

T.C.

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN RUMİNATİF DÜŞÜNME
BİÇİMLERİNİN VE SOSYAL İYİ OLMA DÜZEYLERİNİN
DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Zeynep LALE

Danışman

Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI

ERZİNCAN 2019

TEZ BİLDİRİMİ

“Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Biçimleri ve Sosyal İyi Olma Düzeylerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile İlişkisi” isimli "**Yüksek Lisans**" tezim tarafımda intihal programı ile incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim.

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi çalışmanın özünde olan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.


Zeynep LALE

TEZ KABUL TUTANAĞI

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu alışma, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalının Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında jürimiz tarafından **Yüksek Lisans** Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman / Jüri : Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI

Jüri : Prof. Dr. Mücahit KAĞAN

Jüri : Dr. Öğr. Üyesi Muhammed ÇİFTÇİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN RUMİNATİF DÜŞÜNME BİÇİMLERİ VE SOSYAL İYİ OLMA DÜZEYLERİNİN DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİ

Zeynep LALE

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI

ÖZET

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri ve sosyal iyi olma düzeylerinin duygusal zekâ düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 akademik yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinin 7 farklı fakültesinde lisans programlarında öğrenim görmekte olan; olasılığa dayalı küme örnekleme yöntemiyle belirlenen 670 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 244'ü erkek (%36.4), 426'sı (%63.6) ise kadındır.

Araştırmada veri toplama araçları olarak Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği (RDBÖ), Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu (DZÖÖ-KF), Sosyal İyi Olma Ölçeği (SİÖÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi öncesinde, parametrik ya da non-parametrik istatistikler için uygun olup olmadığına ilişkin Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik analizi yapılmıştır. Bu bağlamda elde edilen veriler normal dağılmadığı için verilerin analizinde non-parametrik testler kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde değişkenlere bağlı olarak SPSS paket programı kullanılarak, Kruskal Wallis Testi, Man Whitney U, Spearman Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sonucunda ruminatif düşünme biçimi puanı cinsiyete, algılanan gelir düzeyine, algılanan anne baba tutumuna göre anlamlı farklılık gösterirken algılanan akademik başarıya göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma düzeylerinde cinsiyete, algılanan gelir düzeyine ve algılanan akademik başarıya göre farklılık göstermediği, ancak algılanan anne baba tutumuna göre anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Toplam duygusal zekâ puanının cinsiyete, algılanan gelir düzeyine, algılanan akademik başarıya ve algılanan anne baba tutumuna göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri ve sosyal iyi olma düzeylerinin duygusal zekâ düzeyleri ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ruminatif Düşünme Biçimi, Sosyal İyi Olma, Duygusal Zekâ.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN RUMINATIVE THOUGHT
STYLE AND SOCIAL WELL BEING LEVEL OF THE
UNIVERSITY STUDENTS WITH THE EMOTIONAL
INTELLIGENCE**

Zeynep LALE

Erzincan Binali Yildirim University Institute of Social Sciences

M.A. Thesis, 2019

Supervisor: Ass. Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI

ABSTRACT

This research has been conducted to investigate the relationship between university students' ruminative thought and social well-being levels with the emotional intelligence. The study group consists of 670 students who were determined by cluster sampling method and studying in the undergraduate programs of the 7 different faculties of Erzincan Binali Yildirim University in the 2017-2018 academic year. 244 of these students (%36.4) were male and 426 of the rest (63.6%) were female.

In this research, Ruminative Thought Style Scale (RTSQ), Trait Emotional Intelligence Questionnaire–Short Form (TEIQue-SF), Social Well Being Scale and personal information form have been applied as research tool.

Before the analysis of the data which were obtained from the study, a normality analysis has been performed to determine whether it was suitable for parametric or non-parametric statistics. In the normality analysis, Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk has been applied. In this context, non-parametric tests were used in the analysis of the data since the obtained data were not distributed normally.

Depending on the variables in the analysis of research data, Kruskal Wallis Test, Man Whitney U, Spearman Correlation has been carried out by using SPSS package program.

As a result of the study, ruminative thought style score showed significant difference according to gender, perceived income level, perceived parental attitude, on the other hand it showed no significant difference according to perceived academic success. It was found that there was no significant difference in terms of gender, perceived income level and perceived academic success in social well-being of university students in comparison with perceived parental attitude. It was found that total emotional intelligence score did not showed difference according to gender, perceived income level, perceived academic achievement and perceived parental attitude. In addition, among the ruminative thought styles and social well-being with emotional intelligence have seen a significant relationship in the negative direction.

Key words: Ruminative Thought Style, Social Well-Being, Emotional Intelligence.

ÖZGEÇMİŞ

2013 Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalından mezun

2013-2018 Milli Eğitim Bakanlığına bağlı kurumlarda Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen görevi ve idarecilik görevi



İLETİŞİM BİLGİLERİ

Görev Yaptığı Kurum: Antalya-Serik Yunus Emre Anadolu Lisesi

E-Mail :zeyneppdr91@hotmail.com

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın; üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri ve sosyal iyi olma düzeylerinin duygusal zekâ düzeyleri ile ilişkisi incelenerek alana katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Çalışmanın planlanmasında, uygulama sürecinde, sonuçlandırılmasında ve raporlaştırılmasında birçok kişinin katkısı olmuştur.

Teşekkürler,

Tez çalışmamın ilk aşamasında bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi İsa Yücel İŞGÖR'e teşekkür ederim. Tez jürimde yer alan değerli hocalarım Prof. Dr. Mücahit KAĞAN'a ve Dr. Öğr. Üyesi Muhammed ÇİFTÇİ'ye teşekkürü borç bilirim. Ayrıca tez çalışmamda yardımcı olan Zeynep ÇİFTÇİ, Namık Kemal HASPOLAT, Murat AĞIRKAN ve Ersin TÜRE'ye teşekkür ederim.

Tez çalışmamın yanı sıra hayatımın her aşamasında benden desteğini asla esirgemeyen, arkadaşlığın insana verdiği gücü hep en derinlerde hissettiren Aysel'e, Kamile'ye, Eda'ya, Gönül'e, Rabia ve Özlem'e kuzenlerim; Hazel'e, Derya'ya, Merve'ye özellikle teşekkür ederim. Mesai arkadaşlarım Abbas DEMİRTÜRK ve Ömer Faruk FATSA'ya yardımlarından dolayı teşekkür ederim. Maddi ve manevi yardımlarını esirgmeden bana rehberlik eden, hem akademik hem de sosyal hayatın inceliklerini paylaşan, özellikle akademik hayatımda umudumun hep baki olmasını sağlayan, bu memleket için bir saniyesini bile boşa harcamadan çalışan ve her zaman kendisini örnek aldığım değerli danışmanım Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI'ya sabrı ve tüm paylaşımları için teşekkür ederim.

Yaşamımın her döneminde olduğu gibi bu dönemde de varlıklarıyla desteklerini her daim hissettiğim, çalışarak, emek harcayarak en önemlisi severek yaşamının değerini öğreten kıymetli babam Bünyami YILMAZ, kıymetli annem Ayser YILMAZ'a teşekkür ederim. Tez sürecimde manevi desteklerini hissettiren yakın akrabalarım, Keziban LALE, Ayşe-Hamit ŞANLI, Ünzile-Mehmet LALE'ye

teşekkür ederim. Birlikte bir yaşam kurmaya karar verdiğimiz ilk günden bu yana beni sürekli motive eden, hastalıkta sağlıkta yaşamımın her aşamasında güvенеbildiğim, değerli eşim Abdullah LALE'ye teşekkür ederim. Çalışmalarımı tamamlama aşamasında 1,5 yaşına gelen yüreğimin en derin yerinde olan, bir gülüşü ile bana huzurun kapılarını açan biricik kızım Elif LALE'ye sonsuz teşekkür ederim.

.../.../2019



İÇİNDEKİLER

| | |
|--|-----------|
| TEZ BİLDİRİMİ | I |
| TEZ KABUL TUTANAĞI..... | II |
| ÖZET | III |
| ABSTRACT | V |
| ÖZGEÇMİŞ..... | VII |
| ÖNSÖZ..... | VIII |
| İÇİNDEKİLER..... | X |
| TABLolar LİSTESİ..... | XII |
| KISALTMALAR CETVELİ | XIII |
| I. BÖLÜM..... | 1 |
| GİRİŞ..... | 1 |
| A. PROBLEM DURUMU | 5 |
| B. ARAŞTIRMANIN AMACI | 6 |
| C. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ | 6 |
| D. VARSAYIMLAR..... | 9 |
| E. SINIRLILIKLAR | 9 |
| F. TANIMLAR..... | 10 |
| II. BÖLÜM..... | 11 |
| KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR..... | 11 |
| A. KURAMSAL AÇIKLAMALAR | 11 |
| 1. Duygusal Zekâ | 11 |
| 2. Sosyal İyi Olma | 31 |
| 3. Ruminatif Düşünme Biçimi..... | 38 |
| B. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR | 45 |
| 1. Duygusal Zekâ ile İlgili Yapılan Araştırmalar | 45 |
| 2. Sosyal İyi Olma ile İlgili Yapılan Çalışmalar | 54 |
| 3. Ruminatif Düşünme Biçimi ile İlgili Yapılan Çalışmalar..... | 59 |
| III. BÖLÜM..... | 65 |
| YÖNTEM..... | 65 |
| A. ARAŞTIRMANIN MODELİ | 65 |
| B. ARAŞTIRMA GRUBU | 65 |
| C. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI | 67 |
| 1. Kişisel Bilgi Formu..... | 68 |
| 2. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği –Kısa Formu (DZÖÖ-KF)..... | 68 |
| 3. Sosyal İyi Olma Ölçeği (SİOO)..... | 69 |
| 4. Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği..... | 69 |
| D. VERİLERİN TOPLANMASI | 70 |
| E. VERİLERİN ANALİZİ | 70 |
| III. BÖLÜM..... | 72 |

| | |
|---|------------|
| BULGULAR | 72 |
| IV. BÖLÜM | 86 |
| SONUÇLAR, TARTIŞMA VE ÖNERİLER | 86 |
| A.SONUÇLAR | 86 |
| B.ÖNERİLER | 96 |
| KAYNAKÇA | 98 |
| V. BÖLÜM | 98 |
| EKLER | 118 |
| KİŞİSEL BİLGİ FORMU | 118 |
| DUYGUSAL ZEKÂ ÖZELLİĞİ ÖLÇEĞİ- KISA FORMU (DZÖÖ-KF) | 118 |
| SOSYAL İYİ OLMA ÖLÇEĞİ | 119 |
| RUMİNATİF DÜŞÜNME BİÇİMİ ÖLÇEĞİ (RDBÖ) | 119 |



TABLolar LİSTESİ

| | |
|---|----|
| Tablo 1 Duygusal Zekâ Modelleri Temel Boyutları | 18 |
| Tablo 2: Mayer ve Salovey'in Dört Boyutlu Duygusal Zekâ Modelinin Zekâyla ve Kişilikle Olan İlişkinin İncelenmesi | 20 |
| Tablo 3: Bar-On Modelinin Duygusal Zekâ Modelleri, Yeterlikleri ve Becerileri ... | 24 |
| Tablo 4: Goleman'ın Duygusal Zekâ Boyutları ve Bunların Yapıtaşları | 27 |
| Tablo 5: Cooper ve Sawaf Modeli 4 Köşe Taşı..... | 30 |
| Tablo 6: Çalışma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Betimleyici İstatistikleri..... | 66 |
| Tablo 7 : Çalışma Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı..... | 66 |
| Tablo 8: Ölçme Araçlarına İlişkin Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk Testleri. | 71 |
| Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Biçimleri, Sosyal İyi Olma Düzeyleri ve Duygusal Zekâ Düzeylerine İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Puanları | 72 |
| Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Ruminatif Düşünme Biçimleri, Sosyal İyi Olma Düzeyleri ve Duygusal Zekâ (İyi oluş, Öz kontrol, Duygusallık ve Sosyallik) Düzeylerine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları | 73 |
| Tablo 11 : Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Gelir Düzeyine Göre Ruminatif Düşünme Biçimi, Sosyal İyi Olma Düzeyi ve Duygusal Zekâ (İyi oluş, Öz kontrol, Duygusallık ve Sosyallik) Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları | 74 |
| Tablo 12: Algılanan Anne Baba Tutumuna Göre Ruminatif Düşünme Biçimleri, Sosyal İyi Olma ve Duygusal Zekâ (İyi oluş, Öz kontrol, Duygusallık ve Sosyallik) Puanlarına ilişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları | 77 |
| Tablo13: Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumlarına Göre Ruminatif Düşünme Biçimi Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.... | 78 |
| Tablo14: Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumuna Göre Sosyal İyi Olma Puanlarına İlişkin..... | 79 |
| Tablo 15: Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumlarına Göre Duygusallık Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları | 80 |
| Tablo 16: Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumuna Göre Öz Kontrol Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları | 81 |
| Tablo 17 : Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Akademik Başarıya Göre Ruminatif Düşünme Biçimleri, Sosyal İyi Olma ve Duygusal Zekâ (İyi oluş, Öz kontrol, Duygusallık ve Sosyallik) Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları | 82 |
| Tablo 18: Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Akademik Başarı Düzeylerine Göre İyi Oluş Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları | 83 |
| Tablo 19: Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Biçimleri ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri ile Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Arasındaki Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı..... | 84 |

KISALTMALAR CETVELİ

| | |
|-------------|---|
| Çev. | : Çeviren |
| Çev. Ed. | : Çeviri Editörü |
| Ed. | : Editör |
| Diğ. | : Diğerleri |
| DSM | : Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı |
| SİÖÖ | : Sosyal İyi Olma Ölçeği |
| RDBÖ | : Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği |
| DZÖÖ-KF | : Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği- Kısa Formu |
| MSCEIT V2.0 | : Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zekâ Testi |
| IQ | : Bilişsel Zekâ |
| EQ | : Duygusal Zekâ |
| S-REF | : Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı |
| PDR | : Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik |

I. BÖLÜM

GİRİŞ

Geçmiş zamanlardan bu yana zekâ kavramı bireylerin yeteneklerinin açığa çıkmasında önemli bir faktör olarak ele alınmıştır. Ayrıca psikolojide bireyin duygusal boyutu da yoğun bir şekilde üzerinde durulan bir konudur. Bu bağlamda araştırmacılar tarafından zekâ ve duygu arasındaki ilişki ve bu iki kavramın etkileşiminin önemi vurgulanmıştır. Zekâ denildiğinde akla ilk olarak bilişsel zekâ gelse bile son yıllarda duygusal zekâ kavramı da araştırmalarda yerini almıştır. İnsanlardaki zihin yapısının aslında tek bir türden oluşmadığı bir kısmının bilişsel diğer kısmının duygusal olduğunun fark edilmiştir. Goleman'a (2017:30) göre birey aldığı kararları ve yaptığı hareketleri her ne kadar şekillendirmeye çalışsa da duygularının düşüncelerine daha baskın çıktığını görebilmektedir. Bu bağlamda duyguların önemi yadsınamaz hale gelmiştir. Titrek (2010:81-84) bilişsel zekâ ve duygusal zekânın birbirine karşıt değil farklı yetiler olduğunu ifade etmiştir. Örneğin; bilişsel zekânın düşünerek, tartarak hareket ederek, geçmişini anlayarak, mesafeli ve ben merkezci bir şekilde işleyişi varken duygusal zekânın hissederek, anında karar vererek, geleceği etkileyerek yakın ve sıcak bir işleyişi vardır.

Duygusal zekâ kişinin var olan duygularını, akıllıca, yararlı, duyarlı ve bilgece bir şekilde kullanma yetisi olarak tanımlanmaktadır (Yeşilyaprak, 2001). 1970'lerden sonra gelişen duygusal zekâ ile ilgili araştırmalar, duyguların hayatta kalmak açısından önemli olduğunu ifade etmektedir (Güleç, 2016:29). Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireylerin, kendi duygularını tanıyıp yönetebildiği; ayrıca başkalarının duygularını anlayarak hem özel hayatlarında hem de iş yaşamlarında diğer bireylere göre daha avantajlı bir durumda oldukları araştırmalarla da desteklenmiştir. Örneğin; duygularının gücünü tanıyarak kullanabilen, kendi duygularının farkında olarak bunu ifade edebilen bir birey çevresindeki kişilerin duygularının da farkında olmakta ve

güncel yaşamında karşı karşıya kaldığı sorunların üstesinden gelebilme potansiyeli de yükselebilmektedir (Balcı, 2004).

Duygusal zekâ bireylerin doğuştan sahip olduğu ya da olamadığı bir özellik değil; hem öğrenilebilmekte hem de geliştirilebilmektedir (Karabulut, 2014). Bu açıdan incelendiğinde de bireylere yeni bir şans doğurmakta ve öğrenmenin sonsuzluğu istek ve tekrara dayandığı gerçeği duygusal zekâyâ gelişme fırsatı da sunmaktadır (Baltaş, 2015:8).

Bireyler davranışlarında duygularını dikkate alarak ve ilişkilerinde buna göre davranarak kendi davranışlarını da kontrol edebilir hale gelmenin yanı sıra farklı bakış açılarını tanır, çatışmaları yönetebilir, işbirliği yapabilir. Diğer bireylerle etkileşim kurabilir. İlk insanlardan günümüze kadar bireyler hayatını idame ettirebilmek ve temelde var olan ihtiyaçlarını karşılamak için bir diğer insana ihtiyaç duymuşlardır. Günaydın'a (2017) göre her birey doğumundan ölümüne kadar bir toplum içindedir ve kişilerarası ilişkiler kurarken hem duygusal hem de sosyal zekâları aktif bir şekilde rol almaktadır. Bu zekâ türlerini etkin bir şekilde kullanabilmesi bireyin hem sosyal anlamda hem de bireysel anlamda iyi hissetmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Diğer bireylerle bir arada yaşamak ise bireyin ruh sağlığı açısından gerekli bir durum olduğu düşünülmektedir. Böylece bireyler içinde buldukları sosyal çevrede iletişim kurabildikçe; kendilerini buldukları sosyal çevreye de ait hissedebilirler. Diğer bireylerle tatmin edici bir iletişim kurabilirler. Bireyin var olduğu sosyal çevresinde kabul gördüğünü hissetmesi, bu çevrede kendini sosyal olarak yeterli olduğunu düşünmesi bireyin sosyal iyi oluşunun yüksek olmasına neden olacağı düşünülmektedir. Keyes (1998) sosyal iyi oluşu "Bireyin toplum içindeki konumuna ve işlevselliğine ilişkin değerlendirmedir." olarak tanımlamaktadır. Kişilerarası ilişkilerde yetkin olabilmek, empati yapabilmek, sosyal konularda sorumluluk alarak toplumsal bilinci oluşturabilmek de bireyin sosyal iyi oluşunda etkili olduğu düşünülmektedir.

Son zamanlarda yapılan çalışmaların ruhsal hastalıklardan ziyade pozitif ruh sağlığına odaklandığı görülmektedir. Bu yüzden araştırmaların daha çok mutluluk ve

iyi olma temelleri üzerine odaklandığı görülmektedir. Bireyin sosyal anlamda iyi oluşu aslında pozitif ruh sağlığı ile yakından ilişkili bir durumdur. Ruhsal anlamda iyi hissetmek ile sosyal anlamda iyi hissetmek her ne kadar birbirinden farklı kavramlar olsa da birbirleriyle ilişkili kavramlardır (Keyes ve Lopez, 2009). Yüksek sosyo-duygusal zekâ, yüksek bilişsel zekânın ortalamanın üstünde zekâyı göstermesi gibi, ortalamanın üzerinde bir ruh sağlığını ortaya koymaktadır (Güleç, 2016:29). Bir sosyal çevre içinde var olan bireylerin sosyal anlamda kendini yeterli hissetmesi, var olduğu ortama ait hissedebilmesi, bu çevre için kendini adayabilmesi ile sosyal iyi olma düzeyinin artacağı da düşünülmektedir. Bir bireyin kendi yaşantısı ile ilgili alacağı kararlar; bireyin kendine ilişkin ruh sağlığını da etkilemektedir. Ruh sağlığını koruyabilmek ise bireyin kendi duygularının farkında olarak, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi ile kendi hayatına yön vermesi ile olacağı tahmin edilmektedir.

Ruh sağlığı kavramı kendi içinde bireyin yaşamının geçmişini, şu anki durumunu ve geleceğini barındırmaktadır. Çoğu insanın geçmişinde, şu anda yaşamış olduğu ya da yaşayacağını ön gördüğü bazen istemeden bazen de isteyerek birey bu olumlu ve olumsuz durumları aklına getirdiği öngörülmektedir. Bireylerin akıllarına gelen bu düşünceler yer yer bireyin kendini düzenlemesine yardımcı olurken yer yer de bireyi yıpratıcı bir süreç olabilmektedir. Özellikle geleceğe yönelik var olan amaçların sürekli düşünülmesi ilerlemeyi sağlayabilir (Martin ve Tesser, 1996). Fakat geçmişte ve şu anda yaşanan ya da ileride yaşanması beklenen olumsuz olaylara odaklanmak bireyin gündelik yaşantısını buna bağlı olarak da ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bireyin var olan problemlerini çözmek için harekete geçmeyip geçmişe sıkışarak içinde bulunduğu duyguların olası neden ve sonuçları hakkında tekrarlayan düşüncelerde bulunması ruminasyon kavramı olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1987). Başka bir deyişle ruminasyon kavramı literatürde tekrarlayıcı düşünceler olarak nitelendirilmektedir (Neziroğlu, 2010). Bu kavram bireyin bilişsel bir sürecini ifade eder ve bireyin kendi kendine ‘Neden hep benim başıma geliyor?’ ya da ‘Neden olayları idare edemiyorum?’ gibi sorular sorması ile gerçekleşir (Bugay ve Erdur-Baker, 2015). Belirli bir konu etrafında dönen, düşünmeyi gerektirecek herhangi bir

durum olmamasına rağmen bazı aralıklarla tekrarlayan bilişsel bir süreçtir (Sarıçam, 2014). Bu bilişsel süreç bireyin ruh halini etkileyebilir ve bireyi etkileyen durumlarda bireyin kendine bir yön çizmesinde etkili olacağı düşünülmektedir.

Genç yetişkin olarak nitelendirilen üniversite öğrencileri tam da bu dönemde kendi yaşamlarına yönelik bir yön çizme aşamasındadırlar ve bu dönemde üniversite öğrencilerinin bir yanda öğrenim görmek bir yandan da kimliğini kazanma çabası içinde olduğu varsayılmaktadır. Tüm bu süreç içerisinde kritik bir evreden geçen üniversite öğrencisinin düşünce yapısı ruh sağlığını da olumlu ya da olumsuz etkilemektedir. Bireylerin duygu ve davranışları olayları nasıl yorumladığına bağlıdır ve sadece içinde buldukları durumdan etkilenmezler, asıl önemli olan olaylar hakkındaki duygu ve düşünceleridir (Gülüm ve Dağ, 2012). Tam da bu aşamada uyumsuz olabilecek düşüncelerin yerine daha uyumlularını koyarak alternatifler üretebilmek, bireyin duygu ve düşüncelerini tanıması, kabullenmesi ve bunu hayata geçirebilmesi ile mümkün olabilir.

Kişinin karşısındakinin duygularını anlama, kendisine neyin iyi, neyin kötü geleceğini bilme gibi becerilerinin var olması vasıtasıyla içinde bulunduğu gelişim dönemine de uyum sağlaması beklenmektedir. Günümüzde sosyal yaşamda başarılı olabilmenin temel koşulunun karşındaki insanın duygularını ve düşüncelerini anlayabilmekten geçmekte olduğu; bireyin kendini harekete geçirebildiği ve böylelikle ruh sağlığını koruyabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde duygusal zekâ ile ilgili ele alınan değişkenlerin sosyal iyi olma (Göçet Tekin 2014), yaşam doyumları (Özdemir, 2015; İnci 2014), benlik saygısı (Delikoyun, 2017), merhamet düzeyi (Akdeniz, 2014), liderlik (Acar, 2002), öz anlayış (Çırpan, 2016), sosyal-duygusal öğrenme becerileri (İşeri, 2016), düşünme stilleri (Karabulut, 2014), internet bağımlılığı (Usta, 2017), akademik başarı (Yılmaz, 2007) gibi çalışmalar olduğu görülmektedir. Sosyal iyi olma ile ilgili psikolojik iyi olma ve duygusal zekâ (Göçet Tekin, 2014), duygusal dışavurum (Kaya, 2013), öz şefkat (Akın, 2014) gibi değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği görülmektedir. Ruminatif düşünme biçiminin ise depresif belirtiler (Neziroğlu, 2010; Yılmaz, 2014), affetme (Aşçıoğlu Önal, 2014), sınav kaygısı (Dora, 2012), depresyon ve akılcı

olmayan inançlar (Ağyar, 2017), benlik farklılaşması (İzçınar, 2018) gibi değişkenlerle ele alındığı araştırmalar mevcut olduğu görülmektedir. Ruminatif düşünme biçimi, sosyal iyi olma ve duygusal zekâ kavramlarının birlikte kullanıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri ve sosyal iyi olma düzeylerinin duygusal zekâ düzeyleri ile ilişkisi adlı konu araştırılması gereken bir konu olarak görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri ve sosyal iyi olma düzeylerinin duygusal zekâ düzeyleri ile ilişkisi adlı bu araştırmadan elde edilecek bulguların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bundan sonraki kısmında belirlenen problem durumuna ve alt problemlere yer verilmiştir.

A. Problem Durumu

Araştırmanın problem durumunu “Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri ve sosyal iyi olma düzeylerinin duygusal zekâ düzeyleri ile ilişkisi” oluşturmaktadır. Bu problem cümlesi doğrultusunda alt problemler aşağıda belirtilmiştir:

- Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri, sosyal iyi olma düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri, sosyal iyi olma düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri algılanan gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri, sosyal iyi olma düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri algılanan anne baba tutumu değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri, sosyal iyi olma düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri algılanan akademik başarı değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

- Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri ve sosyal iyi olma düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

B. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri ve sosyal iyi olma düzeylerinin duygusal zekâ düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesidir.

C. Araştırmanın Önemi

Geçmiş yıllarda zekâ denildiğinde akla sadece bilişsel zekâ kavramı geliyor iken son zamanlarda duygusal zekâ kavramı etkin bir şekilde göz önünde bulundurulmaktadır. Çünkü bireylerin sadece entelektüel zekâsının kendi yaşantısında her zaman başarıyı yakalamadığı göz önüne alınmaya başlanmıştır. Goleman'a (2017:62) göre yüksek bilişsel zekâyâ sahip bir bireyin dürtülerine söz geçiremediği, özel yaşamlarını kötü yönettiği görülmüştür. Tüm bunlar da bireyin bilişsel zekâsının yanı sıra duygusal zekâsının da önemine vurgu yapmaktadır. Bireyin kendi duygularını tanıması, başkalarının duygularını hem sözel hem de sözel olmayan mesajlardan anlayabilmesi, bireyin var olan durumları daha iyi yönetebilmesine ve daha sağlıklı bir iletişim kurabilmesine yardımcı olmaktadır.

Üniversite döneminde bir bireyin kendi duygusal zekâ kavramının bilincinde olması; kendi duygularını tanıyarak, düzenleyerek ve etkin bir şekilde kullanarak bunu gündelik hayatına yansıtabilmesi hem kendi yaşantısı için hem de toplumsal gelişime önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Duygusal farkındalık; bireyin yaşamını ve sağlığını iyileştirmesini, sevgi dolu ve uzun süren ilişkiler kurmasını ve çalışma hayatında başarılı olmasını kısaca bireyin kendini gerçekleştirmesini sağlar

(Mayer ve Salovey, 1997). Örneğin; yüksek duygusal zekâya sahip bir kişi başarıya ve yaşam doyumuna ulaşabilecektir. Bunun da toplumda çeşitli meslekleri icra edecek ve toplumun en küçük birimi olan aile sistemini oluşturacak gençlerin geleceklerini sağlam temeller üzerine kurmalarında etkili olacağı düşünülmektedir.

Tüm bunların yanı sıra; üniversite öğrenimlerinden sonra hayata atılması beklenen bireylerin aile içi iletişim, sosyal yaşam, iş hayatı, kariyer gelişimi gibi hayatın her alanında diğer insanlarla bir ilişki içinde olması beklenmektedir. Bireyin hayatında başka bireylerin olup olmaması, yaşantı kalitesinde büyük bir değişiklik yaratır ve diğer insanları dünyadaki en önemli nesnelere olarak görmek bireyin biyolojik programında vardır (Csikszentmihaly, 2005:189). Bireyin yalnız başına yaşaması beklenmediği gibi ilişki kurması ve sosyalliği de önemli bir ihtiyaçtır. Sosyal bilimlerde yapılan anketlerde evrensel olarak insanların aileleri ve arkadaşlarının ya da yalnızca başka insanların yanındayken mutlu oldukları sonucunu göstermektedir (Csikszentmihaly, 2005:191). Etkin sosyal bir çevrenin var olmasına ve etkili iletişime yardımcı olan etkenlerden biri bireyin empati yapmayı, duygularının farkında olmayı, duygularını yönetebilmeyi, kişilerarası ilişkilerinde anlayışlı olmayı bilmesidir. Birey sosyal yeterlikleri ile birlikte işbirliği yapmaya yatkın olur, var olduğu toplumdaki sorumluluklarını bilir. Böylelikle karşılıklı yarar sağlanabilir, içten bir iletişim kurulabilir. Tüm bunlar ise bireyin kendini var olduğu çevreye ait hissetmesine neden olacağı düşünülmektedir. Duygusal zekâ kavramının gelişmiş olması ile birlikte birey sosyal anlamda da yeterli ve iyi hisseder hale gelir. Sosyal yeterlilikler şayet bireyin kendi hislerini bilme ve kendine karşı dürüst davranmasını gölgede bırakıyorsa bireyin kendi olmasına engel de teşkil edebilir (Goleman, 2017:165). Bu bağlamda sosyal iyi oluş ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin dengesi önemli bir ayırım teşkil edebilir.

Hemen hemen her insanın geçmişinde, şu anda yaşadığı veya ileride yaşayacağını tahmin ettiği olumlu ya da olumsuz durumlar, deneyimler, anılar bulunmaktadır. Aynı zamanda geleceğine ilişkin düşünceleri, planları bulunmaktadır. Bu durumların sürekli düşünülmesi kimi zaman gelecekte alınacak doğru kararlar için kendini düzenlemeye yarayan bir işlev olabilirken kimi zaman da takıntı haline

gelip kişiyi içten içe tüketen, zaman kaybına neden olan ve ruh sağlığını olumsuz etkileyen bir hal alabilmektedir. Karatepe (2010) 'Zihinsel geniş getirme' olarak da adlandırılan ruminasyon kavramını bireyin zihninde yer alan ve bireye huzursuzluk hissettiren inanışlar ve düşünceler olarak ifade etmiştir.

Bireyin kişisel yeterliklerinin farkında olması ile birlikte yaşadığı ya da yaşayacağı olaylar karşısında stres toleransı geliştirebilir, var olan olumsuzluklar karşısında sezgilerinden ve deneyimlerinden yardım alarak yeni fırsatlar ve çözümler geliştirip problem çözebilir. Böylelikle kendini daha mutlu hisseder, takıntılı düşüncelerinden uzaklaşır ve bir bakıma ruminatif düşünmeye neden olan durumlardan da kendi çabası ile uzaklaşabilir.

Ruminatif düşünmenin hem olumlu hem de olumsuz olarak nitelendirilen tüm yönlerinde, bireyin var olan aksiliklere rağmen yoluna devam edebilmesini sağlayan, sıkıntılarını düşünmesini etkilemesine izin vermeyen duygusal zekâ ile ilişkisi olup olmadığı merak konusu olmuştur.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimlerinin ve sosyal iyi oluşlarının duygusal zekâ düzeyleri ile ilişkisi incelenmektedir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, algılanan akademik başarı düzeyi ve algılanan anne baba tutumu gibi bağımsız değişkenlerinin ruminatif düşünme biçimine, sosyal iyi oluşlarına ve duygusal düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmamasının incelenmesi amaçlanmıştır. Literatür incelendiğinde ise ruminatif düşünme biçimi ile ilgili yurt içinde araştırmaların yeterli olmadığı fakat son yıllarda yurt dışı literatüründe konu ile ilgili çeşitli araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Sosyal iyi olma ile ilgili hem yurt içi hem de yurt dışı literatür incelendiğinde yeterince araştırma olmadığı görülürken duygusal zekâ ile ilgili gerek yurt içi gerekse yurt dışı literatürdeki araştırmaların sayısının fazla olduğu gözlemlenmiştir. Tüm bu başlıklar incelendiğinde ruminatif düşünme biçimi, sosyal iyi olma ve duygusal zekâ kavramlarının bir arada kullanıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Birey toplumun içindedir ve kendini topluma karşı sorumlu ve ait hissetmesinin yanı sıra kişilerarası ilişkilerin devamının sağlanması onun sosyal iyi oluş düzeyini yüksek kılacaktır. Ayrıca zorlayıcı düşünceler olan ruminatif düşüncelerin önüne geçebilmek için bireyin zorlukların üstesinden etkin bir şekilde gelebilmesine yardımcı olan duygusal zekâ kavramı da önemlidir. Bu yüzden ruminatif düşünme biçimi, sosyal iyi olma ve duygusal zekâ ile ilişkili olan değişkenlerin bilinmesi eğitimciler, psikolojik danışmanlara ve daha iyi bir nesil yetiştirmek adına ailelere yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

D. Varsayımlar

Bu araştırmada kullanılan Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği, Sosyal İyi Olma Ölçeği, Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği- Kısa Formu ve Kişisel Bilgi Formunun örneklem grubunu oluşturan bireyler tarafından gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içten cevapladıkları kabul edilmiş ve belirlenen örneklem grubunun nicelik ve nitelik yönünden evreni temsil kabiliyetinde olduğu varsayılmıştır.

