki olduğu sonucuna varmiştır. Öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri arttikça, umutsuzluk düzeyleri azalmaktadır.

Mollah ve Jahan (2012), üniversite öğrencilerinin duygusal zekaları, benlik saygıları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele aldıkları çalışmalarında, bu üç kavramı da birbirleriyle ilişkili bulmuşlardır. Çalışma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin duygusal zekaları arttikça, umutsuzluk düzeyleri anlamlı şekilde azalmaktadır. Aydın (2010), üniversite öğrencilerinin duygusal zekaları, umut düzeyleri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında, bu değişkenlerin birbirleriyle anlamlı ilişkiler gösterdiği sonucuna varmiştır. Öğrencilerin duygusal zeka düzeyi arttikça, umut düzeyleri de artmaktadır.

Çelik (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, duygusal dışavurumla, umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmaya göre, duygusal dışavurum arttikça, umutsuzluk düzeyi azalmaktadır. Duygusal zeka puanları daha yüksek kişiler geleceğe daha umutlu bakmakta ve daha düşük düzeyde kaygı ve depresiflik sergilemektedir (Yıldız, 2016: 459; Somuncuoğlu, 2011: 276)

Sonuç olarak, araştırmamızın bulgularıyla, literatürdeki bulgular birbirleriyle uyumludur. Duygusal zekası yüksek bireylerin, duygularını ayırt etme, ifade etme ve uygun şekilde yönlendirme becerilerinin daha yüksek olması sebebiyle; duygularına daha farkındalıkla yaklaşacağı ve daha az umutsuzluk hissedeceği yorumu yapılabilir. Duygusal zeka düzeyi ile umutsuzluk arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucu, literatürde genel manada kabul edilen bir sonuçtur.

Araştırmamızda, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleriyle umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Yapılan Pearson çarpım moment korelasyon analizi sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ölçek puanları ile umutsuzluk ölçeği puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif düzeyde bir ilişki bulunmuştur ( $r = .35$ ;  $p < .01$ ). Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları arttikça; umutsuzluk düzeyleri de artmaktadır.

Literatür incelendiğinde; sosyal görünüş kaygısı ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiyi ele alan yeteri sayıda çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda bu iki değişkenle ilişkili olabilecek kavramlar arasında yapılmış çalışmalar incelenerek; çalışmamızın literatürle uyumlu olup olmadığı tartışılmıştır.

Uzun (2017), ergenlerle yaptığı çalışmada; ergenlerin sosyal görünüş kaygıları arttikça; umutsuzluk düzeylerinin de anlamlı şekilde arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Sosyal görünüş kaygısı, bireyin kendi beden imajını olumsuz algılaması sonucu hissettiği kaygıdır (Doğan, 2009: 10). Güler (2015) beden imajının, üniversite öğrencilerinde

yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisini ele aldığı çalışmasında; beden imajıyla umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiyi de ele almıştır. Araştırma sonuçlarına göre beden imajı değişkeniyle, umutsuzluk değişkeni birbiriyle ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmaya göre üniversite öğrencilerinin, beden imajından duyduğu memnuniyet arttıkça; umutsuzluk düzeyi azalmaktadır.

Umutsuzluk, depresyonda ve intihar düşüncelerinde de sıklıkla beraber bulunmaktadır (Haran ve Aydın. 1995; Sayar, Acar ve Öztürk, 2000; Arsel ve Batıgün, 2011). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisininin ele alındığı bir çalışmada; genç yetişkin kadınların sosyal görünüş kaygılarının depresyon düzeyleriyle anlamlı ve pozitif bir ilişki içinde olduğu sonucuna varılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı düzeyi arttıkça; depresyon düzeyi de artmaktadır. Uslu'nun (2017) üniversite öğrencilerinin duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyleriyle benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında; sosyal kaygı düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi de incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre, sosyal kaygı düzeyi arttıkça; depresyon düzeyi de artmaktadır.

