

T.C.
KONYA NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİMDALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN DUYGUSAL ZEKA VE
BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN
İNCELENMESİ

Esin ÖZER

DOKTORA TEZİ

Danışman
Prof. Dr. M.Engin DENİZ

Konya-2013

Sevgili Kızım Birsu'ya ve Rahmetli "Babacığım" Muzaffer BOZKURT'un anısına...

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
Bilimsel Etik Sayfası.....	i
Tez Kabul Formu.....	ii
Önsöz ve Teşekkür.....	iii
Özet.....	vi
Summary.....	ix
Kısaltmalar	xi
Tablolar Listesi.....	xi
Şekiller Listesi.....	xiii
BİRİNCİ BÖLÜM- GİRİŞ.....	1
1. Problem Durumu.....	5
1.1. Alt Problemler.....	5
1.1.1. Psikolojik Sağlık ve Özlük Nitelikleri.....	5
1.1.2. Psikolojik Sağlık ve Duygusal Zeka Özelliği (TEQ).....	6
1.1.3. Psikolojik Sağlık ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri.....	6
1.2. Sayıtlar	6
1.3. Sınırlılıklar.....	7
1.4. Tanımlar.....	7
1.5. Araştırmanın Önemi.....	8
İKİNCİ BÖLÜM	
2. Kuramsal Temeller, İlgili Yayın ve Araştırmalar.....	11
2.1. Psikolojik Sağlık.....	11
2.1.1. Psikolojik Sağlamlığa Tarihsel Bakış.....	11
2.1.2. Psikolojik Sağlık Araştırmalarının Gelişimsel Süreci.....	14
2.1.3. Psikolojik Sağlamlığın Betimlenmesi.....	15
2.1.3.1. Psikolojik Sağlamlığın Sözlük Anlamı.....	15
2.1.3.2. Psikolojik Sağlık Tanımlarında Farklılaşan Yönler....	16
2.1.4. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Model Ve Yaklaşımlar.....	25
2.1.4.1. Henderson ve Milstein’in Psikolojik Sağlık Çemberi Modeli.	25
2.1.4.2. Benard Modeli.....	27
2.1.4.3. Wolin Modeli.....	29
2.1.4.4. Weinstein Beklenti İletisimleri Modeli.....	31
2.1.4.5. Richardson “Sağlık ve Sağlamlığın Meta Kuramı”..	32
2.1.4.6. Benson “Özellikler Kazandırma” Psikolojik Sağlık Kuramı	32
2.1.4.7. Krovetz “Sağlık” Kuramı.....	32

2.1.4.8. Süreklilik kuramı.....	33
2.1.5. Psikolojik Sağlam Bireylerin Özellikleri.....	34
2.1.6. Psikolojik Sağamlık Nitelikleri.....	35
2.1.7. Risk Faktörleri.....	38
2.1.7.1. Kişisel risk faktörleri.....	40
2.1.7.2. Ailesel risk faktörleri.....	41
2.1.7.3. Çevresel risk faktörleri.....	42
2.1.8. Koruyucu Faktörler.....	45
2.1.8.1. Kalıtsal- Biyolojik Faktörler (Koruyucu İçsel Faktörler).....	50
2.1.8.2. Dışsal Faktörler.....	56
2.1.9. Bireyin Gelişimini Artıran Durumlar.....	63
2.1.10. Olumlu Sonuçlar – Olumlu Uyum Gösterme.....	64
2.1.11. Sağamlık Araştırmalarında Kullanılan Metodolojik Yaklaşımlar.....	66
2.1.11.1. Değişken Odaklı Yaklaşımlar.....	66
2.1.11.2. Kişi Odaklı Yaklaşımlar.....	68
2.1.12. Psikolojik Sağamlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	69
2.2. Duygusal Zeka.....	92
2.2.1. Duygusal Zeka Modelleri.....	97
2.2.1.1. Mayer ve Salovey Modeli.....	97
2.2.1.2. Bar-On Duygusal Zeka Modeli.....	100
2.2.1.3. Daniel Goleman Modeli.....	102
2.2.1.4. Cooper ve Sawaf Modeli.....	104
2.2.1.5. Petrides–Duygusal Zeka Kişilik Özelliği Modeli: TEQ.....	105
2.2.2. Bilişsel Zeka (İq) Ve Duygusal Zeka (Eq) İlişkisi.....	113
2.2.3. Duygusal Zeka İle İlgili Yapılmış Yurtiçi ve Yurtdışı Çalışmalar.....	115
2.3. Kişilik Ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri.....	127
2.3.1. Kişiliği Oluşturan Faktörler.....	128
2.3.1.1. Kişilikteki Kalıtım ve Bedensel Yapı Faktörleri.....	128
2.3.1.2. Kişilikte Sosyo Kültürel Özellikler.....	129
2.3.1.3. Kişilikte Aile Faktörü.....	130
2.3.1.4. Kişilikte Sosyal Sınıf Faktörü.....	131
2.3.1.5. Kişilikte Coğrafi ve Fiziki Faktörler.....	131
2.3.1.6. Kişilikte Etkili Diğer Faktörler.....	132
2.3.2. Kişiliğin Güçlü Bileşenleri.....	132
2.3.2.1. Karakter.....	132
2.3.2.2. Mizaç.....	134
2.3.2.3. Yetenekler.....	134

2.3.3. Kişilik Kuramlarına Bakış.....	135
2.3.3.1. Psikanalitik Yaklaşım.....	136
2.3.3.2. Fenomenolojik yaklaşım.....	137
2.3.3.3. Sosyal Öğrenme Yaklaşımı.....	138
2.3.3.4. Bilişsel Yaklaşım.....	139
2.3.3.5. Özellikler (Trait) Yaklaşımı.....	139
2.3.4. Beş Faktör Kişilik Özellikleri Boyutları.....	142
2.3.4.1. Dışadönüklük (Extroversion).....	143
2.3.4.2. Yumuşak Başlılık (Agreeableness).....	144
2.3.4.3. Özdisiplin (Conscientiousness).....	145
2.3.4.4. Nevrotiklik (Duygusal Değişkenlik-Duygusal Denge....	145
2.3.4.5. Deneyime (Gelişime) Açıklık (Openness to Experience).....	146
2.3.5. Beş Faktör Kişilik Özellikleri İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	147

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.Yöntem	153
3.1. Araştırma Modeli	153
3.2. Çalışma Grubu.....	153
3.3. Veri Toplama Araçları	154
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	154
3.3.2. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği.....	155
3.3.3. TEQ-ue –SF (Duygusal Zeka Özellik Ölçeği -Kısa Formu)	155
3.3.3.1. Faktör Puanlarının Yorumlanması.....	156
3.3.3.1.1. Öznel İyi Oluş.....	156
3.3.3.1.2. Özkontrol.....	156
3.3.3.1.3. Duygusallık.....	156
3.3.3.1.4.Sosyallik.....	157
3.3.3.2. Dil Eşdeğerliği-Dil Geçerliği Çalışmaları (Duygusal Zeka Özellik Ölçeği–Kısa Form)	159
3.3.3.3. Geçerlik Çalışmaları (Duygusal Zeka Özellik Ölçeği–Kısa Form).....	161
3.3.3.3.1. Ön Analizler.....	161
3.3.3.3.2. Yapı Geçerliği.....	161
3.3.3.3.3. Güvenirlik.....	167
3.3.3.3.4. Ölçüt Bağımlı Geçerlik.....	168
3.3.4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi	168
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	169
3.4.1. Verilerin Toplanması.....	169
3.4.2. Verilerin Analiz.....	169

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. Bulgular.....	171
4.1. Psikolojik Sağlık ve Özlük Nitelikleri ile ilgili bulgular.....	171
4.2. Psikolojik Sağlık ve Duygusal Zeka Kişilik Özelliği ile ilgili Bulgular.....	178
4.3. Psikolojik Sağlık ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile ilgili Bulgular.....	180

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. Tartışma ve Yorum.....	185
5.1. Psikolojik Sağlık ve Özlük Nitelikleri İle İlgili Tartışma ve Yorum.....	185
5.1.1. Üniversite öğrencilerinin, cinsiyet değişkenine göre, psikolojik sağlık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	185
5.1.2. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre, psikolojik sağlık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	186
5.1.3. Üniversite öğrencilerinin aile geliri değişkenine göre, psikolojik sağlık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	187
5.1.4. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumu değişkenine göre psikolojik sağlık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	188
5.2. Psikolojik Sağlık Ve Duygusal Zeka Kişilik Özelliği İle İlgili Tartışma ve Yorum	190
5.2.1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile duygusal Zeka alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?.....	190
5.2.2. Üniversite öğrencilerinin duygusal Zeka puanları psikolojik sağlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?.....	194
5.3. Psikolojik Sağlık ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri.....	195
5.3.1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile Beş Faktör Kişilik Özellikleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?.....	195
5.3.2. Üniversite öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri, psikolojik sağlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?.....	197

ALTINCI BÖLÜM

Sonuç ve Öneriler.....	199
------------------------	-----

6.1. Sonuç.....	199
6.2. Öneriler.....	201
6.2.1 PDR Merkezine Öneriler.....	202
Kaynakça.....	204
Ekler.....	
Özgeçmiş.....	



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Adı Soyadı	Esin ÖZER
Numarası	098301053001
Öğrencinin Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Programı	Doktora
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duygusal Zeka ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

DOKTORA TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	ESİN ÖZER		
	Numarası	098301053001		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI - PDR BİLİM DALI		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input type="checkbox"/>	Doktora <input checked="" type="checkbox"/>	
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. M. Engin DENİZ		
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Bes Faktörlerinin Düşey ve Yatay Etkileri Üzerine Bir İnceleme		

Fakülte Üyesi: Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Psikolojik Sağlık ve Bes Faktörleri başlıklı bu çalışma 24.11.2013 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
1. Prof. Dr. M. Engin Deniz		
2. Prof. Dr. Ahmet Saben		
3. Doç. Dr. Ferid Hamarlı		
4. Doç. Dr. Bülent Düzmeç		
5. Yrd. Doç. Dr. Selahattin Aşoğlu		

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Zorlayıcı ve riskli yaşam olayları altında yetişen bireylerin; gelişim çizgilerini ve ilerleyebilmelerini engelleyen tüm olumsuzluklara rağmen, nasıl başarılı ve yeterli olabildikleri, zorlu yaşam olaylarıyla nasıl başa çıkabildikleri ve nasıl sağlam kalabildiklerini anlamak, pek çok araştırmada olduğu gibi, bu araştırmanın da odak noktasını oluşturmuştur.

Psikolojik sağlamlık, Duygusal Zeka Kişilik Özelliği ve Beş Faktör Kişilik Özelliği kavramlarına işlerlik kazandırılmasının, müdahale ve önleme stratejilerinin geliştirilmesi açısından büyük öneme sahip olacağına inanılmaktadır.

Çalışmalarımın her aşamasında, akademik ve psikolojik desteğini sunan, cesaretlendirici tutumuyla beni güçlendiren, danışmanım Prof. Dr. M. Engin DENİZ'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu araştırmanın yürütülebilmesinde, bilgileri ve tecrübeleri ile destek veren değerli hocalarım Prof. Dr. Ömer ÜRE, Prof. Dr. Ramazan ARI, Prof. Dr. Ahmet SABAN, Doç. Dr. Şahin KESİCİ, Doç. Dr. Erdal HAMARTA ve Doç. Dr. Coşkun ARSLAN'a teşekkür ederim.

Beni “**ben**” yapan en etkileyici süreçlerden biri olan doktora dönemimde, verdikleri destek ve motivasyonla, ilerlememde büyük katkıları olan Sn. ÖZÇELİK ailesine, Sn. OLCAY ailesine, 23 yıllık “can dostum” Tezay ÜNER'e, sevgili meslektaşım ve “kardeşim” Nesrin ÇEVİK'e, “canım arkadaşlarım” Sevil ERDOĞAN ve Hülya ŞAHİN'e, bir “parçası” olmaktan her zaman gurur duyduğum Ayrancı Anadolu Lisesi ailesine çok teşekkür ederim.

Doğup büyüdüğüm Aydın–Umurlu beldesindeki tüm sevenlerime, evlatları olmaktan büyük onur duyduğum ve verdikleri maddi manevi destekle bugünlere

gelişimde büyük katkıları olan hayatımdaki “rol modellerim”; 05 Mart 2012 sabahı aniden kaybettiğim, canım babam Muzaffer BOZKURT’a, canım annem Naciye BOZKURT’a, biricik kardeşim Bülent BOZKURT’a ve kızım Birsu’ya sonsuz şükran ve sevgilerimi sunarım.