E. Sınırlılıklar

Araştırmanın verileri, 2017-2018 akademik yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinin 7 farklı fakültesinde (İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Eczacılık Fakültesi) öğrenim gören lisans öğrencilerinden oluşan örneklem grubunu oluşturan bireylerin verdikleri bilgiler ile sınırlıdır.

Araştırmanın verileri Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği, Sosyal İyi Olma Ölçeği, Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu ile ölçülebilen niteliklerle sınırlıdır.

F. Tanımlar

1. Ruminatif Düşünme Biçimi: Ruminasyon kavramı tek bir konu üzerinde düşüncenin sürekli dönüp durması yani zihinsel geviş getirme anlamına gelmektedir. Bu bağlamda ruminatif düşünme biçimi ise tekrarlayıcı, sürekli ve kontrol edilemeyen bir düşünme biçimi olarak tanımlanmaktadır (Karatepe, 2010).

2. Sosyal İyi Olma: Bireyin çevresi ile ilişkisinin kalitesi konusundaki algıları ve toplum içindeki konumuna ilişkin değerlendirmeleridir (Keyes, 1998).

3. Duygusal Zekâ: “Kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkasının yerine koyabilme ve umut beslemedir” (Goleman, 2017:62).

II. BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın konu alanı olan duygusal zekâ, sosyal iyi olma ve ruminatif düşünme biçimi kuramsal yönden ilgili alan yazın doğrultusunda açıklanmaya çalışılıp daha önce yapılmış olan araştırmalar ele alınmıştır.

A. Kuramsal Açıklamalar

Günümüzde hızla değişen teknolojik, bilimsel gelişmeler, bireylerin ve toplumların gelişmesi ile sağlanabilmektedir. Bu bağlamda bireylerin gelişebilmesi için bazı yeterliklere sahip olması gerekmektedir. Zekâ kavramı bu yeterlikler içinde iken yapılan araştırmalar zekânın tek başına bireyin başarılarında yetersiz kaldığını göstermekte ve bu yüzden bu kavramın yerini duygusal zekâ kavramı almaktadır (Küçük, 2007). Duygusal zekâ hem bireysel hem sosyal hem de mesleki alanlarda önemi giderek artan bir kavram haline gelmiştir (Spahi, 2010).

Bu bölümde önemi gittikçe daha da fark edilen duygusal zekâ kavramı ile ilgili bileşenler, duygusal zekâ kavramı, duygusal zekânın tarihsel gelişimi ve bilişsel zekâ ile karşılaştırmalarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

1.Duygusal Zekâ

Bu bölümde duygusal zekânın iki temel kavramı olan ‘zekâ’ ve ‘duygu’ ile ilgili temel bilgiler yer almaktadır.

a) Zekâ

Üzerinde en çok araştırma yapılan konulardan biri olan zekâ kavramının nasıl bir yetenek olduğu konusunda çeşitli araştırmalar vardır. Alan yazına bakıldığında zekânın birbirinden farklı tanımları olduğu görülmektedir. Zekânın tanımları; içinde buldukları dönemden, dönemin kültüründen ve bilimsel araştırmalardan etkilenmişlerdir (Çakar ve Arbak, 2004).

Arapça kökenli olan zekâ kelimesi zihin parıltısı gibi anlamlar taşımaktadır (Delikoyun, 2017). Zekânın sözlük anlamı ise; insanın düşünme, akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tamamı, anlak, dirayet, zeyreklik ve feraset olarak nitelendirilir (Akalin, 2005:2228). Santrock (2016:294) zekâyı; problem çözerek, günlük deneyimlere uyum sağlayarak öğrenmeye yönelik çıkarımlarda bulunma becerisi olarak nitelendirmektedir.

Tankut Jobert'e (2009:96) göre ise "Zekâ; zihinsel yetenekleri kullanabilme oranı, kavrama, öğrenme, akıl yürütme çözüm geliştirme, yeni durum ve ortamlara uyum sağlama becerisidir." Bir başka tanıma bakılacak olursa zekâ; hem biyolojik temelleri olan hem de eğitim ve çevreyle geliştirilebilen bir bütündür (Otacıoğlu, 2009).

Zekâ ile ilgili çalışmaların kökeni 1. Dünya Savaşı yıllarına dayanıp ilk zamanlarda duyum gücü ve keskinliği olarak ele alınırken zamanla aslında zekânın daha karmaşık ve daha fazla alana hitap eden bir yapısı olduğu anlaşılmıştır (Gençtanırım, 2013:260).

Kuzgun (2017:15-19) zekâ ile ilgili kuramları şu şekilde anlatmaktadır: Tarihte zekâ ile ilgili, tek faktörlü kuram ve çok faktörlü kuram olmak üzere iki farklı kuram türü ortaya atılmıştır. Zekâyı tek faktörlü olarak açıklayan kuramlar genelde zekâ konusunun incelenmeye başlandığı ilk yıllarda ele alınmıştır. Sonrasında ise bireylerin farklı zihinsel becerileri ölçen maddelere aynı cevapları vermemeleri,

hepsinde aynı başarıyı sağlayamamaları çok faktörlü kuramın çıkış noktası olmuştur. Tek bir faktörden, tek bir davranıştan ya da tek bir yetenekten yola çıkılarak zekâ kavramının tanımlanamayacağı fark edilmiştir. Bu bağlamda da bu karmaşık örüntüyü belirleyebilmek için farklı araştırmacılar farklı yöntemler ile çok faktörlü testler yapmışlardır.

Zekâ kavramı bu kadar çeşitli tanımlar olarak literatürde bulunduğu gibi duygu kavramı da benzer şekilde çok farklı tanımlar biçiminde karşımıza çıkmaktadır. Duygunun bu farklı tanımlarından bir kısmı aşağıda verilmiştir.

b) Duygu

Literatürde duygu kavramıyla ilgili birçok tanımlama mevcuttur. Duygu kelimesinin sözlük anlamı; duyularla algılama, his, belirli nesne, olay ya da bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim, önsezi, nesnelere veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği ve kendine özgü bir ruhsal hareketlilik olarak tanımlanmıştır (Akalin, 2005:580).

Duygu (emotion) sözcüğünün kökü Latince hareket etmek anlamına gelen motere'dir (Goleman, 2017:32). Cooper ve Sawaf'a (1997:15) göre duygular, enerjinin, etkinliğin ve bilginin içsel kaynağı olmakla birlikte doğuştan ne iyi ne de kötü olarak atfedilebilir. Goleman'a (2017:373) göre duygu kavramı; hisler ve bu hislere özgü belli başlı düşünceler, biyolojik ve psikolojik hareket eğilimidir.

Greenberg ve Johnson'a (2014:14-15) göre duygu kavramı uzun yıllardır psikoterapi ve psikolojinin temel taşı olan karmaşık bir fenomen olmakla birlikte insan davranışına önemli bir temel oluşturur. Diğer insanlardan bağımsız olmadığı gibi benmerkezci bir yapıya sahip değildir. Bireyi eylem için organize eder fakat davranışa direkt sebep olmaz.

Günlük yaşamda sürekli kullanılan fakat kolayca tanımlanamayan duygu kavramı bireyin bir olay karşısında bilişsel, davranışsal, fizyolojik ve nöral mekanizmaları içeren tepkileri içerir ve en iyi tepkiyi düzenlemeyi ele alır (Berking

ve Whitley 2018:5). Southam Gerow'a (2014:10) göre duygu; insanın deneyimlerinin duyuşsal unsurlarını; duygular, biyolojik, psikolojik ve çevresel etkenlerin dâhil olduğu karmaşık etkileşimleri kapsar.

Greenberg ve Johnson (2014:21) duyguyu bireyi ve çevreyi birbirine bağlayan, bireyi diğer insanlar ve nesnelere ilgili yaşantıları olarak nitelendirirler. Dökmen (2008:121), duyguyu vücutta gözlenen değişiklik olarak nitelendirirken duygusal her davranış niyet edilmeksizin yapılan davranışlar olarak tanımlar.

Greenberg ve Johnson'a (2014:15-16) göre duygular kişisel olarak bakıldığında biyolojik ve sosyal temelli (işlevselci- psikolojik) olmak üzere iki boyutta incelenmektedir. Durumlara cevaben direkt olarak oluşan otomatik duygular biyolojik temelli iken diğer duygu türevleri sosyal olarak nitelendirilmektedir ve öğrenmenin, kültürün etkilerini taşımaktadırlar. Southam Gerow'a (2014:11-12) göre duygu, bir insanı çevresine adapte olmaya ve çevresini kendi amaçları ve önemseydiği şeyler konusunda değiştirmeye motive eder ve diğer bireylerle olan ilişkileri idare etmekte yardımcı olur. Duygular hakkındaki araştırmalar biyolojik ve evrimsel temellere dayanmakta ve duygular bireyin hayatta kalma mücadelesinde önemli bir rol oynamaktadır. Duygu ve zekâ kavramlarının bileşeni olan duygusal zekâ kavramı ile ilgili bilgiler bir sonraki kısımda ifade edilecektir.

c) Duygusal Zekânın Tanımı ve Tarihçesi

Duygusal zekâ kavramı 1920 yılında Thorndike'in sosyal zekâ kuramından temelini almıştır ve sosyal zekâ kavramı insan ilişkilerinde akıllıca hareket etme olarak tanımlanmıştır (Mayer ve Salovey, 2008). Sosyal zekâ kavramı ile ilgili ilk çalışmaların çoğu sosyal yetkin davranışları incelemeye odaklanmıştır. Sosyal zekâ ile ilgili ilk üretilen araç Doll tarafından küçük çocukların davranışlarını ölçmek amacıyla yapılmıştır. Thorndike ve Doll'dan etkilenen Welchsher iki alt ölçek geliştirerek herkes tarafından bilinen bilişsel zekânın yanı sıra sosyal zekânın yönlerini ölçmek için ölçme aracı tasarlamıştır (Bar-On, 2006). Goleman (2017:72)

duygusal zekânın tarihçesini şöyle ifade etmektedir: Thorndike duygusal zekânın bir yönü olan sosyal zekânın IQ'nun bir parçası olduğunu öne sürmüştür. Yine aynı dönemin psikologları sosyal zekâyı başkalarını istediği gibi yönlendirme olarak nitelendirmiş, IQ kuramcıları tarafından sosyal zekâ kabul görmemiştir. Kişisel zekâ kavramı, sezgilere ve sağduyuya uygun olduğu için Sternberg; sosyal zekâyı akademik başarıdan bağımsız, hayatın pratik yanı ile başa çıkmada etkili bir pratik zekâ olarak nitelendirmiştir. Ardından Salovey ve Gardner duygusal zekânın ayrıntılı tanımlarını sunmuşlardır.

Duygusal zekâ fikri önce geçici bir kavram olarak ele alınmıştır (Mayer ve Salovey, 1990). 1980'lerin başlangıcında hem bireyin kendisinde hem de başkalarında var olan olumlu ve olumsuz duyguları tanınması, ifade edilmesi ve düzenlenmesi ile ilgili çalışmalara başlanmıştır ve daha sonra ise duygusal zekânın bileşenleri hakkında ayrıntılı çalışmalar yapılmıştır (Matthews, Zeidner ve Roberts, 2004:4). 1990'lara gelindiğinde ise Mayer ve Salovey (2008) tarafından duyguların önemi daha çok anlaşıldığı için deneysel çalışmalara başlanmıştır.

Geçmiş yıllarda zekâ denildiğinde akla ilk gelen hafıza, problem çözme gibi bilişsel süreçler iken yapılan araştırmalarda yüksek bilişsel zekâsı olanların gerek iş gerekse sosyal yaşamda başarısız olduklarının gözlenmesi sonucu bu kavramın sorgulanmıştır. 21. Yüzyılda duygusal zekâ da bilişsel zekâ kadar önemli olmuştur (Baltaş, 2015:5).

Duygusal zekâ ile ilgili literatürde farklı araştırmacılar farklı tanımlar yapmışlardır. Goleman'a (2017:62) göre duygusal zekâ; "kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkasının yerine koyabilme ve umut besleyebilmektir". Baltaş'a (2015:7) göre duygusal zekâ; hem kendimizle hem de başkalarıyla başa çıkmayı kolaylaştıran duyguları; tanıma, anlama ve etkin bir şekilde kullanabilme yeteneğidir. Yani; başkalarının neler hissettiğini değerlendirerek anlayabilmek ve bireylerin çevrelerinde görmek istedikleri gibi biri

olabilmenin yetkinliği olarak tanımlamaktadır. Çakar ve Arbak'a (2004) göre duygusal zekâ ise duyguların akıllıca kullanımınıdır.

Cooper ve Sawaf'a (1997:xıı) göre duygular düşünme ve eylemin güçlü bir rgtleyicisidir. Çelişkili görünse bile muhakeme yapabilmek ve makul olabilmek için Őart olan koŐullardandır. EQ, önemli sorunları çözmek ve karar vermeyi gerektiren bir durum olduğunda IQ'ya yardım eder ve daha nitelikli ve daha kısa süre içinde yapılması gereken işi yapmayı sağlar.

Goleman'a (2017:57) göre bireyin iki tür zihni vardır, biri ile düşünür diğeri ile hisseder. Birbiriyle etkileşim içinde olan bu iki kavram zihinsel yaŐantıyı oluŐturmayı amaçlar. Biri duygusal diğeri akılcı zihindir. Bu iki zihin farklı bilinç Őekillerini birbiriyle kaynaŐtırmaya yardımcı olur. Duygusal ve akılcı zihin birbiriyle uyum içinde çalışır. Birbirlerini etkileyen ve birbirlerinden etkilenen iki kavram olarak da nitelendirilebilir. Ayrıca IQ, EQ olmadan da verimli bir Şekilde alıŐamaz. Kısaca, IQ ve EQ karşıt olmamakla birlikte birbirinden farklı fakat birlikte işlev gören yapılarıdır. Bilişsel zekâ ve duygusal zekâ birbirinin alternatifi değil, tamamlayıcısıdır fakat aralarındaki en önemli fark bilişsel zekânın gelişimi zor iken duygusal zekâ geliştirilebilir bir kavramdır. Ayrıca duygusal zekâ bilişsel zekânın aksine her kültür için geçerlidir (Baltaş, 2015:7).

Bireylerin duygusal zekâlarını etkin bir Şekilde kullanmaları ile baŐarının da devamında geleceği n görülmektedir. Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler kendilerini tanıyan, ihtiyaçlarını bilen, güçlü ve zayıf yanlarının farkında olan ve duygularını yöneterek etkili ve sağlıklı kararlar alabilen bireyler olarak nitelendirilirler (etinkaya, 2017).

Petrides ve Furnham (2001) tarafından duygusal zekâ öznel iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik olarak dört alt boyutta incelenmiştir. Bu alt boyutlar özetlenecek olursa;

- İyi oluş boyutu; bireyin genel anlamda hayatından memnun olması, birtakım iyi özelliklere sahip olması, kişisel donanım ve güçlü ynlerin

farkında olması, pozitif bakabilmesi ve genel olarak hayatta işlerin yolunda gideceğine inanması

- Öz kontrol boyutu; bireyin duygularını kontrol etmesi, karar verebilmesi yahut değiştirmesi, stresle başa edebilmesi
- Duygusal boyutu; bireyin hislerini ayırt edebilmesi, yakın çevresine duyguları gösterebilmesi, sıklıkla hisleri düşünebilmesi, yakın kişilerle bağ kurabilmesi
- Sosyallik boyutu; bireyin diğer insanlarla baş edebilmesi, haklarını savunabilmesi, diğer insanların duygularını etkileyebilmesi, tartışma gibi durumlarda gösterilen tutumları olarak nitelendirilir.

Duygusal zekânın literatüre girmesi ile konu oldukça ilgi çekmiş ve pek çok model geliştirilmiştir. Bu modeller yetenek ve karma modelleri olmak üzere iki başlık altında incelenmektedir. Bu modeller duygusal zekânın farklı noktaları üzerinde dursalar da ikisi de duygusal zekânın sonradan öğrenilip geliştirilmesi konusunda fikir birliği içindedir (İnci, 2014). Ayrıca temelde çıkış noktaları aynı olsa da ikisi de çeşitli kişilik özelliklerinden oluşur (Ulutaş, 2005).

d)Duygusal Zekâ Modelleri

Duygusal zekâ kavramını açıklayan iki temel model vardır. Bu iki model yetenek modeli ve karma modeldir. Bu modeller ve alt başlıkları aşağıda ayrıntılı olarak ifade edilmiştir.

Tablo 1 Duygusal Zekâ Modelleri Temel Boyutları

| | | |
|--------------------------------|--|----------------|
| Bar-On Modeli (1997) | <p>1. Kişisel Beceriler: Kendine güven-Duygusal benlik bilinci – Bağımsızlık-Kendine saygı- Kendini gerçekleştirme.</p> <p>2. Kişilerarası Beceriler: Bireyler arası ilişkiler-Empati-Sosyal sorumluluk.</p> <p>3. Uyumluluk Boyutu: Problem çözüme- Esneklik Gerçeklik Testi.</p> <p>4. Stresle Başa Çıkma Boyutu: Stres toleransı- Dürtü kontrolü.</p> <p>5. Genel Ruh Durumu: İyimserlik-Mutluluk.</p> | |
| Goleman (2017) | <p>1-Kişisel Yeterlilik: Özbilincin içinde duygusal bilinç, öz değerlendirme, özgüven- Kendine Yön Vermenin içinde özdenetim, güvenilirlik, uyumluluk vicdanlılık, yenilikçilik)- Motivasyonun içinde başarıma güdüsü, bağlılık, inisiyatif, iyimserlik.</p> <p>2. Sosyal Yeterlilik: Empati kavramı içinde; başkalarını anlamak, başkalarını geliştirmek, hizmete yönelik olmak, politik bilinç, çeşitlilikten yararlanma, politik bilinç- Sosyal becerilerin içinde etki, iletişim, çatışma yönetimi, liderlik, değişim katalizörlüğü, bağ kurmak, işbirliği ve dayanışma, takım yetenekleri.</p> | Karma Model |
| Cooper ve Sawaf (1997) | <p>1. Duyguları Öğrenme köşe taşı: Duygusal dürüstlük- Duygusal enerji- Duygusal geribildiri Pratik sezgi.</p> <p>2. Duygusal Zindelik köşe taşı: Öz varlık- Güven Çemberi-Yapıcı hoşnutsuzluk- Esneklik ve yenileme.</p> <p>3. Duygusal Derinlik köşe taşı: Özgün potansiyel ve amaç- Dürüstlüğü yaşamak- Adanmışlık- Yetki olmadan etki.</p> <p>4. Duygusal Simya köşe taşı: Sezgisel akış -Düşünsel zaman değişimi- Fırsatı sezinlemek- Geleceği yaratmak.</p> | |
| Mayer ve Salovey Modeli (1997) | <p>1-Duyguları Algılama, Değerlendirme ve İfade Etme: Kendisinin ve başkalarının duygularını anlamak ve ifade etmek- Duyguların tam ifade edilmesi ve gereksinimlerin iletilmesi- Farklı duygusal ifadeleri ayırt edebilmek.</p> <p>2- Duyguların Kullanımı: Duyguların dikkati yöneterek düşünmeyi sağlaması- Ruh halinin bireyin algılamasının değiştirmesi- farklı bakış açılarını anlamak.</p> <p>3- Duyguyu Anlamak ve Muhakeme Etmek: Duyguları nitelendirmek ve farklı duygular ile bu duyguların anlamları arasındaki ilişkiyi tanımlamak- Karmaşık duyguları yorumlamak ve farklı duyguların bileşimini anlamak ile duygular arasındaki geçişleri anlamak Duyguların içeriğini ve karşılıklı ilişkilerinin sahip olduğu bilgiyi anlamak.</p> <p>4. Duyguyu Yönetme ve Düzenleme: Hoş ve hoş olmayan duygulara açık olabilmek, duyguları ayırt edebilmek - Kendinin ve başkalarının duygularını yönetebilmek-Olumsuz duyguların etkisini azaltarak ve olumlu duyguların etkisini artırabilmek.</p> | Yetenek Modeli |

(Doğan ve Şahin, 2007)

1)Yetenek Modeli

Bu modelde duygusal zekâ bir yetenekler grubudur (Cobb ve Mayer, 2000). Bu modelin içinde Mayer ve Salovey modeli bulunmaktadır.

a)Mayer ve Salovey Modeli

Mayer ve Salovey (1990) tarafından sosyal zekânın bir alt kümesi olarak ele alınan duygusal zekâ kavramı bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlayabilme, tanımlayabilme ve açıklayabilme becerisi ve davranışlarını bu bağlamda düzenleme becerisi olarak ortaya çıkmıştır. Bu duygusal zekâ modelinde sosyal ve duygusal adaptasyonun araştırılmasına yönelik yaklaşım ele alınmaktadır (Çetinkaya, 2017). Bu yaklaşımda duygular değiştirilmesi zor olan kişisel özellik değil; geliştirilebilir bir yetenektir (Freshman ve Rubino, 2002). Mayer ve Salovey (1997:10) tarafından duygusal zekâ; “duyguyu algılamak ve ifade etmek, duyguyu düşünmeyle kaynaştırmak, duyguyu anlamak ve analiz etmek ile duyguları kontrol etme yeteneği” olarak nitelendirilmektedir.

Mayer ve Salovey (1997:10-15) duygusal zekâyı dört boyut olarak ele almışlardır. Bu boyutlar özet olarak şöyledir:

- *Duyguları algılama ve tanımlama:* Duygusal zekânın ilk boyutu olarak nitelendirilir. Bireyin kendi fiziksel durumundaki, hislerindeki duygu ve düşünceleri tanımasının yanı sıra çevresindekilerin de duygularını tanıması ve bunu ifade edebilmesi gerekmektedir. Jest ve mimiklerden, nesnelerdeki hikâye ve duyguları tam olarak anlamayı içermektedir. Farklı duygusal ifadeleri ayırt etme aşamasıdır.

- *Duyguyla, Düşünmeyi Desteklemek:* Bu boyutta duyguların düşünmeyi nasıl şekillendirdiğini ifade eder. Bireyin hissettiği duyguları ayırt edip tanımlayabilmesidir. Duygular bireyin dikkatini yönetir ve bireyin düşünmesine yardımcı olur. Ruh hali bireyin algısını değiştirebilmektedir ve değişik bakış

açılarını anlamayı kolaylaştırır. Ayrıca duygusal durumlar problem çözüme yaklaşımlarını da teşvik eder.

- *Duyguları Anlama ve Duygularla Muhakeme Etme:* Bu boyut ilk boyuta dayanmaktadır. İç içe bulunan duyguların aralarındaki değişiklikleri tanımlamayı, duyguların o anda oluşup oluşmadığını ya da daha önceki yaşadığı bir duygunun kalıntısı olup olmadığını yani duygular arasındaki geçişleri anlamayı içerir. Duyguları nitelendirir, duyguların içeriğini anlar ve farklı duygular ile duyguların anlamları arasındaki ilişkiyi tanımlar. Karmaşık duyguları yorumlamayı ve farklı duyguların kombinasyonunu anlamayı sağlar.

- *Duyguları Yönetmek:* Bu boyut farklı problemler karşısında bilinçli düşünmeyi, alternatifler üretmeyi ve etkili olanı seçmeyi ele alır. Duygularını yönetebilen bireyler; kendi duygu ve ruh hallerini ayrıntılı düşünebilir, duygularını davranışlarından ayırt edebilir ve olumsuz duygularını kontrol edip olumlu duygular geliştirebilirler. Hoş ve hoş olmayan duygulara açık olarak olumsuz duyguların etkisini azaltıp ve olumlu duyguların etkisini artırarak, hem kendinin hem de başkalarının duygularını yönetmeye yardımcı olur.

Tablo 2: Mayer ve Salovey'in Dört Boyutlu Duygusal Zekâ Modelinin Zekâyla ve Kişilikle Olan İlişisinin İncelenmesi

| BOYUTLAR | ÖLÇÜTÜN TANIMI | ZEKÂ VE KİŞİLİKLE OLAN İLİŞKİSİ |
|---|---|---|
| 1)Duyguları Algılama ve Tanıma | Yüzlerdeki ve görüntüdeki duyguyu tanıma yetenekleri | Zekâ için bilgi sağlama |
| 2))Duyguyla, Düşünceyi Desteklemek | Duygusal bilgiyi denetleyebilmek ve Düşünceyi zenginleştirebilmek için duygusal bilgiye yön verebilme yetenekleri | Bilişsel görevler için duygusal bilgidен yararlanmak amacıyla düşünceyi düzenlemesi |
| 3) Duyguları Anlama ve Duygularla Muhakeme Etme | İlişkiler hakkında bilgi, bireyin duyguları arasındaki geçiş durumlarını ve duyguları anlama yetenekleri | Duygular ve duyguları bilme ile ilgili soyut değerlendirmeler ve duygular üzerine akıl yürütme merkezi olması |
| 4)Duyguları Yönetmek | Duyguları ve duygusal ilişkileri Kişisel ve kişilerarası gelişimi sağlamak için yönetme yetenekleri | Kişilik ve kişisel amaçlarla etkileşim içinde olması |

(Mayer, Caruso, Salovey ve Sitarenios, 2001)

2) *Karma Model*

Cobb ve Mayer'e (2000) göre karma model; duygusal zekâ yeteneğine sosyal beceriler ve davranışların harmanlanması ile daha popüler bir yaklaşımdır. Bar-On, Goleman ve Cooper ve Sawaf modelleri karma modelin içinde yer almaktadır.

a) *Bar-On Modeli*

Duygusal zekâyâ ilişkin geliştirilen kuramlardan biri ise karma modelin içinde yer alan Reuvan Bar-On modelidir. Bar-On modeline göre duygusal-sosyal zekâ, kendimizi ne kadar etkili bir şekilde anlayacağımızı ve ifade edebileceğimizi, başkalarını anlayabileceğimizi ve onlarla ilişki kurabileceğimizi ve günlük taleplerle başa çıkabileceğimizi belirleyen, birbiriyle ilişkili duygusal ve sosyal yeterliliklerin ve becerilerin kesişmesidir (Bar-On, 2006). Başka bir deyişle; bireyin var olan duygu ve düşüncelerini tanıyıp sosyal anlamda yeterliğini sağlayarak problemlere çözümler üretebilmesidir.

Bar-On'a (2006) göre duygusal zekânın anahtar bileşenleri şu şekildedir: a) Duyguları anlama, tanıma ve ifade etme yeteneği, b) başkalarının nasıl hissettiğini ve başkalarıyla nasıl ilişki kurulduğunu anlama yeteneği, c) duyguları yönetme ve kontrol etme yeteneği, d) kişisel ve kişilerarası problemleri çözmeye, değişiklikleri yönetme yeteneği e) kendini motive etme yeteneği ve olumlu etki yaratma.

Bar-On'a (2006) göre bu model duygusal zekânın teorik temelini sağlamaktadır. Bu model beş temel boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar aşağıdaki şekilde özetlenmektedir:

- *Kişisel Boyut:* Bireyin benliğinin, hislerinin, duygu ve dürtülerinin bilincinde olmasıdır. Ayrıca duygu ve düşüncelerini etkili bir şekilde ifade edebilmesi ve sonuç olarak kendi potansiyelini hayata geçirebilmesidir. Duygusal öz farkındalık, öz saygı, kendine güven, bağımsızlık ve kendini

gerçekleştirme ise kişisel boyutun alt boyutlarıdır. Kişisel boyut düzeyi yüksek olan bireyler; duygularının, düşüncelerinin farkında olan ve bunları ifade etmekte bağımsız ve kendine güvenen bireyler olarak nitelendirilirler. Kişisel boyuttaki içsel beceriler, bireyin kendi güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi, duygularını ve düşüncelerini yapıcı bir şekilde ifade etmesine yönelik becerilerdir. Alt boyutları incelendiğinde duygusal öz farkındalık boyutu bireyin kendi duygularını anlaması ve bunların farkında olması iken özsaygı alt boyutu; bireyin kendisini doğru bir şekilde algılayıp kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır. Kendine güven boyutu; bireyin kendini ve kendi duygularını etkin bir biçimde ifade etmesidir. Bağımsızlık boyutu ise bireyin kendine güvenmesi ve diğer kişilere duygusal açıdan bağımlı olmamasıdır. Son olarak kendini gerçekleştirme alt boyutu bireyin potansiyelini gerçekleştirmesi olarak tanımlanmıştır.

• *Kişilerarası Boyut:* Bireyin kişilerarası ilişkilerdeki faaliyetini esas alır. Diğerlerinin duygularının farkına varabilme, kendini başkasının yerine koyabilme, etkin kişilerarası ilişkiler sürdürebilme, işbirliğine dayalı yapıcı ilişkiler kurabilme ve bunları sürdürebilme becerisidir. Alt boyutlarında empati, kişiler arası ilişkiler ve sosyal sorumluluk bulunmaktadır. Empati diğer bireylerin duygularının farkında olmayı ve anlamayı içinde barındırır. Diğer bir boyut olan kişilerarası ilişkiler boyutu, kişilerarası karşılıklı tatmin edici ilişkiler kurmayı ele almaktadır. Sosyal sorumluluk boyutu ise sosyal bir grupta bireyin kendini özdeşleştirmesi ve diğer bireylerle işbirliği kurmasını ele alır.

• *Uyumluluk Boyutu:* Bireylerin günlük yaşamlarında karşılarına çıkan zorluklarla mücadele edebilmesi ve bunlara uygun çözüm yolları bulabilmesini içeren boyuttur. Uyumluluk boyutu yüksek olan bireylerin problemleri tanımlama, bu problemlere uygun çözümler bulma noktasında başarılı oldukları görülmektedir. Alt boyutları ise problem çözme, gerçeklik değerlendirmesi ve esnekliktir. Problem çözme boyutu; bireysel ve kişilerarası problemleri etkin bir biçimde çözmeyi hedeflerken gerçeklik değerlendirmesi, başka bir bireyin duygu ve

düşüncelerini tarafsız bir şekilde değerlendirmek olarak ele alınır. Esneklik alt boyutu ise bireyin kendi hislerini ve düşüncelerini yeni duruma adapte etmesidir.

• *Stres Yönetimi Boyutu*: Bireyin strese karşı koyabilme becerisi ve stres toleransı geliştirmesidir. Bireyin soğukkanlı bir şekilde umutsuzluğa kapılmadan dürtülerini kontrol etmesi ve stresle başa çıkabilmesidir. Stres toleransı ve dürtü kontrolü olmak üzere iki alt boyutu vardır. Stres toleransı boyutunda çevrenin talepleri ile baş etme söz konusu iken dürtü kontrolünde stresi etkin ve yapıcı bir şekilde kontrol etmesini ele almaktadır.

• *Genel Ruh Hali Boyutu*: Hayata karşı olan bakış açısıdır. Bireyin mutlu, iyimser ve olumlu olup hem kendinden hem de çevresinden hoşlanıp, öz motivasyonun olması ve yaşamdan zevk almasıdır. İyimserlik ve mutluluk olmak üzere iki alt boyutu vardır. İyimserlik alt boyutu hayatın olumlu yanlarını ele alırken mutluluk alt boyutunda bireyin kendisinden ve çevresinden yani genel olarak hayatından memnun olmasını kapsamaktadır.