Pınar (2002), obez bireylerin depresyon, benlik saygısı ve beden imajı arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında; bireylerin depresyon düzeyleriyle beden imajı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin beden imajlarından duydukları memnuniyet arttıkça; depresyon düzeyleri azalmaktadır.

Mutlu olmama hali, umutsuzluğa sıklıkla eşlik etmektedir (Abramson ve ark., 1989). Lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleriyle mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin mutluluk düzeyleriyle, sosyal kaygı düzeyleri negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin mutluluk düzeyleri arttıkça; sosyal kaygı düzeyleri azalmaktadır (Özberk, 2018).

Umutsuzluk bireyin iyilik halinden uzaklaşması olarak görülebilir (Üngüren ve Ehtiyar, 2009: 2098). Aka'nın (2011) yetişkinlerle yaptığı çalışmada depresyon, sosyal anksiyete ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma sonuçlarına göre, bu üç değişken birbirleriyle ilişkili bulunmuştur. Depresyon düzeyi arttıkça; sosyal anksiyete düzeyi artmakta ve psikolojik iyi oluş hali azalmakta; sosyal anksiyete düzeyi arttıkça ise psikolojik iyi oluş düzeyi azalmaktadır.

Araştırmamızın sonuçlarıyla literatür sonuçları birbirini desteklemektedir. Cash ve Fleming'e (2002) göre bireyin beden algısı, benlik saygısını, yeme tutumlarını, sosyal kaygı düzeyini, cinsel hayatını, duygu durumunu ve sosyal yaşamını önemli ölçüde etkileyen kritik



bir kavramdır. Bu açıdan sosyal görünüş kaygısını daha yoğun şekilde yaşayan bireylerin, hayatlarından daha az doyum alacağı ve daha yoğun şekilde umutsuzluk yaşayacağı söylenebilir.

Sosyal görünüş kaygısı yüksek bireylerin, kişiler arası ilişkilerden daha az doyum alacağı ve bunun sonucunda kendilerini daha depresif hissedeceği (Hart ve ark., 1989: 96) ve umutsuzluğa daha yatkın olabileceği yorumu yapılabilir. Araştırmamızda, sosyal görünüş kaygısıyla, umutsuzluk düzeyi arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde, çalışmamızın bulgularının alanyazınla uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırmada, katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Duygusal Zeka Ölçeği alt boyut puanlarının, Umutsuzluk Ölçeği puanlarını yordama düzeyini belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analizleri sonuçlarına göre, Duygusal Zeka Alt Ölçek Boyutları (öz kontrol, sosyallik, duygusallık, iyi oluş), Duygusal Zeka toplam puanları ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları ile katılımcıların Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki göstermektedir. Sosyal Görünüş Kaygısı ve Duygusal Zeka Ölçeği alt boyutu puanları Beck Umutsuzluk Ölçeğindeki toplam varyansın %27'sini açıklamaktadır.

Goleman'a (1998) göre, duygusal zekası yüksek bireyler duygularını kontrol edebilen, duygu düzenleme becerisine sahip bireylerdir. Bu becerisi gelişmiş bireyler, aynı zamanda daha yüksek yaşam doyumunu ve daha düşük seviyede depresyon yaşamaktadırlar (Petrides ve Furnham, 2001). Bu bilgiden hareketle; öz kontrol becerisi gelişmiş bireylerin, daha fazla yaşam doyumunu alacağı ve daha düşük düzeyde umutsuzluk göstereceği yorumu yapılabilir.

Özdemir ve Dilekmen'in (2016), eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zeka ve yaşam doyumlarını inceledikleri çalışmalarında; duygusal zeka toplam puanlarının ve alt boyutlarının (öz kontrol, sosyallik, duygusallık, iyi oluş) yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Kara ve Ceyhan (2017), öz kontrolle depresyonun negatif bir ilişkisi olduğu sonucuna varmışlardır. Öz kontrolü yüksek bireyler, yaşamlarına daha farkındalıklı yaklaşarak, karşılaştıkları zorlu yaşam olaylarından önce, kendilerinde değişim yaratmaya çabalarlar. Bu da bu bireylerin depresyondan kendilerini daha kolay korumalarını sağlamış olur.