T. C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı Soyadı	Esin ÖZER
	Numarası	098301053001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. M. Engin DENİZ
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zeka ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi

ÖZET

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin; Psikolojik Sağlık düzeylerinin, Duyusal Zeka Kişilik Özelliği ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri açısından incelenmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubu; 2011-2012 Eğitim Öğretim Yılında, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi, Teknik Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi ve Beden Eğitimi Spor Meslek Yüksek Okulunda öğrenimlerine devam eden, 523'ü kız, 243'ü erkek, toplam 766 öğrenciden oluşmuştur.

Araştırmada, veri toplanması amacıyla; Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan, Duyusal Zeka Özellik Ölçeği-Kısa Formu, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (Terzi,2006), Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, (Bacanlı, İlhan, Aslan, 2007) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Toplanan verilerin analizinde; t testi, tek yönlü varyans analizi ve Tukey testi kullanılmıştır. Psikolojik sağlık, duygusal Zeka özellikleri ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Tekniğinden yararlanılmıştır.

Duyusal Zeka özellikleri ve beş faktör kişilik özelliklerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ise çoklu regresyon analizi tekniği ile hesaplanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının (bazı demografik değişkenlerle), Duyusal Zeka Kişilik Özelliği ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri

değişkenleri ile incelendiği analiz sonuçlarında; cinsiyet, sınıf düzeyi ve aile geliri değişkenine göre, psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır. Ebeveynlerinin tutumunu demokratik olarak değerlendiren öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları, ebeveynlerinin tutumunu suçlayıcı ve otoriter olarak değerlendirenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin duygusal Zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (Duygusal Zeka özelliklerinden iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutları psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın % 44'ünü açıklamaktadır).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/nevrotizm puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur ($p<.001$). Beş faktör kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($R=.463$, $R^2=.214$, $F=41.507$, $p<.001$).

Beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/nevrotizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutları psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın % 21.4' ünü açıklamaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulgular, ilgili literatür ışığında tartışılmıştır,

Anahtar Kelimeler : Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Zeka Kişilik Özelliği, Beş Faktör Kişilik Özelliği



T. C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı Soyadı	ESİN ÖZER
	Numarası	098301053001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. M. Engin DENİZ
	Tezin İngilizce Adı	An Investigation of Universty Students' Resilience Level On The View Of Trait Emotional EQ and The Five Factor Personality Traits.

SUMMARY

This research was carried out to investigate psychological Resilience of university students along with a group of demographic variables, in terms of Trait EQ and Big Five Personality Factors

The participants comprised 766 students of whom 243 were men and 523 were women. from six different faculties of Necmettin Erbakan University- Ahmet Keleşoğlu Education Faculty and Selcuk University's Faculty of Vocational Education, Faculty of Engineering, Faculty of Architecture, Faculty of Health Sciences, Faculty of Technical Education and School of Physical Education and Sports in the spring semester of 2011-2012 academic year.

As a research instruments in this study , TEIQue-SF- The Trait Emotional Intelligence Questionnaire SF-Turkish Form (Deniz,Özer,Işık, 2013), Resilience Scale (Terzi, 2006), Adjective Based Personality Scale (Bacanlı vd., 2007) and a Personal Information Form (Demographic Data Form) prepared by researcher were used for data collection.

t Test, Tukey Test, One way analysis of variance and multiple regression analysis were conducted to analyze the data. Pearson product moment correlation coefficients were calculated in order to examine the relation between Resilience of university students, Big Five Personality Factors and Trait Emotional EQ .

Results of the study indicated that there was no significant difference among the mean scores of university students' psychological resilience in terms of gender, class level and family income variables. The mean scores of students whose evaluations about their family as a democratic parenting style was higher than the mean scores of students whose evaluations about their family as a incriminating and authoritarian style. The results showed that there

was a significant relation between TEQ and Big Five Personality Factors of university students. Well being, Self Discipline, Emotionality and Sociability subscales of TEQ accounted for 44% of the variance.

According to findings from the study, it was revealed that there was a significant negative relation between the scores of university students' psychological Resilience and neuroticism subscale of Big Five Personality Factors whereas there was a significant positive relation between the scores of university students' psychological Resilience and extraversion, agreeableness, conscientiousness and open to experience subscales of Big Five Personality factors' ($p < .001$). In addition, the results showed that there was a significant relation between the scores of university students' psychological resilience and Big Five Personality factors ($R = .463, R^2 = .214, F = 41.507, p < .001$). Apart from the neuroticism subscale of Big Five Personality Factors; extraversion, agreeableness, conscientiousness and openness to experience subscales accounted for 21.4 % of the variance at the psychological Resilience. Results, limitations of the study and recommendations for future research and for psychological counselors were discussed.

Key Words: Psychological Resilience, Trait EQ, Big Five Personality Factors

KISALTMALAR

EQ: Emotional Intelligence Quotient

IQ: Intelligence Quotient

DZ: Duygusal Zeka

TEQue: The Trait Emotional Intelligence Questionnaire

TEIQue-SF: The Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form
(Duygusal Zeka Özellik Ölçeği –Kısa Form)

TABLULAR LİSTESİ

Sayfa No

Tablo-1: Psikolojik Sağlıkla mık Araştırmalarının Gelişim Süreci.....	15
Tablo-2: Uluslararası Sağlıkla mık Projesine Göre Gençlerde Sağlıkla mığın Göstergeleri.....	37
Tablo-3 : Çocukluk ve Ergenlik Problemlerinde Etki Düzeyine Göre Ortak Risk Faktörleri.....	39
Tablo-4 : Risk Faktörleri ve Ergen Davranış Problemleri Arasındaki Korelasyon (Gelişimsel Ergen Davranış Problemleri Araştırma Programı).....	43
Tablo-5 : Gelişme ve Öğrenme için Koruyucu Faktörler.....	45
Tablo- 6 : Kişisel Sağlıkla mık ve Kırılganlık değişkenleri.....	47
Tablo-7 : California“Sağlıklı Çocuklar” Araştırması Kapsamında Ele Alınan Koruyucu Faktörler ve İçsel Değerler.....	58

Tablo-8 : Ekolojik Teoride Birey Gelişimi.....	63
Tablo- 9 :Yetişkinlerdeki EQ Özelliği Alanları.....	107
Tablo-10 : Duygusal Zeka Kişilik Özelliği Duygusal Zeka Yeteneği Yapısı, Ölçümü, Kavramsallaştırılması ve Genel Zekayla İlişkisi.....	109
Tablo-11 : Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Fakülte ve Cinsiyet Değişkenine göre Dağılımı.....	154
Tablo-12 : Duygusal Zeka Kişilik Özelliği Ölçeği- Kısa Form Faktör Yapıları ve Yükleri.....	164
Tablo-13 : Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait t Testi Sonuçları.....	171
Tablo-14 :Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait N, \bar{X} ve Ss Değerleri.....	172
Tablo-15 : Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	173
Tablo-16 :Öğrencilerin Aile Geliri Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait N, \bar{X} ve Ss Değerleri.....	174
Tablo-17 : Öğrencilerin Aile Geliri Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	175
Tablo-18: Öğrencilerin Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait N, \bar{X} ve Ss Değerleri.....	176

Tablo-19 : Öğrencilerin Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	177
Tablo-20: Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Tukey Testi Sonuçları.....	177
Tablo-21 : Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Puanları ile Duygusal Zeka Alt Boyutları Puanları Arasındaki ilişki.....	178
Tablo-22 : Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Alt Boyutları ve Psikolojik Sağlık Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	179
Tablo-23: Duygusal Zekanın Psikolojik Sağlığı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular.....	180
Tablo-24 :Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Puanları ile Beş Faktör Kişilik Özellikleri Alt Boyutları Puanları Arasındaki ilişki.....	181
Tablo-25: Öğrencilerin Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Sağlık Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	182
Tablo-26: Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Sağlığı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular.....	183
ŞEKİLLER LİSTESİ	
Şekil-1 :Maddi (1994)nin Psikolojik Sağlık Modeli.....	23
Şekil-2: Henderson ve Milstem Güvenlik Çemberi.....	27
Şekil- 3 :. Çocuk - Gençler ve Aile Politikası için Risk ve Sağlık Çerçevesi.....	57

Şekil-4: Egeland Örgütsel Gelişim Modeli.....	61
Şekil-5 : Sağlık Modeli	65
Şekil-6: Mayer ve Salovey 'in Duygusal Zekada Dört Branş Modeli.....	99
Şekil-7: EQ Özelliği, Hedef Odaklılık ve Duygusal İyi Oluş Arasındaki Hipotetik İlişki Modeli.....	112
Şekil- 8: Duygusal Zeka Kişilik Özelliği Ölçeği Kısa Formuna İlişkin Path Diyagramı ve Faktör Yükleri.....	166

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnsan yaşamındaki olumsuz yaşantıların etkilerinin azaltılması üzerine yapılan çalışmalar, her zaman ilgi odağı olmuştur. İnsanlar; sevilen birinin kaybı, iş yitimi, ciddi hastalık ve diğer travmatik yaşantılar gibi hayatlarının akışını değiştiren zor olaylarla nasıl baş etmektedir? Zorlayıcı ve riskli yaşam olayları altında yetişen çocuk ve ergenlerin; gelişim çizgilerini ve ilerleyebilmelerini engelleyen tüm olumsuzluklara rağmen, nasıl başarılı ve yeterli olabildikleri, durumla nasıl başa çıkabildikleri ve nasıl sağlam kalabildiklerini anlamak pek çok araştırmacının ilgisini çekmiştir ve çekmektedir. Bireyin sıkıntılı durumdan kurtulması, kötü koşullu çevre ve risk faktörlerine rağmen kendinde var olan ve gelişen yeteneğini fark etmesi, tanımlanması ve ölçülmesi amacıyla, davranış bilimleri “Psikolojik Sağlamlık” yapısını ileri sürmüş ve geliştirmiştir. Psikolojik sağlamlık kavramının içeriği; farklı kültürlerde ve bağlamlarda değişmektedir fakat genellikle “zorlukla iyi baş edebilme” yeteneğini ve” bazı şeyler kötü gittiğinde” uyum sağlamayı tanımlamakta kullanılmaktadır.

Psikolojik sağlamlık araştırmalarındaki temel soru şudur: “Neden bazı insanlar baskı altında yıkılırken, diğerleri; şiddetli hastalık, sevilen birinin ölümü, yoksulluk ve hatta doğal afetler ve savaş gibi büyük felaketler karşısında zarar görmemiş görünmektedir? (National Institute of Mental Health, 1995). Boylamsal açıdan bakıldığında, cevap aranan gelişimsel soru; “nasıl olup da bazı çocuklar ve gençler güçlüklerin üstesinden gelerek kendine özen gösteren, yeterli ve kendine güvenen yetişkinler haline gelmektedir” (Werner, 2000). Güç koşullardaki çocuk ve gençlerde, sağlıklı gelişime katkıda bulunan bir “çerçeve” olarak psikolojik sağlamlık kavramı; hem araştırmalarda, hem de uygulamalarda giderek daha yaygın bir biçimde kullanılmaya başlanmıştır.