Tablo 3: Bar-On Modelinin Duygusal Zekâ Modelleri, Yeterlikleri ve Becerileri

| Duygusal Zekâ Boyutları | Duygusal Zekâ Becerileri ve Yeterlikleri |
|-------------------------|---|
| Kişisel | Bireysel olarak farkındalık oluşturma ve bireyin kendini ifade edebilmesi |
| Öz Saygı | Bireyin kendini doğru bir şekilde, olduğu gibi algılayarak bilmesi ve kabul etmesi |
| Duygusal Farkındalık | Bireyin kendi duygularının farkında olarak yaşadığı duyguları anlaması |
| Kendine Güven | Bireyin kendini ve kendine ait olan duygularını etkin bir biçimde ifade etmesi |
| Bağımsızlık | Bireyin kendine güvenerek diğer bireylere duygusal yönden bağımlı hissetmemesi |
| Kendini Gerçekleştirme | Bireyin kendine ait amaçlarını ve kendi potansiyelini gerçekleştirmesi |
| Kişilerarası | Sosyal farkındalık kazanarak ve kişiler arası ilişkilerin tamamı |
| Empati | Bireyin diğer kişilerin duygularını anlaması ve farkında olması |
| Sosyal Sorumluluk | Bireyin sosyal bir grupla özdeşleşerek onlarla işbirliği yapabilmesi |
| Kişilerarası İlişki | Bireyin karşılıklı tatmin edici ilişkiler kurarak onlarla iyi geçinmesi |
| Stres Yönetimi | Duyguların kontrol edilmesi ve yönetilmesi |
| Strese Karşı Tolerans | Duyguların etkin bir şekilde yönetilmesi |
| Nabız Kontrolü | Duyguların etkin bir şekilde kontrol edilmesi |
| Uyumluluk | Değişimi yönetebilmek |
| Gerçeklik Testi | Karşıdakinin duyguların ve düşüncelerini, dış dünyanın gerçekliği durumuna göre tarafsız bir şekilde gerekçelerini sunabilmek |
| Esneklik | Bireyin kendi hislerini ve düşüncelerini yeni durumlara uydurması |
| Problem Çözme | Bireysel ve kişilerarası oluşan problemleri etkin bir şekilde çözmek |
| Genel Ruh Hali | Kendini motive edebilmek |
| İyimserlik | Bireyin hayatının olumlu ve güzel yanlarına bakması |
| Mutluluk | Bireyin genel olarak hayattan memnun olması |

(Bar-On, 2006)

b) Goleman Modeli

Goleman (2017:11-13) bu modeli ve modelin alt boyutlarını “Duygusal Zekâ: Neden IQ’ dan Önemlidir?” adlı kitabında ifade etmiştir. Ayrıca bu modelin temelini yetenek modeli olan Mayer ve Salovey’in kuramından geliştirmiştir. Ondan farklı olarak zihinsel yetenekleri ve bireyin kendini motive edebilmesini içermektedir. Goleman modelinin alt boyutları aşağıda özetlenmiştir:

• *Duygularının Farkında Olma (Öz bilinç):* Goleman’a (2017:73-88) göre psikoloji literatüründe üst biliş olarak adlandırılan öz bilinç, bireyin düşünme sürecinin farkında olmasını, üsthal olarak adlandırılan durum ise bireyin

duygularının farkında olmasını kapsar. Bireyin kendi iç dünyasında olup bitenlerin farkında olmasıdır, neler hissettiğini bilmesi ve bu bağlamda karar verebilmesidir. Duygularını tanıyan bireyler hayatlarını daha iyi idare edebilirler. Bireyin kendini tanıması- bir duygu oluşurken bunu fark edebilmek- duygusal zekânın temeli olarak nitelendirilir. Psikolojik iç görünümün temeli öz bilinçtir. Duygusal öz bilinç, duygusal zekânın ikinci ögesi olan kötü ruh halini bireyin üzerinden atması yeteneğinin temelini kurar.

• *Duygularını Yönetme*: Bireyin kendi duygularını tanıma, tepkilerini uygun bir şekilde yönetebilme, kendini sakinleştirebilme, olumsuz duyguları ile başa çıkabilme yeteneğidir. Olumlu sonuçlar elde edebilmek için kısa vadedeki zevklerini erteleyebilmesidir (Çakar ve Arbak, 2004). Öz bilinç temeli üzerine kurulan bu basamakta bireyin kendini yatıştırması, yoğun kaygı, karamsarlık ve alınganlıktan kurtulması ve öfkesini kontrol edebilme yeteneğini içerir. Bu yeteneği gelişmiş olanlar hayatın olumsuzlukları karşısında kendilerini daha kolay toparlarlar (Goleman, 2017:73). Bireyin tutkularının kölesi olmadan ve duygularını bastırmadan; duygularını dengeli bir şekilde ifade edebilmesi, duyguları yönetebilmek olarak nitelendirilir (Köroğlu, 2006). Ayrıca bireyin iyi hissetmesi için olumsuz duygulardan kaçması ya da bunları hiç yaşamaması değil bu duyguların olumluların yerini alacak kadar kontrolden çıkmaması ile olur (Goleman, 2017:90).

• *Kendini Motive Edebilme*: Goleman'a (2017:73-127) göre bireyin duygularını bir hedef doğrultusunda toparlayabilmesi, dikkat edebilmesi, kendini harekete geçirebilmesi, kendine hakim olabilmesi ve yaratıcı olabilmesi için gerekli olan motivasyonu sağlayan bir özelliktir. Doyumu erteleyip fevri davranışlardan uzaklaşmak yani duygusal özdenetimi sağlamak başarıyı beraberinde getirmektedir. Bu yeteneği yüksek olan bireylerin yaptıkları işlerde üretken ve etkili oldukları görülmektedir. Kendini yeterli hisseden bir birey de geleceğine yön verebilir. Bireyin duyguları doğuştan gelen zihinsel yetenekleri kullanma kapasitesinin sınırlarını çizerek bireyin hayatında neler yapabileceğini belirler. Bireyin var olan potansiyelini bilerek kendini daha iyi tanımasına yardımcı olur ki bu da bireyin iyi hissetmesini

sağlar. Örneğin; duygusal zekâ bakımından iyimser olmak, bireyin engellere, kaygıya ve depresyona yenik düşmesini engeller.

• *Empati*: Bireyin başkalarının duygularının farkında olabilmesi, bunları anlayabilmesi ve bunlara değer vermesi olarak tanımlanır ve empati kurabilen kişi; başkalarının duygularıyla barışıktır, iyi bir dinleyicidir, duyarlı davranır, başka insanların ihtiyaç ve duygularını anlayarak onlara yardımcı olur (Baltaş, 2015:24). Diğer bireylerle olan ilişkilerde temel bir beceri olan empati, başkalarının neye ihtiyacı olduğuna dair oluşan sosyal sinyallere karşı duyarlı olmayı kapsar (Goleman, 2017:74).

• *Sosyal Beceriler*: Bireyin sosyal durum ve ilişki ağlarını iyi kavrayarak diğer bireylerle iyi geçinmesini temel alır (Çakar ve Arbak, 2004). Sosyal becerisi iyi olan bireyler; içten ilişkiler kurup sürdürebilir, farklı görüş ve bakış açılarını anlamaya çalışır, kurduğu duygu dünyasına başkalarını da katabilir ve karşılıklı fayda sağlayacak ilişkiler kurmaya çalışır (Baltaş, 2015:27). İlişki sanatı olarak da nitelendirilen sosyal beceriler, başkalarının duygularını idare edebilme becerisini de kapsar. Bu yeteneği gelişmiş olan bireyler insanlarla sürtüşmesiz bir şekilde etkili iletişim kurabilir (Goleman, 2017:74). Sosyalleşmek ve bu becerileri kazanmak, bireyin mizacı ile ve aileden gelen tepkilerin birleşimiyle başlamaktadır (Shapiro, 1998:238). Goleman'a (2017:157-165) göre duygusal zekâ bu yüzden hem doğuştan hem de geliştirilebilir bir yetenek olarak tanımlamaktadır. Bu yeteneğin yeterli olması, bireyin yakın ilişkiler kurmasına, ikna gücüne, karşıdaki bireyin rahatlamasına yol açar. Sosyal beceri yeteneği bu gibi faydaları içinde barındırırsa bile bu yetenekler bireyin kendi ihtiyaç ve hislerini dengelemezse bireye zarar veren bir süreç haline gelebilir.

Tablo 4: Goleman'ın Duygusal Zekâ Boyutları ve Bunların Yapıtaşları

| Boyutlar | Boyutun Tanımı | Yapıtaşları |
|--|--|---|
| Bireyin Kendi Duygularının Farkında Olması | Bireyin bir duyguyu hissettiği zaman o duyguyu tanıyıp, izleyip bu bilgiyi karar verirken kullanabilme yeteneği | Bireyin özgüven duyabilmesi Bireyin kendini gerçekçi bir şekilde değerlendirebilmesi Bireyin kendiyile alay edebilmesi |
| Bireyin kendi duygularını yönetmesi | Bireyin duygularını ve tepkilerini uygun bir şekilde yönetebilme, kendini sakinleştirebilme ve olumsuz duygular kontrolden çıkmadan önce onlarla başa çıkabilme yeteneği Bireyin olumlu sonuçlar elde edebilmek için kısa vadede zevklerinin tatminini erteleyebilme yeteneği | Bireyin güvenilir ve dürüst olabilmesi Bireyin belirsizliğe karşı rahat olabilmesi Bireyin değişikliğe açık olabilmesi |
| Bireyin kendi motive edebilmesi | Bireyin bir amaç doğrultusunda duygularını yönlendirebilme, karşılaştığı engeller ve sorunlar karşısında yılmama yeteneği Bireyin “akış” durumuna geçebilme yeteneği | Bireyin başarıya yönelik güçlü bir istek duyabilmesi Bireyin başarısızlığı karşısında bile iyimser olabilmesi Bireyin kendini örgüte adayabilmesi |
| Empati | Bireyin diğer bireylerin duygu ve düşüncelerinin farkında olabilme yeteneği Bireyin kendisini başkasının yerine koyabilme yeteneği | Bireyin yetenek geliştirme ve korumaya yönelik uzmanlık geliştirebilmesi Bireyin kültürlerarası hassaslık duyabilmesi Bireyin müşterilere hizmet edebilmesi |
| Sosyal beceriler | Bireyin durum ve sosyal ilişki ağlarını iyi kavrayabilme, diğer bireylerin duygularını yönetebilme ve diğer bireylerle sorunsuz geçinebilme yeteneği | Bireyin liderliği yönetmekte etkin olabilmesi Bireyin ikna edici olabilmesi Bireyin takımlarını oluşturabilmesi ve onlara liderlik edebilmesi |

(Çakar ve Arbak, 2004)

c) Cooper ve Sawaf Modeli

Bu model zihinsel yeteneklerin yanında; bazı bilişsel olmayan kavramları da (geleceği yaratmak gibi) içerdiği için karma bir modeldir (Çakar ve Arbak, 2004). Bu kuram; liderlikte, kurumsal öğrenmede ve yaşamda duygusal zekânın

uygulanmasının ve gelişiminin özellikleri ve değerleriyle ilgili incelemeler yapmıştır (Cooper ve Sawaf, 1997:376). Cooper ve Sawaf'ın dört köşe taşı modeli şu şekilde incelenmiştir:

• *Duyguları Öğrenme Köşe Taşı*: Cooper ve Sawaf'a (1997:3) göre duygusal bilgi enerjisini, bireyin kendi potansiyelini, amacını ortaya çıkarmak ve korumak için bireyi motive eden insan kalbinden almaktadır. Duygusal zekânın alfabetini, yazılımını, kelime bilgisini öğrenmek ve duyguların doğuştan gelen bilgeliğinin farkına varmak, ona saygı duymak ve değerlendirmek üzerine kuruludur. Duygulara ilişkin açık olabilmek ve duygular konusunda farkındalık kazanarak duyarlı olmak bu köşe taşının özelliğidir (Yaylacı Özdemir, 2006). Duyguları öğrenme köşe taşının alt boyutlarında duygusal dürüstlük, duygusal enerji, duygusal geribildirim ve pratik sezgi bulunmaktadır.

Cooper ve Sawaf'a (1997:10-62) göre duygusal dürüstlük, bireyin kendi duygularını ve iç sesini gerçekçi bir şekilde ifade edebilmesi iken duygusal enerji bireyin günlük enerji düzeyini, gerilimini anlaması ve etkin bir şekilde yönlendirilmesidir. Duygusal geribildirime göre her duygu bir işarettir, duygular bireyi hareketlendirir, bazı şeyleri açıklığa kavuşturur, kapasiteyi artırır. Bireylerin duygusal bilgi ve dürtü akıntısı içinde yaşanılanın farkında olmasıdır. Pratik sezgi ise sezgisel ve duygusal açıdan hissedilebilir duyunun, karar verme işleminin doğruluğunu ve verimini artırmasıdır. Kısacası temelde duyguların öğrenilmesi esas alınarak duyguların yoğunluğunu tanıyan, bireyi harekete geçirmesine fırsat sunan ve bireyin yaratıcılığını geliştiren bir köşe taşıdır.

• *Duygusal Zindelik Köşe Taşı*: Cooper ve Sawaf (1997:85) duygusal zindeliği tıpkı fiziksel zindelikteki gibi güç, dayanıklılık ve esneklik ile ilgili olan ifadelerinin kalpteki hali olarak nitelendirir ve duygusal zindelik sayesinde bireyin güven ve inanılabilirliğini geliştirir, duygularını tanıma becerisi pratiğe dönüşür, zorluklara karşı dayanıklılığa katkı sağlayarak duyguların daha çok anlaşılır olmasına yardımcı olur. Bu köşe taşı; küçük fikirleri büyük fikirler haline getirerek yaratıcı durumları keşfetme yeteneğini içinde barındıran bir güçtür (Yaylacı Özdemir, 2006). Duygusal

zindelik köşe taşının alt boyutları ise öz varlık, güven çemberi, yapıcı hoşnutsuzluk ve estetik ile yenilenmedir.

Cooper ve Sawaf (1997:87-108) diyaloga önem veren öz varlığı yani güç alanını duygusal zindeliğin ilk adımı olarak nitelendirirlerken güven çemberi konusunda güvenin önemine vurgu yaparlar ve güven duygusunun duygusal bir özellik, hissedilmesi ve ona dayanılarak hareket edilmesi gereken bir şey olduğunu ifade ederler. Birey kendini hoşnut etmeyen durumları tanıdıkça bir sonraki adımda var olacak fikirlerini oluşturur, bu yapıcı hoşnutsuzluktur. Zorluklar karşısında yeni bakış açıları kazanmak da esnekliktir. Kısacası duygusal zindelik köşe taşı, bireyin duygularını tanıdıktan sonra çatışmaları tanıyarak gelişmesine ve yaratıcılığını artırmaya yardımcı olur.

•*Duygusal Derinlik Köşe Taşı:* Cooper ve Sawaf (1997:178) duygusal derinliği ifade ederlerken yaşamı yüzeyde değil derinlerde yaşamak olarak nitelendirirler ve duygusal derinlik köşe taşının bireyin temel karakterini, potansiyelini, amacını ve bütünlüğünü tanıyıp geliştirmesine yardımcı olduğuna vurgu yaparlar. Bu köşe taşında ise özgün potansiyel ve amaç, adanmışlık, dürüstlüğü yaşamak ve yetki olmadan etki alt boyutları bulunmaktadır.

Cooper ve Sawaf (1997:184-249) özgün potansiyel ve amacı bireyin kendini gerçekleştirme için amaç belirleyerek buna uyması olarak tanımlamışlardır. Adanmışlığı; bir amaç uğruna var olan potansiyellerin tamamının değerlendirilmesi olarak nitelendirilmişlerdir. Dürüstlüğü yaşamada dürüstlüğün önemi ve birleştirici bir güç olduğu vurgulanırken herhangi bir yönlendirmeye gerek duymadan bir işlem yapma süreci ise yetki olmayan etkidir. Kısacası duygusal derinlik köşe taşında dıştan gelen bir uyarıcıya gerek duymadan bireyin kendi kendine yön verebilmesi esas alınmıştır. Duyguları tamamen içten gelerek yaşamayı ve tanımayı, adanmayı, otoriteye gerek duymadan bireyin kendini yönetebilmesini barındırır.

•*Duygusal Simya Köşe Taşı:* Cooper ve Sawaf (1997:285) duygusal simyayı açıklarken simya tanımını ele almışlardır ve değeri az olarak nitelendirilen bir maddeyi değerli bir hale getirme işlemi olduğunu ifade etmişlerdir. Duygusal

simyada ise farkındalık duygusu ve önseziler önemlidir. Bu önseziler irade gücü ile kazanılmaz. Bu köşe taşının alt boyutlarında ise sezgisel akış, düşüncesele zaman değişimi, fırsatı sezinlemek ve geleceği yaratmak alt boyutları vardır.

Cooper ve Sawaf (1997:287-354) duygusal simyanın alt boyutlarından ilki olan sezgisel akışın önseziyi ön plana aldığını ifade ederken düşüncesele zaman değişiminde var olan şartların zaman içinde değiştiğini ve değişebileceğini düşünerek buna göre yol çizmenin gerekliliği olarak tanımlanmıştır. Fırsatı sezinlemek gündelik yaşamdaki durumları fırsata çevirebilmeyi içerirken; bireyin hatalarına rağmen yoluna devam edebilmesi ise bireyin geleceğini yaratması ile ilgilidir. Başka bir ifade ile duygusal simya köşe taşı sezileri ön plana alarak tecrübelerle göre yön çizip bu yönde olumlu bir şekilde ilerlemeyi esas alır.

Tablo 5: Cooper ve Sawaf Modeli 4 Köşe Taşı

| Köşe Taşları | Yetenek |
|---------------------------------|--|
| 1.Köşe Taşı: Duyguları Öğrenme | Duygusal Dürüstlük Pratik Sezgi Duygusal Geri Bildirim Duygusal Enerji |
| 2. Köşe Taşı: Duygusal Zindelik | Öz Varlık Yapıcı Hoşnutsuzluk Güven Çemberi Esneklik ve Yenilenme |
| 3.Köşe Taşı: Duygusal Derinlik | Dürüstlüğü Yaşamak Yetki Olmadan Etki Özgün Potansiyel ve Amaç Adanmışlık |
| 4. Köşe Taşı: Duygusal Simya | Fırsatı Sezinlemek Geleceği Yaratmak Sezgisel Akış Düşüncesele Zaman Değişimi |

(Cooper ve Sawaf, 1997, xxxv)

Araştırmanın bundan sonraki kısmında ise duygusal zekâ ile birlikte çalışmanın diğer bir boyutu olan sosyal iyi olma kavramına yer verilmiştir.

2.Sosyal İyi Olma

İnsanlık tarihi boyunca filozoflar tarafından bireyin mutluluk kavramı, iyi hissetmesi ve yüksek motivasyonu merak konusu olmuştur. Ancak psikoloji literatüründe mutsuzluk derinlemesine işlenirken pozitif iyi oluş görmezden gelinen bir unsur olmuştur (Diener, 1984).

İki bin üç yüz yıl önce Aristoteles bireylerin en çok mutluluğu istediklerini, sağlık güzellik para gibi hedeflerin de aslında bireyi mutlu etmeleri beklendiği için değer verildiğini ifade etmiştir (Csikszentmihalyi, 2005:3). Nihai amacın her zaman öncelikle mutluluk olması gerektiği vurgulanırken diğer bütün terimlerin aslında asıl mutluluğa giden birer yol olduğu söylenebilir. Bireyin kendi yaşamına kendisini vermesi gerektiğini vurgulayan Csikszentmihalyi'e (2005:4) göre mutluluk, içsel yaşantıları denetlemeyle ilgilidir ve her bireyin geliştirmesi, savunması ve hazırlanması gereken bir durumdur. Mutluluk bilinçli bir şekilde aranarak değil bireyin yaşamının iyi veya kötü her ayrıntısına kendini tamamen vererek bulabileceği bir durumdur.

Farabi'ye (Akt. Çağrıcı, 2013b:193) göre mutluluk günlük hayattakinden farklı olarak metafizik bir şekilde nitelendirilmiş ve mutluluğu; “insan nefsinin maddeye muhtaç olmayacak şekilde varlıkta yetkinliğe ulaşması” olarak tanımlamıştır. Mutluluğa ulaşma konusunda ise bir kısmı fikrî bir kısmı ise bedenî olmak üzere bireyin iradesi ile kavuşulacağını ve tesadüfen kazanılmayacak bir yetkinlik olduğunu ifade etmiştir. Mutluluk en meşhur amaçtır ve bunu anlayabilmek metafiziğin inşası sonrasında ancak olabilmektedir. Tanrı, varlık ve insan anlayışını, mutluluğa giden yolları ve mutluluğun mahiyetini açıklamaktadır (Tokat, 2006). Mutluluk ciddi ve sürekli bir çaba istemekle beraber bireyin işlevini en iyi şekilde yerine getirmesine bağlı bir şey olarak nitelendirilir ve mutluluğun özü bireyin iyi

olması ile ilgilidir, iyi bir insan demek iyi bir yaşam demektir; iyi yaşam ise erdemli olmakla ilgilidir (Özgen, 2005).

Farabi (2008:103) Aristo felsefesini insanın yaratılma gayesindeki olgunluğu ve bu olgunluğun sadece doğuş ya da sadece irade ile elde edilen değil fakat doğuş ve irade ile birlikte elde edilmiş olduğunu bilince, bu olgunlukla elde edilen işler ve yaşama yolları insani ve erdemli yaşama yollarına teşvik ettiğini ifade etmiştir.

Aristocu bir yaklaşım ile Farabi, insan nefsinin akıl, şehvet ve öfkeden oluşan bir yapı olarak görülürken insanın erdeminin akıl hayatında başladığını ve bunun da sağlıklı düşünmeye sebep olduğunu; sağlıklı düşünmenin ise mutluluğa erişmek ve en doğru şeyi akıl etme gücüyle olduğunu ifade etmiştir. Böylelikle iradeli davranışlar gerçekleşir ve bu erdem mutluluğa ulaştırır (Çağrı, 2013b:194-195).

İbni Sina'ya (2013:276) göre mutlu insan, bedenden ayrıldığında o mutluluğu bulmak için kendi ruhunu o halde arayan kimsedir. Aristoteles de mutluluğu şöyle tanımlamıştır: Eğer her şeyin ilkinin kendiliğinden bizim kendisi sayesinde sahip olduğumuz kadar mutluluğu varsa, onu idrak ettiğimiz büyüklüğü hakkında düşündüğümüz ve onunla ilgili olarak hakkı tasavvur ettiğimiz zaman bizzat büyüktür. Aklımızın idrak ettiği ve halimizin gerektirdiği bu miktar, onun bizzat sahip olduğu miktarla kıyaslanamaz. O daha büyük ve daha ilginçtir. Daha doğrusu ilkin varlığı, kendisiyle kaim bir mutluluktur. Onun haline mutluluk demek gerekmez.

İbn-i Sina'ya göre mutluluğa ulaşmak ancak güzel bir ahlaka sahip olmakla mümkündür (Taş, 2006). Mutluluk konusunda Farabi'yi izleyen İbn-i Sina da mutluluğu günlük yaşamdakinden farklı olarak dini- metafizik bir yetkinliğe ulaşmış bireyin duyduğu en yüksek haz ve memnuniyet olarak nitelendirmiştir (Çağrı, 2013b:209).

Gazali'ye (Akt. Çağrı, 2013a:167) göre fiillerin yöneldiği amacın mutluluk ve iyilik hali olması için lezzet, fayda ve güzellik unsurlarını taşıması gerekir. Bireyin bilgi ve ahlak güzelliği, kendisine ve çevresine zarar vermeyecek her şeyin

mutluluğu getireceğini ifade etmiştir. Mutluluk hakikati bulmak ile olur (Gazali 1976; Akt. Balcı Arvas, 2017). Her şeyin lezzetinin ise kendi tabiatına uygun olan şeylerde olduğu dünyevi değil uhrevi lezzetlerin ön plana alınması gerekliliğini vurgular. Güzelliğin ise en yetkin olan Yaradan'a yönelik olması ile açıklar (Çağrı, 2013a:172). İnsan bedenine bağlı olan bütün lezzetlerin ölümle son bulacağını, Allah'ı tanıyarak bilginin kalıcı olacağını ifade eder (Gazali, 1976; Akt. Balcı Arvas, 2017). Ayrıca gündelik hayattaki olumsuzluklar karşısında kötümserliğe kapılmadan, ümitsizliğe düşmeden yaşamın mutluluğu getirdiğini ve böylelikle bireyin daha iyimser olacağını vurgulamıştır (Çağrı, 2013a:180). Bir başka deyişle, Gazali gündelik hayat ile ilgili işleyiş hakkında mutluluktan bahsederken diğer yandan tıpkı Farabi gibi mutluluğu metafizik olarak açıklamaktadır.

İyi halin sözlük tanımı ise bir kimsenin yaşayışında kötü ve sakıncalı bir durum olmama halidir (Akalin, 2005:1006). İyilik hali kavramı iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, olumlu ve olumsuz duygulanım gibi anlamları birbiriyle tamamen aynı olmamakla beraber büyük oranda ilişkili olan kavramları da içinde bulundurmaktadır. Çünkü bu kavramların hepsi bireyin olumlu işlevselliği ve iyi oluşunu sağlayan koşullarla ilgilidir (Gülaçtı, 2009).

İyi oluş bireyin bilişsel ve duyuşsal olarak kendi yaşamını değerlendirmesidir. Bireyin bu değerlendirmesinin sonunda ulaştığı sonuç iyi oluş durumu hakkında bilgi vermektedir (Diener, 2000). İyi oluşun içinde bulunan kavramlar ise duygusal iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluştur (Dawson, Singh-Dhesi, 2010: Akt. Şanal Karahan, 2016).

Psikolojik iyi oluş kavramı; eudaimonic olarak adlandırılmakta; öznel iyi oluş; hedonic olarak isimlendirilmektedir. Eudaimonic (psikolojik olarak işlevsellik) bakış açısı bireyin potansiyelini bilmesi, kendini gerçekleştirme ve bu potansiyelini kullanma olarak görülme iken hedonic (hazcı) görüş ise iyi oluş, mutluluk ve doyum çerçevesinde incelenmektedir. Hedonic görüşte kişi ve kişinin değerleri temel alınır ve öznel iyi oluş hazcı yaklaşım içinde incelenir (Ryan ve Deci, 2001). Diener'e (1984) göre psikolojik iyi oluş kavramında bireyin var olan potansiyellerini

gerçekleştirmesi, bütün olarak işlevsel bulunması anlatılmakta iken öznel iyi oluş kavramı yaşamın neden ve nasıl pozitif yollarla değerlendirildiği üzerinedir.

Psikolojik iyi oluş bireyin kendini olumlu olarak algılayıp sınırlarını bilerek kendini kabul etmesi, yeteneklerinin farkında olması, bağımsız ve girişimci olması, kendini geliştirmesi gibi özellikleri içinde barındırır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Öznel iyi oluş “kişilerin yaşamlarını duygusal ve bilişsel olarak nasıl değerlendirdikleri ve bireylerin mutluluk, barış, memnuniyet ve yaşam doyumunu nasıl tanımladıkları” ile ilişkilidir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Öznel iyi oluşu psikolojik iyi oluştan ayıran en temel fark kişisel değerlendirmeyi içinde barındırmasıdır (Vural Yüzbaşı, 2018).

Seligman ve Csikszentmihalyi'e (2000) göre pozitif psikoloji alanı, öznel yaşantı değerleriyle ilgilidir. Bunlar: iyi oluş, memnuniyet, geçmişten doyum, gelecek için umutlu olma, iyimserlik ve şimdiki mutluluktur. Bireysel düzeyde, pozitif psikoloji; sevme ve çalışma kapasitesi, cesaret, kişiler arası ilişkiler, estetik duyarlılık, sebat, bağışlama, özgünlük, ileri görüşlülük, maneviyat, yetenek ve bilgelik gibi olumlu bireysel özelliklerle ilgilidir. Grup düzeyinde ise medeni değerler ve bireyleri daha iyi vatandaş yapmaya götüren özelliklerle ilgilidir ki bu özellikler sorumluluk, özgecilik, nezaket, ılımlılık, hoşgörü ve iş ahlakıdır.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından sosyal ve zihinsel sağlık arasındaki kavramsal bağlantı 1947'de oluşturulmuş olup sosyal sağlık “bireyin tam olarak fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi olma durumu” olarak tanımlanmıştır (Basch, 1990; Akt. Larson, 1992). Larson'a (1992) göre sosyal sağlık ve sosyal iyi olma kavramları eşdeğer kavramlardır fakat; sosyal sağlık ve sosyal iyi olma arasında önemli bir farklılık vardır; sosyal sağlık zihinsel zindeliği içinde barındırırken sosyal iyi olma ruh sağlığının olumlu yönleri üzerinde durur. Sosyal sağlık terimi alan yazında bireysel, toplumsal ya da ekonomik açıdan ele alınmaktadır (Göçet Tekin, 2014). Keyes'e (1998) göre sağlıklı bireyler içinde var olduğu durumdan ve toplumun geleceğinden umutludur ve toplumun var olan potansiyellerini gözlemleyebilme yeterliliğine sahiptir. Bu bağlamda sosyal açıdan sağlıklı olarak nitelendirilen

bireyler kendilerini ve diğer bireylerin sosyal gelişimlerini potansiyel bir fayda olarak görebilirler.

Bireyler sosyal varlıklardır ve gelişimi tek başına yeterli olmadığı için toplumla birlikte gelişmesi gerekmektedir ki bu da bireyin sosyal olmasını bir zorunluluk haline getirmiştir ve “sosyal” olarak adlandırılan bireylerin içinde yer aldığı toplumların ise huzurlu ve memnun toplumlar oldukları gözlenmektedir (Yurcu, Kasalak ve Akıncı, 2015).

Sosyal sağlık terimi sosyoloji kuramında öne çıkan bir kavramdır. Sosyal yaşamın potansiyel faydaları arasında sosyal bütünleşme ve uyum, aidiyet ve dayanışma duygusu, ortak bilinç vardır (Durkheim, 1951; Akt. Keyes,1998). Larson’a (1992) göre sosyal iyi olma sosyal düzenleme ve sosyal destek olarak iki temel bileşenden oluşur. Sosyal uyum, ilişkilerden memnuniyet, sosyal rollerde performans ve kişinin çevreye uyumunun bir birleşimidir. Sosyal destek, kişinin sosyal ağındaki kişilerin sayısından ve bu kişilerin memnuniyetinden oluşmaktadır. Sosyal iyi olma kavramı bu araştırmada Keyes’in (1998) betimlediği şekilde ele alınacaktır.

Keyes’e (1998) göre; sosyal iyi olma, iyi olmanın sosyal bir örneğinin evrensel bir tanımı için bir temel oluşturur. Sosyal iyi olma; bireyin durumunu değerlendirmesi ve toplumsal işleyişi ele almasıdır. Keyes’in sosyal iyi oluş modeli iyi oluşun sosyallik yönünü kavramsallaştırır. Bireylerin sosyal yaşamdaki işlevlerinin ne derecede olduğunu gösteren beş boyutta ele alınır.

a)Sosyal İyi Olma Modelleri

Bu boyutlar sosyal kabul, sosyal gerçekleşme, sosyal katkı, sosyal uyum/bütünlük ve sosyal bütünleşmedir. Keyes’in (1998) modeli incelenecek olursa;

1)Sosyal Kabul

Kendini kabulün sosyal anlamdaki hali diye nitelendirilebilir. Birey toplumda olan bitenlerin neler olduğunu bilmek ister. Diğer bireylere güvenen, üreten ve iyilik

yapma yeteneği olan, dünyayı ve toplumu olumlu algılayan; olumsuz yönlerini de kabul edebilen bireyler sosyal kabulü yüksek olan bireylerdir. Sosyal kabul gösteren bireyler başkalarına güvenir, başkalarının iyilik yeteneğine sahip olduğunu düşünür ve insanların çalışkan olduğuna inanırlar. Sosyal olarak kabul edilen insanlar, insan doğasının olumlu görüşlerini ön planda tutarlar (Wrightsman, 1991) ve başkalarıyla rahat hissederler (Horney 1945; Akt. Keyes,1998). Bireyin kişiliğini tanıması ve yaşamının hem iyi hem de kötü yönlerini kabul etmesi o bireyin, iyi bir zihinsel sağlığı olduğunu göstermektedir (Fey 1955; Akt. Ryff 1989). Bu nedenle başkalarının sosyal kabulü, kendini kabul etmenin sosyal karşılığı olabilir. Yani pozitif psikoloji konusu olan öz kabul kavramı ile eşdeğerdendir denilebilir.

2)Sosyal Gerçekleşme

Toplumun potansiyelini ve ilerlemesini vurgular, toplumun yörüngesini değerlendirir. Toplumun gelişim gücü olduğuna inanır. Sosyal olarak sağlıklı olan insanlar toplumun gelişiminin destekçisi olur ve toplumun kendi geleceğini kontrol ettiğini algılar, aynı zamanda kendisinin sosyal gelişmeden faydalandığını düşünür, toplumun geleceği konusunda ümitlidir. Toplumun potansiyelini bilir. Toplumsal ilerlemeyi değerlendirirken bir yandan kendi hayatına ilişkin ilerlemeyi de ele alır. Sosyal gerçekleştirme tıpkı kendi kaderini tayin etme gibi toplumun kaderini kontrol ettiği duygusunu taşır. Maslow'a (2001:104) göre bireylerin güçlerinin özellikle verimli ve yoğun bir hazla bir araya geldiği bir atılım ya da dönem olarak tanımlanan, deneyime açık, varlığının özü ile tümüyle insan olmaya yakın bir kavram olarak tanımlanan kendini gerçekleştirme kavramıyla da paralellik göstermektedir. Psikolojik olarak işlevsel mutluluk (Watermann, 1993) ve kişisel gelişim (Ryff, 1989) ile de benzerlik göstermektedir. Optimal işlevsellik ise, kısmen deneyime açıklık ve devamlı gelişme isteğini içerir. Sosyal gerçekleştirme de bu olgularla yakından ilişkilidir (Keyes, 1998).