Özer ve Deniz (2014), üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini, duygusal zeka açısından incelediği çalışmalarında, duygusal zeka toplam puanlarının ve alt boyutlarının (öz kontrol, sosyallik, duygusallık, iyi oluş) psikolojik sağlamlıkla pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca duygusal zeka toplam puanı ve alt

boyutları, psikolojik sağlamlıktaki varyansın %44'ünü açıklamaktadır. Duygusal zeka, psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayıcısı olarak kabul edilebilir.

Literatürde, sosyal görünüş kaygısının, umutsuzluk düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisini ele alan yeteri sayıda çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan umutsuzluk ve sosyal görünüş kaygısıyla ilişkili olabilecek değişkenler, literatürdeki çalışmalar doğrultusunda tartışılmıştır.

İsmail (2018), sosyal görünüş kaygısının, mutluluğun önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Seki ve Dilmaç (2015), yaptıkları çalışmada ergenlerin sahip oldukları değerlerle, öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal görünüş kaygısının ergenlerdeki iyi oluş düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna varmışlardır. Ergenlerin sosyal görünüş kaygıları arttıkça; iyi oluş düzeyleri anlamlı biçimde azalmaktadır.

Umutsuzluğun önemli belirtilerinden bir tanesi de bireyin, düşük öz saygıya sahip olmasıdır (Bayram, 2001; akt., Bozkurt, 2004: 51). Bireylerin beden algısı, öz saygısını etkileyen kritik bir faktördür (Cash ve Fleming, 2002). Bu bilgi doğrultusunda, öz saygının sosyal görünüş kaygısıyla ilişkili bir kavram olduğu düşünülebilir. Dolayısıyla, sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin, daha yüksek düzeyde umutsuzluk yaşayacağı yorumu yapılabilir.

Sonuç olarak, duygusal zeka ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin, umutsuzluk düzeyinin önemli yordayıcıları olduğu neticesi, literatürle uyumludur. Bu üç değişkenin, bir arada ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamış olmasından dolayı, çalışmanın bu açıdan literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekaları, sosyal görünüş kaygıları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Ayrıca, katılımcıların cinsiyetlerinin, anne-babalarının eğitim düzeylerinin, eğitim gördükleri fakültelerin ve sınıf düzeylerinin umutsuzluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığına bakılmıştır.

Araştırmada cinsiyet faktörü, umutsuzluk düzeyi üzerinde anlamlı bir fark oluşturmuştur. Erkeklerin umutsuzluk düzeyleri, kadınların umutsuzluk düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların, anne-babalarının eğitim düzeyinin, eğitim gördükleri fakültenin ve sınıf düzeylerinin, umutsuzluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır.

Katılımcıların, duygusal zeka düzeyleri ve alt boyutlarıyla (öz kontrol, duygusallık, sosyallik, iyi oluş) sosyal görünüş kaygıları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların, duygusal zeka düzeyleri arttıkça, sosyal görünüş kaygıları azalmaktadır.

Katılımcıların, duygusal zeka düzeyleri ve duygusal zeka alt boyutlarıyla (öz kontrol, duygusallık, sosyallik, iyi oluş) umutsuzluk düzeyleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların, duygusal zeka düzeyleri arttıkça, umutsuzluk düzeyleri azalmaktadır.

Katılımcıların, sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ve umutsuzluk düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların, sosyal görünüş kaygıları arttıkça, umutsuzluk düzeyleri de artmaktadır.