Üniversite öğrencileri, gelişimsel dönem açısından “beliren yetişkinlik” olarak adlandırılan bir dönemde yer almaktadır (Herrera, 2009). Birçok kişi için hayatındaki büyük değişimlerden biri, üniversiteye giriş ve uyum süreci dönemindeki yaşantılarından ve bu yeni çevreye uyum sağlanması, oldukça zorlayıcı bir süreçte gerçekleşmektedir. Bu dönemde karşılaşılan problemler; aile ve arkadaşlardan ayrılmak, üniversiteye uyum, günlük hayatın sorumluluğunu almak ve yeni arkadaşlarla, fakülte üyeleriyle yeni sosyal ilişkiler geliştirmek, parayı yönetmek, kendinden sorumlu olmak, akademik baskılar, kişilerarası, duygusal sıkıntılar, yurt yaşantısına alışmak vb. alanlarda toplanmaktadır. Bu dönemdeki bireyler; bir taraftan ergenliğe has gelişim ödevlerini tamamlamaya, diğer taraftan da yetişkinliğe has gelişim görevlerine uyum sağlamaya çalışırken, aynı zamanda üniversite ortamına özgü fizyolojik, duygusal, akademik ve sosyal gereksinimler ile karşı karşıya kalmaktadır (Hudd, Dumlao, Erdmann, Murray, Phan, Soukas ve Yokozuka, 2000). Kimi öğrenciler; yaşanan zorluklarla, uygun ve yapıcı şekillerde başa çıkabilirken, bazı öğrenciler; başa çıkma sürecini sağlıklı olarak geçirmekte zorlanmaktadır. Üniversite öğrencileri; gelişim görevleri, ihtiyaçları ve akademik sorumlulukları arasında denge sağlamaya çalışırken, yoğun bir gerilim ile karşı karşıya kalmakta ve bu gerilim kimi zaman uyum sorunlarına dönüşebilmektedir (Terzi, 2008; Oktan, 2008; Yalın, 2007). Bu sebeple, psikolojik sağlamlık ile ilgili kimi araştırmalarda, üniversite öğrencileri risk grubundaki bireyler olarak değerlendirilmektedir (Hooper, 2003; Parrent, 2007; Yalın, 2007).

Psikiyatri, psikoloji, eğitim ve sosyoloji alanlarında; bireylerin stresten, travmadan ve olumsuz yaşam koşullarından kurtulabileceklerine ve bu zorlukların üstesinden geldikçe daha da güçleneceklerine ilişkin görüşler “sağlamlık” (Resilience) kavramı etrafında toplanmaktadır.

Pozitif psikoloji akımının ortaya çıktığı yıllarda, olumluya odaklanma anlayışı ile yapılan bazı araştırmalarda, yoksul çevrelerde yetişen çocuklar yıllarca gözlemlenmiş ve bu çocukların yetişkinlik yıllarında sergilediği davranışlar incelenmiştir. Bu çalışmalardan elde edilen bulgularda, yoksul çocukların bazılarının yetişkinlik yıllarında umutsuzluğa kapıldığı ve kendini bıraktığı, bazılarının ise yaşamlarını etkili bir şekilde yönetebilmek konusunda kararlılık içerisinde olduğu görülmüştür. Benzer olumsuz yaşantılara sahip bireylerin tepkilerindeki bu bireysel farklılıklar, "psikolojik sağlamlık" ile açıklanmaktadır (Angulo-Macias, 2007) . Olumsuz yaşantılarla karşı karşıya kalan kimi bireylerin, sahip oldukları olumlu özelliklere bağlı olarak psikolojik dengede kalabildikleri anlaşılmış ve bu bireyler, psikolojik yönden "sağlam" bireyler olarak tanımlanmıştır. Bu bireylerin, yüksek düzeyde stres içeren koşullara rağmen uyumlarını sürdürmelerinin altında yatan faktörler, risk ve koruyucu faktörler ile ilişkilidir. Başka bir deyişle, psikolojik sağlamlık risk ve koruyucu faktörlerin etkileşiminin sonucunda ortaya çıkan bir özelliktir. Risk faktörleri, bireylerin normal bir gelişim sergilemelerini engelleyen olumsuz deneyimlerdir (Vanderbilt-Adriance, 2001). Risk ve koruyucu faktörlerin bir arada bulunduğu ortamlarda gelişen psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşantıların etkilerini değiştirebilecek nitelikte bir özelliktir (Rutter, 1999). Risk ve zorlayıcı yaşam olayları altında yetişen çocuk ve ergenlerin, gelişimlerini tehdit eden tüm olumsuzluklara rağmen, nasıl başarılı olabildikleri ve psikolojik yönden sağlam kalabildiklerinin anlaşılması, benzer durumlardaki diğer çocuk ve gençlere yönelik gerçekleştirilebilecek önleyici çalışmalara önemli ölçüde ışık tutacaktır. Bu nedenle psikolojik sağlamlık kavramı, önleyici çalışmalar içerisinde ilgi çekici ve etkili bir kavram haline gelmeye başlamıştır.

Duyusal Zeka özelliği; algılama, işleme, düzenleme ve duygusal bilginin kullanımındaki kişisel eğilimleri vurgulamaktadır. Analizlere göre, duygusal Zeka; uyum sağlayıcı stratejilerin düzeyini artırmakta, sadece stres durumunda değil; öfke

kızgınlık, korku, kıskançlık ve utanç durumlarında da önem kazanmaktadır. Duygusal Zeka uyum, sağlayıcı stratejilerin seçimini, yükseltmektedir. Yüksek duygusal Zeka özelliği, bireylerin uyum sağlayıcı stratejilerini seçmelerinde, negatif duyguların azaltılmasında ve olumsuz duyguların, olumlu duygularla yer değiştirmesinde yardımcı olmaktadır. Olumsuz bir durumla karşılaşıldığında, yüksek EQ' lu bireylerde, durumun olumlu yanını görme eğilimi yüksektir, var olan olumsuz durumla baş edebilecek olumlu duygulara sahiptir ve problemle baş edebilmek için hangi yollardan gidilebileceği konusunda anlayış kazanmıştır. Yüksek duygusal Zekalı bireyler zor durumla baş edebilmek için daha yeterli baş etme mekanizmalarına sahiplerdir ve durumu bir tehdit olarak görmektense, gelişim olarak görmek konusunda oldukça gelişmiş bireylerdir (Mikolajczak , 2008).

Beş faktör kişilik modeli, geniş bir yelpazede yer alan kişilik yapılarını içermesi ve bu yolla, farklı yaklaşımlara sahip araştırmacılar arasındaki iletişimi kolaylaştırması; kişilik özellikleriyle davranışlar arasındaki ilişkilerin sistematik bir şekilde incelenebilmesine imkân tanınması ve beş alt faktöre dayandırarak, genel bir tanımlama sağlaması yönüyle dikkat çekmektedir (Solmuş, 2007). Beş Faktör Kişilik Modeli, son zamanlarda kapsamlı bir kişilik özellik modeli olarak dikkat çekmektedir.

1. Problem Durumu

Üniversite öğrencilerinin “Psikolojik Sağlık” düzeylerinin; “Duygusal Zeka Özelliği” ve “Beş Faktör Kişilik Özellikleri” değişkenleri açısından incelenmesi, bu araştırmanın temel amacı olarak belirlenmiştir.

1.1. Alt Problemler

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak, araştırmanın alt amaçları aşağıda verilmiştir:

1.1.1. Psikolojik Sağlık ve Özlük Nitelikleri ile ilgili olarak;

1.1.1.1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları öğrencilerin özlük niteliklerine göre (cinsiyet, sınıf düzeyi, aile geliri ve ebeveyn tutumu) anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.1.1.2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.1.1.3. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre psikolojik sağlık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.1.1.4. Üniversite öğrencilerinin aile geliri değişkenine göre psikolojik sağlık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.1.1.5. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumu değişkenine göre psikolojik sağlık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.1.2. Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Zeka Özelliği (TEQ) ile ilgili olarak;

1.1.2.1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları ile duygusal Zeka alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

1.1.2.2. Üniversite öğrencilerinin duygusal Zeka puanları psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.1.3. Psikolojik Sağlamlık ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile ilgili olarak;

1.1.3.1 Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

1.1.3.2. Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özellikleri psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2. Sayıtlar

Araştırmanın planlanıp yürütülmesinde, birtakım sayıtlardan hareket edilmiştir.

1.2.1. Üniversite öğrencilerinin, psikolojik sağlamlık durumunun belirlenmesinde; Terzi'nin (2006), "Kendini Toparlama Gücü Ölçeği" nin,

1.2.2. Üniversite öğrencilerinin "Duygusal Zeka Kişilik Özelliği "nin belirlenmesinde, K.V. Petrides tarafından geliştirilen ve Deniz, Özer ve Işık (2012) tarafından, Türkçeye uyarlaması yapılan "Duygusal Zeka Kişilik Özelliği Ölçeği – Kısa Form "nun,

1.2.3. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile ilgili olarak, Bacanlı vd. (2007) 'nın "Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi"nin yeterli olduğu,

1.2.4. Araştırma evreninden seçilen örneklemin, evreni temsil edebilecek yeterlikte olduğu,

1.2.5. Araştırmaya katılan öğrencilerin, kendilerine uygulanan testleri, içtenlikle ve objektif olarak yanıtladığı varsayılmıştır.

1.3. Sınırlılıklar

1.3.1. 2011–2012 Eğitim ve Öğretim yılı, Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesinde, çeşitli fakültelerde öğrenimi sürdüren öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın genellenebilirliği benzer örneklerle sınırlıdır. Araştırmadan elde edilen bulgular, araştırmanın evrenini oluşturan üniversite öğrencileriyle benzer özellikler taşıyan bireylere genellenebilir.

1.3.2. Araştırmadaki; Psikolojik Sağlamlık Düzeyi, Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zeka Kişilik Özelliği, çalışmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.3.3. Araştırmadan elde edilen bulgular; araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla ulaşılan verilerle sınırlıdır.

1.4. Tanımlar

Araştırmada kullanılan kavramların tanımları aşağıda belirtilmiştir.

Psikolojik Sağlamlık (Resilience): Bir olumsuzluk, sıkıntı durumu ile karşı karşıya kalındığında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan süreçte, bireyin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesi .

Duygusal Zeka Kişilik Özelliği (TEQ): Kişilik hiyerarşisinin alt seviyelerine yerleşmiş, algılanan yetenekler ve eğilimlerle ilgili duyguların kümesi. Kişinin kendi içsel değerlendirmesiyle ilgili (farklı ortamlarda tutarlı olan davranışlar, iyimserlik, güvenli girişkenlik, empati gibi belirli davranış ya da özelliklerde kendini gösteren) nitelikler.

Beş Faktör Kişilik Özelliği: Kişiliğin temel boyutlarını temsil eden beş faktör (Deneyime Açıklık, Katılımcılık, Dışadönüklük, Nevrotiklik, Özdisiplin).

1.5. Araştırmanın Önemi

Araştırmanın Önemi

Çocukluk ve ergenlikte sağlamlık kavramının araştırılması, müdahale ve önleme stratejilerinin geliştirilmesi açısından büyük öneme sahiptir. Zorlayıcı ve riskli yaşam olayları altında yetişen çocukların ve ergenlerin, gelişim çizgilerini ve ilerleyebilmelerini engelleyen tüm olumsuzluklara rağmen; nasıl başarılı ve yeterli olabildikleri, nasıl basa çıkabildikleri ve nasıl sağlam kalabildiklerini anlamak pek çok araştırmacının ilgisini çekmektedir. Risk ve riskli ortam faktörlerini taşıyan bireylerde sağlamlık özelliklerinin geliştirilmesi için, en uygun özel psiko-sosyal yöntemleri işlerliğe konulmasını hedefleyen etkili önleme stratejileri ve yöntemlerine ihtiyaç duyulmaktadır (Doll ve Lyon, 1998). Risk durumları ve zorlayıcı yaşam koşulları altında yetişen çocuk ve ergenlerin, gelişimlerini tehdit eden tüm olumsuzluklara rağmen nasıl başarılı olabildiklerini ve sağlam kalabildiklerini anlamak, benzer riskler altındaki diğer çocuk ve gençlere yönelik yapılabilecek önleyici çalışmalara ışık tutacaktır (Lambie, Leone ve Martin, 2002). Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, ortaya çıkması muhtemel gelişimsel problemler dikkate alındığında; zorluklarla başa çıkabilme ve uyum gösterme süreci olarak tanımlanabilecek sağlamlık kavramı psikolojik danışma servisleri için son derece

önem kazanmaktadır (Dumont ve Provost, 1999). Alanda çalışan psikologlar, psikolojik danışmanlar ve diğer uzmanlar için sağlam çocuklarla ilgili detaylara ulaşmak, çalışmalarını geniş alanlara yayma amacıyla oluşturulacak programların ana hatlarını oluşturmada oldukça yardımcı olacaktır.