3)Sosyal Katkı

Bireyin toplumdaki önemini değerlendirerek; toplum için değerli bir fert olduğunu düşünmesi ve dünyaya katabileceği değerli bir şeyler olduğuna ilişkin

inancını ele alır. Toplumsal açıdan değerlendirildiğini düşünen bireyler, diğerlerine rehberlik etmek için ihtiyaç duyulan kişisel kaynaklara ve niteliklere sahip olduklarını hissederler. Ayrıca bireyin toplum tarafından değerinin olduğu ve topluma ne derecede katkıda bulunduğunu da gösterir. Sosyal katkı etkinlik ve sorumluluk kavramlarına benzemektedir. Kendini yetkin görerek, zorlukların üstesinden nasıl geleceğine ilişkin ve belirli davranışları gerçekleştirebileceğine ilişkin inancı olarak nitelendirilen öz yeterlik kavramı (Bandura, 1977) ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca Aliyev'e (2013:416) göre öz yeterlik düzeyi yüksek olan bir bireyin evde, okulda ve mesleğinde başarıya odaklandığı görülmektedir.

Sosyal katkı, insanların yaptıkları her şeyin toplum tarafından değerlendirilip değerlendirilmediğini ve ne derece toplumun yararına olup olmadığını incelemektedir. Yabancılaşma, bireyin yaşamında ve günlük faaliyetlerinde algılanan değerinin azalmasının ekonomik olarak yansımalarıdır. Sosyal katkının gelişimsel bakış açısındaki karşılığı ise üretkenlik, güdüler ve davranışlardır. Örneğin Erikson'un (1950) Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre orta yaş dönemi, yeni nesili toplumun üretken üyelerine dönüştüren ve onlara rehberlik edebilen; yaratıcı etkinliklerde bulunarak topluma katkı sağlamayı hedef edinen bir dönemdir (Akt. Işık Terzi, 2013:150). Erikson'un üretkenliğe karşı durgunluk evresi olarak nitelendirdiği orta yaş evresi bireyin tüm üretkenliğini kapsar, ana babalık, iş başarısı ile kendisinden daha çok yaşayacak bir şeyler üretme olanağı vardır ve yaşamda doyuma ulaşma duygusunu sağlamak bu evrede önemlidir (Onur, 2008:69).

4) Sosyal Uyum

Sosyal açıdan sağlıklı bireyler içinde buldukları dünyaya ilgi duyarlar. Toplumu ve çevrelerinde olan gelişmeleri anlama konusunda yeterli olduklarını da hissederler. İçinde yaşanılan bu dünyanın mükemmel olduğu noktasında kendilerini kandırmaz ve yaşamı anlamlandırmaya yönelik isteklerini desteklerler. Sosyal uyum yaşam anlamsızlığı kavramıyla zıt yöndedir (Ross ve Mirowsky, 1989). Toplumun ayırt edilebilir duyarlı ve önyargılı olduğu değerlendirmelerini içermektedir.

Psikolojik olarak sağlıklı nitelendirilen bireyler kendi yaşamlarını tutarlı ve anlamlı olarak görürler (Ryff, 1989).

5)Sosyal Bütünleşme

Bireyin kendini toplumun bir parçası olarak hissetmesi ve toplumla olan bağının kalitesidir. Ayrıca sosyal bütünleşme, kişinin çevresiyle olan ilişkisinin güçlü olmasıdır. Böylece, içinde bulunduğu toplumda başkalarına yakın hisseden insanlar çevrelerinin güvenli olduğunu düşünürler. Sosyal bütünleşme bu nedenle, insanların kendi toplumsal gerçekliğini (örneğin, kendi çevrelerini) oluşturan diğer bireylerle ortak olan bir şeyleri olduğunu yani içinde bulunduğu topluma ait olduğunu düşünmenin yapısıdır.

Buraya kadar sosyal iyi olma kuramlar açısından ele alınmıştır. Araştırmanın son kısmında ise duygusal zekâ ve sosyal iyi olma ile birlikte çalışmanın bir başka boyutu olan ruminatif düşünme biçimine yer verilmiştir.

3.Ruminatif Düşünme Biçimi

Ruminasyon, tekrarlayıcı bir düşünme biçimidir ve bu tekrarlayıcı düşünme biçimi Türk kültüründe vesvese, ictirar, tasallut gibi kavramlarla eşdeğerdir (Karatepe, 2010). Buna göre vesvese, kuruntu anlamında (Akalın, 2005:2090) kullanılmaktadır.

Baer'e (2015:61) göre derinlemesine düşünme anlamına gelen ruminasyon kavramı psikologlar tarafından tekrarlayan, uzun uzadıya düşünüp bir sonuca varılamayan düşünce olarak nitelendirilmektedirler. Kara kara düşünme, saplantı haline getirme, dert etme, aşırı düşünme, evirip çevirme ve üzerinde kafa patlatma anlamlarını da taşımaktadır.

Psikopatolojilerin ortaya çıkma ve devam etmesi sürecinde tekrarlayıcı ve zorlayıcı düşüncelerin incelenmesi önemli hale gelmiştir (Yılmaz, 2014).

Ruminasyon; son yıllarda git gide artan psikopatolojilerle ilişkili olduğu öne sürülen bilişsel süreçlerden biridir (Karatepe, 2010).

Baer'e (2015:61) göre ruminasyon olumsuz duygular, anlık sorunlar, geçmişten gelen stresli olaylar ve ileride yaşanabilecek talihsizlikler gibi birden fazla ve farklı konuda ortaya çıkmaktadır. Farklı konularda oluşsa bile hepsinin ortak olan yanı olumsuz, tekrarlanan, uzun süreli ve yararsız olan düşünceler olmasıdır. Chen'e (2009) göre ruminasyon; bireyin olumsuz deneyimlerinin aklında tekrarlayıcı ve otomatik düşünceler oluşturmasıdır.

Sarıçam'a (2014) göre ruminasyonda birey kendini kaygılı, üzüntülü ve çıkmazda hissedip bilişsel bir tıkanma yaşarsa bu depresif ruminasyon olarak adlandırılmaktadır. Ruminasyonun bu tanımına göre; depresif ruminasyonun psikopatolojik yapısına göre daha hafifken; bu ruminasyonun hiç psikopatolojik olmadığı anlamına gelmemektedir.

Ruminasyon kavramına çeşitli konularda ve durumlarda karşılaşılabilmektedir. Örneğin; birey üzgün ve karamsar olduğunda kötü hissederek var olan durumların daha kötüye gideceğini sürekli olarak düşünölebilmektedir. Kızgın ve öfkeli olduğunda var olan durumu tekrar tekrar düşünerek, tartışmaları yeniden kafada canlandırabilmektedir. İleride karşılaşılabilecek felaket senaryoları kurarak ya da geçmiş zamanda yaşanan sorun ya da stres hakkında düşünmeyi içerebilmektedir. Sosyal etkileşimlerle ilgili olan konuşmaları, söylenmek isteyip söylenemeyen şeyleri ya da diğerlerinin bu sosyal etkileşimde birey hakkında neler düşünebileceğini sürekli olarak takıntı haline getirmeyi içerebilmektedir (Baer, 2015:62).

El-Belhi (2018:176), vesvesenin (ruminasyon) bireye en çok acı verip en etkili olan ruhsal rahatsızlıklar içinde olduğunu ifade etmektedir. İç konuşmalar ve vesvesenin sebebi bilinmemektedir ve vesveseye sebep olabilecek bir neden de yoktur. Bireylerin bazılarında doğuştan gelen bir tabiattır. Bu rahatsızlığın iç konuşma olarak adlandırılmasının sebebi; bunun sürekli olmasıdır. Vesvese (ruminasyon) kişinin iradesi dışında belirir ve istemediği düşünce ve davranışlara

sürükler aynı zamanda bireyde huzursuzluk, sıkıntı, umutsuzluk, suçluluk gibi olumsuz psikolojik etkiler yaratabilir (Uyaver, 2010).

El-Belhi'ye (2018:79) göre bu iç konuşmalar; bazen bireyin sevdiği bazen de korktuğu durumları içinde barındırır. Sevdiği ve temenni ettiği durumlarda ortaya çıkan iç konuşmalarda; bireyin arzuladığı bir şeyi aşırı sevmesi, kalbini ona bağlaması ve her zaman onu düşünmekle meşgul olmasıdır. Birey bunların neticesinde işlerinin çoğunu yapamaz hale gelir ve hayatın zevklerini almaz. Bir başka ifade ile sevdiği durumlarda dahi yapılan iç konuşmalar aşırı düzeyde olunca bireyin kendi hayatını yaşamasına zarar verebilir.

El-Belhi'ye (2018:180) göre bireyin korktuğu türden olan vesvese kişide; korktuğu bir şeyin başına gelebileceği, hayatına ve bedenine bir sıkıntının isabet edeceğini düşünme şeklindedir. Bu yüzden içinde korkuyu barındıran iç konuşmalar sevdiği türden olanlardan daha zordur. Birey gündelik hayatında hiçbir şeyi gerektiği gibi yapamaz. Her iki durumda da bireyin anı yaşayamamasına neden olabilir.

Obsesyon, bireyin zihinsel içeriğinde baskın olan, bilincini işgal eden tekrarlayan ve istenmeyen düşünceler, inanışlar veya fikirlerdir (Morrison, 2016:200). Tekrarlayan düşünceler ruminasyon kavramını ifade ettiği için obsesif davranışların da ruminasyonla ilgili olduğu söylenebilir.

Kısacası ruminasyon kavramı farklı durumlarda oluşabilecek, farklı sonuçlar getirebilecek olan tekrarlayıcı düşüncelerdir. Bu tekrarlayıcı düşünceler de geliştirilen modeller ile açıklanmaktadır. Bir sonraki bölümde bu modeller hakkında kuramsal açıklamalar incelenecektir.

a)Ruminatif Düşünme Biçimi Modelleri

Ruminasyonu daha iyi tanımlayabilmek için ruminasyona yönelik çeşitli kuramsal açıklamalar yapılmıştır. Yapılan bu araştırmalar: Tepki biçimleri kuramı,

amaca yönelik ilerleme kuramı, öz-düzenleyici yürütücü işlevler kuramı, strese tepki olarak ruminasyon ve üzüntü hakkında ruminasyon olarak ele alınmıştır.

1)Tepki Biçimleri Kuramı

Nolen-Hoeksema'ya (2004:107) göre bireyler sıkıntılı oldukları zaman birbirinden farklı ruh hali gösterebilirler. Örneğin; nasıl hissettiklerini düşünmekten kaçınabilir, ortamlarını ve ruh hallerini değiştirebilir, sosyal bir destek arayabilir ya da tekrarlayıcı düşüncelere (ruminasyon) sahip olabilir Sıkıntılı olduğu zaman verilen tepkiler de bireyden bireye değişiklik gösterebilir. “Bunun üstesinden gelemiyorum, neden olmuyor, benimle ilgili sorun ne?” diye düşünerek çözüme değil probleme odaklanılır. Bu kurama göre ruminasyon bireylerin üzgün ve depresif olduğunu anlatan bir tekrarlayıcı düşünce şeklidir. Farklı karakteristik özelliklere sahip bireylerin de ruminatif düşüncelere sahip olması beklenebilir. Örneğin; kimi bireyler üzgün ve depresif hissettiklerinde bir konu üzerinde epeyce takılırken kimisi de ya hiç düşünmez ya da az düşünürler.

Bu kuramda ruminasyon; bireyin depresyon belirtilerine, bu belirtilerin olası sebep ve sonuçlarına odaklanılmış bir düşünme biçimi olarak ele alınmıştır (Butler ve Nolen-Hoeksema, 1994). Bu düşünme biçiminde amaç çözüm yolu bulmak değil; problemi pasif olarak düşündürmektir ve var olan problem üzüntü ve depresyon bileşkesi olarak görülmektedir (Sarıçam, 2014). Bu kuramda depresif duygu durumuna verilen ruminatif tepkiler uyum bozucu olarak değerlendirilmektedir (Neziroğlu, 2010). Tepki biçimleri kuramına göre; ruminasyondaki depresif duygu durum hem kendine ve hem duygulara odaklanmayı barındırır (Butler ve Nolen-Hoeksema, 1994).

Nolen-Hoeksema'ya (2004:107-108) göre bu kuramda; bireyin isteği dışında aklına gelen ve kontrol edilemez olarak algılanan zorlayıcı düşünme olan ruminatif düşünme; depresyonu da uzatan bir etkidir. Uyum bozucu olan bu ruminasyon çeşidi depresyonu dört aşama ile artırır. İlk olarak; depresif duygu durumunun düşünmeye olan etkisini artırarak olumsuz düşünceleri ve anıları daha fazla aklına

getirir ve mevcut durumu anlamasını, depresif ruh halini daha da zorlaştırır. İkincisi, daha karamsar ve kaderci düşünerek problem çözme sürecine engel olur. Üçüncü olarak ruminasyon davranışlara müdahale eder ve son olarak sosyal destek kaybı olur ve depresyon artar.

2)Amaca Yönelik İlerleme Kuramı

Amaca yönelik ilerleme kuramı esasında Zeigarnik etkisinin bir örneği olarak nitelendirilebilir. Bluma Zeigarnik (1938) tarafından açıklanan ve zeigarnik etkisi olarak nitelendirilen bu kavram ileri bir tarihe ötelenmiş veya başlanılıp yarıda bırakılmış ya da herhangi bir nedenle kesintiye uğramış olan, yarım kalan işlerin, gerçekleştirilen işlerden daha çok akılda kalması durumu olarak tanımlanmaktadır (Akt. Baltacı, 2017). Carver ve Scheier (1990) amaca yönelik ilerleme kuramının esas olarak henüz ulaşılamamış önemli hedefleri tekrarlı olarak düşünmeyi ele aldığını ve hedefe odaklanıldığını ifade eder. Sadece başarısızlık durumu ruminasyonu ortaya çıkarmaz; ayrıca hedefe yönelik ilerlemeyi tekrarlı olarak düşünmek de ruminatif düşünmeyi ortaya çıkarır.

Martin ve Tesser'e (1996) göre birey bir amacı olduğunda onun için çaba gösterir; eğer başarılıysa sonrasında yeni amaçlar edinir. Başarısızlıkla karşılaştıysa amacını gerçekleştirmek için farklı yollar dener. Farklı yollar denemesine rağmen başarısızlığı sürüyorsa söz konusu hedefi ile ilgili tekrarlayıcı düşüncelere kapılmaya başlar. Bu kuram ruminasyonu; bireyin hedefine yönelik ısrarcı düşünmesinin bir belirtisi olarak nitelendirir.

Amacın önemli olması ruminasyonun oluşma sıklığını ve şiddetini artıran bir etkidir (Martin, Shrira ve Startup, 2004:154). Martin ve Tesser'e (1996) göre ruminatif düşünceler geçmiş ile ilgili olduğu gibi, şu anki durum ve gelecek ile ilgili de olabilir; yani hem tamamlanmış hem tamamlanmamış işleri içinde barındırır.

3)Üzüntü Hakkında Ruminasyon

Bu kuramın öncüleri olan Conway ve arkadaşları (2000; Akt. Luminet, 2004:195-196); ruminasyon kavramına bir fikir olarak odaklanmışlardır. Ruminasyon kavramını bireyin anlık ve şimdiki üzüntüsü ve bu üzüntünün koşulları ile ilgili tekrarlayan düşünceler olarak ele alır. Bu düşünceler olumsuz duygulanımlarla ilişkilidir, iyileştirici bir etkisi yoktur ve diğer bireylerle paylaşılamaz durumdadır. Ruminatif düşünceler izinsiz bir şekilde zihne girer, problem çözmeyi zorlaştırır ve bireyi olumsuz olarak etkiler. Bu kuram tepki biçimleri kuramında ruminasyonun başkaları ile paylaşılacağı görüşünden farklı olarak sosyal anlamda paylaşamayacağını savunmaktadır.

Ruminasyon bu yaklaşımda bireyin problem çözmesini zorlaştıran, bireyin zihnine aniden giren, yalnız başına yürüttüğü olumsuz bir eylem olarak nitelendirilmektedir (Aşçıoğlu Önal, 2014).

4)Strese Tepki Olarak Ruminasyon Modeli

Beck'in umutsuzluk teorisini (1967, 1987) ve yeniden düzenlenmiş çaresizlik teorisini (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978) temel alan strese tepki kuramı işlevsel olmayan bilişsel şemaları kullanan bireylerin olumsuz yaşam olaylarını tekrar yaşayarak depresyonu ortaya çıkarma olasılığını artırdığını ifade etmektedir. Umutsuzluk teorisine göre, özellikle "umutsuzluk depresyonunu" depresyon ataklarının, insanların olumsuz yaşam olaylarını kararlı (kalıcı) ve küresel (yaygın) faktörlerin neden olduğu gibi yorumladıkları zaman, umutsuzluk depresyonunun daha fazla artma olasılığı daha yüksektir (Akt. Alloy, Abramson, Hogan, Whitehouse, Robinson, Kim, Lapkin, 2000). Bu bağlamda araştırmacılar strese tepki olarak ruminasyon teorisini oluşturmuşlardır.

Strese tepki olarak ruminasyon teorisi; ruminasyonu bireyin depresyona karşı bilişsel yatkınlığı bağlamında ele almaktadır. Bireyin yaşamış olduğu stresli bir durumun ardından olumsuz çıkarımlar yapması ve bunları sürekli düşünmesini ele

alır (Alloy ve diğ., 2000). Bu teoriye göre ruminasyon depresif duygu durumunun başlangıcından önce ortaya çıkmaktadır (Neziroğlu, 2010).

Tepki biçimleri teorisinde ruminasyon depresif belirtilere bir tepki olarak ortaya çıkarken, strese tepki olarak ruminasyon kuramında ruminasyonun depresyonun başlamasında etkili olabilecek bilişsel bir süreç olduğu ifade edilmektedir (Alloy, Spasojevic, Abramson, Maccoon ve Robinson, 2004:46).

5) Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlevler Teorisi

Matthews ve Wells'e (2004:132) göre ruminasyon; bireysel problemler hakkında istemsiz bir şekilde sürekli düşünmeyi içinde barındırır. Hem klinik hastalarda hem de normal bireylerde görülebilir. Bu teoriye göre ruminasyon; düşük düzey ağları, denetleyici yönetim ve öz bilgi olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşama olan düşük düzey ağlarında; dışarıdan gelen uyarılara karşı kendiliğinden oluşan reflektif düşünceler oluşur. Bu düşünceler otomatik olarak gerçekleşir. Somatik ve bedensel durumların içsel ve bilişsel durumunu açıklar ve uyarıların kodlamaları dâhil olmak üzere çeşitli bilgi tiplerini temsil eder. İkinci aşamada uyarılara verilen tepkiler bilişsel olarak ele alınır. Çeşitli dış uyarılar ve rahatsız edici düşünceler denetleyici yönetici sistemde etkinleşir. Etkinleştirildikten sonra; benlik düzenleyici yürütücü işlevler kuramında (S-REF) hedef durum ve mevcut durum arasındaki bu tutarsızlık kapalı döngü sisteminde giderilmeye çalışılır. Önce rahatsız edici uyarılar değerlendirilir ve tutarsızlık hesaplanır. Uyuşmazlık durumunda başa çıkma yöntemleri aranır ve var olan durumlara uyarlanan başa çıkma stratejileri kullanılır ve bu stratejiler takip edilir. Uyarılar bilişsel olarak değerlendirilir ve tutarsızlıklar için duygu-odaklı ve problem-odaklı baş etme stratejileri ile denetlenir. Mevcut ve istenen durum bireyin kendi bilgi çerçevesinde değerlendirilir.

Bu modelde ruminasyonla başa çıkmada öz düzenleme ve bireyin meta bilişsel inançlarının etkili olacağı düşünülmektedir. Bu inançlar bireyin kendini yönetmesine de yardımcı olan inançlardır. Örneğin; geçmiş hakkında yapılan hatalardan kaynaklı ruminasyon, geleceğe yönelik yardımcı olur (Papageorgiou ve Wells, 2001; Akt.

Matthews ve Wells, 2004:130). Matthews ve Wells'e (1994) göre (1994) göre ruminasyonda genellikle istemli olarak güdüler tetiklenmez, kendi durumu ve hedefi arasındaki tutarsızlık tespit edildiğinde ruminasyon süreci daha da azaltılabilir, böylece var olan durum hakkında süreç yenilenebilir. Bu kuramda ruminasyon durumunda birey duygu odaklı başa çıkma stratejisini kullanarak kendini düzenler ve bu bireyin iç bilişinin ve öz bilgisinin bir ürünü olarak ortaya çıkar (Akt. Wells ve Matthews, 2004:130).

B. İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde duygusal zekâ, sosyal iyi olma ve ruminatif düşünme biçimi ile ilgili daha önce yapılan yurt içi ve yurt dışı çalışmalara yer verilmiştir.

1.Duygusal Zekâ ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Duygusal zekâ kavramına olan yoğun ilgi bu alanda yapılmış birçok yurt içi ve yurt dışı araştırma ile karşımıza çıkmaktadır. Duygusal zekâ konusunda yapılan araştırmalar genellikle hem çalışılan disiplin alanında yer alan bir başka kavram ile ilişkisinin incelenmesi hem de farklı değişkenler açısından incelenmesi şeklinde de ele alınmıştır.

a) Duygusal Zekâ ile İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar

Literatürde duygusal zekâ ile ilgili gerek yurt içi gerek yurt dışı araştırma sayısının çok fazla olduğu görülmektedir.

Yılmaz (2007) tarafından yapılan araştırmada duygusal zekâ ve akademik başarı arasındaki ilişki incelenmiştir. 72'si kadın, 50'si erkek olmak üzere toplam 122 öğrenci ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu araştırmanın sonucunda duygusal zekâ ve akademik başarı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

Spahi'nin (2010) yaptığı araştırmada; Kosova ve Türkiye'de öğrenim gören niversite ğrencilerinin duygusal zekâ ve denetim odağı düzeyleri ile bu düzeylerin alt boyutları arasındaki farklılıkların ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın rneklemini Kosova'da öğrenim gören 59'u erkek, 92'si kadın toplam 151, Türkiye'de öğrenim gören 66 erkek, 107 kadın toplam 173 ğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda ise Kosova'daki öğrencilerin duygusal zekâ puanlarının Türkiye'deki öğrencilerden yüksek olduğu; cinsiyet ve ülke değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunduğu fakat duygusal zekâ alt boyutları üzerinde ortak etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Denetim odağı konusunda ise Kosova'daki ğrencilerin Türkiye'dekilere göre daha içten denetimli oldukları; yine duygusal zekâ ve denetim odağı konusunda cinsiyet ve ülke değişkenlerine göre anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Üniversite ğrencilerinin duygusal zekâ ve denetim odağı düzeyleri arasında negatif ve manidar bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca denetim odağı; duygusal zekâyı yordamaktadır.

Akdeniz (2014) tarafından yapılan araştırmada farklı merhamet düzeylerine sahip niversite ğrencilerinin depresyon, anksiyete stres ve duygusal zekâ düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya Necmettin Erbakan niversitesi ve Selçuk niversitesinde ğrenim gören 322'si kadın, 254' erkek olmak üzere toplam 576 ğrenci katılmıştır. Cinsiyet değişkeni bakımından duygusal zekâ düzeyleri incelendiğinde kadın öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilerden yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Farklı merhamet düzeyine sahip niversite ğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuş olup düşük ve orta düzeyde merhamet düzeyine sahip olan niversite ğrencilerinin, yüksek merhamet düzeyine sahip olan niversite öğrencilerine duygusal zekâ puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur.

Karabulut (2014) tarafından yapılan araştırmada psikolojik danışman adaylarının düşünme stillerinin ve sosyo-demografik özelliklerinin duygusal zekâ alt boyutlarıyla ilişkisi ile yordayıcı etkisi araştırılmıştır. Bu araştırmaya Dokuz Eylül niversitesi ve Ege niversitesi'nde öğrenim gören Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü öğrencilerinden 181'i kadın, 119'u erkek toplam 300 psikolojik

danışman adayı dahil edilmiştir. Araştırmanın demografik değişkenleri açısından sonuçları incelenecek olursa psikolojik danışman adaylarının duygusal zekânın bağımsızlık, duygusal benlik bilinci, sosyal sorumluluk, kişiler arası ilişkiler ve iyimserlik alt boyutlarıyla cinsiyetleri arasındaki ilişkide kadın öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf düzeyi değişkeninde; duygusal zekânın alt boyutlarından sosyal sorumluluk ve strese dayanıklılığın dördüncü sınıf öğrencilerinin lehine bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dördüncü sınıfta öğrenim gören psikolojik danışman adaylarının ikinci sınıfta öğrenim gören psikolojik danışman adaylarına göre sosyal sorumluluk ve strese dayanıklılık alt boyutlarında daha yüksek puanlara sahip oldukları sonucuna erişilmiştir. Anne eğitim durumuna göre duygusal zekâ düzeyinin kendini gerçekleştirme, sosyal sorumluluk, gerçekçilik, dürtü kontrol ve mutluluk alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Mutluluk, sosyal sorumluluk ve kendini gerçekleştirme alt boyutlarında anne eğitim düzeyini daha yüksek olarak belirten psikolojik danışman adaylarının daha yüksek puan aldıkları; gerçeklik ve dürtü kontrolü alt boyutlarında anne eğitim düzeyi daha düşük olan psikolojik danışman adaylarının daha yüksek puanlar aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Baba eğitim durumu değişkeni açısından bakıldığında duygusal zekânın kendini gerçekleştirme, esneklik, gerçekçilik, dürtü kontrol ve mutluluk alt boyutlarında farklılaşmaların olduğu bulunmuştur. Kendini gerçekleştirme, esneklik, gerçekçilik alt boyutlarında baba eğitim düzeyi daha düşük olanların düşük puan aldıkları; dürtü kontrol ve mutluluk alt boyutlarında ise baba eğitim düzeyi daha yüksek olanların daha düşük puanlar aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal sorumluluk ve mutluluk alt boyutları ile psikolojik danışman adaylarının ailelerinin gelir düzeyleri pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisindedir fakat problem çözme ve dürtü kontrol alt boyutları ile psikolojik danışman adaylarının ailelerinin gelir düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonuçları elde edilmiştir. Ayrıca mutluluk düzeyleri ile algılanan ekonomik düzey arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Soykan (2015) tarafından yapılan araştırma psikoloji bölümünde, mühendislik ve mimarlık fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerini

karşılaştırmak amaçlanmıştır. Araştırma İstanbul ilinde bulunan Beykent ve Yeditepe üniversitelerinde 3. ve 4. sınıflarında öğrenim gören 91'i kadın, 54'ü erkek toplam 125 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi değişkenlerine göre duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin kişisel farkındalık, kişiler arası ilişkiler ve genel ruh hali düzeyinin yüksek iken şartlara-çevreye uyum ve stres yönetimi düzeylerinin orta derecede olduğu bulunmuştur.

Özdemir'in (2015) yapmış olduğu çalışmada; eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ile yaşam doyumu düzeylerinin, bunların arasındaki ilişkisinin belirlenmesi, duygusal zekânın yaşam doyumunu yordama durumu ve duygusal zekâ ile yaşam doyumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi öğrencilerinden, Sınıf, Matematik, Sosyal ve Fen Bilgisi Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği ve PDR (Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik) bölümlerinden 751 (519 Kadın, 232 Erkek) eğitim fakültesi öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda ise öğrencilerin duygusal zekâ ve yaşam doyumlarının genel ortalamanın üstünde olduğu; aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Duygusal zekânın yaşam doyumunun bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrenim görülen bölümlere ve alanlara göre duygusal zekâ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alt boyutlarda (Örn; öz kontrol alt boyutunda) eşit ağırlık alanı lehine, yaşam doyumunda ise eşit ağırlık ve sözel alanları lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Yaşam doyumlarında diğer bölümlere göre daha çok doyum elde eden bölümlerin PDR ve İngilizce Öğretmenliği bölümleri olduğu; duygusallık ile sosyallik alt boyutları hariç diğer boyutlarda ve yaşam doyumunda dördüncü sınıfların lehine anlamlı bir farklılaşmaların olduğu sonucu bulunmuştur.

Çırpan'ın (2016) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya Yıldız Teknik Üniversitesi'nin eğitim fakültesi ve mühendislik fakültesinde öğrenim gören, 157 kadın, 143 erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci katılmıştır. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinde; cinsiyet değişkeninde kadın öğrenciler

lehine anlamlı bir farklılık bulunurken aile yapısı açısından bakıldığında çekirdek aile yapısına sahip olan öğrencilerin duygusal zekâ puanları, geniş aile yapısına sahip öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Anne baba tutumuna göre bakıldığında ise; anne baba tutumu demokratik ve ilgili olan ailelere sahip öğrencilerin duygusal zekâ puanları, anne baba tutumları değişken ve tutarsız, koruyucu ve kollayıcı olan ailelere sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri sınıf, mezun olunan lise, yaşamın çoğunu geçirdikleri yer, kardeş sayısı, kardeşler içinde kaçınıcı sırada olduğu ve ilköğretim öğretmen değişimi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyi puanları ile öz-anlayış düzeyi puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İşeri (2016) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile sosyal duygusal becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 399 erkek, 249 kadın olmak üzere toplam 648 lise öğrencisi ile çalışma yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre duygusal zekâ ve sosyal duygusal öğrenme yapılarının birbiriyle ilişkili olduğu ayrıca lise öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile görev tanımlama alt boyutu, akran ilişkileri alt boyutu ve öz düzenleme alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Cinsiyete ve sınıf düzeyine göre duygusal zekâ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Günaydın'ın (2017) bir dönem boyunca verilen pozitif psikoloji dersinin üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve sosyal zekâlarına yönelik etkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmaya 181 kadın, 68 erkek olmak üzere toplam 249 üniversite öğrencisi katılmıştır. Duygusal zekânın pozitif psikoloji dersi sonrasında kadınlarda anlamlı bir farklılık gösterirken erkeklerde anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Pozitif psikoloji dersi önce duygusal zekâ düzeyinde cinsiyete, yaşa, eğitim durumuna ve okunan fakülteye göre farklılık göstermezken; ders sonrasında duygusal zekâ puanlarının cinsiyete, yaşa ve eğitim durumuna göre farklılaşma gösterip okunan fakülteye göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Delikoyun (2017), tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve benlik saygıları arasındaki ilişki ve aynı zamanda cinsiyetine, yaşa, sınıfa, medeni duruma, üniversitede kalınan yere, ailenin ekonomik durumuna, anne ve babanın eğitim durumuna göre duygusal zekânın alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma doğrultusunda Gaziantep Üniversitesi'nde eğitim gören toplamda 199 üniversite öğrencisinden 123'ü kadın ve 76'sı erkek öğrencilerin katıldığı bir araştırma olmuştur. Araştırmada bulunan sonuçlara göre cinsiyet, yaş, buldukları sınıf, üniversitede ikamet edilen yer, üniversite öncesinde yaşanan yer, ailenin ekonomik durumu ve baba eğitim durumuna göre duygusal zekâ ve alt boyutları arasında farklılık olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin ortalamanın üzerinde, benlik saygılarının ise yeterli düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genel duygusal zekâ düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık yoktur; ancak duygusal zekânın boyutlarından olan kişisel farkındalık boyutu ile benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini ele alan Usta (2017); 114'ü kadın, 86'sı erkek olmak üzere toplam 200 üniversite öğrencisi ile bu araştırmayı yapmıştır. Araştırmacı; üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık durumları, hem sosyo-demografik etkenler açısından hem de duygusal zekâ ve duygusal zekânın alt boyutları açısından incelemiştir. Yapılmış olan bu çalışmada erkeklerin duygusal zekâ düzeyleri kadınların duygusal zekâ düzeylerine oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrenim görülen lise türüne göre duygusal zekânın anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığı olan bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin düşük olduğu açıklanmaktadır.