Katılımcıların, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları ile Duygusal Zeka Ölçeği toplam puanı ve duygusal zeka alt boyutları, Umutsuzluk ölçeğinden alınan puanları anlamlı şekilde ve orta düzeyde yordamaktadır. Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısından alınan puanlar, Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarındaki toplam varyansın %27'sini açıklamaktadır.

Araştırmada, duygusal zeka, sosyal görünüş kaygısı ve umutsuzluk düzeyi birbirleriyle ilişkili bulunmuştur. Bu üç değişkenin birbirleriyle ilişkisini ele alan yeterli sayıda çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan, farklı örneklemeler kullanılarak, bu değişkenlerin ilişkisinin incelenmesi literatüre katkı sağlayabilir.

Literatürde sosyal görünüş kaygısıyla ilgili kısıtlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Bu açıdan sosyal görünüş kaygısıyla ilişkili olabilecek, başka değişkenlerle daha fazla sayıda çalışma yapılması önerilebilir.

Duygusal zekanın, umutsuzluğu anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal okur-yazarlık ve duygusal zeka düzeyini geliştirecek programlar planlanarak, bireylerin umutsuzluk düzeyleri üzerinde olumlu etkiler sağlanabilir.

Ebeveynlere, alanda çalışan eğitimcilere, ruh sağlığı alanında çalışan bireylere farkındalık kazandırmak amaçlı sosyal görünüş kaygısı ve duygusal zekayla ilgili eğitimler verilebilir.

Üniversitelerde, duygusal zeka geliştirme programları ve sosyal görünüş kaygısıyla ilgili eğitici etkinlikler planlanabilir.

Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların, umutsuzlukla çalışırken duygusal zeka ve sosyal görünüş kaygısıyla ilgili kavramları da göz önünde bulundurmaları, yapacakları çalışmalara katkı sağlayabilir.



## KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. and Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96 (2), 358-372.
- Aka, B. T. (2011). *Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: symptoms of depression, obsessive compulsive-disorder and social anxiety*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Akalın, Ö. (2006). *Okul öncesi öğretmen adaylarının mesleki algıları ile geleceğe yönelik umut düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Aktağ, I. ve Alpay, D. D. (2015). Abant İzzet Baysal Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 15-24.
- Altınok, A. ve Kara, A. (2017). Beden imajı ile psikolojik belirti düzeyi ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkiler: alternatif modeller. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, (30), 170-180.
- Angı, U. (2018). *Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyleriyle depresyon ve anksiyete belirtilerinin ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Arsel, C. O. ve Batıgün, A. D. (2011). İntihar ve cinsiyet: cinsiyet rolleri, iletişim becerleri, sosyal destek ve umutsuzluk açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(68), 1-10.
- Atarbay, S. (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Atay, L. M. ve Gündoğar, D. (2004). İntihar davranışında risk faktörleri: bir gözden geçirme. *Kriz Dergisi*, 12(3), 39-52.

- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Ballı, Ö. M., İlker, G. E. ve Arslan, Y. (2014). Achievement goals in Turkish high school pe setting: the predicting role of social physique anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67, 30- 39.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Bar-On, R. (2007). How important is it to educate people to be emotionally intelligent, and can it be done? In R. Bar-On, J.G. Maree, and M. Elias (Eds), *Educating people to be emotionally intelligent*. Westport, CT: Praeger, 1-14.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of general psychiatry*, 9(4), 324-333.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. and Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: the hopelessness scale. *Journal of consulting and clinical psychology*, 42(6), 861-865.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Kovacs, M. and Garrison, B. (1985). Hopelessness and eventual suicide: a 10-year prospective study of patients hospitalized with suicidal ideation. *American Journal of Psychiatry*, 1(42), 559-563.
- Beki, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Bozkurt, Ö. D. (2004). *Klimakterium dönemindeki kadınların yaşam kalitelerinin ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Karadeniz, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cash, T. F. and Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460.