Gerçekleştirilen literatür taramasında; farklı örneklemlerle çalışmalarda; (üniversite birinci sınıf öğrencileri, ilköğretim okulu son sınıf öğrencileri, doğal afet yaşayan bireyler, ÖSS sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencileri vb.) psikolojik sağlamlığın, farklı değişkenlerle (anne baba boşanmışlık durumu, deprem yaşama, madde kullanma, umut, öğrenilmiş güçlülük, vb.) incelendiği çalışmalar göze çarpmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının; “Beş Faktör Kişilik Özellikleri” ve Duygusal Zekanın “Kişilik Özelliği” boyutuyla beraber incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırma; üniversite öğrencilerinin “Psikolojik Sağlamlık” düzeylerinin; “Duygusal Zeka Kişilik Özelliği” ve “Beş Faktör Kişilik Özellikleri” değişkenleri ile incelendiği ilk araştırma olmasının, araştırmaya önem kazandırdığı düşünülmektedir.

Büyük Beşli Kişilik Özellikleri ile ilgili yapılan çalışmalar “iş ve çalışma ortamı” ağırlıklı olup, üniversite öğrencilerinde beş faktör kişilik özellikleri ile ilgili çalışma sayısı nispeten daha azdır.

Beş Faktör Kişilik Özellikleri'nin, ilk kez, bu çalışmada, psikolojik sağlamlık düzeyinin incelenmesinde bir değişken olarak alınması, bu araştırmaya önem katan diğer bir unsurdur.

Duygusal Zeka ile ilgili yapılan çalışma sayısı oldukça fazladır. Bu çalışmalarda, daha çok, duygusal Zekanın; “yetenek” yönüne odaklanılmıştır. Kişiliğin temel boyutlarıyla olan güçlü ilişkisinden dolayı, duygusal Zekanın bir “özellik” olarak ele alındığı ve duygusal Zekayla ilgili becerilerin “algılanan” beceriler olarak kabul edildiği, Petrides ve Furnham tarafından geliştirilen, ”Duygusal Zeka Özellik Modeli” ndeki, duygusal Zekanın ”özellik” yönünün, psikolojik sağlamlıkla ilişkisinin araştırıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Duygusal Zekanın, ” kişilik özelliği” olarak ele alındığı bu yaklaşıma göre hazırlanan ölçme aracı; TEIQue-SF , Duygusal Zeka Özellik Ölçeği Kısa Formu ‘nun Türkçe’ye uyarlamasının yapılması ve bu formun alanda çalışan uzmanlara yardımcı olacağı öngörüsü , bu araştırmaya önem kazandırmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını; Duygusal Zeka Kişilik Özelliği ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri değişkenleri açısından incelemeyi hedefleyen bu çalışmanın, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın içeriğini oluşturan; Psikolojik Sağlık, Duygusal Zeka ve Duygusal Zeka Kişilik Özelliği, Beş Faktör Kişilik Özelliği ile ilgili kuramsal ve kavramsal açıklamalara ve ilgili konularda yurtdışında ve yurtiçinde araştırma özetlerine yer verilmiştir.

KURAMSAL TEMELLER

2.1. Psikolojik Sağlık

2.1.1. Psikolojik Sağlığa Tarihsel Bakış

Werner'in, Hawaii yerlileri üzerinde yaptığı boylamsal çalışma, sağlık araştırmaları açısından çok büyük önem taşımaktadır. Werner, Kauai adasında yaşayan bir grup insanı, ergenliklerinin sonlarından orta yaşa kadar izlemiştir. Onlar hakkında yazdığı son kitabına da "Zorlukları Aşmak" adını vermiştir. Werner'in çalışmasına, 1955 yılında Kauai adasında doğan 505 kişi katılmıştır. Bu insanların yaklaşık olarak yarısı yoksul ailelerde doğmuş, çoğunluğu şeker fabrikalarında çalışan ailelerin çocuklarıdır. Bu çocukların doğduğu zamandan beri, adadaki şeker kamışı endüstrisi hep kötüye gitmiştir ve bu çocuklar, daha fazla yoksullaşma korkusunun hakim olduğu evlerde büyümüşlerdir. Bu evlerde alkolizm, öfke ve taciz gibi diğer olumsuzluklar da bulunmaktadır. Werner, "kurban" kuramına göre bu çocukların, yirmili yaşlarına geldiklerinde suç ve işsizlik batağına batması gerektiğini belirtmektedir. Gerçekten de birçoğunun akıbeti bu şekilde olmuştur. Ancak, bir başka şaşırtıcı rakam daha ortaya çıkmıştır: Bu çocukların üçte biri bu batağa hiç batmamış, okullarında çok başarılı olmuş, gelecek vaat eden bir kariyer edinmişlerdir ve kendilerini güçlü ve yetenekli yetişkinler olarak

tanımlamaktadır. Werner'ı en çok şaşırtan şey, olumsuz şartlardaki birçok bireyin kendini toparlamış olmasıdır. Araştırmaya katılanların yarısında, ergenlik döneminde küçük suçlar işledikleri bulunmuştur. Bu grupta, 30'lu yaşlarına geldiğinde, kadınların sadece yüzde 10'unun, erkeklerinde sadece dörtte birinin suç kaydı bulunduğu görülmüştür. Çoğunluğu içinde buldukları durumla mücadele etmiş ve kendileriyle ilgili ilerleme kaydetmiştir. Sağlık araştırmasının hiç beklenmeyen sonuçlarından biri de; kötü bir başlangıcın kötü bir insan yarattığı, çocukken dayak yiyenlerin, büyüyünce çocuklarını dövdüğü şeklindeki, başarısızlıkla ilgili efsaneleri yerle bir etmesi olmuştur. Yeni araştırmalar, dayak yiyen çocukların en az üçte birinin, büyüdükleri zaman çocuklarına el dahi kaldırmamaya karar verdiklerini ve bu kararlarını uyguladıklarını göstermektedir (Blum, 2001). Garnezy, Werner'ın çalışmasını, çocuklarda sağlık konusunda yapılmış "en iyi çalışma" olarak nitelendirmektedir. Bu çalışmanın en önemli tarafı; bir insanın "yetişme biçiminin", onun bir ömür boyunca içinde kalacağı bir "hapishane" yaratmadığının ortaya konulmasıdır.

Risk ve psikolojik sağlık çerçevesinin kökenleri, 1960'ların sonlarında ve 1970'lerin başlarında Bronfenbrenner (1979) ve Germain (1979) gibi, çevresel teorisyenlerin çalışmalarına dayandırılmaktadır. Bu araştırmacılar ve diğer bilim adamlarına göre; ergen gelişimi; biyolojik, psikolojik ve sosyal özellikler, ailedeki, akran grubundaki durumlar, okul ve çevre koşulları arasındaki etkileşimden derin şekilde etkilenmektedir. Bu fikirler, 1970'ler ve 1980'ler boyunca; toplum sağlığı alanında, kalp hastalıkları ve sigara tiryakiliğinin nedenlerinin anlaşılması ve engellenmesine yardım etmek gibi farklı alanlarda kullanılmıştır. İlerleyen zamanda, bu çerçeve; erken yaşta hamilelik, suç işleme, alkol ve uyuşturucu hap kullanımı ve şiddet gibi ergenlik ve çocukluk problemlerini engellemeyi amaçlayan girişimler ve çalışmalara uyarlanmıştır (Hawkins, 1992). Psikolojik sağlık ve risk uyarlaması, araştırmacılara ve politikacıların; çocukları ve gençleri etkileyen çok çeşitli

etmenlerin ve bireysel, ailesel, sosyal ve toplumsal koşulların ve genellikle yüksek risk altındaki problemlili çocuk ve gençlerin hayatlarında meydana gelecek değişiklikler konusunda anlayış kazanmaları yönünde oldukça önemli bir rol oynamıştır.

Sağlamlık kavramı, ilk olarak Amerika’da ortaya çıkmış ve 19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren Horatio Alger’in edebi çalışmalarında temeli atılmıştır. Bu eserlerde, yoksul ve evsiz kişilerin, güçlü bir irade ve sıkı çalışmayla, güçlüklerin üstesinden gelebildikleri konusu yer almıştır (Tarter ve Vanyukov, 1999). Psikolojik Sağlamlıkla ilgili yapılan ilk çalışmalar; ciddi ruhsal rahatsızlığı olan hastaların, uyumsuzluklarını anlamak ve problemlerin ortaya çıkış nedenleri ile bu hastalıkların oluşmasına uygun zemin hazırladığı düşünölen risk faktörlerini bulmak amacıyla yapılmıştır. Şizofrenik annelerin çocukları üzerine yapılan araştırmalarda, bu annelerin çocuklarının, aynı hastalığı taşıma riski olmasına rağmen, birçoğunun oldukça iyi gelişim gösterdiği bulunmuştur (Luthar, Cichetti ve Becker, 2000). Konuyla ilgili çalışmaların beklenmedik olumlu sonuçları, zorluklara rağmen, sağlamlıkla ilgili bireysel değişimler, risk faktörleri ve olumsuz sonuçların anlaşılması için deneysel çalışmaların yapılmasına yol açmış ve ilk psikolojik sağlamlık araştırmaları, risk altındaki çocukların yaşamlarında değişiklik oluşturan; önleyici, koruyucu tedbirlerin öğrenilmesi konusunda anlayış kazandırmıştır (Masten, 1999; 2001). Sağlamlık araştırmalarının yönü, risk altında yaşarken bile başarılı olabilmış kişilere doğru değişmiştir. İlerleyen zamanlarda yapılan araştırmalarda sağlamlık gösteren örnekler, sağlamlık modelleri ve sağlamlıkla ilgili veriler elde edilmiştir. Elde edilen bu veriler, son otuz yılda diğer risk durumlarından ortaya çıkan gruplarla ilgili araştırmalara rehberlik etmiştir (Glantz ve Sloboda, 1999).

2.1.2. Psikolojik Sağlık Araştırmalarının Gelişimsel Süreci

Richardson (2002), sağlık teorisinin ortaya çıkışını ve gelişimini, üç dalga olarak tanımlamaktadır.

I. Birinci Dalga: İçsel ve dışsal koruyucu faktörlerin tanımlanması, zorluklarla baş etmeye yardımcı faktörlerin belirlenmesini içermektedir ve sosyal ve bireysel başarının yordanması için sağlığın fenomenolojik tanımının yapılması ve sağlık niteliklerinin belirlenmesine önem verilmiştir. Yapılan çalışmalarda, sağlık faktörlerinin gelişimi ve yaşanan zorluk karşısındaki koruyucu rolü incelenmiş, benlik saygısı, öz-yeterlik, destek sistemleri gibi, ” psikolojik sağlık özellikleri” ya da “değerleri” olarak adlandırılan, riskten koruyucu faktörler tanımlanmıştır.

II. İkinci Dalga: Psikolojik Sağlık Süreci: Bu çalışmalarda, sağlık süreci ve koruyucu faktörlerin gelişimi tanımlanmıştır ve sağlık niteliklerinin belirlenmesi odak noktası olmuştur. Sağlık; zorluk, stres unsurları ve değişikliklerle baş etme kapsamında tanımlanmıştır.

III. Üçüncü Dalga: Üçüncü ve son boyutta, kişinin travmatik deneyimden sonra kendi gizil güçlerini ortaya çıkardığı büyüme ya da gelişme yaşadığı, bu deneyimle kendini gerçekleştirmeye doğru bir adım attığı konusundaki “farkındalığı” ve “doğuştan gelen sağlık” kavramı vurgulanmaktadır. Üçüncü dalga sağlık araştırmaları post-modern, disiplinler arası ve motivasyon araştırmalarını içermektedir (Richardson, 2002). Brooks’a (2006) göre, üçüncü dalga araştırmaları, önleme ve sağlığın artırılması için çevresel faktörlere odaklanmış, okul, aile ve toplumda koruyucu faktörlerin işlevsellik kazanması ve sağlık programlarının geliştirilmesinin hedeflendiği çalışmalardır. Bu çalışmalar depresyon, kaza, terör, savaş

gibi olumsuz yaşantılarına odaklanmıştır. Üçüncü dalgada, sağlık sürecine motivasyon faktörü de dahil edilmiştir.

Tablo-1: Psikolojik Sağlık Araştırmalarının Gelişim Süreci

Birinci Dalga: Sağlık Özellikleri	Bireysel ve sosyal başarıyı tahmin eden, sağlam bireylerin niteliklerinin, fenomenolojik olarak tanımlanması.
İkinci Dalga: Sağlık Süreci	Sağlık sürecinin, koruyucu faktörlerin ve sağlık özelliklerinin belirlenmesi
Üçüncü Dalga: Doğuştan gelen sağlık	Gruplar ve bireylerdeki motivasyonel güçlerin tanımlanması, etkinleştirilmesi ve kullanımını besleyen deneyimler yaratılması.