Bingöl (2017) tarafından yapılan araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin duygu stilleri ve duygusal zekâlarının yordayıcısı olarak bağlanma stillerinin rolünü incelemek ve çeşitli demografik değişkenlere (cinsiyet, okul başarısı ve anne baba eğitimi) göre farklılaşma olup olmadığını incelenmektedir. Araştırma; Marmara Bölgesi'nde, İstanbul ilinde bir üniversitede öğrenim gören 158 kadın ve 113 erkek

olmak üzere toplam 271 öğrenci ile uygulanmıştır. Araştırmanın duygusal zekâ ile ilgili sonuçlarına bakılacak olursa; anne eğitim durumu ilkököl olanların lise olanlara göre daha yüksek duygusal zekâyâ sahip oldukları; baba eğitim durumu ortaoköl olanların lise olanlara göre daha yüksek duygusal zekâyâ sahip olduğu sonucu çıkmıştır. Kardeş sayısı değişkeninde; kardeş sayısı bir olan üniversite öğrencisinde duygusal zekâ ortalaması artarken kardeş sayısı arttıkça bu oran düşmektedir. Duygusal zekâ ile okul başarısı ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Duygusal zekâ ile duygu stilleri alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu; duygusal zekâ ile saplantılı bağlanma hariç diğer bağlanma stillerinin pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip oldukları bulunmuştur. Bağlanma stillerinin duygusal zekâyı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

b) Duygusal Zekâ ile İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar

Dawda ile Hart (2000) yaptıkları çalışmada; 243 üniversite öğrencisi üzerinde Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmışlardır. Sonucunda ise Bar-On duygusal zekâ ölçeğinin duygusal zekâyı geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü sonucuna varılmışlardır. Duygusal zekâ ölçeğiyle depresyon, somatik hastalığı belirtileri, kişilik, duygusal deneyim yoğunluğunun aleksiya ölçekleri ile ilişkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

Morand'ın (2001) yaptığı çalışmada yöneticilerin duygusal zekâ düzeyini incelemiştir. İşletme bölümünde yüksek lisans yapan, 24 erkek ve 17 kadın olmak üzere toplam 41 kişi üzerinde yapılan çalışmada duygusal zekâ, başkalarının duygusal durumlarını yüz ifadelerinden ayırt edebilme olarak ele alınmış ve duygusal zekânın sözlü ifade olmaksızın da güvenilir bir şekilde ölçüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Brackett, Mayer ve Warner (2004) üniversite öğrencilerinin günlük yaşam koşulları ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmaya 241'i kadın 89'u erkek olmak üzere toplam 330 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada duygusal zekâ puanlarında kadın öğrencilerin lehine anlamlı

bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerin duygusal zekâ puanlarının düşük olmasının; uyuşturucu kullanımı ve sosyal sapma gibi potansiyel olarak zararlı davranışlarda bulunmaları ile ilişkili olduğu sonucu ile bağdaştırılmıştır.

‘Şizofrenlerde Duygusal Zekâ’ adlı çalışmayı yapmak amacıyla Kee, Horan, Salovey, Kern, Sergi, Fiske, Lee, Subotnik, Nuechterlein, Sugar ve Green (2009) tarafından %62’si erkek olan 50 şizofreni hastası ve %65’i erkek olan 39 psikiyatrik olmayan kontrol grubu dört alt boyutu olan (Duyguları Tanımlama, Kullanma, Anlama ve Yönetme) Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zekâ Testini tamamlamıştır. Şizofreni hastaları toplam Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zekâ Testi skoru ve dört alt testten duyguları belirleme, anlama ve yönetme alt boyutlarında kontrollerden daha düşük performans göstermişlerdir.

Duygusal zekâ ile küçük gruplarda liderliğin ortaya çıkışı arasındaki ilişkiyi inceleyen Cote, Lopes, Salovey, Miners (2010), 2 farklı çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada liderlikte ortaya çıkan duyguları anlama yeteneğinin potansiyel olarak önemli bir rolünün olduğu bulunmuştur. 1. çalışmaya yaş ortalaması 21 olan 97’si kadın 41’i erkek olmak üzere toplam 138 üniversite öğrencisi katılmıştır. Kendi kendini yöneten küçük grupların duygusal zekâlarının bir proje süresince liderlik ortaya çıkışlarıyla ilişkili olup olmadığı incelenip 2.çalışma gerçekleştirilmiştir ve daha fazla kontrol grubu eklenerek grupların oluşturulma şekilleri değiştirilmiştir. 1. çalışmanın sonunda küçük grup üyelerinin duygusal zekâsının, liderliğin ortaya çıkmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ardından yapılan 2.çalışmaya ise 92’si kadın 73’ü erkek olmak üzere toplam 165 üniversite öğrencisi katılmıştır. 2. çalışmanın sonucu ilk çalışmanın sonucunu desteklemenin yanı sıra duygusal zekâ ile liderliğin ortaya çıkışı arasındaki ilişkinin, bilişsel zekânın veya kendi kendini denetlemenin neden olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

Di Fabio ve Kenny (2012) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin duygusal zekâ becerileri ve karar verme stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Lise düzeyinde 216 erkek ve 120 kadın olmak üzere toplamda 336 lise öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Öz farkındalık becerisi yetersiz olan bireylerin kendi

başlarına karar vermede başarısız olduklarını, öz düzenleme becerisi yetersiz olan bireylerin ise ani ve düşünmeden karar verme eğiliminde oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Mohzan, Hassan ve Halil (2013) tarafından yapılan duygusal zekânın akademik başarı üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlayan araştırmaya çeşitli bölümlerden 211'i kadın, 54'ü erkek olmak üzere toplam 265 üniversite öğrencisi katılmıştır. Akademik başarısı yüksek olan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ puanlarının yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve medeni durumları arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan Madahi, Javidi ve Samadzadeh (2013), çalışmalarına toplamda 240 olmak üzere 110'u bekar, 130'u evli birey katılmıştır. Araştırmada; sosyal sorumluluk, gerçeklik, saygı, empati, dürtü kontrolü ve kendini gerçekleştirme alt boyutlarında evli bireylerin duygusal zekâlarının, bekar bireylere göre daha fazla olduğu bulunurken; iyimserlik ve mutluluk alt boyutlarında, bekar bireylerin evli bireylere göre daha yüksek sonuçlar aldığı görülmüştür.

Lekaviciene ve Antiniene (2016) tarafından aile ve psikososyal faktörlerin duygusal zekâ ile ilişkisini incelemek amacıyla Litvanya'da % 43,2'si erkek, %55,5'i kadın, %1.3'ü cinsiyet belirtmemiş olan toplam 1430 birey ile çalışma yürütülmüştür. Yapılan bu çalışmada Ailenin psikolojik iklimi, anne / baba ile özne ilişkilerinin gücü, aile mali durumunun öznel algısı gibi faktörlerin duygusal zekâ ile ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Asyalı Amerikalılarda duygusal sıkıntı için yardım arama ve başa çıkma davranışları, Asya değerleri, algılanan duygusal zekâ ve öngörücüler olarak iyimserlik konusunu araştıran Lei ve Pelliteri (2017), 106'sı kadın, 49'u erkek, 5'i cinsiyet belirtmemiş olan toplam 160 üniversite öğrencisi ile çalışmasını yürütmüştür. Yapılan çalışmada aile desteğinin duyguların yönetiminde etkili olduğu, kendi duygularını yönetmek, meditasyon / egzersiz ve madde kullanımı / egzersiz baş etme yöntemlerinin yordayıcısı olarak iyimserlik ile örtüştüğü sonuçları bulunmuştur. Meditasyon / egzersiz baş etme yöntemi, genel duygusal zekâ, dört

duygusal zekâ bileşeninden üçü ve iyimserlik ile pozitif olarak ilişkili olduğu; başa çıkma yönteminin ise genel duygusal zekâ, duygusal zekânın kendi duygularını yönetme bileşeni ve iyimserlik ile negatif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur.

Beyin hasarı sonrası duyguları algılama, kullanma, anlama ve yönetme becerilerini değerlendirmek için Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zekâ Testi (MSCEIT) V2.0'in kullanımının ilk resmi psikometrik değerlendirmesini yapmayı amaçlayan Hall, Wrench ve Wilson (2018), orta-şiddetli beyin hasarı sonrası iyileşmeyi (2 ay-7 yıl) 18-80 yaşları arasındaki 66'sı erkek 16'sı kadın toplam 82 katılımcı ile çalışmalarını yürütmüşlerdir. Yapılan bu çalışmanın sonucunda ise MSCEIT V2.0'in orta ve şiddetli beyin hasarı sonrası duygu işleme açıklıklarına duyarlı olduğunu ve beyin hasarı örneğinde geçerli ve güvenilir sonuçlar sağlayabileceği bulunmuştur.

2.Sosyal İyi Olma ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Araştırmanın bu bölümünde sosyal iyi olma ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan benzer araştırmalara yer verilmiştir.

a) Sosyal İyi Olma ile İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar

Pozitif psikoloji kapsamında ele alınan sosyal iyi olma ile ilgili yurt içi literatüründe çalışmaların az olduğu ve özellikle son yıllarda çalışmaların daha da artacağı düşünülmektedir.

Kaya (2013) tarafından yapılan araştırmada; sosyal iyi olma ile duygusal dışavurum arasındaki ilişkileri çeşitli değişkenler açısından (cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan anne baba tutumu ve algılanan gelir düzeyi) incelenmesi ve duygusal dışavurumun alt değişkenleri olan olumlu duygusal dışavurum, olumsuz duygusal dışavurum ve dürtü şiddeti değişkenlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2012-2013 öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde çeşitli lisans programlarında öğrenim gören 119 erkek 233 kadın olmak üzere toplam 352 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda sosyal iyi olma ve

duygusal dışavurum yapılarının birbiriyle ilişkili olduğu sonucu çıkmış ve duygusal dışavurumun alt boyutları olan olumlu ve olumsuz duygusal dışavurum düzeylerinin sosyal iyi olmayı olumlu yönde yordadığı (olumlu duygusal dışavurum en yüksek); fakat dürtü şiddetinin sosyal iyi olma düzeyini olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur. Araştırmada sosyal iyi olma açısından cinsiyete; algılanan anne baba tutumu ve algılanan gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık yokken; akademik başarı düzeyinde akademik başarısı yüksek olanların lehine bir farklılık bulunmuştur.

Göçet Tekin (2014) tarafından yapılan araştırmada; üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından (cinsiyete, gelir düzeyine, öğrenim gördükleri fakültelere, anne ve baba eğitim durumlarına, ebeveyn tutumlarına ve akademik başarı algılarına göre) anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ayrıca sosyal iyi olma ve duygusal zekânın psikolojik iyi olmayı yordayıp yordamaması araştırılmıştır. Araştırmaya Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören 104'ü erkek, 201'i kadın olmak üzere toplam 305 katılımcı oluşturmuştur. Psikolojik iyi olma duygusal zekâ ve sosyal iyi olma ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu; aynı zamanda psikolojik iyi olmanın duygusal zekâ ve sosyal iyi olma tarafından anlamlı biçimde pozitif yönde yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyete göre duygusal zekâ ve sosyal iyi olmanın kadınların lehine anlamlı bir fark oluşturduğu; fakat psikolojik iyi olmada anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Duygusal zekâ, psikolojik iyi olma ve sosyal iyi olma düzeyleri gelir düzeyi açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Öğrenim görülen fakültelere göre psikolojik iyi olma düzeyinde anlamlı bir farklılık yokken; sosyal iyi olma ve duygusal zekâ açısından anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Ebeveyn tutumları, anne baba eğitim düzeyi ve algılanan akademik başarı açısından psikolojik iyi olma, duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Akın (2014) tarafından yapılan araştırmada Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin öz şefkatin sosyal iyi olma üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Araştırma Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde (Bilişim Teknolojileri, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Türkçe eğitimi ve Matematik

öğretmenlikleri) öğrenim gören 170'i kadın, 159'u erkek olmak üzere toplamda 329 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Öz şefkat, sosyal iyi olmayı olumlu yönde yordamıştır. Sosyal iyi olmanın öz anlayış, insanlığın ortak noktaları ve merhamet ile olumlu yönde ilişkisi varken; izolasyon, öz karar, aşırı kimlikleştirme ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Yurcu, Kasalak ve Akıncı'nın (2015) yaptığı çalışmada otel çalışanlarının sosyal iyi olma algıları çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Antalya ilinde faaliyet gösteren otel işletmelerinde çalışanlardan 87'si erkek, 163'ü kadın olmak üzere 250 personel araştırmaya katılmıştır. Katılımcıların sosyal iyi olma algılarının cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş ve gelir durumlarına göre anlamlı farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Hastanede çalışan hemşire ve sağlık ve personeli örneklemeyle sosyal iyi olma ve toplulukçu yeterlilik ölçeklerinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmayı amaçlayan Turğut (2017), 261'i kadın 108'i erkek olmak üzere 369 Afyon Kocatepe Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi'nde çalışan personel ile çalışmasını yürütmüştür. Katılımcıların yaşları ile sosyal iyi olma ölçeğinin alt boyutu olan sosyal saygınlık arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Cinsiyet açısından sosyal iyi olma ölçeğinin alt boyutu olan güven duymada erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Katılımcıların meslekleri bazında bakıldığında toplulukçu yeterlik ve sosyal iyi olma halleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sahip olunan eğitim durumu ile sosyal iyilik hali arasında anlamlı bir fark yoktur. Sahip olunan medeni duruma bakıldığında ise evli olanların sosyal saygınlık, sosyal kabul ve güven duyma alt boyutlarında yüksek puanlar aldıkları görülmektedir.

b) Sosyal İyi Olma ile İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar

Keyes (1998) 2 çalışma yaparak sosyal iyi olmanın yaş, cinsiyet ve eğitim değişkenleri açısından farklılaşma olup olmadığını araştırmıştır. Toplamda 373 bireyin katılımı ile gerçekleşen bu çalışmaların ilkinde katılımcıların %41,2'si erkek,

58,8'i kadın iken; ikinci çalışmada %43,5'u erkek, %56,5'i kadındır. Yapılmış olan bu çalışmalarda eğitim düzeyi açısından anlamlı farklılık olduğu; eğitim seviyesinin yükseldikçe sosyal iyi olmanın bütün alt boyutlarında yükselme olduğu bulunmuştur. Cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı; sosyal uyum hariç diğer alt boyutların yaş ile birlikte arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

İyi oluşun deneysel karşılaştırmasını yapmak üzere Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) tarafından yapılan çalışmada % 43,5'i erkek, %56,5'i kadın olan toplam 3032 Amerikalı bireyin katılımı sağlanmıştır. Bu çalışmada katılımcıların yaş, eğitim düzeyi, dışadönüklük ve sorumluluk arttıkça öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma alanlarındaki düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Lopes, Salovey ve Straus (2003) duygusal zekâ, kişilik ve algılanan sosyal ilişkilerin kalitesine ilişkin yaptıkları çalışmayı Yale Üniversitesi'nde öğrenim gören 37 erkek, 66 kadın olmak üzere toplam 103 öğrenci ile gerçekleştirmişlerdir. Yapılan bu çalışmanın sonucunda duygusal becerileri iyi olan bireylerin daha çok olumlu sosyal ilişkiler içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güçlü sosyal desteği olan bireylerin iyi oluşlarının yüksek; ruhsal problemlerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Rothstein ve Uslaner (2005) eşitlik, sosyal güven ve yozlaşma konusunda yaptıkları çalışmada; sosyal güven düzeyi yüksek olan bireylerin yardım etkinliklerine daha çok katıldıkları, daha iyimser oldukları ve kendi yaşamlarını etkileyebildikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yaşamlarında mutlu olmaya daha eğilimli olduklarını ifade etmişlerdir.

Inaou, Funk, Wann, Yoshida, Nakazawa (2015) tarafından yapılan çalışmada sıkıntılı olunan zamanlarda takım kimliğindeki 2 tür sosyal destek (araşsal ve duygusal destek) algısının ve sosyal iyi oluş arasındaki ilişkisini incelemek amacıyla yapmışlardır. Araştırmaya %60,8'i erkek olan toplam 893 katılımcı olmuştur. 2011 Büyük Doğu Japonya Depremi sonrasında Japon profesyonel futbol takımının maçını izlemek amacıyla depremzedelerin bir araya gelmesi ile gerçekleşen çalışmada sosyal desteğin sosyal iyi oluş ile arasında pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Takım kimliğinin zorluklar karşısında psikolojik faydalar yaratma kabiliyeti olduğu

ve ekip tanımlamasının sosyal iyi oluşu sağlayan mekanizmaların anlaşılmasını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili araştırma ile sosyal desteğin sosyal kimlik ve sosyal iyi oluş arasındaki ilişkideki aracı rolünün, araştırılan sosyal kimlik, sosyal destek ve iyi olma ölçütlerinin türüne bağlı olabileceği sonuçları bulunmuştur.

Sosyal deneyimin kalitesi ile dışadönüklük ve pozitif etki arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Smillie, Wilt, Kabbani, Garrat, Revelle (2015) iki çalışma yapmışlardır. İlk çalışmada %58'i kadın olan 225 bireyin katılımı ile sosyal yaşam kalitesinin geniş bir ölçüsü olan sosyal iyi olmanın sürekli dışadönüklük ve sürekli pozitif etki arasındaki ilişkide önemli bir aracı olduğu bulunmuştur. 2. çalışmaya ise %75'i kadın olan 81 birey katılmış ve sosyal iyi oluşun bireylerin dışadönük davranışların etkisine aracılık ettiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Sosyal ilişkilere katkıda bulunma duygusunun dışadönük bireylerde olumlu duygulanımını sağladığı için sosyal deneyimin etkisi olduğu bulunmuştur.

Sosyal yaklaşım ve sosyal kaçınma hedeflerini sosyal olarak bütünleşmiş veya izole edilmiş olma hissinin önemli belirleyicileri olarak gören Nikitin ve Freund (2018), çalışmalarında yetişkinlik döneminde sosyal iyi oluş için sosyal yaklaşım ve sosyal kaçınma hedeflerinin değişen rolünü vurgulamak amacıyla çalışma yapmışlardır. İlgili çalışmayı yaparken toplamda 744 birey (18-39 yaş arası genç, 40-50 yaş arası orta yaşlı birey ve 60-83 yaş arası yaşlı yetişkin) katılmıştır. Gençlerde sosyal yaklaşım hedefinin sosyal iyi olma ile pozitif yönde, sosyal kaçınma hedefinin ise sosyal iyi olma ile negatif yönde ilişkili olduğu, orta yaşlı ve yaşlı yetişkinlerde sosyal yaklaşım ve kaçınım hedeflerinin ise sosyal iyi oluşları ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Chervonsky ve Hunt (2018) tarafından 148'i kadın 84'ü erkek olmak üzere toplam 232 ergenlik dönemindeki bireyin katılımı ile özgül duygu düzenleme stratejileri (yeniden değerlendirme ve baskılama) ile akran mağduriyeti, arkadaşlık memnuniyeti ve aile memnuniyeti gibi sosyal sonuçlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Duygu düzenleme stratejisi olan baskılama ile sosyal iyi oluş değişkenleri arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yeniden değerlendirmenin ise ruh

sağlığını olumsuz sosyal etkilerden koruyarak sosyal faydalara neden olduğu bulunmuştur.

3.Ruminatif Düşünme Biçimi ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Araştırmanın bu bölümünde ruminatif düşünme biçimi ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan benzer araştırmalara yer verilmiştir.

a) Ruminatif Düşünme Biçimi ile İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar

Şenormancı, Konkan, Güçlü, Şenormancı ve Sungur (2013) tarafından yapılan araştırmada majör depresyon hastalarında depresyon ile ruminatif yanıt biçimi ve fonksiyonel olmayan tutumların ilişkisinin araştırılmıştır. Araştırmaya DSM-IV-TR ölçütlerine göre unipolar depresyon tanısı konulan 19'u erkek, 41'i kadın olmak üzere 60 hasta katılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda depresyon ile saplantılı düşünme puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki varken derin düşünce ve depresyon arasında yine pozitif düzeyde fakat orta derecede anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Turan (2009) içsel modellerin (benlik modeli ve başkaları modeli), ruminasyonun ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumların üniversite öğrencilerinin göstermiş olduğu psikolojik belirtileri ile olan ilişkisini incelemiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin sahip oldukları benlik modelleri ve psikolojik semptomları arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü incelenmiştir. Ankara ve İstanbul'un 9 farklı üniversitesinde öğrenim gören 610 üniversite öğrencisinin katılımı ile araştırma yapılmıştır. Bu araştırmada benlik modeli ile psikolojik belirtiler arasında gözlemlenen ilişkide ruminasyonun aracı bir rolü olduğu sonucu bulunmuştur. Ayrıca ruminasyonun, başkaları modelinin ve psikolojik yardım aramaya yönelik olumsuz görüşlerin üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerini anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusu elde edilmiştir.

Erdur Baker, Özgülük, Turan ve Demirci Damşık (2009) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin sürekli öfke/ öfke ifade tarzları ve ruminatif özellikleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişki cinsiyetlerine bağlı olarak incelenmiştir. Araştırmaya 311 kadın, 244 erkek olmak üzere 555 lise öğrencisi katılmıştır. Ruminasyonun; hem kadın hem erkek öğrenciler için psikolojik belirtilerini tek başına açıklayabilen güçlü bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Ergenlerin ruminatif eğilimi arttıkça depresyon ve kaygı belirtileri de artmaktadır. Öğrencilerin sürekli öfke/ öfke ifade tarzlarının depresyon ve kaygı belirtileriyle arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişkisi olduğu görölmüştür.

Neziroğlu (2010) tarafından yapılan araştırmada ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın ön çalışma örneklemine Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 224 öğrenci oluştururken; ana çalışma örneklemini yine aynı üniversitede öğrenim gören 813 öğrenci oluşturmaktadır. Bu araştırmada kadınların erkeklere göre daha fazla ruminasyon eğiliminin var olduğu; ruminasyonun alt boyutlarından olan geviş getirir gibi düşünmenin endişeden farklı olarak yaşantısal kaçınmayı yordadığı bulunmuştur. Ayrıca; geviş getirir gibi düşünme puanı yüksek olanların problem çözme becerilerini yetersiz algıladıkları; derinlemesine düşünme puanı yüksek olanların problem çözme becerilerini yeterli algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Geviş getirir gibi düşünmenin kendine güvenli yaklaşımı ve kaçınan yaklaşımı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin ruminasyon düzeylerinin toplumsal cinsiyet ve yaşlarına göre farklılaşmasını ve toplumsal cinsiyetle psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide oynadığı rolü belirlemeyi amaçlayan Bugay ve Erdur Baker (2011) 462'si kadın, 384'ü erkek toplamda 866 öğrenci ile çalışma yapmıştır. Yapılan çalışmada kadın öğrencilerin ruminasyon düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu, yaşıya göre her hangi bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Ayrıca toplumsal cinsiyet ve psikolojik sorun düzeyleri arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı bir rolü olduğu bulunmuştur.

Toplumsal cinsiyet, özdenetim, duygu yönetimi, ruminasyon değişkenlerinin sınav kaygısı ile olan ilişkisini incelemek amacıyla Dora (2012) 64 erkek, 124 kadın olmak üzere toplam 188 üniversite öğrencisinin katılımı ile çalışma yürütmüştür. Cinsiyet, özdenetim, duygu yönetimleri olarak bilişsel yeniden değerlendirme, baskılama ve ruminatif tepki olarak düşünmelere dalmanın sınav kaygısını anlamlı bir şekilde yordadığı; ruminatif bir tepki olan yansıtmanın sınav kaygısı ile anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz (2014) tarafından yapılan araştırma kaygı ve depresyon belirtilerinin açıklanmasında ruminasyon ve endişenin oynadığı bireysel ve etkileşimsel rolleri incelemeyi amaçlamıştır. Dokuz Eylül Üniversitesi'nin Fen Edebiyat ve Mühendislik fakültelerinde öğrenim gören, yaş dağılımları 17-35 olan 163'ü kadın 160'ı erkek, cinsiyetini belirtmemiş 5 kişi olmak üzere toplamda 328 katılımcı ile araştırma gerçekleştirilmiştir. Saplantılı düşünme tarzındaki ruminasyon düzeyi yüksek olanlar için endişe ve depresif belirtiler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Derin düşünme tarzındaki ruminasyonun depresif ve kaygı belirtilerini anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur.

Aşçıoğlu Önal'ın (2014) yapmış olduğu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetme düzeylerinin; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığının incelenmesi olmuştur. Bu araştırmaya Ankara Üniversitesi, Dicle Üniversitesi ve Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 527 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın ruminasyon ile ilgili sonuçlarında ise, ruminasyonun başkalarını affetmeyi yordamasında anlamlı bir katkısının olmadığı fakat üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme düzeyleri arttıkça, yaptıklarını düşündükleri herhangi bir hatadan dolayı kendilerini affetmekte zorlanabilecekleri sonucuna ulaşılmıştır.

Sarıçam'ın (2014) yapmış olduğu araştırmada çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı müdahale programının ruminasyon üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Yapılan bu araştırmaya Kilis 7 Aralık Üniversitesi'nin farklı

programlarına devam eden 498'i kadın 901 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Daha sonra programın uygulanabilmesi için sonuçlar sıralanmış düşük puan alan 104 öğrenci arasından tesadüfi yolla seçilen katılımcılar deney, plasebo ve kontrol gruplarından birine tesadüfi olarak atanmıştır. Ardından da deney grubuna 6 oturumluk bir çözüm odaklı kısa süreli müdahale programı uygulanmış olup plasebo grubuna, terapötik etkisi olmayan 6 oturumluk Eğitici Facebook Kullanımı ve Medya-Okuryazarlığı Eğitim Programı uygulanmıştır. Kontrol grubunda bulunan katılımcılara ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlarda ise; deney grubunun ruminasyon düzeylerini; çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı müdahale programının azalttığı ve kalıcı ölçümlerle de korunduğu bulunmuştur. Plasebo ve kontrol gruplarının ise ön test son test ve kalıcılık 1-2 ölçümlerindeki puanlarında herhangi bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ağyar (2017), boşanmış ve boşanmamış ebeveyne sahip ortaokul öğrencilerinin depresyon, ruminasyon ve akılcı olmayan inanç puanları ilişkisini incelemiştir. Ayrıca ruminasyonun depresyon ve akılcı olmayan inançlar üzerinde aracı rol üstlenip üstlenmediğini araştırmıştır. Araştırma, Mersin ilinde çeşitli ortaokullarda öğrenim gören 258'i erkek, 295'i kadın olmak üzere toplamda 553 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre depresyon, ruminasyon ve akılcı olmayan inançların puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Akılcı olmayan inanç ve depresyon düzeyi üzerinde ruminatif düşünmenin aracı rolü olduğu görülmektedir. Ayrıca boşanmış ebeveyne sahip ortaokul öğrencilerinin, boşanmamış ebeveyne sahip ortaokul öğrencilerine göre ruminasyon ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

İzçınar (2018) tarafından yapılan araştırmada benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimleri ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmiştir. Araştırma 182 kadın, 118 erkek olmak üzere 26 yaş üstü toplam 300 kişinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Çalışmada benlik farklılaşmasının ruminatif düşünme biçimini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağlılık boyutları ruminatif düşünme biçimini negatif yönde anlamlı

olarak yordarken “ben” pozisyonu almanın ruminatif düşünme biçimini pozitif yönde anlamlı yordadığı sonuçları bulunmuştur.

Kaya (2018) tarafından yapılan araştırmada ruminatif ve refleksif düşünme tarzlarının başarı hedef yönelimlerine olan etkisi incelenmiştir. Araştırma bir kamu üniversitesinin iktisadi ve idari bilimler fakültesinde öğrenim gören 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinden oluşan toplam 171 öğrencinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Katılımcıların ruminatif ve refleksif düşünme tarzlarının başarı değişkenine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Ayrıca başarı hedef yönelimlerinin başarı değişkenlerine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur.

b) Ruminatif Düşünme Biçimi ile İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar

Nolen-Hoeksema ve Jackson (2001) yaptıkları araştırmada duyguların kontrol edilebilirliği, baş etme stratejisi olarak ruminasyonun uygunluğu, ilişkilerin duygusal sorumluluğu ve önemli olaylardaki kişisel kontrol değişkenlerinin ve cinsiyet farklılıklarının ruminasyondaki cinsiyet farklılığına aracılık edip etmediğini araştırılmıştır. 417’si kadın, 323’ü erkek olmak üzere toplam 740 yetişkinin katıldığı bu çalışmada duyguların kontrolüne dair inançların, duygusal ilişkilerin duygusal sorumluluğunun ve önemli olaylardaki kişisel kontrolün, ruminasyondaki cinsiyet farkını etkilediği bulunmuştur. Kadınların erkeklere oranla duygularını daha kontrol edilemez olarak algılayıp, ilişkilerin duygusal sorumluluğunu daha fazla hissettikleri ve yaşamlarındaki önemli olaylar üzerinde daha az kontrol algıladıkları sonuçlarına ulaşılmışlardır.

Van Boekel (2011) akademik ruminasyon ve başarı hedef yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla %59’u kadın, %41’i erkek olan toplam 196 üniversite öğrencisi ile çalışma yapmıştır. Yapılan analiz sonucu performans hedeflerini benimseyen öğrencilerin stresli akademik durumlara karşı düşünme ve yansıtıcı ruminatif düşünme eğiliminde olduğu; üstünlük hedef yönelimlerini benimsemeyi tercih edenlerin ise stresli akademik durumlarda ruminatif düşünme eğilimlerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu araştırma akademik ruminasyon ile başarı hedef

yönelimi ilişkisinin depresif belirtilerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin akademik başarı için hedefe yönelimlerinde, stresli akademik durumlarla baş etme konularında ruminasyonları ile ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Cowdrey ve Park (2012) tarafından yapılan araştırmada karışık-spesifik ruminasyon, farkındalık, yaşamsal kaçınma ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 228 kadına çevrimiçi olarak kendini değerlendirmeye dayalı ölçme aracı uygulanarak yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına bakıldığında ise, yeme, kilo ve şekil kaygıları üzerine ruminatif düşünmenin, anksiyete ve depresyon belirtileri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Anoreksiya nevroza yaşamış 42 katılımcıda kaygı ve depresyon olduğu; yeme, kilo ve şekil kaygıları üzerine ruminasyonun (hem kuluçka hem de düşünme) yeme bozukluğu semptomlarını şiddetlendiren bir süreç olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Vanderhasselt ve Raedt (2012) tarafından yapılan araştırmada; ruminatif yanıt biçiminin stres altında fonksiyonel olmayan tutumları tetikleyip depresif semptomlara neden olup olmadığının araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya 76 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu öğrenciler daha önce depresyon öyküsü olmayan, stresli oldukları düşünülen dönemde (sınav) ileriye dönük olarak inceleme yapılmıştır. Bu bulgular ruminasyonun stres altında depresif duygu durum ve disfonksiyonel tutumlara yol açan kararlı ve altta yatan bir mekanizma olarak düşünülebileceğini göstermektedir.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları, veri toplama yöntemi, araştırmacının rolü, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

A. Araştırmanın Modeli

Araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modelleri iki ya da daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2016: 114).

B. Araştırma Grubu

Araştırma grubu örnekleme tekniği olarak, küme örnekleme tekniği kullanılmıştır. Küme örneklemede evrendeki bütün kümelerin tek tek (bütün elemanlarıyla birlikte) eşit seçilme şansına sahip oldukları örneklemedir (Karasar, 2016: 152).

Bu araştırmanın evrenini 2017-2018 akademik yılında 7 farklı fakültede (İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Eczacılık Fakültesi) öğrenim gören 11.257 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma evreninden oluşan 670 kişilik örneklem grubu kolay ulaşılabilir olanlardan seçilmiştir.

Tablo 6: Çalışma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Betimleyici İstatistikleri

| Değişken | N | \bar{X} | Ss |
|----------|-----|-----------|------|
| Yaş | 670 | 20,82 | 1,95 |

Çalışma grubunun yaş değişkenine ilişkin betimleyici istatistikleri Tablo 6’da gösterilmiştir. Toplam öğrenci sayısı 670’tir. Öğrencilerin yaş ortalamasının 20,82 olduğu görülmektedir. Yaş değişkeninin standart sapma değeri 1,95’tir.

Tablo 7 : Çalışma Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

| | | Frekans | Yüzde | |
|----------------------------------|--------------------------------------|---------|-------|------|
| Cinsiyet | Kadın | 426 | 63,6 | |
| | Erkek | 244 | 36,4 | |
| Öğrenim Görülen Fakülte | Hukuk Fakültesi | 84 | 12,5 | |
| | İlahiyat Fakültesi | 115 | 17,2 | |
| | İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi | 80 | 11,9 | |
| | Eczacılık Fakültesi | 64 | 9,6 | |
| | Mühendislik Fakültesi | 87 | 13,0 | |
| | Fen Edebiyat Fakültesi | 129 | 19,3 | |
| | Eğitim Fakültesi | 111 | 16,6 | |
| | Düşük | 88 | 13,1 | |
| | Algılanan Gelir Düzeyi | Orta | 552 | 82,4 |
| | | Yüksek | 30 | 4,5 |
| İlgisiz | | 12 | 1,8 | |
| Algılanan Anne Baba Tutumu | Otoriter | 76 | 11,3 | |
| | Koruyucu | 428 | 63,9 | |
| | Demokratik | 154 | 23,0 | |
| | Düşük | 44 | 6,6 | |
| Algılanan Akademik Başarı Düzeyi | Orta | 505 | 75,4 | |
| | Yüksek | 121 | 18,1 | |
| | TOPLAM | 670 | 100,0 | |

Katılımcıların cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, algılanan anne baba tutumu ve algılanan akademik başarı düzeyine göre dağılımını gösteren veriler Tablo 7’de gösterilmiştir. Tablodan da görüleceği üzere erkek ve kadın katılımcı oranlarının birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Toplamda 670 katılımcının 244’ü erkek (%36.4), 426’sı (%63.6) ise kadındır.

Araştırmaya Hukuk Fakültesinden 84 kişi (%12,5), İlahiyat Fakültesinden 115 kişi (%17,2), İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinden 80 kişi (%11,9), Eczacılık Fakültesinden 64 kişi (%9,6), Mühendislik Fakültesinden 87 kişi (%13,0), Fen Edebiyat Fakültesinden 129 kişi (%19,3) ve Eğitim Fakültesinden 111 kişi (%16,6) katılım sağlanmıştır.