- Ceyhan, A. A. (2004). Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 91-102.
- Chakarvarti, D. and Lal, M. (2016). Emotional intelligence and its association with social physique anxiety and performance among sprinters. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 71-78.
- Courtney, E. A., Johnson, J. G. and Alloy, L. B. (2008). Associations of childhood maltreatment with hopelessness and depression among adolescent primary care patients. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(1), 4-17.
- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu - zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Çelik, E. (2015). Lise öğrencilerinin umutsuzluk ile duygusal dışavurum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of European Education*, 5(1), 1-10.
- Çelikel, F. Ç. ve Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyi ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 45, 122-129.
- Çepikkurt, F. ve Coşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Çetinkaya, Ö. ve Alparıslan, M. (2011). Duygusal zekanın iletişim becerileri üzerine etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(1), 363-377.
- Çınar, H. ve Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14 (Bürokon Özel Sayısı), 457-465.
- Çınar, O. ve Karcıoğlu, F. (2012). Büro yönetimi bölümü öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ve kontrol odağı inançları üzerine bir araştırma: Erzincan Üniversitesi MYO uygulaması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(3), 283-296.



- Deniz, M. E., Özer, E., ve Işık, E. (2013). Duygusal zekâ özelliği ölçeği–kısa formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 407-419.
- Deniz, M. E ve Yılmaz, E. (2004) Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildiri Özetleri*.
- Dicle, A. N. (2006). *Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin duygusal zeka düzeyleri ve bazı kişisel özelliklerine göre incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.
- Doğan, P. (2012). Resim öğretmeni adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* (36), 115-127.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Totan, T. (2011). Beden imgesi baş etme stratejileri ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* (12), 121-129.
- Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck umutsuzluk ölçeği geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319.
- Dünyaogulları, Ö. (2011). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Eliüşük, A. (2008). *Şizofrenili hastası olan ailelerin algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.



- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (27), 380-388.
- Girgin, G. (2009). Evaluation of the factors affecting loneliness and hopelessness among university students in Turkey. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(6), 811-817.
- Goleman, D. (1998). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?* (B. S. Yüksel, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D., Boyatzis, R. ve Mckee, A. (2014). *Yeni liderler*. (F. Nayır ve O. Deniztekin, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F. ve Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 88-101.
- Güler, K. (2015). *Beden imajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluk üzerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Hammond, V. L., Watson, P. J., O'Leary, B. J. and Cothran, D. L. (2009). Preliminary assessment of apache hopefulness: relationships with hopelessness and with collective as well as personal self-esteem. *American Indian and Alaska Native Mental Health Research: The Journal of the National Center*, 16(3), 42-51.
- Hart, E. A., Leary, M. R. and Rejeski, W. J. (1989). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *Journal of Sport and Exercise Psychology* (11), 94-104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. and Heimberg, R. G. (2008) Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Henkel, V., Bussfeld, P., Möller, H. J. and Hegerl, U. (2002). Cognitive-behavioural theories of helplessness/hopelessness: valid models of depression? *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 252(5), 240-249.
- Houston, D. M. (1995). Surviving a failure: Efficacy and a laboratory based test of the hopelessness model of depression. *European Journal of Social Psychology*, 25(5), 545-558.