2.1.3. Psikolojik Sağlamlığın Betimlenmesi

2.1.3.1. Psikolojik Sağlamlığın Sözlük Anlamı

Psikiyatri, psikoloji, eğitim ve sosyoloji alanlarında bireylerin stresten, travmadan ve olumsuz yaşam koşullarından kurtulabileceklerine ve bu zorlukların üstesinden geldikçe daha da güçleneceklerine ilişkin görüşler “sağlık” (Resilience) kavramı etrafında toplanmaktadır. Psikolojik sağlık kavramı; Latince “resiliens” kökünden türemiştir ve bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesini ifade etmektedir (Greene, 2002). Sağlık kelimesinin Redhouse İngilizce sözlüğündeki (2002) karşılığı; dirençlilik, çabuk iyileşme ve zorlukları yenme gücü, esneklik olarak yer almaktadır. Bireylerin strese karşı verdiği tepkilerin anlaşılmasına ilişkin birçok araştırmada, psikolojik sağlık kavramı kullanılmaktadır (Tugade ve Fredericson, 2004). Yaşanılan tüm güçlüklerle rağmen, başarılı olabilen gençler ve çocuklar için kullanılan bu kavram, sosyal değişimi elinde tutan bir anahtar rolünü oynamaktadır (Kıtano ve Lewis, 2005). Kavram; Türk Dil Kurumu İngilizce- Türkçe sözlüğünde, Türkçeye “esneklik, elastikiyet, ilk haline

geri gelme, hastalıktan çabuk iyileşme, toparlanma, kendine gelme” olarak çevrilmiştir.

Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde ‘Resilience’ kavramının Türkçe karşılığı konusunda bir uzlaşmanın olmadığı ve bu kavramın karşılığı olarak farklı araştırmalarda; yılmazlık “ (Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005; Gürkan, 2006; Demirbaş, 2010; Ünüvar, 2012), bazılarında; “psikolojik sağlamlık” (Gizir 2004, 2006; Kararımak 2006, 2007 a,b; Yalım, 2007; Kaya, 2007; Oktan, 2008; Sipahioğlu, 2008; Dayıoğlu, 2008; Er, 2009; Bahadır, 2009; Çakır, 2009; Aydın, 2010; Çataloğlu, 2011), bazı çalışmalarda “dayanıklılık“ (Eminağaoğlu, 2006; Gökmen, 2009; Ergun-Başak, 2012) ve “kendini toparlama gücü “(Terzi, 2006) olarak kullanılmaktadır. Bu araştırmada “Resilience ” kelimesinin Türkçe karşılığı olarak; “psikolojik sağlamlık” terimi kullanılmıştır.

2.1.3.2.Psikolojik Sağlamlık Tanımlarında Farklılaşan Yönler

Psikolojik sağlamlık kavramı, olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek konusunda güncel ve önem taşıyan bir konu olarak göze çarpmaktadır. Uzun yıllardır yapılan çalışmalar sonucunda, psikolojik sağlamlık değişik şekillerde tanımlanmış ve bireylerdeki psikolojik sağlamlığı destekleyici unsurlar araştırılmıştır. Psikolojik sağlamlık, bir olumsuzluk durumu; boşanma, terör, doğal afetler, yoksulluk, bozuk aile düzeni, hatta şehir değiştirme ya da taşınma vb. durumlarla karşı karşıya kalındığında, koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi sonucu ortaya çıkan dinamik süreç içerisinde, kişinin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesini içermektedir. Psikolojik sağlamlık tanımlanırken, iki kritik noktadan söz edilmektedir:

(a) Önemli bir tehdit ya da olumsuzluk durumuna maruz kalınması

(b) Gelişim dönemlerini sekteye uğratabilecek önemli olumsuzluklara rağmen, başarılı bir uyum sürecinin gerçekleştirilmesi (Luthar vd., 2000).

Geçtiğimiz yıllarda psikolojik sağlık tanımlamalarında değişiklikler olmuştur. Psikolojik sağlık, başlangıçta “kişilik özelliği” olarak öne sürülmesine rağmen, şimdilerde; dinamik, değişebilen, ayarlanabilen bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Tanımların farklılaşmasında, sağlık temelli müdahaleler ve ampirik değerlendirmeler etkili bir rol oynamıştır (Brooks , 2006; Gilligan, 2000).

Farklı araştırmacılar tarafından yapılan tanımlamalarda, psikolojik sağlıkla ilgili değişik boyutlar göze çarpmaktadır. Gentry ve Kobasa’ya (1984) göre, psikolojik sağlık; stresin olumsuz etkilerini azaltan ve hastalığa yol açan organizmik gerginliği önleyen, bir kişilik özelliğidir (Terzi, 2005).

Rutter (1987) psikolojik sağlamlığın, yaşamdaki riskleri ya da güçlükleri yok etmek yerine, onlarla başarılı bir biçimde başa çıkılmasını sağlayan koruyucu süreçlerin bir yan ürünü olarak düşünülmesi gerektiğini ifade etmekte ve psikolojik sağlamlığın üç önemli özelliğini tanımlamaktadır:

Birinci Özellik: Psikolojik Sağlık, riskten kurtulmak yerine riske karşı bir duruş sergilenmesinin sonucudur. Bu görüşe göre, sağlık aktif bir süreçtir. Bu güce sahip bireyler stresli durumlarla karşılaşmamak amacıyla, çevrelerini düzenlemeye değer vermektedir.

İkinci Özellik: Yaşanılan önceki olaylar ve önceki deneyimlerin etkisi oldukça fazladır. Çünkü önceki deneyimler, ihtiyaç duyulan stratejilerin ve becerilerin geliştirilmesinde oldukça önemli rol oynamaktadır.

Üçüncü Özellik: Risk ve koruyucu faktörler oldukça önemli unsurlardır. Örneğin; “evden kaçmak” risk yaratan bir durum olarak görülmeyle birlikte, bireyi

potansiyel tehlikelerden uzaklaştırıp dış dünyaya açarak sosyal destek, eğitim ve yeni sosyal güvenceler sağlıyorsa, koruyucu bir faktör olarak nitelendirilebilir (Rutter, 1987).

Masten ve diğerleri (1990), psikolojik sağlamlığı; bireyin kendini tehdit eden durumlara rağmen, bireyin başarılı uyum süreci, uyum kapasitesi veya sonucu olarak tanımlamaktadır. Üç grup sağlamlık olgusu bulunmaktadır:

Psikolojik Sağlamlığın **birinci** temel olgusu; Psikolojik Sağlamlık, "yaşamındaki olumsuzluklara rağmen, mevcut güçlükleri atlatan ve beklenenden daha iyi gelişim gösteren bireylerin, ayakta kalmalarını sağlayan özellik veya kişisel bir yeteneğe sahip oldukları inancı" tanımlamak için kullanılmaktadır

Psikolojik Sağlamlığın **ikinci** temel olgusu; stresli, zorlu yaşam deneyimleri karşısında bireyin uyum yapabilme yeteneğine işaret etmektedir. Bu tür sağlamlık olgusu çalışmalarında; boşanma, ailede çatışma gibi temel bir stres faktörü odak noktası olarak alınmaktadır. Bu çalışmalarda; değişik stres kaynaklarının çocukların davranışları üzerindeki etkileriyle beraber, olumsuz etkileri azaltan koruyucu faktörler ya da incinebilirliklerini arttıran risk faktörleri incelenmektedir.

Psikolojik Sağlamlığın **üçüncü** olgusunda; travmanın (anne - baba ya da kardeşin ölümü gibi) atlatılması temel unsurdur. Travmanın atlatılması ile ilgili yapılan çalışmalarda, travmanın olası etkilerinden kurtulma konusunda önemli rol oynayan bireysel özellikler ve farklılıklar incelenmektedir (Masten, 1990).

Benard (1991) psikolojik sağlamlığı; "gelişim sürecindeki yüksek risk faktörlerine rağmen, başarılı uyumu sağlayan koruyucu mekanizmalar ya da özellikler" olarak tanımlamaktadır.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmaların nc araştırmacısı Garnezy'e (1991) göre, sağlam bireyler; stres ve olumsuz koşullar karşısında mücadele etme, var olmayı sürdürme ve gelişip üstün gelme yeteneklerine sahip bireylerdir ve psikolojik sağlamlık toparlanma gücünde gizlidir, bireyin yaşadığı zorlu, stresli olaydan önce zaten kendisinde var olan yeteneklere ve davranış şekillerine tekrar dönebilme yetisini ve sıkıntı karşısında başarılı uyum becerisini ifade etmektedir. Riske rağmen olumlu sonuçları gösteren psikolojik sağlamlık; beklenen sonuçlardan daha iyisini elde etmek için, anlaşmazlıkların üstesinden gelen, yüksek risk ve stresli koşulların altında, iyi uyum göstermiş ve sarsıcı deneyimlerden biraz iyileşme düzeyi göstermiş bireyleri tanımlamakta kullanılmıştır (Werner ve Smith, 1992).

Sağlamlık; nitelikli ilişkiler oluşturma yeteneği (sosyal yeterlik), problem çözme (st biliş), kimlik bilinci geliştirme ve geleceğe yönelik amaç ve plana sahiplik, umut gibi unsurları kapsamaktadır. Yaşamındaki önemli stres veya zorluklara rağmen; okul başarısızlığı bulunmayan, madde kullanmayan, suçlu davranışlara yönelmeyen bireyler, sağlamlık niteliklerine sahip bireylerdir (Linguanti, 1992). Joseph'e (1994) göre sağlamlık; zorluklarla mücadelede ve yaşam koşullarının gerektirdiği değişikliklerle başarılı bir şekilde uyum sağlamakta gözlenebilen tutum, baş etme davranışı ve kişisel bir gücü temsil etmektedir.

Block ve Cremen (1996) psikolojik sağlamlığı; bir kişilik özelliği olarak kabul etmekte ve içsel sağlığı, ego gücü ve içsel denge açısından tanımlamaktadır. Psikolojik sağlamlık; insanın olumsuz yaşantılar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisidir. Çevreye "iyi" uyum, yeterlilik ve sosyal uyum olarak belirtilmektedir. Çocuklarda yüksek psikolojik sağlamlık; hedefe yönelmek, problem çözme becerilerinde gelişmişlik, olumlu akran ilişkileri oluşturulması ve özerk, empatik birey olma niteliği gibi sonuçlarda kendini göstermektedir.

Ego sağlamlığı ve psikolojik sağlamlık iki ana boyutta farklılaşmaktadır.

a) Ego sağlamlığı, bireyin karakteristik özelliği (kişinin dürtüleri üzerinde ego kontrol düzeyini ayarlama yeteneğini temsil etmektedir. Yeni durumla karşılaşıldığında, egosu yüksek bireyler; uyumlu, stresle baş edebilmekte başarılı olan bireylerdir).

b) Psikolojik Sağamlık; dinamik, gelişimsel bir süreci betimlemektedir. Ego sağlamlığında, önceden bir tehdit durumu olmasına gerek yoktur. Ancak, psikolojik sağamlıkta bu tehdidin var olması esastır.

Masten ve Coatsworth (1998) göre, psikolojik sağlamlığı; önemli bir risk durumu karşısında uyum göstermek ve gelişmeye neden olan yetkinlik olarak ifade etmekte ve dikkat edilmesi gereken iki noktayı tekrar hatırlatmaktadır:

a) Psikolojik sağamlık tanımının yapılabilmesi için; ortada ciddi bir tehdit ya da risk durumunun (travma) bulunması,

b) Risk ya da travmatik durum karşısında gösterilen uyumun etkili olması.

Windle (1999) psikolojik sağamlıkla ilgili çeşitli tanımlamalarda karşılaşılan, üç ortak temel noktayı vurgulamıştır.

a) Risk ve/ veya zorluk,

b) Olumlu uyum gösterme, baş etme, yeterlik

c) Koruyucu faktörler

Kaplan'a (1999) göre, psikolojik sağamlık; normatif yargılara bağlı bir kavramdır. Sosyal açıdan yeterli kabul edilen bir sonuç, birey tarafından makul olarak kabul edilen bir sonuç olmayabilir. Birey subjektif bakış açısından, durumunu

“sağlamlık” olarak düşünebilir fakat sosyal bakış açısından bu durum “incinirlik” olarak kabul edilebilir. Yaşamdaki olumsuzluklara rağmen, gösterilen ”uyum”un olumlu etkilerinin incelendiği çalışmalarda; araştırmacılar, olumlu sonucu, genellikle, fiziksel semptomların ve psikopatolojinin yokluğu olarak kabul etmişlerdir (Kaplan, 2005). Riskin yokluğu ya da riskten kaçınma değil, onunla başarılı şekilde baş edebilmek önemli bir unsurdur. Herhangi bir stres durumuna verilen tepki, gelecekte de aynı stres unsuruna verilecek tepkinin kalitesini belirlemekle kalmamakta, aynı zamanda gelecekte karşılaşılabilecek diğer stresörlere karşı bireyi güçlendirmektedir (Rutter, 1987 ; Tarter ve Vanyukov, 1999).