Katılımcılardan 88 kişi (%13,1) algıladığı gelir düzeyini düşük; 552 kişi (82,4) orta ve 30 kişi (%4,5) yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Çalışma grubunun algılanan anne baba tutumuna göre dağılımında ise ilgisiz anne baba tutumunu algılayan üniversite öğrencilerinin sayısı 12 kişi (%1,8), otoriter anne baba tutumunu algılayan üniversite öğrencilerinin sayısı 76 kişi (%11,3), koruyucu anne baba tutumunu algılayan üniversite öğrencilerinin sayısı 428 kişi (%63,9) ve demokratik anne baba tutumunu algılayan üniversite öğrencilerinin sayısı 154 kişi (23,0) olduğu görülmektedir.

Katılımcılardan algıladıkları akademik başarı düzeyini 44 kişi (%6,6) düşük olduğunu, 505 kişi (%75,4) orta düzeyde olduğunu ve 121 kişi (%18,1) yüksek olduğunu ifade etmiştir.

C. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın bu bölümünde veri toplama araçlarının adı, niteliği ve geçerlilik-güvenirlilik bilgileri ele alınmıştır. Araştırmanın değişkenleri olan üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri ile ilgili veriler “Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği (RDBÖ)” ile duygusal zekâ ile ilgili veriler “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği –Kısa Formu (DZÖÖ-KF)” ve sosyal iyi olma ile ilgili veriler “Sosyal İyi

Olma Ölçeği” ile elde edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişisel özelliklerine ilişkin bilgileri elde etmek için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu toplam 6 sorudan oluşmaktadır. Katılımcılardan cinsiyet, yaş, fakülte, ailelerinin algılanan gelir düzeyi, anne babanın algılanan tutumu ve öğrencinin şu anki akademik başarı algısı ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

2. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği –Kısa Formu (DZÖÖ-KF)

Araştırmada kullanılacak “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu (DZÖÖ-KF)” Petrides ve Furnham (2000, 2001) tarafından geliştirilmiş, M. Engin Deniz, Esin Özer, Erkan Işık (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan geçerliliği ve güvenilirliği daha önceden ispat edilmiş bir ölçektir. 20 maddeden oluşan dört faktörlü bir yapıya sahiptir. Bu dört faktör ise “öznel iyi oluş”, “özkontrol”, “duygusallık” ve “sosyallik” tir.

7’li likert tipi ölçek şeklindedir. 1 “Kesinlikle Katılmıyorum” cevabını ifade ederken; 7 “Kesinlikle Katılıyorum” cevabını ifade etmektedir. DZÖÖ-KF’nun iç tutarlılık güvenirlik katsayısı için .81, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .86’dır. Ölçeğin güvenirlik analizinde ise DZÖÖ-KF’nun Cronbach Alpha katsayıları iyi oluş faktörü için .72, öz kontrol için .70, duygusallık için .66, sosyallik için .70 ve ölçeğin tamamı için .81 olduğu görülmüştür ve bu da hem orijinal formu hem de farklı dillere çevrilmiş olan formlarıyla yakın değerlerdir. Ölçek üniversite öğrencilerine bireysel ya da grup halinde uygulanabilir. Ayrıca üniversite öğrencilerinden biraz daha yüksek yaş seviyelerine uygulanabilir niteliktedir. Ölçeğin toplamından yüksek puan alanların duygusal zekâ düzeylerinin yüksek, düşük puan alanların ise duygusal zekâ

düzeylerinin düşük olduğu sonucu çıkarılabilmektedir (Deniz, Özer ve Işık, 2013). Yapılan bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri .58 bulunmuştur.

3. Sosyal İyi Olma Ölçeği (SİÖÖ)

Katılımcıların sosyal iyi olma düzeylerini ölçmek amacıyla (Keyes, 1998) tarafından geliştirilen, özgün adı Social Well being Scale olan bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması; Akın, Demirci, Çitemel, Sarıçam ve Ocakçı (2013, Mayıs) tarafından yapılmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır ve 7'li likert tipi ölçek kullanılmıştır. Ölçekte 1, “Kesinlikle Katılmıyorum”; 2 “Önemli ölçüde katılmıyorum”; 3 “Çok az katılmıyorum”; 4 “Kararsızım” 5 “Bazen Katılıyorum”; 6 “Önemli ölçüde Katılıyorum”; 7 ise “Kesinlikle Katılıyorum” anlamlarına gelmektedir.15 maddeden oluşan bu ölçeğin yapı geçerliğinde orijinal formunda olan beş faktörlü yapı Türkçe formunda tek faktörlü olarak uyumlu olduğu bulunmuştur ($X^2= 155.46$, $sd= 86$, $p= .00001$, $RMSEA= .054$, $GFI= .93$, $AGFI= .90$, $SRMR= .065$). Ölçeğin 8 maddesi (1., 2., 7., 8., 9., 10., 13. ve 15. maddeler) ters puanlanmaktadır. Katılımcıların ölçekten yüksek puan alması sosyal iyi olma düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. SİÖÖ Türkçe formu için Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .64 olarak bulunmuştur (Akın, Demirci, Çitemel, Sarıçam ve Ocakçı, 2013). Yapılan bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri .53 bulunmuştur.

4. Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği

Özgün adı “ Ruminative Thought Style Questionnaire (RTSQ)”olan ölçek; Jay K. Brinker ve David J.A. Dozois tarafından 2009 yılında geliştirilmiş olup Türkçe'ye Hasan Turan Karatepe (2010) tarafından uyarlanmıştır. 20 maddeden oluşur ve 7'li likert tipi kullanılmıştır. Bu likert ölçeğinde 1 “hiç” cevabı olarak nitelendirilirken 7 “çok iyi” cevabını ifade etmektedir. Bu ölçek ruminatif düşünme biçimini tekrarlayıcı, kontrol edilemeyen bir düşünme biçimi olarak ele almaktadır.

Güvenirlilik çalışmasında korelasyon analizi ile ölçeği iç tutarlılığının yüksek olduğu bulunmuştur (Cronbach Alpha= 0.907). Madde toplam puan korelasyon katsayısının 0.474 (RDBÖ6) ila 0.699 (RDBÖ3) arasında olduğunu ve böylelikle testin tümü ile tutarlılığının olduğu görülmektedir. Ölçeğin test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.84'tür ve bu da iki ölçüm arasında güçlü bir ilişkinin olduğunu ifade etmektedir. Ölçek tek faktörlüdür. Ayrıca eş zaman ve ayırt edici geçerlilik çalışmasında karşılaştırılan ölçeklerle anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Karatepe, 2010). Yapılan bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri .90 bulunmuştur.

D. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları örneklem grubuna araştırmacı tarafından gruplar halinde uygulanmıştır. Veri toplama araçları gruplara uygulanmadan önce araştırmanın amacı ve veri toplama araçlarındaki yönergeler hakkında bilgi verilmiştir. Verilerin toplanması her bir grupta yaklaşık olarak 25-30 dakika sürmüştür.

E. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2017-2018 akademik yılında bir sayfa şeklinde çalışma grubunda yer alan öğrencilere tek oturumda uygulanmıştır. Uygulamaya başlamadan önce ölçme araçlarının kullanımı için uyarlayan araştırmacılardan elektronik posta aracılığıyla gerekli izinler temin edilmiştir.

Araştırma verileri toplandıktan sonra bilgisayar ortamına aktararak analizler için hazır duruma getirilmiştir. Verilerin analizi iki ardışık aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada veriler eksik değer, aykırı değer, normallik, çoklu değişme açısından incelenmiştir. Diğer bir ifadeyle analizlerin hipotezleri test edilmiştir. Hipotezlerin incelenmesi için ilk aşamada katılımcılardan toplanan veriler hatalı kodlama açısından incelenmiştir. Daha sonra ölçeklerin biri ya da birden fazlasını boş bırakan katılımcıların anketi değerlendirmeye alınmamıştır. İkinci

aşamada veriler normal dağılım testine tabi tutularak verilerin homojen dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Verilerin analizlerine başlamadan önce verilerin parametrik mi non-parametrik mi olduğunu belirlenmiştir. Bu bağlamda uygun istatistiksel analizler seçilmiştir. Verilerin parametrik olabilmesi için normal dağılıma sahip olması beklenmektedir.

Tablo 8: Ölçme Araçlarına İlişkin Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk Testleri

| Ölçek | Kolmogorov-Smirnov | | | Shapiro- Wilk | | |
|---------|--------------------|-----|------|---------------|-----|------|
| | z | df | p | z | df | p |
| RDBÖ | ,051 | 666 | ,000 | ,980 | 666 | ,000 |
| DZÖÖ-KF | ,044 | 666 | ,004 | ,994 | 666 | ,007 |
| SIÖÖ | ,045 | 666 | ,003 | ,990 | 666 | ,000 |

Yapılmış olan normallik analizi olan Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk analizi sonuçlarına göre elde edilen veriler normal dağılmadığı için verilerin analizinde non-parametrik testler kullanılmıştır.

Araştırma verilerinin analizinde değişkenlere bağlı olarak SPSS paket programı kullanılarak Kruskal Wallis Testi, Mann Whitney U, Spearman Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri, sosyal iyi olma düzeyleri ve duygusal zekâ (iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik) puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma puanları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Biçimleri, Sosyal İyi Olma Düzeyleri ve Duygusal Zekâ Düzeylerine İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Puanları

| | N | \bar{X} | SS | Minimum | Maximum |
|--------------------------|-----|-----------|----------|---------|---------|
| Ruminatif Düşünme Biçimi | 670 | 95,8075 | 21,23131 | 27,00 | 140,00 |
| Sosyal İyi Olma İyi oluş | 669 | 63,5097 | 9,26774 | 36,00 | 100,00 |
| Öz kontrol | 670 | 19,67 | 4,526 | 4 | 28 |
| Duygusallık | 668 | 16,21 | 4,314 | 4 | 27 |
| Sosyallik | 670 | 15,17 | 4,939 | 4 | 28 |
| Toplam | 669 | 16,48 | 3,711 | 4 | 28 |
| Duygusal Zekâ | 667 | 81,2954 | 12,78517 | 41,00 | 122,00 |

1-Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri, sosyal iyi olma düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Ruminatif Düşünme Biçimleri, Sosyal İyi Olma Düzeyleri ve Duygusal Zekâ (İyi oluş, Öz kontrol, Duygusalılık ve Sosyallik) Düzeylerine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

| | Cinsiyet | N | Sıra Ortalaması | U | p |
|--------------------------|----------|-----|-----------------|----------|-------|
| Ruminatif Düşünme Biçimi | Kadın | 426 | 352,64 | 44670,00 | 0,02* |
| | Erkek | 244 | 305,57 | | |
| Sosyal İyi Olma | Kadın | 425 | 339,05 | 50128,00 | 0,47 |
| | Erkek | 244 | 327,94 | | |
| İyi Oluş | Kadın | 426 | 344,71 | 48048,00 | 0,10 |
| | Erkek | 244 | 319,42 | | |
| Öz Kontrol | Kadın | 424 | 333,47 | 51289,50 | 0,85 |
| | Erkek | 244 | 336,30 | | |
| Duygusalılık | Kadın | 426 | 337,91 | 50946,50 | 0,67 |
| | Erkek | 244 | 331,30 | | |
| Sosyallik | Kadın | 426 | 331,81 | 50410,50 | 0,57 |
| | Erkek | 243 | 344,59 | | |
| Toplam Duygusal Zekâ | Kadın | 425 | 334,78 | 51094,50 | 0,89 |
| | Erkek | 242 | 339,18 | | |

*p< 0,05

Çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre ruminatif düşünme biçimleri, sosyal iyi olma düzeyleri ve duygusal zekâ (iyi oluş, öz kontrol, duygusalılık ve sosyallik) düzeylerine ilişkin değerler Mann Whitney U testi ile hesaplanmış ve Tablo 10'da gösterilmiştir. Test sonuçlarına göre, erkek ve kadın öğrencilerin ruminatif düşünme biçimi puanları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. (0,02, p<0,05). Bu bulguya göre, kadın öğrencilerin ruminatif düşünme biçimi puan ortalamaları erkek öğrencilerin puan ortalamasından fazladır (Sıra ortalaması 352,64>305,57). Sosyal iyi olma (0,47, p>0,05), duygusal zekâ (0,89, p>0,05) ve duygusal zekânın alt boyutları olan iyi oluş (0,103, p>0,05) öz kontrol (0,85,

$p>0,05$), duygusallık (0,67, $p>0,05$) ve sosyallik (0,53, $p>0,05$) alt boyutlarında cinsiyete göre herhangi bir farklılaşma olmamıştır.

2-Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri, sosyal iyi olma düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri algılanan gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

Tablo 11 : Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Gelir Düzeyine Göre Ruminatif Düşünme Biçimi, Sosyal İyi Olma Düzeyi ve Duygusal Zekâ (İyi oluş, Öz kontrol, Duygusallık ve Sosyallik) Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

| | Algılanan Gelir Düzeyi | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p |
|--------------------------|------------------------|-----|-----------------|----|----------------|-------|
| Ruminatif Düşünme Biçimi | Düşük | 88 | 343,18 | 2 | 6,76 | 0,03* |
| | Orta | 552 | 339,15 | | | |
| | Yüksek | 30 | 245,88 | | | |
| Sosyal İyi Olma | Düşük | 88 | 334,32 | 2 | 1,05 | 0,59 |
| | Orta | 552 | 333,19 | | | |
| | Yüksek | 30 | 370,27 | | | |
| İyi Oluş | Düşük | 88 | 315,40 | 2 | 8,18 | 0,01* |
| | Orta | 552 | 333,57 | | | |
| | Yüksek | 30 | 429,92 | | | |
| Öz Kontrol | Düşük | 88 | 346,85 | 2 | 2,46 | 0,29 |
| | Orta | 550 | 335,30 | | | |
| | Yüksek | 30 | 283,65 | | | |
| Duygusallık | Düşük | 88 | 346,05 | 2 | 2,15 | 0,34 |
| | Orta | 552 | 336,44 | | | |
| | Yüksek | 30 | 287,22 | | | |
| Sosyallik | Düşük | 88 | 342,13 | 2 | 1,24 | 0,53 |
| | Orta | 551 | 331,96 | | | |
| | Yüksek | 30 | 369,95 | | | |
| Toplam Duygusal Zekâ | Düşük | 88 | 330,10 | 2 | 0,18 | 0,91 |
| | Orta | 549 | 335,30 | | | |
| | Yüksek | 30 | 321,72 | | | |

* $p<0,05$

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları gelir düzeylerine göre ruminatif düşünme biçimi, sosyal iyi olma düzeyi ve duygusal zekâ düzeyi (iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik) puanlarına ilişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Tablo 11’de gösterilmektedir. Bulgulara göre üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma (0,59, $p>0,05$), öz kontrol (0,29, $p>0,05$), duygusallık (0,34, $p>0,05$), sosyallık (0,53, $p>0,05$) ve toplam duygusal zekâ puanlarının (0,91, $p>0,05$) algıladıkları akademik başarıya göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimi puanlarının (0,03, $p<0,05$) ve duygusal zekânın alt boyutu olan iyi oluş puanlarının (0,01, $p<0,05$) algılanan gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Farklılık gösteren gelir düzeylerini belirlemek amacıyla algılanan gelir düzeyine ikili olarak Mann Whitney U uygulanmıştır.

Tablo 12: Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Gelir Düzeylerine Göre Ruminatif Düşünme Biçimleri ve İyi Oluş Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

| | Algılanan Gelir Düzeyi | N | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | p |
|--------------------------|------------------------|-----|-----------------|--------------|-----------|-------|
| Ruminatif Düşünme Biçimi | Düşük | 88 | 323,71 | 28486,50 | 24005,50 | 0,86 |
| | Orta | 552 | 319,99 | 176633,50 | | |
| | Düşük | 88 | 63,97 | 5629,00 | 927,00 | 0,01* |
| | Yüksek | 30 | 46,40 | 1392,00 | | |
| | Orta | 552 | 295,66 | 163203,50 | 5984,50 | 0,01* |
| | Yüksek | 30 | 214,98 | 6449,50 | | |
| İyi oluş | Düşük | 88 | 305,20 | 26857,50 | 22941,500 | 0,40 |
| | Orta | 552 | 322,94 | 178262,50 | | |
| | Düşük | 88 | 54,70 | 4813,50 | 897,00 | 0,09 |
| | Yüksek | 30 | 73,58 | 2207,50 | | |
| | Orta | 552 | 287,13 | 158498,00 | 22941,50 | 0,00* |
| | Yüksek | 30 | 371,83 | 11155,00 | | |

* $p<0,05$

Tablo 12’de de görüleceği üzere algılanan gelir düzeyi düşük ve orta olanlar arasında ruminatif düşünme biçimi puanlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (0,86, $p>0,05$). Algılanan gelir düzeyi düşük olanların ruminatif düşünme biçimi puanları algılanan gelir düzeyi yüksek olanlara göre daha fazladır (0,01, $p<0,05$; Sıra ortalaması 63,97>46,40). Ayrıca algılanan gelir düzeyi orta olanların ruminatif

düşünme biçimi puanlarının algıladığı gelir düzeyi yüksek olanlara göre daha fazla olduğu görülmektedir (0,01, $p<0,05$; sıra ortalaması 295,66>214,98).

Yine Tablo 12’de algılanan gelir düzeyi düşük ve orta olanların iyi oluş puanlarında herhangi bir farklılaşma olmazken (0,40, $p>0,05$), algılanan gelir düzeyi düşük ve yüksek olanların iyi oluş puanlarında da farklılaşma olmamıştır (0,09, $p>0,05$). Algılanan gelir düzeyi düşük olanların algılanan gelir düzeyi orta olanlara göre iyi oluş puan ortalamalarının daha fazla olduğu görülmektedir (0,00, $p<0,05$; sıra ortalaması 287,13>371,83).



3- Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri, sosyal iyi olma düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri algılanan anne-baba tutumu değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

Tablo 12: Algılanan Anne Baba Tutumuna Göre Ruminatif Düşünme Biçimleri, Sosyal İyi Olma ve Duygusal Zekâ (İyi oluş, Öz kontrol, Duygusallık ve Sosyallik) Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

| | Algılanan Anne Baba Tutumu | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p |
|--------------------------|----------------------------|-----|-----------------|----|----------------|-------|
| Ruminatif Düşünme Biçimi | İlgisiz | 12 | 365,71 | | | |
| | Otoriter | 76 | 387,07 | 3 | 22,16 | 0,00* |
| | Koruyucu | 428 | 347,17 | | | |
| | Demokratik | 154 | 275,25 | | | |
| Sosyal İyi Olma | İlgisiz | 12 | 292,71 | | | |
| | Otoriter | 76 | 372,77 | 3 | 11,20 | 0,01* |
| | Koruyucu | 428 | 344,16 | | | |
| | Demokratik | 154 | 294,44 | | | |
| İyi oluş | İlgisiz | 12 | 280,25 | | | |
| | Otoriter | 76 | 305,72 | 3 | 6,46 | 0,09 |
| | Koruyucu | 428 | 331,84 | | | |
| | Demokratik | 154 | 364,68 | | | |
| Öz kontrol | İlgisiz | 12 | 290,67 | | | |
| | Otoriter | 75 | 359,37 | 3 | 11,11 | 0,01* |
| | Koruyucu | 427 | 346,70 | | | |
| | Demokratik | 154 | 291,96 | | | |
| Duygusallık | İlgisiz | 12 | 325,75 | | | |
| | Otoriter | 76 | 381,18 | 3 | 16,58 | 0,00* |
| | Koruyucu | 428 | 346,22 | | | |
| | Demokratik | 154 | 283,91 | | | |
| Sosyallik | İlgisiz | 12 | 291,75 | | | |
| | Otoriter | 75 | 343,33 | 3 | 6,03 | 0,11 |
| | Koruyucu | 428 | 345,82 | | | |
| | Demokratik | 154 | 304,23 | | | |
| Toplam Duygusal Zekâ | İlgisiz | 12 | 295,38 | | | |
| | Otoriter | 76 | 335,17 | 3 | 3,92 | 0,27 |
| | Koruyucu | 428 | 343,55 | | | |
| | Demokratik | 154 | 310,01 | | | |

* p< 0,05

Üniversite öğrencilerinin algılanan anne baba tutumuna göre ruminatif düşünme biçimi, sosyal iyi olma ve duygusal zekâ (iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik) puanlarına ilişkin yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçları Tablo 12’de gösterilmektedir. Yapılan bu analizlerde toplam duygusal zekâ (0,27, $p>0,05$) ve duygusal zekânın alt boyutları olan sosyallik (0,11, $p>0,05$) ve iyi oluş (0,09, $p>0,05$) puanlarının algılanan anne baba tutumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir. Ruminatif düşünme biçimi (0,00, $p< 0,05$), sosyal iyi olma (0,01, $p< 0,05$) ve duygusal zekânın alt boyutları olan öz kontrol (0,01, $p< 0,05$) ve duygusallık (0,00, $p< 0,05$) alt boyutlarında ise anne-baba tutumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Farklılık gösteren anne baba tutumlarını belirlemek amacıyla algılanan anne baba tutumlarına ikili olarak Mann Whitney U uygulanmıştır.

Tablo13: Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumlarına Göre Ruminatif Düşünme Biçimi Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

| | Algılanan anne baba tutumu | N | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | p |
|--------------------------|----------------------------|-----|-----------------|--------------|----------|-------|
| Ruminatif Düşünme Biçimi | İlgisiz | 12 | 42,38 | 508,50 | 430,50 | 0,75 |
| | Otoriter | 76 | 44,84 | 3407,50 | | |
| | İlgisiz | 12 | 232,08 | 2785,00 | 2429,00 | 0,74 |
| | Koruyucu | 428 | 220,18 | 94235,00 | | |
| | İlgisiz | 12 | 104,25 | 1251,00 | 675,00 | 0,12 |
| | Demokratik | 154 | 81,88 | 12610,00 | | |
| | Otoriter | 76 | 279,19 | 21218,50 | 14235,50 | 0,08* |
| | Koruyucu | 428 | 247,76 | 106041,50 | | |
| | Otoriter | 76 | 140,04 | 10643,00 | 3987,00 | 0,00* |
| | Demokratik | 154 | 103,39 | 15922,00 | | |
| | Koruyucu | 428 | 308,24 | 131926,00 | 25792,00 | 0,00* |
| | Demokratik | 154 | 244,98 | 37727,00 | | |

* $p<0,05$

Tablo 13’te görüleceği üzere algılanan anne baba tutumu ilgisiz ve otoriter arasında (0,75, $p>0,05$), ilgisiz ve koruyucu arasında (0,74, $p>0,05$), ilgisiz ve demokratik arasında (0,12, $p>0,05$) herhangi bir farklılaşma yoktur. Ortalama puanlara bakıldığında algılanan anne baba tutumu otoriter olanların ruminatif

düşünme biçimi puanları koruyucu tutumu algılayanlara göre anlamlı olarak daha fazla olduğu görülmektedir (0,08, $p<0,05$; sıra ortalaması 279,19> 247,76). Algılanan anne baba tutumu otoriter olanların ruminatif düşünme biçimi puanları algılanan anne baba tutumu demokratik olanlara göre daha fazladır (0,00, $p<0,05$; sıra ortalaması 140,04>103,39). Algılanan anne baba tutumu koruyucu olanların ruminatif düşünme biçimi puanları algılanan anne baba tutumu demokratik olanlara göre daha yüksektir (0,00, $p<0,05$; sıra ortalaması 308,24>244,98).

Tablo14: Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumuna Göre Sosyal İyi Olma Puanlarına İlişkin

| Mann Whitney U Testi Sonuçları | | | | | | |
|---------------------------------------|----------------------------|-----|-----------------|--------------|----------|-------|
| | Algılanan Anne Baba Tutumu | N | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | p |
| Sosyal İyi Olma | İlgisiz | 12 | 34,33 | 412,00 | 334,00 | 0,15 |
| | Otoriter | 75 | 45,55 | 3416,00 | | |
| | İlgisiz | 12 | 186,92 | 2243,00 | 2165,00 | 0,35 |
| | Koruyucu | 428 | 221,44 | 94777,00 | | |
| | İlgisiz | 12 | 12 | 84,46 | 912,50 | 0,94 |
| | Demokratik | 154 | 154 | 83,43 | | |
| | Otoriter | 75 | 270,70 | 20302,50 | 14647,50 | 0,22 |
| | Koruyucu | 428 | 248,72 | 106453,50 | | |
| | Otoriter | 75 | 132,52 | 9939,00 | 4461,00 | 0,00* |
| | Demokratik | 154 | 106,47 | 16396,00 | | |
| | Koruyucu | 428 | 303,00 | 129683,50 | 28034,50 | 0,00* |
| | Demokratik | 154 | 259,54 | 39969,50 | | |

* $p<0,05$

Tablo 14'te uygulanan Mann Whitney U testi sonuçlarına bakıldığında algılanan anne baba tutumu ilgisiz olan ile otoriter olan arasında (0,15, $p>0,05$), ilgisiz ve koruyucu olan arasında (0,35, $p>0,05$), ilgisiz ve demokratik olan arasında (0,94, $p>0,05$) ve otoriter ve koruyucu arasında (0,22, $p>0,05$) sosyal iyi olma puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmamıştır. Algılanan anne baba tutumu otoriter olan üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma puan ortalamaları anne baba tutumu demokratik olanlara göre daha yüksektir (0,00, $p<0,05$; sıra ortalaması 132,52>106,47). Ayrıca algılanan anne baba tutumu koruyucu olanların sosyal iyi

olma puan ortalamaları algılanan anne baba tutumu demokratik olanlara göre daha yüksektir (0,00, $p<0,05$; sıra ortalaması 303,00>259,54).

Tablo 15: Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumlarına Göre Duygusallık Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

| | Algılanan Anne Baba Tutumu | N | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | p |
|------------------------|----------------------------|--------|-----------------|--------------|----------|-------|
| Duygusallık Alt Boyutu | İlgisiz | 12 | 38,29 | 459,50 | 381,50 | 0,36 |
| | Otoriter | 76 | 45,48 | 3456,50 | | |
| | İlgisiz | 12 | 207,71 | 2492,50 | 2414,50 | 0,72 |
| | Koruyucu | 428 | 220,86 | 94527,50 | | |
| | İlgisiz | 12 | 92,75 | 1113,00 | 813,00 | 0,48 |
| | Demokratik | 154 | 82,78 | 12748,00 | | |
| | Otoriter | 76 | 136,86 | 10401,00 | 14489,00 | 0,12 |
| | Koruyucu | 154 | 104,96 | 16164,00 | | |
| | Otoriter | 76 | 136,86 | 10401,00 | 4229,00 | 0,00* |
| | Demokratik | 154 | 104,96 | 16164,00 | | |
| Koruyucu | 428 | 306,01 | 130972,50 | 26745,50 | 0,00* | |
| Demokratik | 154 | 251,17 | 38680,50 | | | |

* $p<0,05$

Tablo 15'te uygulanan Mann Whitney U testi sonuçlarına bakıldığında üniversite öğrencilerinin duygusal zekânın alt boyutu olan duygusallık alt boyut puanı algıladıkları anne baba tutumlarına göre ilgisiz ve otoriter olanlar arasında (0,36, $p>0,05$), ilgisiz ve koruyucu olanlar arasında (0,72, $p>0,05$), ilgisiz ve demokratik olanlar arasında (0,48, $p>0,05$) ve otoriter ve koruyucu olanlar arasında (0,12, $p>0,05$) anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Algılanan anne baba tutumu otoriter olanların demokratik olanlara göre duygusallık alt boyut puanlarının daha fazla olduğu görülmektedir (0,00, $p<0,05$; sıra ortalaması 136,86>104,96). Ayrıca algılanan anne baba tutumu koruyucu olanların duygusallık alt boyut puanları algılanan anne baba tutumu demokratik olanlara göre daha fazladır (0,00, $p<0,05$; sıra ortalaması 306,01>251,17).

Tablo 16: Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumuna Göre Öz Kontrol Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

| Algılanan Anne Baba Tutumu | N | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | p | |
|----------------------------|------------|-----------------|--------------|-----------|----------|-------|
| İlgisiz | 12 | 36,54 | 438,50 | 360,50 | 0,26 | |
| Otoriter | 75 | 45,19 | 3389,50 | | | |
| İlgisiz | 12 | 182,33 | 2188,00 | 2110,00 | 0,29 | |
| Öz Kontrol Alt Boyutu | Koruyucu | 427 | 221,06 | 94392,00 | | |
| | İlgisiz | 12 | 84,79 | 1017,50 | 908,00 | 0,92 |
| | Demokratik | 154 | 83,40 | 12843,50 | | |
| | Otoriter | 75 | 260,41 | 19530,50 | 15344,50 | 0,56 |
| | Koruyucu | 427 | 249,94 | 106722,50 | | |
| | Otoriter | 75 | 129,77 | 9733,00 | 4667,00 | 0,01* |
| | Demokratik | 154 | 107,81 | 16602,00 | | |
| | Koruyucu | 427 | 303,71 | 129684,50 | 27451,00 | 0,00* |
| | Demokratik | 154 | 255,76 | 39386,50 | | |

*p<.05

Tablo 16’da uygulanan Mann Whitney U testi sonuçlarına bakıldığında üniversite öğrencilerinin duygusal zekânın alt boyutu olan öz kontrol alt boyut puanları algıladıkları anne baba tutumlarına göre ilgisiz ve otoriter olanlar arasında (0,26,p>0,05), ilgisiz ve koruyucu olanlar arasında (0,29,p>0,05), ilgisiz ve demokratik olanlar arasında (0,92,p>0,05) ve otoriter ve koruyucu olanlar arasında (0,56,p>0,05) anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Algılanan anne baba tutumu otoriter olanların demokratik olanlara göre öz kontrol alt boyut puanlarının daha fazla olduğu görülmektedir (0,01,p<0,05; sıra ortalaması 129,77>107,81). Ayrıca algılanan anne baba tutumu koruyucu olanların öz kontrol alt boyut puanları algılanan anne baba tutumu demokratik olanlara göre daha fazladır (0,00,p<0,05; sıra ortalaması 303,71>255,76).

4- Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri, sosyal iyi olma düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri algılanan akademik başarı değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

Tablo 17 : Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Akademik Başarıya Göre Ruminatif Düşünme Biçimleri, Sosyal İyi Olma ve Duygusal Zekâ (İyi oluş, Öz kontrol, Duygusallık ve Sosyallik) Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

| | Algılanan Gelir Düzeyi | N | Sıra Ortalaması | sd | X ² | p |
|--------------------------|------------------------|-----|-----------------|----|----------------|-------|
| Ruminatif Düşünme Biçimi | Düşük | 44 | 333,44 | | | |
| | Orta | 505 | 338,04 | 2 | 1,15 | 0,56 |
| | Yüksek | 30 | 245,88 | | | |
| Sosyal İyi Olma | Düşük | 44 | 318,95 | | | |
| | Orta | 504 | 334,33 | 2 | 0,27 | 0,87 |
| | Yüksek | 118 | 335,36 | | | |
| İyi oluş | Düşük | 44 | 260,25 | | | |
| | Orta | 505 | 329,50 | 2 | 13,72 | 0,00* |
| | Yüksek | 118 | 380,74 | | | |
| Öz kontrol | Düşük | 44 | 343,53 | | | |
| | Orta | 503 | 330,67 | 2 | 0,32 | 0,85 |
| | Yüksek | 118 | 339,01 | | | |
| Duygusallık | Düşük | 44 | 332,13 | | | |
| | Orta | 505 | 336,09 | 2 | 0,28 | 0,86 |
| | Yüksek | 118 | 325,75 | | | |
| Sosyallik | Düşük | 44 | 355,99 | | | |
| | Orta | 504 | 333,40 | 2 | 0,81 | 0,66 |
| | Yüksek | 118 | 325,53 | | | |
| Toplam Duygusal Zekâ | Düşük | 44 | 357,45 | | | |
| | Orta | 502 | 327,54 | 2 | 1,52 | 0,46 |
| | Yüksek | 118 | 344,30 | | | |

*p< 0,05

Tablo 17’de üniversite öğrencilerinin algıladıkları akademik başarıya göre ruminatif düşünme biçimi, sosyal iyi olma ve duygusal zekâ (iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik) puanlarına ilişkin Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Yapılan analizin sonuçları incelendiğinde ise ruminatif düşünme biçimi (0,56,

$p>0,05$), sosyal iyi olma (0,87, $p>0,05$), toplam duygusal zekâ (0,46, $p>0,05$) ve duygusal zekânın alt boyutları olan öz kontrol (0,85, $p>0,05$), duygusallık (0,86, $p>0,05$) ve sosyallik (0,66, $p>0,05$) alt boyutlarında algılanan akademik başarı değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Duygusal zekânın alt boyutu olan iyi oluş ile algılanan akademik başarı arasında anlamlı bir farklılık vardır (0,00, $p<0,05$). Farklılık gösteren anne baba tutumlarını belirlemek amacıyla algılanan anne baba tutumlarına ikili olarak Mann Whitney U uygulanmıştır.