- İsmail, M. (2018). *Mutluluğun yordayıcısı olarak cinsel benlik şeması ve sosyal görünüş kaygısı*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- İşeri, İ. (2016). *Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Kara, E., ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: öz-kontrolün aracılık rolü. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 6 (1), 9-14.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kılıçarslan, F. (2010). *10 Adımda duygusal zeka*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution using skewness and kurtosis. *Restorative dentistry and endodontics*, 38(1), 52-54.
- Kovacs, M., and Garrison, B. (1985). Hopelessness and eventual suicide: a 10-year prospective study of patients hospitalized with suicidal ideation. *American journal of Psychiatry*, 1(42), 559-563.
- Kula, K. Ş., ve Saraç, T. (2017). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi: Ahi Evran Üniversitesi örneği. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-16.
- Kuloğlu, N. (2001). *Bilgi verici psikolojik danışma ve didaktik bilgi verme programlarının down sendromlu bebeği olan anne-babaların umutsuzluk, gereksinim ve eş ilişkisi düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kumcağız, H. (2007). *Grupla psikolojik danışmanın diyabet hastalarının umutsuzluk düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Sayar, M. K., Öztürk, M. ve Acar, B. (2000). Aşırı dozda ilaç alımıyla intihar girişiminde bulunan ergenlerde psikolojik etkenler. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 10 (3), 133-138.
- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1990). "Emotional intelligence". *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: educational implications*. New York: Basic Books.
- Mercanlıoğlu, A. ., Doğruer, F. N. ve zerk, H. (2017). The relationship of future academic motivation and hopelessness levels of students of faculty of health sciences with the department to study in. *Journal of Current Researches on Health Sector*, 7(2), 97-116.
- Mollah, S., and Jahan, I. (2012). Emotional intelligence, self-esteem and hopelessness of public university students in Bangladesh. *Bangladesh Psychological Studies* (22), 16-26.
- Nas, K., ve Sivrikaya, A. H. (2018). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 786-793.
- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi* (28), 69-77.
- Özberk, F. (2018). *Annelerin eğitimleri çalışıp çalışmama durumlarına göre lise öğrencilerinin duygusal zeka, mutluluk ve sosyal kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Özbiçer, S. M. (2018). *Duygusal zeka geliştirme programı'nın ergenlerin duygusal zeka ve yaşam doyumları düzeylerine etkisi: deneysel bir çalışma*. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders* , 3 (3), 107-113.
- Özdemir, M. ve Dilekmen, M. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6 (1), 98-113.
- Özer, E. ve Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online* , 13(4), 1240-1243.

- Petrides, K. V. and Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European journal of personality*, 15(6), 425-448.
- Pınar, R. (2002). Obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı: karşılaştırmalı bir çalışma. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(1), 30-41.
- Salovey, P., and Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality* (9), 185-211.
- Sarıçam, H., Çelik, I. ve Coşkun, L. (2015). The relationship between emotional intelligence, hope and life satisfaction in preschool preserves teacher. *The International Journal of Research in Teacher Education*, 6(1), 1-9.
- Sarıkabak, M. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal fizik kaygı durumları ve duygusal zeka düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(SI1), 74-85.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: geçerlik ve güvenilirliği, *Kriz Dergisi*, 1(3), 139-142.
- Haran, S. ve Aydın, O. (1995). Depresyon, umutsuzluk, sosyal beğenirlik ve kendini kurgulama düzeyinin intihar fikirleri ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 3(1), 247-251.
- Seki, T. ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin sahip oldukları değerler ile öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: bir model önerisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 40(179), 57-67.
- Tetik, S., Ökmen, M. ve Bal, V. (2014). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile öfke düzeyleri ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi*, 2(1), 17-29.
- Somuncuoğlu, D. (2005). Duygusal zeka yeterliliklerinin kuramsal çerçevesi ve eğitimdeki rolü. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi* (11), 269-293.
- Summerfeldt, L. J., Kloosterman, P. H., Antony, M. M., McCabe, R. E. and Parker, J. D. (2011). Emotional intelligence in social phobia and other anxiety disorders. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33, 69-78.
- Sungur, M. Z. (2000). Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar ve sosyal fobi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(2) 27-32.