Gelişimsel kapsamda ele alındığında, psikolojik sağlamlık; çocukların, zorluklara rağmen başarılı olmalarını değil, yaşanan zorluklara rağmen; olumlu uyumu sağlamak için, kendilerinde ve çevrelerinde var olan tüm kaynakları kullanma yeteneğinin kazanıldığı gelişimsel bir süreci yansıtmaktadır (Werner ve Smith, 2001). Gelişimsel hikâye; psikolojik sağlamlıkta önemli bir role sahiptir, başa çıkma yeteneğinin kazanılması kadar, çevredeki kaynaklardan yararlanılması da önemlidir. Gelişimsel yaklaşımda, bireyin gelişimsel hikayesinin daha sonraki uyum niteliğine olan katkısının keşfedilmesi amaçlanmaktadır (Yates, Egeland ve Sroufe ,2003; Ollson ,2003), psikolojik sağlamlığı; basit bir stres olayı karşısında zarar görmemeyi değil, olumsuz olaylar karşısında yeniden güç kazanabilmek olarak betimlemektedir.

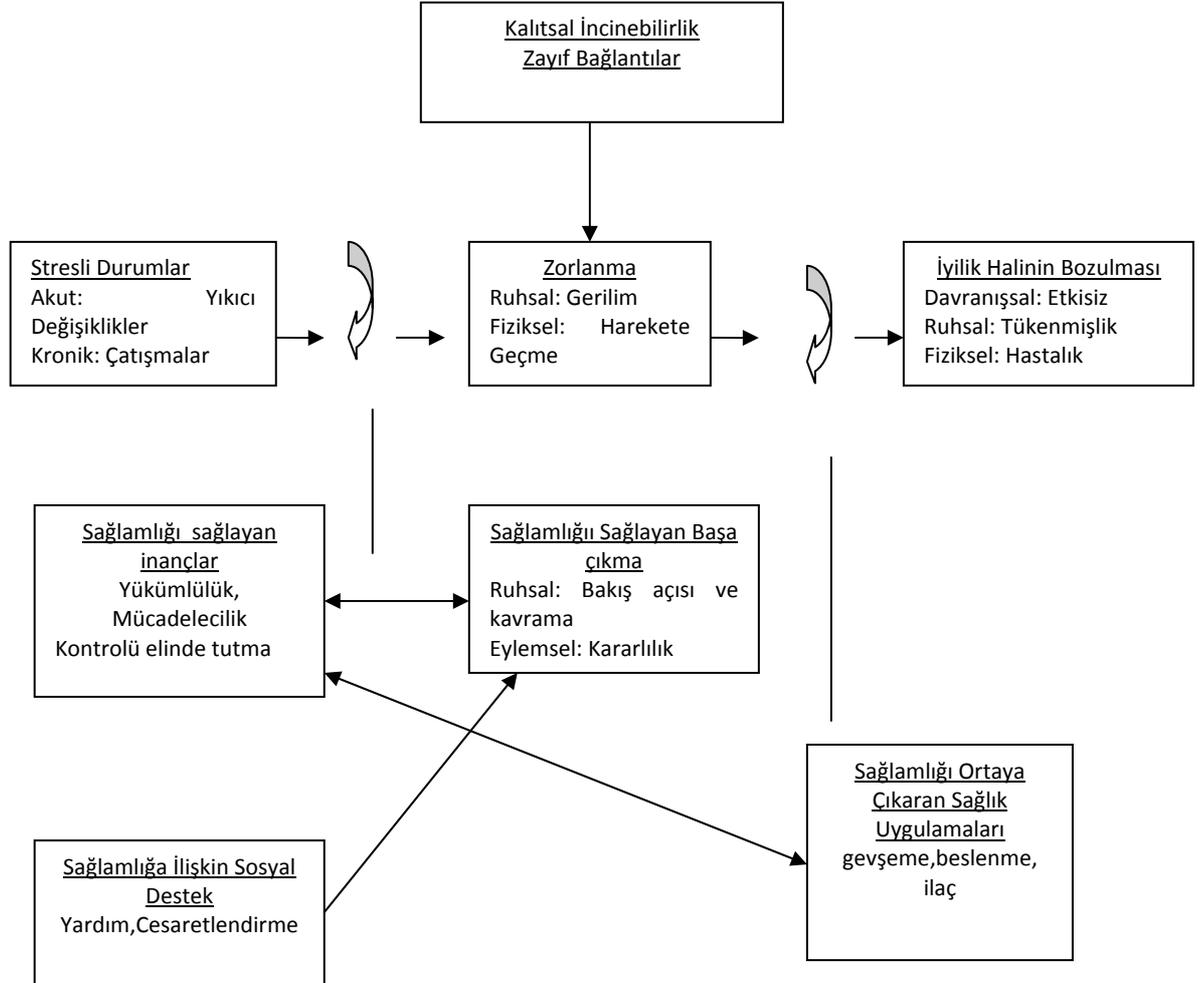
Brooks ve Goldstein(2003) psikolojik sağlamlığın; büyük bir zorluk yaşasın ya da yaşamasın, her insan yaşamının odak noktası olacak şekilde genişletilebileceğini belirtmektedir. Sağlam bireylerin kendileriyle ilgili; kendi davranış ve becerilerini etkileyen birtakım varsayımları ve düşünceleri vardır. Bu düşünceler “sağlam zihin yapısı” (mindset) olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik olarak sağlam zihin yapısı; stresin, krizin ya da problemin yokluğunu değil, onlarla başarılı bir biçimde başa çıkmayı ifade etmektedir. Sağlam zihin yapısı; bireylerin,

stres ve zorluğun üstesinden gelmelerini, günlük yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilmelerini, hayal kırıklıklarından ve travmadan kurtulmalarını, anlaşılır ve gerçekçi, belirgin amaçlar ortaya koymalarını, diğer bireylerle uygun ilişkiler kurmalarını, kendilerine ve başkalarına saygı duymalarını sağlamaktadır. Her birey bu zihin yapısını geliştirme yeteneğine sahiptir.

Tugade ve Frederikson (2004) psikolojik sağlamlığı, dürtüsel isteklerin düzenlenmesi ve gerçeklik sınırlamalarında, kişinin kendini ayarlama yeteneği olarak ifade etmektedir.

Kobasa (1979), üst ve orta düzey yöneticilerini dahil ettiği çalışmasında, psikolojik sağlamlık ile ilgili detaylı anlayış kazanılmasını hedeflemiştir. Araştırma sonucunda, bireylerin stresli durumlarda “savaş ya da kaç” tepkisini kullandıkları, bunun da; birey üzerinde gerilimi arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Eğer stresli yaşam koşulları devam ederse bireylerin hem sağlıklarında hem de davranışlarında olumsuz geri dönüşler meydana geleceğine inanılmaktadır. Diğer yanda, güçlü yöneticilerin motivasyon, cesaret ve sağlamlık düzeylerinin yüksek olması; hem performanslarında, hem de ruhsal ve fiziksel sağlıklarının iyi olmasında etkilidir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre “psikolojik sağlamlık modeli” geliştirilmiştir.

Şekil-1 : Maddi'nin Psikolojik Sağlık Modeli



Şekil-1'de görüldüğü gibi, psikolojik sağlık; stresin olumsuz etkilerini azaltan, hastalıklara yol açan olumsuzlukları önleyen, iyilik halinin korunmasını ve stresli durumlarla etkin başa çıkabilmeyi sağlayan kişilik özelliğidir (Kurt, 2011).

Psikiyatri, psikoloji, eğitim ve sosyoloji alanlarında bireylerin stresten, travmadan ve olumsuz yaşam koşullarından kurtulabileceklerine ve bu zorlukların üstesinden geldikçe daha da çok güçleneceklerine ilişkin görüşler “büyük bir şemsiye” olarak tasvir edilen, “psikolojik sağlamlık” kavramı etrafında toplanmaktadır. Sağlamlık; işlevsel olarak mutluluk ya da öznel iyi oluşun belirtileri açısından değil, yaşla ilgili gelişimsel görevlere uygun olarak, çevreye başarılı bir şekilde “uyum sağlama” açısından tanımlanmıştır. Gelişimsel görev yaklaşımı, öznel iyi oluş yerine, gelişimsel bir perspektiften çevreye uyuma odaklanmaktadır. Psikolojik sağlamlık, aynı zamanda bireylerin doğuştan getirdikleri bir özellik de değildir. Bireylerin psikolojik olarak sağlam olmaları, onların eşsiz ve anlaşılmaz birtakım niteliklere sahip olduklarını göstermemektedir. Psikolojik sağlamlık bireylerin nadir ve özel niteliklere sahip olmasından değil, bireyin zihninde, vücudunda, ailesinde, ilişkilerinde ve bulunduğu toplumda var olan kaynaklardan ortaya çıkmaktadır. Bu kaynaklar bireyin zorlu şartlar altında bile uyumunu sürdürmesini sağlayan uyum sistemleridir. Psikolojik sağlamlık sıra dışı bir sürecin eseri değil, zor koşullar altında bu uyum sistemlerinin işleyişinin bir sonucudur. Bu sistemler sağlıklı bir biçimde işliyorsa, psikolojik sağlamlık ulaşılabilir olmaktadır (Masten ve Obradovic, 2006).

Walsh (2006) psikolojik sağlamlığı; bir zorlukla karşılaşıldığında bu durumdan daha güçlü çıkmak, kriz durumunda gelişim göstermek, dayanıklı olmayı sağlayan aktif bir süreci deneyimlemek, zorlu, stresli yaşam olaylarına karşı ayakta durabilmek ve daha da güçlenmek olarak tanımlamaktadır. Psikolojik sağlamlık, bir olumsuzluk durumu ile karşı karşıya kalındığında koruyucu ve risk faktörlerinin etkileşimi sonucu ortaya çıkan dinamik süreç içinde kişinin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesini içermektedir (Önder ve Gülay, 2008).

Görüldüğü gibi, literatürde; psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin, birbirinden oldukça farklı tanımlara rastlanmaktadır. Bu tanımlardan bazılarında, psikolojik sağlamlık; travmatik sonuçlar içeren olumsuz yaşantılara sahip bireylerde gözlenen, yaşamını sürdürebilme, psikolojik uyumunu kaybetmeme (Staudinger, Marsiske ve Baltes, 1993; Yu ve Zhang, 2007) ya da yeniden toparlanabilme gücü olarak (Terzi, 2008) ele alınırken, diğer tanımlarda; zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma ya da sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisi olarak kabul edilmektedir.

2.1.4. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Model ve Yaklaşımlar

Bu bölümde, psikolojik sağlamlık ile ilgili geliştirilmiş modeller ve kuramlar ele alınacaktır.

2.1.4.1. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi Modeli

Henderson ve Milstein (1996) tarafından, psikolojik Sağlamlık; kişiden kişiye değişen ve zaman içinde artabilen ya da azalabilen bir "özellik" olarak tanımlanmıştır ve psikolojik sağlamlığın, çevrede geliştirilmesiyle ilgili öğeler belirlenerek "Sağlamlık Çemberi" adı verilen bir yapı oluşturulmuştur. Bu yapıda, Benard'ın (1991) çalışma sonuçlarından gelen;

- a) İlgi ve destek: Koşulsuz sevgi ve saygı, destek ve cesaretlendirmek,
- b) Yüksek beklentiler: gençlerin başarılı olacaklarına olan inanç konusunda geribildirim vermek ve başarılı olmaları için gerekli kaynakların sağlanması,
- c) Katılım fırsatları: genç insanlara yeterlik ve katılım isteklerini anlamlı yollarla gösterme fırsatları tanınması boyutları yer almaktadır.