Tablo 18: Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Akademik Başarı Düzeylerine Göre İyi Oluş Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

| | Algılanan Akademik Başarı Düzeyi | N | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | p |
|----------|----------------------------------|-----|-----------------|--------------|----------|------|
| İyi Oluş | Düşük | 44 | 220,52 | 9703,00 | 8713,00 | ,01* |
| | Orta | 505 | 279,75 | 141272,00 | | |
| | Düşük | 44 | 62,23 | 2738,00 | 1748,00 | ,00* |
| | Yüksek | 118 | 88,69 | 10465,00 | | |
| | Orta | 505 | 302,76 | 152892,50 | 25127,00 | ,00* |
| | Yüksek | 118 | 351,56 | 41483,50 | | |

* $p<0,05$

Tablo 18’de bulunan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin algıladıkları akademik başarı düzeyi orta olanların iyi oluş alt boyut puan ortalamaları algılanan akademik başarısı düşük olanlara göre daha fazladır (0,01, $p<0,05$; sıra ortalaması 279,75>220,52). Algılanan akademik başarı düzeyi yüksek olanların iyi oluş alt boyut puan ortalamaları algılanan akademik başarısı düşük olanlara göre daha fazladır (0,00, $p<0,05$; sıra ortalaması 88,69>62,23). Son olarak algılanan akademik başarısı yüksek olanların iyi oluş alt boyut puan ortalamaları algılanan akademik başarısı orta olanlara göre daha fazladır (0,00, $p<0,05$; sıra ortalaması 351,56>302,76).

5- Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri ve sosyal iyi olma düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Tablo 19: Üniversite Öğrencilerinin Ruminatif Düşünme Biçimleri ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri ile Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Arasındaki Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı

| | | Ruminatif Düşünme Biçimi | Sosyal İyi Olma |
|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|
| İyi Oluş | Korelasyon Katsayısı | 0,20 | 0,01 |
| | p | 0,59 | 0,73 |
| | N | 670 | 670 |
| Öz Kontrol | Korelasyon Katsayısı | -0,44** | -0,15** |
| | p | 0,00 | 0,00 |
| | N | 670 | 670 |
| Duygusallık | Korelasyon Katsayısı | -0,14** | -0,16** |
| | p | 0,00 | 0,00 |
| | N | 670 | 670 |
| Sosyallik | Korelasyon Katsayısı | -0,12** | -0,06 |
| | p | 0,00 | 0,08 |
| | N | 670 | 670 |
| Toplam Duygusal Zekâ | Korelasyon Katsayısı | -0,26** | -0,13** |
| | p | 0,00 | 0,00 |
| | N | 670 | 670 |

**p <.001

Yapılmış olan Spearman Korelasyon Analizi sonucunda elde edilen sonuç Tablo 19’da gösterilmiştir. Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri ve sosyal iyi olma düzeyleri ile iyi oluş alt boyutun arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p=0,59$, $p=0,73$, $p>0,01$). Üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma ve sosyallik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ($p=0,08$, $p>0,01$) ruminatif düşünme biçimi ve sosyallik alt boyutu arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r= -0,12$, $p<0,01$). Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri ve sosyal iyi olma düzeyleri ile öz kontrol alt boyutu ($r= -0,44$, $r=-0,15$, $p<0,01$), duygusallık alt boyutu ($r= -0,14$, $r=-0,16$, $p<0,01$) ve toplam duygusal zekâ düzeyleri ($r=-0,26$, $r= -0,13$, $p<0,01$) arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu ilişkilerin negatif

yönde zayıf ilişkiler olduğu görülürken sadece ruminatif düşünme biçimi ve öz kontrol alt boyutu arasındaki ilişki orta düzeydedir.



V. BÖLÜM

SONUÇLAR, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

A. Sonuçlar

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri ve sosyal iyi olma düzeylerinin duygusal zekâ düzeyleri ile ilişkisi araştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, algılanan anne baba tutumu ve algılanan akademik başarı açısından ruminatif düşünme biçimleri, sosyal iyi olma düzeyleri ve duygusal zekâ puanlarında farklılaşma olup olmadığı da incelenmiştir.

1-Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre ruminatif düşünme biçimleri, sosyal iyi olma düzeyleri ve duygusal zekâ düzeylerine ilişkin sonuç ve tartışma:

Araştırmanın alt amaçlarında ilk olarak üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre ruminatif düşünme biçimleri, sosyal iyi olma düzeyleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Gerçekleştirilen araştırmanın bulgularına göre kadın öğrencilerin ruminatif düşünme biçimi puanlarının erkek öğrencilerin ruminatif düşünme biçimi puanına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde ilgili araştırmayı destekleyen nitelikte çalışmalar olduğu görülmektedir. Yılmaz (2014), Neziroğlu (2010), Erdur-Baker, Özgülük, Turan ve Demirci (2009), Bugay ve Erdur- Baker (2011), Jose ve Brown (2008) tarafından yapılan araştırmada da kadınların erkeklere göre ruminatif düşünme biçiminin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bugay ve Erdur- Baker (2015) çalışmalarında eşli ruminasyonu incelemiş olup yine bu çalışmanın paralelinde sonuçlar olduğu kadınların eşli ruminasyon düzeylerinin erkeklere göre fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Karatepe (2010) tarafından yapılan araştırmada her iki cinsiyette ruminasyon toplam puanları birbirine yakın

olsa da kadınların ruminasyon eğiliminin erkeklerden fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde araştırma ile farklı sonuçlar da vardır. Ağyar'ın (2017) yapmış olduğu araştırmada boşanmış ve boşanmamış ebeveyne sahip ortaokul öğrencilerinin ruminasyonlarına ilişkin yaptığı araştırmada cinsiyete göre farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Carter, Frampton, Mulder, Luty, McKenzie, Joyce'nin (2009) yaptıkları deneysel araştırmada ve Broderick ve Korteland'ın (2004) çocuklar ve ergenler üzerinde yaptıkları araştırmalarda cinsiyete göre ruminasyon düzeyinde herhangi bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Ruminasyonun cinsiyete göre farklılaşmasında birçok neden olacağı düşünülmektedir. Örneğin; Nolen Hoeksema ve Jackson (2001), kadınların erkeklere oranla duygularını daha kontrol edilemez olarak algılayarak ilişkilerin duygusal sorumluluğunu daha fazla hissettikleri ve yaşamdaki önemli olaylarda daha az kontrol sağladıklarını ifade etmişlerdir. Çalışma, aile, evlilik yaşamı ve toplumsal yaşam alanlarında ki kadın ve erkek arasındaki eşitsizliklerin, kadınların toplumsal statüsünü ve sağlığını olumsuz yönde etkilemiştir. Bu yüzden kadınlar toplum içerisinde istenilen statüye ulaşamamış ve çoğunluğu birçok alanda erkeklerin gerisinde kalmışlardır (Attanapola, 2004). Kültürümüzde kadının çalışma hayatı içinde olması onun ev içi rollerinden tamamen sıyrılmasına neden olmayarak kadının gerginliğini de beraberinde getirmiştir (Adak, 2007). Ayrıca kız çocuklarının yetişme biçimi de ruminatif düşünceleri beraberinde getirebileceği düşünülmektedir. Örneğin; Şanlı ve Öztürk (2015) tarafından yapılan araştırmada kız çocuklarını yetiştirirken uygulanan otoriter tutum erkek çocuklarına göre daha fazla olduğu görülmektedir. Bunun da kadınlarda ruminatif düşünme biçimini tetikleyen bir unsur olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucu ise; üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığına ilişkindir. Sosyal iyi olmanın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin alan yazın incelendiğinde; çalışma ile benzer sonuçlar olduğu görülmektedir. Kaya (2013), Yurcu, Kasalak ve Akıncı (2015) tarafından yapılan araştırmalarda kadın ve erkeklerin sosyal iyi oluşlarında herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür. Literatürde araştırma ile farklı sonuçlar da bulunmaktadır. Örneğin; Göçet Tekin (2014) tarafından yapılan

araştırmada kadınların sosyal iyi olma düzeylerinin erkeklere göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bu sonuca bakıldığında sosyal iyi olmanın farklı bileşenlerinin farklı cinsiyetlere rağmen benzer sosyal iyi oluş sonuçları çıkardığını göstermektedir. Örneğin; Keyes ve Shapiro (2004) yaptıkları araştırmada kadınların sosyal iyi oluşun sosyal kabul boyutunda daha yüksek puan alırken erkeklerin sosyal uyum boyutunda daha yüksek puan aldıklarını bildirmişlerdir. Sosyal iyi olmanın bileşenlerinin etkisi olduğu düşünülebilir.

Üniversite öğrencilerinin toplam duygusal zekâ puanlarında ve duygusal zekâ ve duygusal zekânın tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde, duygusal zekâ açısından hem erkeklerin hem de kadınların lehine olan sonuçlar görülmekle birlikte farklılaşmanın olmadığına ilişkin sonuçlar da vardır. Soykan (2015) ve Bingöl (2017) tarafından yapılan araştırmalar bulguları destekler niteliktedir; kadın ve erkek öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Akdeniz'in (2014) yapmış olduğu araştırmada duygusal zekânın öz kontrol alt boyutunda erkeklerin puanı daha yüksek iken; iyi oluş, sosyallik ve duygusallık alt boyutlarında kadın ve erkek öğrenciler arasında farklılaşma olmamıştır. Toplam duygusal zekâ puanı ise kadınların lehine bir farklılık göstermektedir. Bu çalışmada toplam duygusal zekâ puanı ve öz kontrol alt boyutu dışındaki diğer alt boyutlardaki farklılaşmanın olması bu araştırma ile tutarlılık göstermektedir. Alan yazında araştırmayı destekleyen çalışmaların yanı sıra araştırma ile çelişen sonuçlar da olduğu görülmektedir. Göçet Tekin (2014) tarafından yapılan araştırmada kadınların duygusal zekâ düzeylerinin erkeklere göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunurken Usta'nın (2017) yapmış olduğu araştırmada ise erkeklerin duygusal zekâ puanlarının kadınların duygusal zekâ puanlarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çırpan (2016) tarafından yapılan araştırmada toplam duygusal zekâ puanı kadın öğrencilerin lehine bir farklılaşma göstermektedir ve duygusallık alt boyutunda kadın öğrencilerin puanları erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Yapılan bu araştırmada çıkan sonucun örneklem grubundaki hemen hemen benzer yaş grubunda ve benzer eğitim düzeyinde olmaları etken olabilir.

2-Üniversite öğrencilerinin algılanan gelir düzeyine göre ruminatif düşünme biçimleri, sosyal iyi olma düzeyleri ve duygusal zekâ düzeylerine ilişkin sonuç ve tartışma:

Algılanan gelir düzeyi orta ve düşük olan üniversite öğrencilerinin algılanan gelir düzeyi yüksek olanlara göre ruminatif düşünme biçimi puanları anlamlı olarak daha fazladır. Ruminasyon kavramı ülkemizde son zamanlarda ele alınmaya başlayan oldukça güncel bir kavramdır. Dolayısıyla bu kavram ile ilgili çalışmalara ülkemizde yeni rastlanırken, yurt dışı literatüründe çalışma bulunduğu fakat çeşitlilik arz etmediği gözlenmektedir. Talavera, Paulus, Garza, Ochoa-Perez, Lemaire, Valdivieso, Bogiaizian, Robles, Bakhshaie, Manning, Walker, Businelle, Zvolensky (2018) tarafından yapılan araştırmada gelir düzeyi düşük olan bireylerin gelir düzeyi yüksek olanlara göre ruminatif düşünme puanının yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Algılanan gelir düzeyi düşük ve orta derecede olanların ruminatif düşünme biçimi puanlarının algılanan gelir düzeyi yüksek olanlara göre fazla olmasının nedeni bireylerin geleceklerine ilişkin maddi kaygılarının olması ile açıklanabilir. Örneğin; Aral ve Başar (1998) çocukların kaygı düzeyleri ile ilgili yaptıkları araştırmada gelir düzeyi düşük olan ailelerin çocuklarının kaygı düzeyinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmışlardır. Yine ergenlerle yapılan bir çalışma olan Gürsoy'un (2006) yapmış olduğu araştırmada ailenin gelir düzeyinin düşük olması ergenlerde geleceğe yönelik kaygı yaratmaktadır. Gelecek kaygısının varlığı ise bireyi ruminatif düşünmelere sevk edeceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyine göre sosyal iyi olma düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Diğer bir deyişle düşük, orta ve yüksek gelir düzeyine sahip olduğunu düşünen üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma puanları benzerlik göstermektedir. Göçet Tekin (2014), Yurcu, Kasalak ve Akıncı'nın (2015) ve Kaya'nın (2013) yapmış oldukları araştırmalarda sosyal iyi olmanın algılanan gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular ile çelişen bir araştırma olan Keyes ve Shapiro'nun (2004) çalışmasında daha yüksek gelir düzeyinin sosyal iyi olma ile anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucu bulunmuştur. Bu farklılık Türk kültürü ile farklı kültürlerin sosyal etkisi ile açıklanabilir. Türk

kültüründe gelir düzeyi bireylerin ait hissetme, katkı sağlama gibi sosyal becerilerinde etkileyici bir unsur olmadığı düşünülebilir. Ayrıca, alan yazın incelendiğinde gelir düzeyine göre farklılıklara ulaşamayan ya da farklılıkların çok düşük düzeylerde bulunduğu araştırmaların varlığı dikkate alındığında, anlaşılır bir bulgudur.

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları gelir düzeyine göre toplam duygusal zekâ puanlarında ve öz kontrol, duygusallık, sosyallik boyutlarında anlamlı bir farklılaşma göstermezken; iyi oluş alt boyutu algılanan gelir düzeyi orta olan öğrencilerin algılanan gelir düzeyi yüksek olanlara daha fazladır. Alan yazında çalışmaların sonuçları çeşitlilik arz etmektedir. Araştırmayı destekleyen Göçet (2006), Malak (2011), Göçet Tekin (2014) ve Delikoyun (2017) tarafından yapılan araştırmalarda duygusal zekânın algılanan gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma ile çelişen bir çalışmada; Kavcar (2011) duygusal zekâ puanlarının algılanan aile gelir durumuna göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Yapılan araştırmalarda duygusal zekâsı yüksek olan bireyler stresle daha iyi baş ederek olumsuz durumları tehdit unsuru olarak görme yerine fırsat ortamı ve gelişim olarak görebilmektedir (Mikolajczak ve Limunet, 2008). Olumsuz olarak nitelendirildiğini varsaydığımız gelir düzeyinin yüksek olmaması durumu; duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireyler için herhangi bir anlam ifade etmediği düşünülebilir. Ayrıca duygusal zekâ kavramı geliştirebilir bir zekâ türü olması sebebiyle var olan sosyo-demografik durumların olumsuz etkilerinden bireyin arınabileceği düşünülebilir. Araştırmada duygusal zekânın iyi oluş alt boyutunun algılanan gelir düzeyi yüksek olanların lehine olduğu görülmektedir. Bu boyutta anlamlı farklılık olması şu şekilde açıklanabilir: Diener ve Diener (1996), iyi oluşun en güçlü yordayıcılarından birinin gelir düzeyi olduğunu ifade etmişlerdir. Bu yüzden gelir düzeyi yükseldikçe iyi oluş düzeyinde de artış olması beklenir bir bulgudur.

3-Üniversite öğrencilerinin algılanan anne baba tutumlarına göre ruminatif düşünme biçimleri, sosyal iyi olma düzeyleri ve duygusal zekâ düzeylerine ilişkin sonuç ve tartışma:

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin algılanan anne baba tutumu otoriter ve koruyucu olanların ruminatif düşünme biçimi puanlarının algılanan anne baba tutumu demokratik olanlara göre yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Yurt içi ve yurt dışı literatürde bununla ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Koruyucu anne baba tutumuna sahip olan aileler çocuğa gereğinden fazla kontrol ve özen gösterir bu da çocuğun diğer kimselere aşırı bağımlı olması ile kendi kendine yetmesine engel teşkil eder (Yavuzer, 1998: 126). Kendi kendine yetemeyen çocuğun ileriki hayatında yaşayabileceği varsayılan yetersizlik hissi bireyde olumsuz otomatik düşünceler oluşturabilir. Otoriter anne baba tutumunda ise; anne babası tarafından her davranışı ve söylemi planlanmış olan çocuk kendini ifade edemez. Ayrıca otoriter tutumda sık uygulanan ceza, çocukta suçluluk duygusu yaratır, çocuğun özgüvenini düşürür ve bazı çocuklarda da asi ve kızgın davranışlara sebep olur (Çetinkaya, 2016:105). Otoriter tutumun sonucu olarak kendini ifade edemeyen ve suçluluk yaşayan çocuğun var olan kızgınlıkları üzerine tekrarlayıcı düşünceler yaşaması muhtemeldir. Demokratik tutuma sahip anne babalar çocuklarının fikirlerini önemseyip, iç denetim geliştirmesini önemsemektedirler (Dönmezer, 1999:60). Fikirleri önemsenen çocukların daha rahat bir şekilde kendilerini ifade edebilmeleri ile takıntılı düşüncelerinin daha az olacağı tahmin edilmektedir. Bu yüzden araştırma bulguları beklenir sonuçları beraberinde getirmiştir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumu otoriter ve koruyucu olanların sosyal iyi olma puan ortalamalarının algılanan anne baba tutumu demokratik olanlara göre fazla olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde araştırmayı destekleyen başka bir çalışmaya rastlanmazken araştırma ile çelişen sonuçlar görülmektedir. Örneğin; Göçet Tekin (2014) ve Kaya (2013) tarafından yapılan araştırmalarda da sosyal iyi olmanın algılanan anne baba tutumuna göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmışlardır. Anne ve babadan herhangi birisinin ya da her ikisinin baskısı altında olan çocuk nazik, dikkatli ve dürüst olabilmektedir (Yavuzer, 1998: 127). Bireyin bu gibi yeterliklere sahip olması sosyal

anlamda iyi oluşu için yardımcı unsur olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Köksal, Dilci ve Koç (2013) tarafından yapılan araştırmada sosyal anlamda problem yaşayan çocukların problem yaşama sebeplerinde aileleri kadar bireyin çevresinin de etkili olduğu ve aile hayatında sorun olmasa bile sosyal anlamda problem yaşayanların olduğu sonucu bulunmuştur. Bu bağlamda bireyin sosyal iyi oluşunda anne baba tutumlarının yanı sıra çevresel etkenler de göz önüne alındığında bulgular anlaşılır olarak yorumlanmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumuna göre duygusal zekâ düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığı alt boyutlar da ele alınarak incelenmiştir. Yapılan incelemede algılanan anne baba tutumu otoriter ve koruyucu olanların demokratik olanlara göre daha fazla öz kontrol ve duygusallık puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Sosyallik, iyi oluş ve toplam duygusal zekâ puanında anne baba tutumuna göre herhangi bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Çalışmayı Göçet Tekin (2014) ve Biradar (2006) tarafından yapılan araştırmalar bulguları destekler niteliktedir ve duygusal zekânın algılanan anne baba tutumuna göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmışlardır. Araştırma ile çelişen bir bulgu ise Çırpan'a (2016) ait olup; araştırmada üniversite öğrencilerinin algılanan anne baba tutumu açısından duygusal zekâ düzeylerinde anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur. Bu farklılaşma demokratik ve ilgili anne baba tutumuna sahip olanların lehine bir farklılaşmadır. İyi oluş alt boyutunda demokratik ve ilgili ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin puanları, değişken ve tutarsız, koruyucu ve kollayıcı ebeveyn tutumlu aileleri olanlardan yüksek bulunmuştur. Öz kontrol alt boyutunda ise demokratik ve ilgili anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin duygusal zekâ puanı koruyucu ve kollayıcı tutum gösteren anne baba tutumuna göre yüksektir. Duygusal zekâ kavramının geliştirilebilir olması sebebiyle anne baba tutumlarının yanı sıra öğretim sürecinin de bireyin gelişiminde etkili olması; özellikle öz kontrol ve duygusallık alt boyutlarının duygusal zekâ puanlarının yüksek çıkmasında etkili olduğu düşünülebilir.

4-Üniversite öğrencilerinin algılanan akademik başarılarına göre ruminatif düşünme biçimleri, sosyal iyi olma düzeyleri ve duygusal zekâ düzeylerine ilişkin sonuç ve tartışma:

Algılanan akademik başarıya göre üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimi puanlarında bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kaya (2018) tarafından yapılan araştırmada da ruminatif düşünme tarzının başarı değişkenine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Araştırma bulguları ile çelişkili olarak Kalafat, Kağan, Boysan ve Güngör (2010) tarafından yapılan araştırmada akademik öz yeterlik ruminasyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Çalışmanın farklı yaş gruplarında yapılmış olması sonuçların da farklılaşmasına neden olabilir. Van Boekel'in (2011) yapmış olduğu araştırmada ise performans hedefini benimseyen öğrencilerin ruminatif düşünme eğiliminde olurken üstünlük hedef yöneliminde olanların ruminatif düşünme eğilimlerinin düşük olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda öğrencilerin ruminatif düşünme biçimlerinin artması ya da düşmesinde; akademik başarılarına yönelik yükledikleri anlamların var olan akademik başarılarından daha fazla etkili olduğu düşünülebilir.

Yapılan araştırmada algılanan akademik başarıya göre üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma puanlarına ilişkin bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Destekler nitelikte bir çalışma olan Göçet Tekin (2014) tarafından yapılan araştırmada sosyal iyi olmanın algılanan akademik başarı düzeyine göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın aksine Kaya'nın (2013) yapmış olduğu araştırmada akademik başarı düzeyleri yüksek olan öğrencilerin akademik başarı düzeyleri düşük olan öğrencilere göre daha yüksek sosyal iyi olma düzeylerine sahip oldukları sonucu bulunmuştur. Keyes'in (1998) yapmış olduğu çalışmada bireylerin eğitim düzeyi yükseldikçe sosyal iyi olma puanlarının da arttığı bulunmuştur. Belirtilen bu çalışmalardan hareketle bu konunun muğlak olduğu ve yeni araştırmalarla daha netlik kazanılacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin algılanan akademik başarılarına göre duygusal zekâ puanlarında farklılaşma olup olmadığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise iyi oluş

alt boyut puanında algılanan akademik başarısı yüksek olanların düşük ve orta olanlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda algılanan akademik başarısı orta olanların düşük olanlara göre iyi oluş alt boyut puanlarının da fazla olduğu görülmektedir. Öz kontrol, duygusallık, sosyallik alt boyutlarında ve toplam duygusal zekâ puanında algılanan akademik başarıya göre herhangi bir farklılaşma olmamıştır. Literatür incelendiğinde çalışma ile benzer sonuçlar olduğunu görülmektedir. Göçet Tekin (2014), Bingöl (2017), Yılmaz (2007) tarafından yapılan araştırmalarda duygusal zekânın algılanan akademik başarı düzeyine göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal zekânın iyi oluş alt boyutunda algılanan akademik başarı düzeyi orta ve yüksek olanların düşük olanlara göre daha fazla; orta olanların da düşük olanlara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Diener ve Diener (1996), iyi oluşun en güçlü yordayıcılarından biri gelir düzeyi iken bir diğerinin statü olduğunu ifade etmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları da ilerideki statülerinin göstergelerinden biri olarak nitelendirildiğinde iyi oluş puanında artış olması beklenir bir bulgudur. Algılanan akademik başarı kavramı bilişsel bir süreç iken duygusal zekânın sadece bilişsel süreçle ilgili olmaması da araştırmanın bu bulgusunun anlamlandırılmasında etkili olacağı düşünülebilir.

5-Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri ve sosyal iyi olma düzeylerinin duygusal zekâ düzeyleri ile ilişkisine ilişkin sonuç ve tartışma:

Araştırmada üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimlerinin duygusal zekâ düzeyleri ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda özellikle zorlayıcı düşünceler olarak nitelendirilen ruminasyonun işlevsel olmayan tepkilerinin, bireyin olumsuzluğa rağmen yoluna devam edebilmesine engel olduğu düşünülmektedir. Destekleyen bir araştırmada ise Petrides, Pita ve Kokkinaki (2007) duygusal zekâ ile ruminasyon yapma eğilimi arasında olumsuz yönde ilişki olduğunu bulmuşlardır. Neziroğlu (2010) tarafından yapılan araştırmada geviş getirir gibi düşünmenin depresif belirtilerle bağlantılı olduğu görülmektedir. Duygusal zekâ kavramı geleceğe dair umutlu olmayı içinde barındırırken depresif belirtilerde temel sorunun umutsuzluk olduğu (Melges, 1969; Akt. Dilbaz ve Seber, 1993) görülmektedir. Bu yüzden ruminasyon bireyde dolaylı

olarak umutsuzluğa yol açarken; duygusal zekânın tam tersi etkilerinin olması, araştırmanın bulgularını anlaşılır kılmaktadır. Bireyin ruminasyon yaşaması kendi duygularını reddetmesi ile sonuçlanabilir ve duygusal zekâda ise bunun tam aksi bir şekilde bireyin duygularının farkında olup bunlara yön verebilmesi beklenir. Cenkseven Önder ve Utkan (2018) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının artması onların ruminasyon düzeylerini azaltmakta ve bu düşünüşle birlikte algıladıkları stresin de azaldığını göstermektedir. Duygusal zekânın stres toleransı geliştirmesi, bireyin farkındalıklarını artırması; ruminasyonun stresli bir yaşam sonucunda olumsuz çıkarımlarda bulunması ile zıt durumlar olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimleri ile sosyallik ve duygusallık alt boyut puanları arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyallik alt boyutunda diğer insanlarla baş edebilme, duygusallık alt boyutunda hisleri ayırt edebilmek ön planda iken (Petrides ve Furnham, 2001); ruminatif düşünme biçimi sosyal etkileşimlerdeki durumları sürekli düşünmeyi (Baer, 2015:62) ele aldığı için bireyin sosyalliğine yönelik olumsuz etkiler yaratabilir. Ruminatif düşünme biçiminde birey, var olan hislerini kontrol edilemez olarak algıladığı için duygularını ayırt etmekte güçlük yaşayabileceği düşünülebilmektedir.

Ruminatif düşünme biçimi ve duygusal zekânın alt boyutu olan öz kontrol boyutu ile arasında negatif orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Erguvan Eryılmaz ve Tosun'a (2013) göre kontrol kavramı bir bütün olarak kaygıyla yakından bir ilişki içindedir ve bir kişi herhangi bir nedenle kaygı hissetmeye başlarsa, bunu hemen kontrol duygusunun kaybı izlemektedir. Ruminatif düşünceler içinde kaygıyı barındırması sebebiyle öz kontrol alt boyutu ile negatif yönde ilişkisinin olması beklenir bir sonuç olmuştur.

Üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma düzeylerinin duygusal zekâ düzeyleri ile ilişkisinin de negatif yönde anlamlı olduğu görülmektedir. Buluş'a (1997) göre bireyler yaşamın yoğun temposu içinde kaybolup gitmekte, güvenden yoksun

ilişkiler üzerine hayatlarını kurmakta ve giderek birbirinden uzaklaşan ve yalnızlaşan bir toplum olarak hayatını sürdürmektedir. Günümüz toplumunda toplum bilincinin yerini bireyselliğin almış olması bireylerin kendini geliştirmeye daha fazla adanması, kendi mutluluğunu, bağımsızlığını daha fazla ön plana almasının etkisi araştırmanın bu bulgusunu anlaşılır kılmaktadır.

Ayrıca sosyal beceri yeteneği yakın ilişkiler kurma, ikna becerisi gibi faydaları içinde barındırsa bile bu yetenekler bireyin kendi ihtiyaç ve hislerini dengelemezse bireye zarar veren bir süreç haline gelebilmektedir (Goleman, 2017:165). Bu doğrultuda birey duygusal zekâsının kişisel ve kişilerarası boyutlarında denge sağlayamadığında hem sosyal hem de bireysel anlamda bireyin kendisine zarar gösterme ihtimali ortaya çıkmaktadır. Öz kontrolün ve duygusallığın bireyde fazla olması bireyin sosyal iyi oluşunu olumsuz etkileyebilir. Bu gibi etkenlerin var olması toplam duygusal zekâ puanı, duygusallık ve öz kontrol alt boyutları ile sosyal iyi olmanın negatif yönde ilişki içinde olması sonucunun anlamlandırılmasında etkili olabilmektedir.

B. Öneriler

- Araştırma bulgularına göre kadınların ruminatif düşünme biçimi puanlarının erkeklere göre daha yüksektir. Kadınlardan oluşan gruplara yönelik tekrarlayıcı zorlayıcı düşüncelerin bileşenlerini tanımaya yönelik çalışmalar yapılabilir.

- Yapılan araştırmada algılanan anne baba tutumu otoriter ve koruyucu olanların ruminatif düşünme biçimi puanlarının algılanan anne baba tutumu demokratik olanlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda tekrarlayıcı zorlayıcı düşüncelerin önüne geçilebilmesi için bu tutumlardan ziyade demokratik tutumu geliştirmek amacıyla aile eğitimleri düzenlenebilir.

• Öğrencilerin akademik anlamda kendilerini başarılı olarak algılamaları ve böylelikle iyi oluşlarının sağlanması için mesleki rehberlik kapsamında uygulanan kariyer danışmanlığında öğrencilerin ilgi, yetenek ve değerlerine göre yönlendirmeler yapılabilir.

• Duygusal zekâ geliştirilebilen bir zekâ türü olması sebebiyle bireylerin tüm gelişim dönemi boyunca ilgili zekâ türünü geliştirmeye yönelik psiko-eğitimler uygulanabilir.

• Öğrencilere verilen eğitimde akademik odaklı olmanın yanı sıra ruhsal olarak sağlıklı bireyler yetişmesi önemli bir husustur. Bu yüzden duygusal zekâ ve sosyal iyi olma konularında öğrencinin gelişmesi ve bu becerileri dengeli bir şekilde kullanabilmesi için sosyal beceri eğitimi, duygusal zekâ, farkındalık, kendini tanıma, problem çözme, toplum bilincinin gelişimi gibi konuları barındıran eğitimler yapılmalıdır.

• Bu araştırmanın örneklemini Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinin 670 öğrencisi ile sınırlıdır. Farklı üniversiteler ve farklı gelişim dönemleri ele alınarak araştırmaların çeşitliliği artırılabilir. Bu da bilimsel çalışmalarda daha fazla genellemenin yapılmasına olanak sağlayacaktır.

• Sosyal iyi olma, duygusal zekâ ve ruminatif düşünme biçimi kavramlarının farklı demografik değişkenler ele alınarak incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır. Özellikle ruminatif düşünme biçimi ve sosyal iyi olma kavramlarıyla ilgili yeterli yurt içi çalışma mevcut olmadığı düşünülmektedir, bu konularda çalışmaların artırılması bilime katkı sunacaktır.

• Araştırmanın deseni neden sonuç ilişkisi kurmak için görece yetersiz kabul edilen ilişkisel tarama türünde bir çalışmadır. Sosyal iyi olma ve ruminatif düşünme biçimi ve duygusal zekâ kavramlarıyla ilgili yapılacak deneysel ve nitel çalışmalar bu yapılar arasındaki ilişkilerin anlaşılmasına önemli katkılar sağlayacaktır.

VI. BÖLÜM

KAYNAKÇA

- ACAR, Füsün; Duygusal Zekâ ve Liderlik, *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(1), 2002, 53-68.
- ADAK, Nurşen; Kadınların İkilemi: İş ve Aile Yaşamı, *Sosyoloji Dergisi Ülgen Oskay'a Armağan Özel Sayısı (Hakemsiz Sayı)*, 17, 2007, 137-152.
- AĞYAR, Hakan; *Boşanmış ve Boşanmamış Ebeveyne Sahip Ortaokul Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnanç ve Depresyon İlişkisinde Ruminasyonun Aracı Rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, 2017.
- AKALIN Şükrü Haluk; *Türkçe Sözlük*, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 10. Basım, 2005.
- AKDENİZ, Seher; *Farklı Merhamet Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete Stres ve Duygusal Zekânın İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2014.
- AKIN, Ahmet, DEMİRCİ, İbrahim, ÇİTEMEL, Nihal, SARIÇAM, Hakan ve OCAKÇI, Hilal; *Sosyal İyi Olma Ölçeği Türkçe Formu'nun Geçerlik ve Güvenirliği. 5. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu*, 10-11, Sakarya, Mayıs 2013.
- AKIN, Ümran; The Predictive Role Of Self-Compassion On Social Well-Being In Turkish University Students, *Suvremena Psihologija*, 17(1), 2014, 53-62.
- ALİYEV, Ramin; *Sosyal Bilişsel Öğrenme*, IŞIK TERZİ Şerife (Ed.), Eğitim Psikolojisi, (409-427), Ankara: Pegem Akademi, 2013.

ALLOY, Lauren B., ABRAMSON, Lyn Y., HOGAN, Michael E., WHITEHOUSE, Wayne G., ROSE, Donna T., ROBINSON, Matthew S., KIM, Ray S. ve LAPKIN, Joanna B.; The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: Lifetime History of Axis I Psychopathology in Individuals at High and Low Cognitive Risk for Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 2000, 403-418.