- Suominen, K., Isometsä, E., Henriksson, M., Ostamo, A. and Lönnqvist, J. (1997). Hopelessness, impulsiveness and intent among suicide attempters with major depression, alcohol dependence, or both. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 96(2), 142-149.
- Sümbül, E. (2018, İzmir). *Üniversite öğrencilerinin evliliğe yönelik tutumlarının duygusal zeka ve umutsuzluk bakımından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Sütütemiz, N., Balaban, Ö. ve Okutan, E. Y. (2009). Küresel kriz algısının küçük işletme sahiplerinin psikolojik sağlığına etkisi. *Central Bank Review*, 9(1), 29.
- Şahan, B. S., Veysel, T. ve Kazım, N. (2016). Sportif rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin bazı değişkenler açısından umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 66-82.
- Şahin, İ., Fırat, N. Ş., Zoraloğlu, Y. R. ve Açıkgöz, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *e-Journal of New World Sciences Academy Education Sciences*, 4(4), 1436-1449.
- Taner, D. (2008). *Öğretmenlerin umutsuzluk düzeyi ile okul kültürü arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Tekin, E. G. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zeka ve sosyali iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tekin, M. ve Filiz, K. (2008). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarının antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk ve boyun eğici davranış düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 27-37.
- Tercanlı, N. ve Demir, V. (2012). Beck umutsuzluk ölçeğinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 29-40.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri Dergisi* (1), 12-20.
- Tümkaya, S. (2005). Ailesi yanında ve yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 445-459.

- Uğurlu, N. ve Akın, H. (2008). Muğla sağlık yüksekokulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtileri ile ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(4), 38-47.
- Uslu, Y. (2017). *Mersin üniversitesi öğrencilerinin duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyleri ile benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Uzun, H. (2017). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısının umutsuzluk düzeyi ve kilo özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Üngüren, E. ve Ehtiyar, R. (2009). Türk ve Alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 4(14), 2093-2127.
- Yaman, Ç., Teşneli, Ö., Koşu, S., Yalvarıcı, N., Tel, M. ve Gelen, N. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-17.
- Yavuz, A. (2009). *18-25 yaş üniversite gençliğinde dini inanç ve umutsuzluk ilişkisi (Sakarya Üniversitesi örneği)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yazıcı, Ö. F., Caz, Ç. ve Tunçkol, M. (2016). Gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü'nde görev yapan personelin sosyal görünüş kaygısı. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(2), 60-65.
- Yıldırım, B. ve Kara, S. B. (2017). Öğretmenlerin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Ulakbilge*, 5(11).
- Yıldırım, S. (2007). *Anaokulu öğretmenlerinde tükenmişlik düzeyi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldız, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ yaşam doyumu ve depresyonun cinsiyet ve sınıf seviyelerine göre etkileri. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 451-474.

Zeyrek, E. Y., Gençöz, F., Bergman, Y. and Lester, D. (2009). Suicidality, problem-solving skills, attachment style and hopelessness in Turkish students. *Death Studies*, 33(9), 815-827.





## EK 1. Veri Toplama Araçları

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenciler,

Aşağıda bir araştırma kapsamında hazırlanmış kişisel bilgi formu ve ölçekler bulunmaktadır. Araştırma kapsamında kullanılan her bir ölçeği doldurmaya başlamadan önce, ölçekle ilişkili açıklama ve yönergeleri okumanız, ölçeklerin doldurulmasında sizlere yardımcı olacaktır. Sonuçlar, akademik çalışmalarda kullanılacak ve kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Bu nedenle ölçeklere isim yazmanıza gerek yoktur.

Araştırmadan sağlıklı sonuçlar elde edilebilmesi için;

- soruların dikkatlice okunarak hiç birinin boş bırakmadan cevaplandırılması,
- yanıtlarınızın gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtması önemlidir.

Yardımlarınız ve soruları samimiyetle cevaplayacağınız için şimdiden teşekkür ederim.

Yunus Emre YILMAZ

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

**Yaşınız:**

**Cinsiyetiniz:**

**Eğitim Gördüğünüz Fakülte:**

**Bölümünüz:**

**Sınıfınız:**

**Annenizin Eğitim Düzeyi:**

- Okur Yazar  
 İlkokul Mezunu  
 Ortaokul Mezunu  
 Lise Mezunu  
 Üniversite Mezunu

**Babanızın Eğitim Düzeyi:**

- Okur Yazar  
 İlkokul Mezunu  
 Ortaokul Mezunu  
 Lise Mezunu  
 Üniversite Mezunu



## DUYGUSAL ZEKA ÖZELLİĞİ ÖLÇEĞİ – KISA FORMU

**AÇIKLAMA:** Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuyarak, o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi 1’den 7’ye kadar olan seçeneklerden, sizi en iyi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız.