ALLOY Lauren B, SPASOJEVIĆ Jelena, ABRAMSON Lyn Y. MACCOON, Donald ve ROBINSON Matthew S., *Reactive Rumination: Outcomes, Mechanisms, and Developmental Antecedents*, PAPAGEORGIOU, Costas ve WELLS Adrian (Ed.), *Depressive Rumination Nature, Theory and Treatment*, (43-59), England: Wiley, 2004.

ARAL, Neriman, BAŞAR, Figen; Çocukların Kaygı Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet, Sosyo-Ekonomik Düzey ve Ailenin Parçalanma Durumuna Göre İncelenmesi, *Eğitim ve Bilim*, 22(110), 1998, 7-12.

AŞÇIOĞLU ÖNAL, Aşlı; *Bilişsel Çarpıtmalar, Empati ve Ruminasyon Düzeyinin Affetmeyi Yordama Gücünün İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2014.

ATTANAPOLA, Chamila T.; Changing Gender Roles and Health Impacts Among Female Workers in Export-Processing Industries in Sri Lank, *Social Science and Medicine*, 58(11), 2004, 2301-2312.

BAER, Ruth A.; *Mutluluk Uygulamaları*, ERTAŞ, Kıvılcım (Çev.), İstanbul: Olimpos Yayınları, 2015.

BALCI, Seher; Duyguları Güçlendirme Eğitimi Programının Annelerin Duygusal Zekâ Düzeylerine Etkisi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (22), 2004, 35-41.

- BALCI ARVAS, Fatma; Psikolojide ve İslam Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 2017, 109-128.
- BALTACI, Ali; Erteleme Davranışı Eğilimi ve Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler: Okul Yöneticileri Üzerine Bir Araştırma, *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 3(1), 2017, 56-80.
- BALTAŞ, Zuhâl; *İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık: Duygusal Zekâ*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2015.
- BANDURA, Albert; Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 1977, 191-215.
- BAR-ON, Reuvan; The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI), *Psicothema*, 18, 2006, 13-25.
- BERKING, Matthias, WHITLEY, Brain; *Duygulanım Düzenleme Eğitimi-Uygulayıcı El Kitabı*, VATAN Sevginar (Çev. Ed.), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 1. Basım, 2018.
- BIRADAR, Sheweta; *The Analysis of Parenting Style and Emotional Intelligence of the College Students*, Unpublished doctoral dissertation, Dharwad:University of Agricultural Sciences, 2006.
- BİNGÖL, Dilruba; *Duygu Stilleri ve Duygusal Zekânın Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, 2017.
- BRACKETT, Marc A., MAYER, John D. ve WARNER, Rebecca M.; Emotional Intelligence and its Relation to Everyday Behaviour, *Personality and Individual Differences*, 36, 2004, 1387-1402. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00236-8.

- BRODERICK, Patricia C. ve KORTELAND, Constance A.; Prospective Study of Rumination and Depression in Early Adolescence. *Clinical Child Psychiatry and Psychology*, 9, 2004, 383-394.
- BUGAY, Aslı, ERDUR-BAKER Özgür; Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 2011, 191-201.
- BUGAY, Aslı, ERDUR-BAKER Özgür; Eşli Ruminasyon Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 2015, 106-114.
- BULUŞ, Mustafa; Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90, 1997.
- BUTLER Lisa D., NOLEN-HOEKSEMA, Susan; Gender Differences in Response to Depressed Mood in a College Sample, *Sex Roles*, 30, 1994, 331–346.
- CARTER, Janet D., FRAMPTON, Cristopher M. A., MULDER, Roger T., LUTY, Susanne. R, MCKENZIE, Janice M. ve JOYCE, Peter R.; Rumination: Relationship to Depression and Personality in a Clinical Sample, *Personality and Mental Health*, 5(4), 2009, 275-283.
- CARVER, Charles S.ve SCHEIER, Michael F; Origins and Functions of Positive and Negative Affect: a Control-Process View, *Psychological Review*, 97(1), 1990, 19-35.
- CENKSEVEN ÖNDER, Fulya, UTKAN, Çağrı; Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü, *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 14(3), 1004-1019, 2018.

- CHEN, Chun Chan; *Occurrence Of Rumination: Effects Of Feedback Valence, Selfdisclosure, and Social Anxiety*, Unpublished Master's Thesis, Omaha: University of Nebraska, 2009.
- CHERVONSKY Elizabeth ve HUNT Caroline; Emotion Regulation, Mental Health, and Social Well Being in a Young Adolescent Sample: A Concurrent and Longitudinal Investigation, *Emotion*, 26, 2018, 1-13. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000432>.
- COBB, Casey D., MAYER, John D.; Emotional Intelligence: What the Research Says, *Educational Leadership*, 58(3), 2000, 14-18.
- COOPER, Robert K. ve SAWAF, Ayman; *Liderlikte Duygusal Zekâ*, Zelal Bedriye Ayman ve Banu Sancar (Çev.), İstanbul: Sistem Yayıncılık, 1997.
- COTE Stephen, LOPES, Paulo N., SALOVEY, Peter ve T.H. MINERS Christopher; Emotional İntelligence and Leadership Emergence in Small Groups, *The Leadership Quarterly*, 21, 2010, 496-508.
- COWDREY, Fecility A. ve PARK, Rebecca J.; The Role of Experiential Avoidance, Rumination and Mindfulness in Eating Disorders, *Eating Behaviors*, 13(2), 2012,100-105.doi:10.1016/j.eatbeh.2012.01.001.
- CSIKSZENTMIHALY, Mihaly; *Akış, Mutluluk Bilimi*, Semra KUNT (Çev.), Ankara: Hyb Yayınları, 1. Basım, 2005.
- ÇAĞRICI, Mustafa; *Gazzali'ye göre İslam Ahlakı (Teori ve Pratik)*, İstanbul: Ensar Yayınları, 1. Basım, 2013a.
- ÇAĞRICI, Mustafa; *İslam Düşüncesinde Ahlak*, İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları,5. Basım, 2013b.
- ÇAKAR, Ulaş ve ARBAK Yasemin; Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zekâ İlişkisi ve Duygusal Zekâ, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 2004, 23-48.

- ÇETİNKAYA, Bünyamin; *Çocuk Ruh Sağlığı*, Ankara: Pegem Akademi, 5. Basım, 2016.
- ÇETİNKAYA, Tuba; *Duygusal Zekâ Yeteneğinin İlk ve Ortaokul Yöneticilerinin Başarı Düzeyleri Üzerindeki Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Uygulama*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Avrasya Üniversitesi, 2017.
- ÇIRPAN, Ebru; *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ve Öz-Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, 2016.
- DAWDA Darek ve HART Stephen; Assessing Emotional Intelligence: Reliability and Validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-I) In University Students, *Personality and Individual Differences*, 28(4), 2000, 797-812.
- DELİKOYUN, Derya; *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, 2017.
- DENİZ, Mehmet Engin, ÖZER, Esin ve IŞIK, Erkan; Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu (TEIQUE-SF) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 2013, 407-419.
- DIENER, Ed.; Subjective Well-Being, *Psychological Bulletin*, 1984, 95(3), 1984, 542-575.
- DIENER, Ed ve DIENER, Carol; Most People are Happy, *American Psychological Society*, 7(3), 1996, 181-185.
- DIENER Ed; Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal For A National Index, *American psychologist*, 55(1), 2000, 34-43.
- DIENER, Ed, OISHI, Shigehiro ve LUCAS, Richard E.; Personality, Culture and Subjective Well Being: Emotional and Cognitive Evaluaitons of Life, *Annual Review of Psychology*, 54(1), 2003, 403-425.

- DI FABIO, Annamaria ve KENNY, Maureen E.; The Contribution of Emotional Intelligence To Decisional Styles Among Italian High School Students, *Journal of Career Assessment*, 11, 2012. Doi:1069072712448893.
- DİLBAZ, Nesrin, SEBER, Gülten; Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi, *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138, 1993.
- DOĞAN, Selen ve ŞAHİN, Faruk; Duygusal Zekâ: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler İçin Önemine Kavramsal Bir Bakış, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 2007, 231-252.
- DORA, Ayşe Gizem; *Özdenetim, Duygu Yönetimi, Ruminasyon ve Cinsiyetin Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygularına Katkısı*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi, 2012.
- DÖKMEN, Üstün; *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 54. Basım, 2008.
- DÖNMEZER, İbrahim; *Ailede İletişim ve Etkileşim*, İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2. Basım, 1999.
- EL-BELHİ, Ebu Zeyd Ahmed; *Beden ve Ruh Sağlığı Koruma Yolları ve Tavsiyeler*, Muhammet UYSAL (Çev.), İstanbul: Endülüs Kitap, 2018.
- ERDUR- BAKER, Özgür, ÖZGÜLÜK, S.Burcu, TURAN, Numan ve DEMİRCİ-DANIŞIK, Nevim; Ergenlerde Görülen Psikolojik Belirtilerin Yordayıcıları Olarak Ruminasyon ve Öfke İfade Tarzları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 2009, 43-53.
- ERGUVAN ERYILMAZ, Tuğçe, TOSUN, Ahmet; Obsesif Kompulsif Bozuklukta Kontrol İhtiyacı, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 121-130, 2013.

- FARABİ; *Farabi'nin Üç Eseri- Mutluluğu Kazanma, Eflatun Felsefesi, Aristo Felsefesi*. ATAY, Hüseyin (Çev.), İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 3. Basım 2008.
- FRESHMAN, Brenda ve RUBINO, Louis; Emotional Intelligence: A Core Competency for Health Care Administrators; *Health Care Manager*, 20(4), 2002, 1-9.
- GENÇTANIRIM, Dilek; *Bireysel Farklılıklar*, IŞIK TERZİ Şerife (Ed.), Eğitim Psikolojisi, (251-284), Ankara: Pegem Akademi, 2013.
- GOLEMAN Daniel; *Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Önemlidir?*, YÜKSEL, Banu Seçkin (Çev.), İstanbul: Varlık Yayınları, 2017.
- GÖÇET, Emine; *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2006.
- GÖÇET TEKİN, Emine; *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma, Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2014.
- GREENBERG, Leslie S. ve JOHNSON, Susan M.; *Duygu Odaklı Çift Terapisi*, CİNGİ KÜLÜK, Merve (Çev.), KISA CebraİL (Ed.), Ankara: CK Yayınları, 1.Basım, 2014.
- GÜLAÇTI, Fikret; *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2009.
- GÜLEÇ, Cengiz; *Pozitif Ruh Sağlığı*, Ankara: Arkadaş Yayınları, 3. Baskı, 2016.

- GÜLÜM, Volkan ve DAĞ, İhsan; Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 2012, 216-223.
- GÜNAYDIN, Şeyma; *Bir Dönem Boyunca Verilen Pozitif Psikoloji Dersinin Öğrencilerin Duygusal Zekâ ve Sosyal Zekâlarına Olan Etkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2017.
- GÜRSOY, Figen; Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ergenlerin Benlik Tasarım Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 2006, 183-190.
- HALL, Sarah H., WRENCH Joanne M. ve WILSON Sarah J.; Assessment of Emotion Processing Skills in Acquired Brain Injury Using an Ability-Based Test of Emotional Intelligence. *Psychological Assessment*, 30(4), 2018, 524-538. <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000501>.
- INOUE Yuhei, FUNK Daniel C., WANN Daniel L., YOSHIDA Masayuki ve NAKAZAWA Makoto; Team Identification and Postdisaster Social Well-Being: The Mediating Role of Social Support. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 19(1), 2015, 31-44. <http://dx.doi.org/10.1037/gdn0000019>
- IŞIK TERZİ, Şerife; *Kişilik Gelişimi*, IŞIK TERZİ Şerife (Ed.), Eğitim Psikolojisi, (136-164), Ankara: Pegem Akademi, 2013.
- İBN-İ SİNA; *Danışname-i Alai*, DEMİRKOL, Murat (Çev.), DENİZ, Gürbüz (Ed.), İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, 1. Basım, 2013.
- İNCİ, Sezgin; *Aday Öğretmenlerin Duygusal Zekâ ile Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale: 18 Mart Üniversitesi, 2014.

- İŞERİ, İlker; *Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2016.
- İZÇINAR, Tuğba; *Benlik Farklılaşmasının Ruminatif Düşünce Biçimleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlişkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2018.
- JOSE, Paul E. BROWN, Isobel; When Does The Gender Difference in Rumination Begin? Gender and Age Differences in the Use of Rumination by Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 2008, 180-197.
- KALAFAT, Temel, KAĞAN, Mücahit, BOYSAN, Murat, GÜNGÖR, İbrahim; Associations between academic competence and obsessive-compulsive symptoms among adolescents, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 2010, 309-313.
- KARABULUT, Ebru; *Psikolojik Danışman Adaylarının Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Düşünme Stilleri Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2014.
- KARASAR, Niyazi; *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 30. Basım, 2016.
- KARATEPE, Hasan Turan; *Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeğinin Türkçeye Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*, Yayınlanmamış Psikiyatri Uzmanlık Tezi, İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 13. Psikiyatri Kliniği, 2010.
- KAVCAR, Barış; *Duygusal Zekâ ile Akademik Başarı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Bir Devlet Üniversitesi Örneği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2011.

- KAYA, Çınar; *Sosyal İyi Olma ile Duygusal Dışavurum Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2013.
- KAYA, Esmâ Ülkü; Kendine Odaklı Tekrarlı Olumsuz (Ruminatif) ve Kendine Odaklı İç Gözlemsel (Refleksif) Düşünme Tarzlarının Başarı Hedef Yönelimlerine Etkileri: Üniversite Öğrencileri Örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 28(2), 2018, 199-210.
- KEE Kimmy S., HORAN William P., SALOVEY Peter, KERN Robert S., SERGI Mark J., FISKE Alan P., LEE Junghee, SUBOTNIK Kenneth J., NUECHTERLEIN Keith, SUGAR Catherina A.ve GREEN Michael F.; Emotional Intelligence in Schizophrenia, *Schizophrenia Research* 107(1), 2009, 61-68.
- KEYES, Corey Lee M.; Social Well-Being, *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 1998, 121-140.
- KEYES Corey, L. M. ve LOPEZ, Shine; *Toward a science of mental health*. SNYDER,C, R., LOPEZ, Shine (Ed.), *The Oxford Textbook of Positive Psychology*, (89-95), New York: Oxford University Press, 2009.
- KEYES, Corey L. ve SHAPIRO, Adam, D.; *Social Well-being in the United States: A Descriptive Epidemiology*, BRİM, Olvile Gilbert, RYFF, Carol ve KESSLER, Ronald C. (Ed.), *How Healthy Are We? A National Study of Well-being at Midlife*, (350–372), Chicago: University of Chicago Press, 2004.
- KEYES, Corey Lee, SHMOTKIN, Dov ve RYFF, Carol; Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 2002, 1007-1022.

- KÖKSAL, Onur, DİLCİ, Tuncay ve KOÇ, Merve; Çocuklarda Görülen Sosyal Problemlerin Akademik Başarıya Etkisi Üzerine Öğretmen Görüşlerinin İncelenmesi, *Electronic Turkish Studies*, 8(8), 2013, 873-883.
- KÖROĞLU, Gülay Semiz; *Sınıf Rehber Öğretmenlerinin Algularına göre Psikolojik Danışmanların Duygusal Zekâ Düzeyleri (Kırıkkale İli Örneği)*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2006.
- KUZGUN, Yıldız; *Zekâ ve Yetenekler*. KUZGUN, Yıldız, DERYAKULU, Deniz (Ed.); Eğitimde Bireysel Farklılıklar, (13-70), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık: 4. Basım, 2017.
- KÜÇÜK, Gülseren; *Aday Öğretmenlerin Eleştirel Düşünme Eğilimleri ile Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2007.
- LARSON, James S.; The Measurement of Social Well-Being, *Social Indicators Research*, 28(3), 1992, 285-296.
- LEI Nina ve PELLITERI John; Help-Seeking and Coping Behaviors Among Asian Americans: The Roles of Asian Values, Emotional Intelligence, and Optimism. *Asian American Journal of Psychology*, 8(3), 2017, 224-234. <http://dx.doi.org/10.1037/aap0000086>.
- LEKAVICIENE Rosita ve ANTINIENE Dalia; High Emotional İntellegence: Family Psychosocial Factors, *Social and Behavioral Sciences*, 217 2016, 609-617.
- LOPES, Paulo N., SALOVEY, Peter ve STRAUS, Rebecca; Emotional Intelligence, Personality, and the Perceived Quality of Social Relationships, *Personality and individual Differences*, 35(3), 2003, 641-658.
- LUMINET, Olivier; *Measurement of Depressive Rumination and Associated Constructs*, PAPAGEORGİOU, Costas ve WELLS Adrian (Ed.), *Depressive Rumination Nature, Theory and Treatment*, (187-217), England: Wiley, 2004.

- MADAHI Mohammed Ebrahim, JAVIDI Nasuridin ve SAMADZADEH Mona; The Relationship Between Emotional Intelligence and Marital Status in Sample of College Students, *Procedia Social and Behavioral Behavioral Behavioral Sciences*, 84, 2013, 1317 -1320.
- MALAK, Kadriye; *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Toparlama Gücü ile Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2011.
- MARTIN Leonard L., SHRIRA Ilan ve STARTUP Helen M, *Rumination as a Function of Goal Progress, Stop Rules, and Cerebral Lateralization*, PAPAGEORGIOU, Costas ve WELLS Adrian (Ed.), *Depressive Rumination Nature, Theory and Treatment*, (153-176), England: Wiley, 2004.
- MARTIN Leonard ve TESSER Abraham; *Some Ruminative Thoughts*, WYER, In R.S. (Ed.), *Ruminative Thoughts, Advances in Social Cognition*, Hillsdale: Erlbaum, (1-47), 9. Basım, 1996.
- MASLOW, Abraham; *İnsan Olmanın Psikolojisi*, GÜNDÜZ, Okhan (Çev.), İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2001.
- MATTHEWS, Gerald ve WELLS, Adrian; *Rumination, Depression, and Metacognition: the S-REF Model*, PAPAGEORGIOU, Costas ve WELLS Adrian (Ed.), *Depressive Rumination Nature, Theory and Treatment*, (125-151), England: Wiley, 2004.
- MATTHEWS, Gerald, ZEIDNER, Moshe ve ROBERTS, Richard D.; *Emotional Intelligence: Science and Myth*, London: MIT press, 2004.
- MAYER, John D. ve SALOVEY, Peter; *Emotional Intelligence, Imagination, cognition and personality*, 9(3), 1990, 185-211.

- MAYER, John D. ve SALOVEY, Peter; *What is Emotional Intelligence*, SALOVEY Peter, SLUYTER, David (Ed.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*, New York: Basic Books, 1997.
- MAYER, John, SALOVEY, Peter, CARUSO, David ve SITARENIOS, Gill; Emotional Intelligence as a Standard Intelligence, *Emotion*, 1(3), 2001, 232-242.
- MAYER, John ve SALOVEY, Peter; Emotional Intelligence-New Ability or Eclectic Traits?, *American Psychologist*, 63(6), 2008, 503-517.
- MIKOLAJCZAK, Moira ve LUMINET, Olivier; Trait Emotional Intelligence and the Cognitive Appraisal of Stressful Events: An Exploratory Study, *Personality and Individual Differences*, 44, 2008, 144-153.
- MOHZAN, Maizatul Akmal Mohd, HASSAN Norhaslinda ve HALIL, Norhafizah Abd; The Influence of Emotional Intelligence on Academic Achievement, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 90, 2013, 303-312.
- MORAND, David A.; The Emotional Intelligence of Managers: Assessing the Construct Validity of a Nonverbal Measure of 'People Skills'. *Journal of Business and Psychology*, 16 (1), 21-33, 2001.
- MORRISON, James; *DSM-5 Made Easy The Clinician's Guide Diagnosis*, UĞUR KURAL Hanife (Çev.), ŞAHİN Muzaffer (Çev. Ed.), *DSM-5 Kolaylaştırılan, Klinisyenler için Tanı Rehberi*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 1. Basım, 2016.
- NEZİROĞLU, Gizem; *Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma ve Problem Çözme Becerileri ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2010.
- NIKITIN Jana ve FREUND Alexandra M.; Feeling Loved and Integrated or Lonely and Rejected in Everyday Life: The Role of Age and Social Motivation.

Developmental Psychology, 54(6), 2018, 1186-1192. <http://dx.doi.org/10.1037/dev0000502>.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan; Sex Differences in Unipolar Depression: Evidence and Theory, *Psychological Bulletin*, 101(2), 1987, 259-282.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan ve JACKSON, Benita; Mediators of the Gender Difference in Rumination, *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 2001, 37-47.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan, *The Response Styles Theory*, PAPAGEORGIOU, Costas ve WELLS Adrian (Ed.), *Depressive Rumination Nature, Theory and Treatment*, (107-123), England: Wiley, 2004.

ONUR, Bekir; *Gelişim Psikolojisi- Yetişkinlik- Yaşlılık- Ölüm*, Ankara: İmge Yayınevi, 8. Basım, 2008.

OTACIOĞLU, Sena Gürşen; Müzik Öğretmeni Adaylarının Duygusal Zekâ ve Akademik ve Çalgı Başarı Düzeyleri Arasındaki İlişki, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 2009, 85-96.

ÖZDEMİR, Meryem; *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekâları ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2015.

ÖZGEN, Mehmet Kasım; *Farabi'nin Mutluluk Anlayışı*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, 2005.

PETRIDES, Kostantinos V., FURNHAM, Adrian; Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies, *European Journal of Personality*, 15(6), 425-448, 2001.

PETRIDES, Kostantinos V., PITA, Ria; KOKKINAKI, Flora; The Location of Trait Emotional Intelligence in Personality Factor Space, *British Journal of Psychology*, 98(2), 273-289, 2007.

- ROSS, Catherine E. ve MIROWSKY, John; Explaining the Social Patterns of Depression: Control and Problem Solving--or Support and Talking? *Journal of Health And Social Behavior*, 30, 1989, 206-219.
- ROTHSTEIN, Bo ve USLANER Eric M.; All for All: Equality, Corruption and Social Trust. *World Politics*, 58(1), 2005, 41-72.
- RYAN, Richard M. ve DECI, Edward L.; On Happiness and Human Potentials: A Review of Research On Hedonic and Eudaimonic Well-Being, *Annual Review of Psychology*, 55, 2001, 141-167.
- RYFF, Carol D.; Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology* 57(6), 1989, 1069-1081.
- SANTROCK, John W.; *Yaşam Boyu Gelişim- Gelişim Psikolojisi*, ÖZTÜRK, Ahu (Çev.), YÜKSEL, Galip (Çev. Ed.), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 13. Basım, 2016.
- SARIÇAM, Hakan; *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Bir Müdahale Programının Ruminasyon Üzerinde Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2014.
- SELIGMAN, Martin ve CSIKSZENTMIHALY, Mihaly; Positive Psychology an Introduction, *American Psychologist*, 55(1), 2000, 5-14.
- SMILLIE Luke D, WILT Joshua, KABBANICHER Rachel, GARRAT Claire ve REVELLE William; Quality of Social Experience Explains the Relation Between Extraversion and Positive Affect, *Emotion*, 15(3), 2015, 339-349. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000047>.
- SOUTHAM GEROW, Micahel A.; *Çocuklarda ve Ergenlerde Duygusal Düzenleme- Uygulayıcının Rehberi*, ARTIRAN Murat (Çev.), ŞAHİN Muzaffer (Çev. Ed.), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 1.Basım, 2014.

- SOYKAN, Hande; *Psikoloji Bölümü ve Mühendislik-Mimarlık Bölümlerinde Okuyan Öğrencilerin Duygusal Zekâ Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2015.
- SPAHI, Esen; *Kosova ve Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve denetim odağı düzeylerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2010.
- ŞANAL KARAHAN, Faika; *Üniversite Öğrencilerinde Çözüm Odaklı Düşünmenin Depresyon, Anksiyete, Stres ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2016.
- ŞANLI, Deniz, ÖZTÜRK, Candan; Anne Babaların Çocuk Yetiştirme Tutumları ve Tutumlar Üzerine Kültürün Etkisi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(4), 2015, 240-246.
- ŞENORMANCI, Ömer, KONKAN, Ramazan, GÜÇLÜ, Oya, ŞENORMANCI, Güliz ve SUNGUR, Mehmet Zihni; Ruminatif Yanıt Biçimi ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Majör Depresyonla İlişkisi, *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26(2), 2013, 239-247.
- SHAPIRO, Lawrence E.; *Yüksek EQ’lu çocuk yetiştirmek*, KARTAL Ümran (Çev), İstanbul: Varlık Yayınları, 1.Basım, 1998.
- TALAVERA David C., PAULUS Daniel J., GARZA Monica, OCHOA-PEREZ Melissa, LEMAIRE Chad, VALDIVIESO Jeanette, BOGIAZIAN Daniel, ROBLES Zuzuky, BAKHSHAIIE Jafar, MANNING Kara, WALKER Rheeda, BUSINELLE Michael ve ZVOLENSKY Michael J.; Subjective Social Status and Rumination in Relation to Anxiety and Depressive Symptoms and Psychopathology Among Economically Disadvantaged Latinos in Primary Care, *American Journal of Orthopsychiatry*, 88(2), 2018, 169-179.

- TANKUT JOBERT, Şule; *Yeni Başlayanlar İçin Psikoloji*, İstanbul: İyi İnsanlar Yayınları, 1.Basım, 2009.
- TAŞ, Oktay; *İbn-i Sina'nın Ahlak Felsefesinde Mutluluk Anlayışı*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2006.
- TİTREK, Osman; *IQ'dan EQ'ya: Duyguları Zekice Yönetme*, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2.Basım, 2010.
- TOKAT, Latif; Farabi Felsefesinde Mutluluğun Araştırılması, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 6(3), 2006, 133-157.
- TURAN, Numan; *Ruminasyonun, İçsel Çalışan Modellerin Ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerine Katkısı*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi, 2009.
- TURĞUT, Nihan; *Hastanede Çalışan Hemşire ve Sağlık Personeli Örnekleminde "Sosyal İyi Olma Hali Ölçeği" ve "Toplulukçu Yeterlilik Ölçeği" Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2017.
- ULUTAŞ, İlkay; *Anasınıfına Devam Eden Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Zekâlarına Duygusal Zekâ Eğitiminin Etkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2005.
- USTA, Sümeyye; *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2017.
- UYAVER, Ayşe; *Obsesif-Kompulsif Bozukluk Tanısı Konmuş Hastalarda Dini Tutum ve Davranışlar İle Hastalık Semptomları Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2010.

- VAN BOEKEL, Martin; *Examining the Relation Between Academic Rumination and Achievement Goal Orientation*, Unpublished Master's Thesis, Toronto: University of Toronto, 2001.
- VANDERHASSELT, Marie Anne ve RAEDT, Rudi De; How Ruminative Thinking Styles Lead to Dysfunctional Cognitions: Evidence from a Mediation Model. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(3), 2012, 910-914. Doi: 10.1016/j.jbtep.2011.09.001.
- VURAL YÜZBAŞI, Demet; *Zihin Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Başa Çıkma Tarzları, Aile Gereksinimleri ve Sosyal Destek Değişkenleriyle Modellenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, 2018.
- WATERMANN, Alan S.; Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment, *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 1993, 678-691.
- WRIGHTSMAN, Lawrence S.; *Interpersonal Trust and Attitudes toward Human Nature*, ROBINSON, John P., SHAVER, Philip R. Ve WRIGHTSMAN, Lawrence (Ed.), *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, (373-412), San Diego: Academic Press, 1991.
- YAVUZER, Haluk; *Yaygın Ana- Baba Tutumları*, YAVUZER, Haluk (Ed.), *Ana Baba Okulu* (115-133), İstanbul: Remzi Kitabevi, 7. Basım, 1998.
- YAYLACI ÖZDEMİR, Gaye; Kariyer Planlama ve Gelişiminde Duygusal Zekâ Faktörü, *On dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 2006, 73-86.
- YEŞİLYAPRAK, Binnur; Duygusal Zekâ ve Eğitim Açısından Doğurguları, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25, 2001, 139-146.

YILMAZ, Esin Adviye; EndiŖe ve Ruminasyonun Kaygı ve Depresyon Belirtileri Üzerindeki Rolü, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25, 2014, 1-9.

YILMAZ, Sevda; *Duygusal Zekâ ve Akademik Başarı Arasındaki İliŖki*, YayınlanmamıŖ Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2007.

YURCU, Gülseren, KASALAK, Murat Alparslan, AKINCI, Zeki; Otel çalıŖanlarının sosyal iyi olma algılarının demografik deęiŖkenler açısından incelenmesi: Antalya ili örneği, *Journal of Tourism Theory and Research*, 1(1), 2015, 8-21.



VII. BÖLÜM

EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

| | |
|--|--|
| Yaşınız : | Cinsiyet : Kadın () Erkek () |
| Fakülte : | Ailenizin gelir düzeyi : Düşük () Orta () Yüksek () |
| Anne-babanızın size karşı tutumunu nasıl değerlendirirsiniz? | İlgisiz () Otoriter () Koruyucu () Demokratik () |
| Akademik başarı olarak kendinizi nasıl değerlendirirsiniz? | Düşük () Orta () Yüksek () |

DUYGUSAL ZEKÂ ÖZELLİĞİ ÖLÇEĞİ- KISA FORMU (DZÖÖ-KF)

Size uygun olanı işaretleyiniz. 1-Kesinlikle katılmıyorum ile 7-Kesinlikle katılıyorum arasında 7 cevap seçeneğiniz vardır.

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 İYİ OLMA ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip her cümle için size en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz. (1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Önemli ölçüde katılmıyorum (3) Çok az katılmıyorum (4) Kararsızım (5) Bazen Katılıyorum (6) Önemli ölçüde katılıyorum (7) Kesinlikle katılıyorum anlamına gelmektedir.

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Dünya bana fazla karmaşık geliyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | Kendimi hiçbir gruba ait hissetmiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | Bana iyilik yapan insanlar karşılığını beklemezler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | Dünyaya katabileceğim değerli bir şeyler var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | Dünya herkes için daha iyiye gidiyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | Kendimi çevremdeki insanlara yakın hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | Yaptığım şeylerin çevreme hiçbir yararı yok. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | Dünyada neler olup bittiğine anlam veremiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9 | Hiçbir toplumsal ilerleme olmuyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10 | İnsanlar diğer insanların sorunlarını umursamıyorlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11 | Çevremdeki insanlar benim için bir rahatlık kaynağıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12 | Yaşadığım çevrede olacakları tahmin edebilmek benim için çok zor değildir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13 | İçinde bulunduğum toplum benim gibi insanları için yeterince ilerlemiyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14 | İnsanların nazik olduğuna inanıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15 | Topluma katkı sağlayacak önemli bir şeyim yok. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

RUMİNATİF DÜŞÜNME BİÇİMİ ÖLÇEĞİ (RDBÖ)

Aşağıdaki her bir madde için, ifadelerin sizi ne kadar tarif ettiğini cümlelerin başındaki boşluğa yazınız.

1..... 2.....3..... 4..... 56..... 7

(Hiç)

(çok iyi)

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | Bir sorunum olduğunda bu durum uzun süre zihnimi kemirir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnimde üşüştüğünü fark ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | Bazı şeyleri sürekli düşünmekten kendimi alamam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | Birileriyle karşılaşma öncesinde olabilecek bütün senaryoları ve konuşmaları zihnimde canlandırırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | Önceden yaşadığım hoşuma giden olayları hayalimde tekrar canlandırmaya yatkımdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | Kendimi, gün içerisinde “Keşke yapsaydım” dediğim şeyleri hayal ederken bulurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | Kötü geçtiğini düşündüğüm bir görüşme sonrasında, “Keşke şöyle davransaydım” dediğim farklı senaryolar hayal ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9 | Karmaşık bir problemi çözmeye çalışırken çözüme ulaşmak yerine problemin başına döndüğümü fark ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10 | Yaklaşan önemli bir olay varsa, bu durumu o kadar çok düşünürüm ki sonunda mutsuz ve sinirli bir hale gelirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11 | İstenmeyen düşünceleri zihnimden bir türlü atamam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12 | Bir problem hakkında saatlerce düşünsem de sorunu açıkça anlamak için biraz daha zamana ihtiyaç duyarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13 | Hakkında ne kadar düşünürsem düşünüyem, bazı sorunlarla ilgili net bir çözüme ulaşmam benim için çok zordur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 | Bazen bir şeyler hakkında saatlerce oturup düşündüğüm olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15 | Bir meseleyi çözmeye çalışırken, zihnimde farklı noktalara dağılan uzun bir tartışma yaşar gibi olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16 | Oturup geçmişteki güzel olayları hatırlamak hoşuma gider. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17 | Heyecan verici bir olayı beklerken, bu olay ile alakalı düşünceler, o anda yaptığım işi engeller. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18 | Bazen, bir konuşma sırasında bile, alâkasız düşüncelerin zihnime hücum ettiği olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19 | Yakın zamanda önemli bir görüşme yapacaksam, zihnimde sürekli olarak bunu tekrar etme eğilimim vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20 | Önemli bir olay yaklaşıyorsa bunu düşünmekten kendimi alamam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