	Hiç Katılmıyorum				Tamamen Katılıyorum			
	1	2	3	4	5	6	7	
1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7	
3. İnsanlarla etkin bir biçimde baş edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
4. Verdiğim kararlarımı sıklıkla değiştirme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7	
5. Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7	
6. Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7	
7. Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7	
8. Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7	
9. Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7	
10. Genelde stresle baş edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
11. Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7	
12. Motivasyonumu devam ettirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7	
13. Genel olarak, hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7	
14. Sonradan pişman olacağım şeyleri yapma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7	
15. Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7	
16. Kişisel donanımlarımın, güçlü yönlerimin tam olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	
17. Tartışırken haklı olduğumu bilsem dahi, geri çekilmeye meyilliyim.	1	2	3	4	5	6	7	
18. Genellikle, hayatımda işlerin yolunda gideceğine inanırım.	1	2	3	4	5	6	7	
19. Bana çok yakın olan kişilerle bile, aramda bağ oluşturmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7	
20. Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7	

## SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

**AÇIKLAMA:** Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuyarak, o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi 1’den 5’e kadar olan seçeneklerden, sizi en iyi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız.

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	1	2	3	4	5
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	1	2	3	4	5
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	1	2	3	4	5
8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.	1	2	3	4	5
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	1	2	3	4	5
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	1	2	3	4	5
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	1	2	3	4	5
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	1	2	3	4	5
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.	1	2	3	4	5
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	1	2	3	4	5
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	1	2	3	4	5

## BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olanlar için "Evet", uygun olmayanlar için ise "Hayır" sütununun altındaki kutuyu ( X ) işaretleyiniz.

	EVET	HAYIR
1- Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.		
2- Kendimle ilgi şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.		
3- İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.		
4- Gelecek on yıl içinde hayatimin nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.		
5- Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.		
6- Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
7- Geleceğimi karanlık görüyorum.		
8- Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.		
9- İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiç bir neden yok.		
10- Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.		
11- Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.		
12- Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.		
13- Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.		
14- İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
15- Geleceğe büyük inancım var.		
16- Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.		
17- Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.		
18- Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.		
19- Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.		
20- İsteddiğim her şeyi elde etmek için caba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.		

## EK 2. Etik Kurul Onay Formu

T.C.  
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
ETİK KURUL KARARI

Tarih:24.04.2019

No: 2019/42

<b>Çalışmanın Türü:</b>	Yüksek Lisans Tezi
<b>Konu:</b>	Anket Uygulama
<b>Başlık:</b>	"Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekaları,Sosyal Görünüş Kaygıları ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"
<b>Yürütücü / Danışman:</b>	Prof. Dr. Levent SÜTÇÜGİL
<b>Yazar:</b>	Yunus Emre YILMAZ
<b>Karar:</b>	Olumlu



**Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK**  
Eğitim Fak./Etik Kurul Başkanı

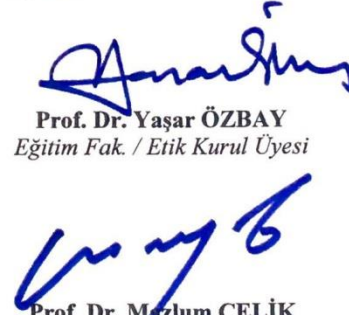


**Prof. Dr. Ömer ÖZKAN**  
Hukuk Fak. / Etik Kurul Üyesi

**Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK**  
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi



**Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL**  
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi



**Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY**  
Eğitim Fak. / Etik Kurul Üyesi

**Prof. Dr. Mazlum ÇELİK**  
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi



**Dr. Öğr. Üyesi Ahmet KESER**  
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi