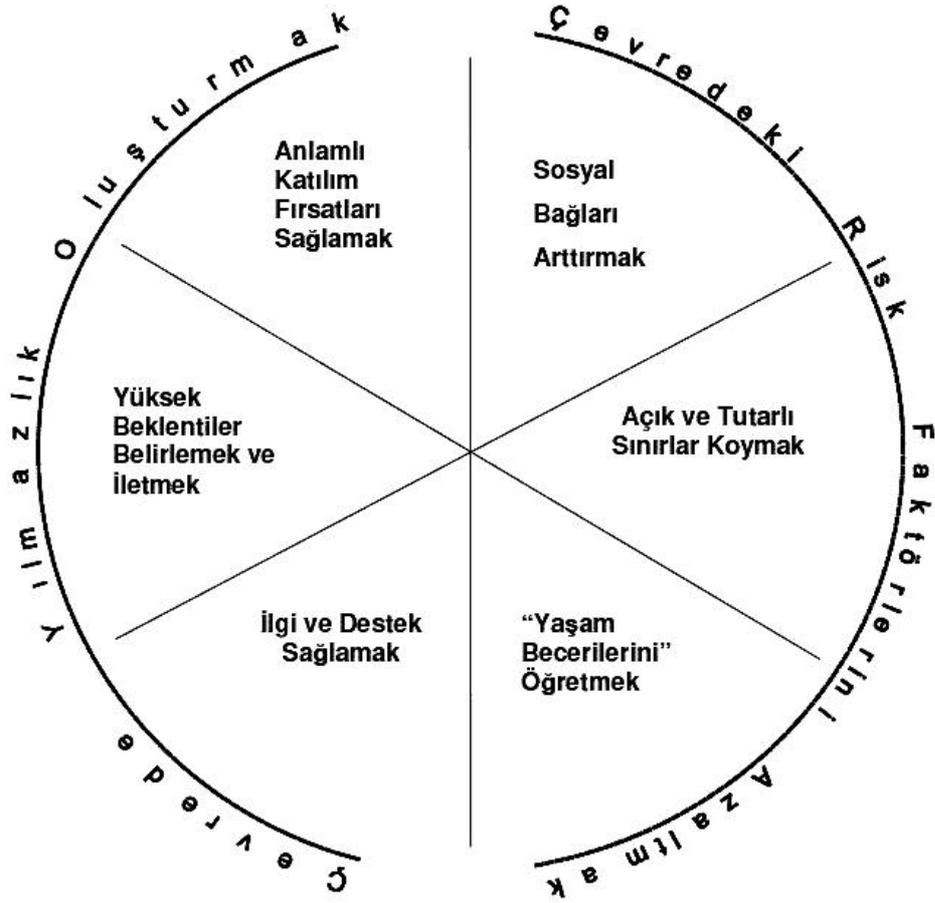
Hawkins ve Catalano'nun (1992) çalışmaları temel alınarak oluşturulan, çevredeki risk ve risk faktörlerini azaltma işlevine sahip, diğer üç unsur:

a) Sosyal bağların artırılması: Gençlerin çevrelerindeki akranları ve yetişkinlerle olumlu ilişkilerinin artırılmasını tanımlamaktadır.

b) Açık, net sınırlar ve beklentiler: Gençlerin davranışlarında önemli rol oynayan kural ve tutumları ifade etmektedir. Kurallar adil ve tutarlı olmalı, kurallar belirlenirken gençlerin de fikirleri alınmalıdır.

c) Yaşam becerileri: Doğru karar verme, iletişim, stres yönetimi, çatışma yönetimi, stresle ve çatışmalarla başa çıkabilme gibi becerileri içermektedir. Belirlenen bu altı ögeye dayalı stratejilerin geliştirilmesiyle risk faktörlerini azaltan ve sağlamlığı geliştiren çevreler yaratılabilmektedir. Henderson ve Milstein (1996) tarafından geliştirilen "Psikolojik Sağlamlık" kuramı, hem öğrenciler hem de eğitimcilerin dâhil olduğu bütün okul ortamına uygulamıştır.

Şekil-2: Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlık Çemberi



(Gürgen'dan, 2006 alınmıştır)

2.1.4.2. Benard Modeli

Benard'a (1991) göre sağlam insanlar, doğuştan getirdikleri ve sonradan kazandıkları birtakım kişisel özelliklere sahiptir:

Psikolojik Sağlam Bireylerin Doğuştan Gelen Kişisel Özellikleri

a) Sakin bir mizaca sahip olmak,

b) Başkalarından olumlu tepkiler alma yeteneği: Psikolojik sağlam bireyler; sevilen, arkadaş canlısı, çevrede bulunmasından hoşnut olunan bireylerdir.

Psikolojik Sağlam Bireylerin Sonradan Kazanılan Kişisel Özellikleri

a) Empatik olma ve başkalarına karşı sevecenlik göstermek,

b) Etkili iletişim ve diğer kişilerarası yeterlikleri gösterme, etkili iletişim becerilerine sahip olmak,

c) Kendisi ile ilgili espri anlayışına sahip olmak: Olumsuz durumların komik ve ironik yanlarını görebilen bireyler; sıkıntıyı daha kabul edilebilir, iyi bir yere getirmekte, zorlukların ötesinde umut dolu bir gelecek görebilmektedir.

d) Kimlik duygusuna sahip olmak: Kökenlerini anlayan ve bununla gurur duyan bireyler, güçlü bağlarıyla ilgili bu bilgiyi, olumsuzlukları yenmek için kullanabilmektedir.

e) Bağımsız hareket etme yeteneği: Girişimde bulunmaktan ve kendi başına önemli görevleri üstlenmekten çekinmeyen bireyler, daha sağlam bireylerdir.

f) Sağlıksız durum, ortam ve kişilerden uzak durma yeteneği: Psikolojik sağlam bireyler; kendi üzerlerinde olumsuz etkileri olan kişilerden ve ortamlardan kaçınabilen, kendi yaşamlarıyla ilgili olumlu durumlar oluşması için planlar yapabilen, bir konu hakkında derin düşünebilen ve çözümler bulabilmekte gelişmiş bireylerdir.

g) Gerçekçi amaç ve beklentileri ortaya koyma, bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olmak: Yaşamda bir amacı olan bir ailenin ya da sosyal yapının

parçası olan bireyler, kendilerini gerekli ve önemli olarak hissederler. Bütün kötü koşullara rağmen, parlak bir geleceklere olabileceğine inanmaları, psikolojik sağlam bireyleri, amaçlarına ulaşma yönünde çalışmakta motive etmektedir.

ğ) Problem çözme ve karar verme becerilerini elde bulundurma: Yüksek IQ, soyut düşünme, esneklik, strese uyum gösteren alternatifleri araştırma yeteneğinin yüksekliği kişinin hayatının kontrolünde olduğu duygusu, strese dayanıklılık, başarısızlıktan ders alma, heyecanlı ve tutkulu olma, toplum üyeliğine katkı, değerlerle işlenmiş sorumlu hayat sürme, aynı duygulara sahip diğerlerine yardım ederken kendini özel hissetme gibi özellikler psikolojik sağlam bireyleri nitelendirmektedir (Thomsen, 2002; Gogstein, 2003).

Benard'a (1991) göre sağlam gençler yetiştirmenin anahtarı onlarla şefkatli ve destekleyici ilişkilerin kurulmasıdır. Sağlam çocuklar yetiştirilmek isteniyorsa, çocuğun yaşadığı, oynadığı ve çalıştığı en önemli üç çevreye odaklanmalıdır: ev, okul, toplum. Bu alanlarda gerçekleştirilmesi gereken üç önemli aktivite bulunmaktadır:

- İlgili ve destek sağlanması
- Anlamli katılım fırsatları verilmesi
- Yüksek beklentiler belirlenmesi ve olumlu geribildirim verilmesi

2.1.4.3. Wolin Modeli

Wolin ve Wolin (1993) tarafından ortaya konulan bu modelde, psikolojik sağlam danışanlarla yapılan kendi çalışmaları ve deneyimleri esas alınmaktadır. Steven Wolin, psikiyatr olarak yıllarca geleneksel tıbbi modeli kullanmıştır. Bu medikal modelde terapist ya da doktor bozuklukları teşhis etmekte, ilaç ya da terapi

ile tedavi kullanılmaktadır. Danışan, hasta ve güçsüz kabul edilmektedir. Terapist hastaya nasıl iyileşeceğini göstermektedir. Wolin, yıllarca kullandığı bu modelden hoşnut olmamış ve daha sonra hastanın sahip olduğu güçlü yönlerine yönelmiştir. Özellikle, bu bireylerin olumsuzluklara rağmen, iyileşmelerine yardımcı olan özellikleri belirlemiştir. Steven Wolin ve çocuk gelişimi alanında doktora yapmış olan eşi Sybil Wolin, bu sağlam davranışları gruplandırmış ve bu davranışlara “yedi sağlamlık davranışı ” adını vermişlerdir (Thomsen, 2002).

Yedi Sağlamlık Davranışı (Wolin ve Wolin, 1993)

- a) İçgörü (Insight): Sorunlu ailelerdeki karmaşa ve sıkıntıların sorgulanıp, açığa çıkarılması,
- b) Bağımsızlık (Independence): Sorunlu bir aileden zarar görmemek için, duygusal ve fiziksel olarak uzaklaşmak,
- c) İlişkiler (Relationships): Sorunlu ailenin veremediği huzur, destek ve sevgiyi sağlayan diğer insanlarla tatmin edici bağlar kurulması,
- d) Girişim (Initiative): Sorunlu ailelerin çocuklarda yarattığı umutsuzlukla savaşmakta ilk adımı atmak,
- e) Yaratıcılık (Creativity): Acılarını ve acı veren deneyimlerini herhangi bir sanat dalıyla anlatmak, yansıtmak.
- f) Mizah (Humor): Kendine gülererek acı ve sorunları azaltma yeteneği
- g) Ahlâk (Morality): Kişinin çevresinde “kötülükler” olsa da içini “iyilik” duygusu ile dolduran “bilgiye dayanan” vicdan.

Wolin'ler, ayrıca,“Zarara Karşı Mücadele” olarak tanımladıkları bir çalışma modeli geliştirmişlerdir. “Zarar Modeli” , bireyleri, tıbbi model gibi zarar görmüş ve tedaviye ihtiyacı olan insanlar olarak görürken,“ Zarara Karsı Mücadele Modeli” ise onları kötü ve zarar verici deneyimler yaşamış ama sonunda daha güçlü olabilmiş insanlar olarak görmektedir(Gürgan, 2006).

2.1.4.4. Weinstein Beklenti İletisimleri Modeli

Weinstein'in (1991)ın “Beklenti İletişimleri Modeli”nde, öğrencilerden beklenen yüksek beklentiler tanımlanmıştır ve “olumlu beklenti iklimi” yaratmak için, bazı düzenlemelerin yapılması gerektiği vurgulanmıştır.

- Öğretim Programı (Müfredat Programı): Anlamlı ve katılımı teşvik eden görevlerde yer almaları konusunda, bütün öğrenciler cesaretlendirilmelidir.

- Grup Çalışmaları; homojen yerine heterojen (karışık) ilgi alanlarına hitap etmeli ve esnek olmalıdır, öğrencilerin katılabileceği çok çeşitli aktiviteler planlanmalıdır.

- Ölçme ve Değerlendirme Sisteminde ”Çoklu Zeka”nın dikkate alındığı, farklı yaklaşım ve öğrenme stilleri kullanılmalıdır.

- Motivasyon: Performans ve rekabete dayanan öğretme stratejileri yerine, işbirliğine odaklı stratejiler ve ilgiye dayanan gerçek motivasyon kullanılmalıdır.

- Öğrenmede Sorumluluk Almak: Öğrencilerin aktif olarak derse katılımı ve öğrenmelerinde karar alma fırsatı tanınmalıdır.

- Öğretmen-Öğrenci ilişkilerinde; ayırım yapılmaksızın, bütün öğrencilerle bireysel ilişki kurulması ve bireysel farklılıklara saygı duyulması esastır.

- Anne-Baba-Sınıf İlişkileri: Ebeveynlerle etkili iletişim kurulmalı, olumlu mesajlarla ulaşılmalıdır (Weinstein, 1991; Benard, 1993).

2.1.4.5. Richardson “Sağlamlık ve Sağlamlığın Meta Kuramı”

Sağlamlıkla ilgili diğer bir kuram; Richardson, Nigler ve Kumpfer (1990) tarafından geliştirilmiştir. Bu kuramda, kişi; biyolojik, psikolojik ve manevi bir denge noktasından başlayarak, vücudunu, aklını ve ruhunu yaşamdaki “an”lık koşullara adapte etmektedir. Richardson’un çalışmasının altında yatan ana fikir “sağlamlığın” insan enerjisiyle ve onun kaynaklarıyla ilişkilendirilmesidir.

2.1.4.6. Benson “Özellikler Kazandırma” Psikolojik Sağlamlık Kuramı

Benson tarafından, 1989’da ortaya konulan kuramda, “özellikler kazandırılması” unsuru göze çarpmaktadır. Psikolojik sağlamlık ve özellik kuramı arasında çarpıcı benzerlikler vardır ve bunlar birbirini tamamlamaktadır. Yetişkinler tarafından yaratılan ortamlar ve deneyimler gençlere “özellikler” kazandırmaktadır. “Özellik Kazandırma Kuramı”na göre çocuklar ne kadar çok iyi özelliğe sahip olurlarsa, riskli davranışlarda bulunma olasılığı o kadar azalır (Thomsen, 2002).

2.1.4.7. Krovetz “Sağlamlık” Kuramı

Sağlamlık kuramı; başarılı genç insanların aile, okul ve çevresinde var olan fakat çoğunlukla sorunlu gençlerin hayatlarında bulunmayan koruyucu faktörleri tanımlamaktadır (Krovetz, 1999). Bu koruyucu faktörlerden, en azından bir kısmı var olduğunda, çocuk; sağlamlık yani olumsuzluklarla başa çıkabilme yeteneğini geliştirebilmektedir. Krovetz’in “sağlamlık” kuramı bu özelliklerin bütün insanlarda bir derecede bulunduğunu ortaya koymaktadır ancak bu özelliklerin bireyin olumsuzluklarla başa çıkmasına yardım edebilecek kadar güçlü olup olmadığı

çocukluk döneminde koruyucu faktörlerin var olmasına bağlıdır (Chavkin ve Gonzalez, 2000).

2.1.4.8.Süreklilik Kuramı

Süreklilik kuramı, öğrenci gelişimi ve öğrenmesinde etkili olan sosyal düzenlerin bazı belirgin özelliklerini tanımlamayı mümkün kılmaktadır (Wasonga, 2002). Süreklilik kuramının, öğrenci sağlamlığındaki rolü; çocuğun dış özellikleri, şefkatli ilişkileri, yüksek beklentiler ve anlamlı katılım fırsatlarını sürdürmekteki tutarlılığına bağlıdır (Constantine, Benard ve Diaz,1999). Tutarlı, şefkatli ilişkiler yaşamının uyumlu davranışlara dönüştüğü (Noddings, 1992) görülmüştür. Yüksek beklentiler, öğrencilere başarabileceklerine olan inancın doğrudan ve dolaylı olarak tutarlı bir biçimde iletilmesiyle gelişmektedir. Yüksek beklentiler bağımsızlık, kimlik ve kendini kontrol için gerekli olan özgürlük ve araştırmaya rehberlik etmektedir (WestEd, 2000). Anlamlı katılım fırsatları, öğrencilerin sorumluluk ve katkı olanaklarıyla uygun, cazip ve ilgi çekici etkinliklere katılmalarını sağlamaktadır (Goodlad 1984; WestEd, 2000). Bu kurama göre eğer bireyler hayatın bütün dönemlerinde şefkatli ilişkiler, yüksek beklentiler ve anlamlı katılım fırsatlarını bütün kurumlarda sürdürmüşlerse, sağlamlık geliştirme ve okulda daha başarılı olma olasılıkları daha fazladır (Wasonga, 2002).

Psikolojik Sağlamlık model ve kuramlarında; sağlamlıkla ilgili özelliklerin hem doğuştan getirilmiş, hem de çevre tarafından şekillendirilebilen ve desteklenmesi gereken özellikler olduğu vurgulanmaktadır.

Sağlamlıkla ilgili değişik özellikleri ele alan bu yaklaşımların birleştiği nokta; sağlamlıkla ilgili özelliklerin geliştirilebilir olduğu ve bunun sağlanması için de hem ailelere, hem okullara, hem de topluma önemli roller düşmekte olduğu ve bunun sağlanması için de hem bireysel hem de dışsal faktörlerin öneminin

kavranmasının gerekliliğidir. Risk faktörlerinin olumsuz etkileri her araştırmacı tarafından kabul edilmektedir.

Psikolojik sağlık modellerinin ayrıldıkları noktalar, genel olarak; bireysel ve dışsal faktörlerin sağlık üzerindeki etkilerini ve çeşitlerini yorumlamakta yoğunlaşmaktadır. Yorum farklılıkları sağlamlığın daha iyi anlaşılması ve farklı faktörlerin öneminin ortaya çıkmasını sağlayacağı için oldukça önemlidir.

2.1.5. Psikolojik Sağlam Bireylerin Özellikleri

Zorluklarla baş edebilen bireyler, bebeklikten yetişkinliğe devam eden belirli birtakım kişisel özellikler göstermektedir. Sağlam bireyler bebeklikten itibaren, aktif enerjik ve uyumlu, kolay mizaçlı, hazzı erteleme özellikleri taşıyan bireylerdir. Sağlam erkek bebekler; duygu paylaşımı, sosyal ve kendini ispatlayıcı özelliklere sahip bebeklerdir. Kız bebekler, iyi koordine olmuş, çekingen olmayan, çevreyi keşfetmeyle ilgilenen bebeklerdir. Orta çocuklukta; düşünme ve problem çözümünde oldukça iyi, sosyallik-androjenlik, otonomi konusunda gelişmiş, cinsiyet önyargısı taşımayan farklı ilgilere sahip bireylerdir. İçsel kontrol odaklı, yüksek motivasyon ve anlamaya yönelmiş içgüdüye sahip, yardım talep eden, sorgulama, önerme, gözlem ve uygulamayla gelişen problem çözme davranışını gösteren bireylerdir. Ergenlikte; sosyalliği, androjenliği ve otonomisi gelişmiş, içsel kontrol odaklı, bilişsel üstünlüğe sahip, daha duyarlı, ödevleri konusunda sorumluluk sahibi ve öğretmenle işbirliği yapan, kendilik değeri yüksek, arkadaş canlısı, sosyal, duyarlı ve kendiyle ilgili olumlu duyumsamalara sahip, suçluluğa yönelme ve ergen hamileliği gibi riskli davranışlara yönelimi az veya olmayan bireylerdir (Werner ve Smith, 1992). Yüksek risk durumu, kronik stres veya uzamış ciddi travma durumuna rağmen başarılı uyum, olumlu fonksiyonellik veya yeterlik gösteren bireylerdir (Egeland, Carlson ve Stroufe, 1993). Çocuklarda yüksek psikolojik sağlamlık; hedefe eğilim, problem

çözme becerileri,olumlu akran ilişkileri ile özerk, bağımsız ve empatik birey olmalarıyla sonuçlanır (www.nwrel.org).

2.1.6.Psikolojik Sağlık Nitelikleri

- Kişinin hayatının kendi kontrolünde olduğu duygusu,
- Strese dayanıklılık, problem çözme ve karar verme becerilerini elde bulundurmak,
- Empatik olmak, etkili iletişim ve diğer kişilerarası yeterlikleri göstermek,
- Gerçekçi amaç ve beklentileri ortaya koymak,
- Başarısızlıktan ders almak,
- Topluma katkıda bulunmak, toplum hizmeti çalışmalarında yer almak, diğer kişilere yardım etmek,
- Değerlerle işlenmiş sorumlu hayat sürmek (Brooks ve Goldstein, 2003).

Sağlam bireyler, problem çözme becerilerinde ve soyut düşünmede, bilişsel ve sosyal problemlere alternatif çözümler üretmekte oldukça gelişmiş, amaç ve gelecek duygusuna sahip (amaca yönelme, başarı odaklı motivasyon, eğitimsel beklentiler, sabır, umutluluk) bireylerdir. Amaç ve gelecek duygusu, olumlu sonucun en güçlü yordayıcısıdır. Sağlam çocuklarda; özgüven, yeterlik duygusu, zorluklarla başa çıkabilme, zorluktan kaçmak yerine zorluğa yönelme, zorluğu bazı yollarla çözülebilecek bir problem olarak görme, sabırlılık, problemle baş etmek için, strateji ve becerileri, esnek şekilde kullanılabilir şekilde geliştirme yeteneği göze çarpmaktadır (<http://www.nwrel.org/pir/hot9est>).

Sağlamlığı yüksek bireyler, yapacakları davranışı sadece seçen değil, aynı zamanda davranışın önemine de çok inanan bireylerdir. Kendine güven duygusuna sahip, zorluklara meydan okuyan, durağanlıktan değişimi kabul eden, stresli yaşam durumlarını; güvenliğini tehdit edici bir unsur olarak görmektense, kişisel gelişim için bir fırsat, öğrenmeye yönelik gerekli bir basamak olarak gören bireylerdir. Kendileri için önemli ve daha az önemli amaçları ayırt edebilmektedirler. Sağamlık özelliği yüksek, sinerjik kişiler; kendi kendini motive eden, başkalarıyla işbirliği halinde çalışmaktan hoşlanan, içsel kontrol odağına sahip bireylerdir.

Sağamlık; başlangıçta tamamen yıkıcı olarak hissedilebilen yaşam koşullarından toparlanarak, güçlenerek çıkmayı ifade etmektedir. Stresli ve acı veren yaşantıda; yası, kederi, öfkeyi, kaybı ve şaşkınlığı yaşama şansını kendilerine verirler, fakat bu duyguların, sabit, durağan hale gelmesine izin vermezler. Sağamlıkla ilgili beklenmedik sonuç, bu bireylerin sadece düzelmeleri değil, önceki durumdan daha iyi hale gelmeleridir. Bu bireyler örselenmiş yaşantılarını yeniden inşa ederler ve zorlukla baş ederken; hayatlarındaki yeni, güçlü yönleri de geliştirirler. Sağamlık; rahatsızlık veren değişimle yüksek seviyede baş edebilme, aksiliklerden kolayca sıyrılma, zorlukları yenmede anlamını bulmaktadır (Siebert, 2005).

Sağamlığın değerlendirilmesi kolay değildir, çalışmaların büyük çoğunluğu geriye dönük bir biçimde uygulanmıştır. Ancak, sağamlığın ölçülmesi amacıyla hazırlanan birçok materyal bulunmaktadır. Örneğin, Uluslararası Sağamlık Projesine göre, gençlerdeki sağamlığın göstergesi olarak kabul edilen listede; bazı kriterler belirlenmiştir (Grotberg, 1997)

Tablo-2: Uluslararası Sağlamlık Projesine Göre Gençlerde Sağlamlığın Göstergeleri

- Sağlam gencin, ailesi dışında, problemleri ve duyguları hakkında konuşabileceği kendisinden yaşça büyük bir yetişkin bulunması.
- Sağlam gencin, diğer kişilerce de takdir edilecek olumlu davranış göstermesi.
- Sağlam gencin, ihtiyaı olduğu zaman ailesinden destek isteyebilmesi
- Sağlam gencin, olumsuz durumlarla baş edebileceği konusunda kendindeki güce inanması
- Sağlam gencin girişkenliği, yeni bir şeyleri denemek konusunda çekingen davranmaması
- Sağlam gencin, varoluşundan mutlu olması
- Sağlam gencin, işe odaklanmakta sorun yaşamaması planlı hareket ederek işlerini ve kendini organize etmesi
- Sağlam gençte, mizah duygusuna sahip olunması
- Sağlam gencin başladığı şeyi tamamlamaktan, başarmaktan mutluluk duyması

2.1.7. Risk Faktörleri

Sağlamlık araştırmasında kullanılan risk kavramı, uyumsuzluk olasılığının artmasıyla ilişkili olan genetik, biyolojik, psikolojik, çevresel veya sosyo ekonomik faktörleri içermektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000). Birbirini takip eden olumsuz deneyimlerin getirdiği toplu hayat olayları ve özel deneyimler (boşanma, yas, savaş, doğal afet), akut travma ve kronik zorluklar risk faktörleri olarak adlandırılmakta ve genel nüfustaki “gelişimsel zorluklar” olarak tanımlanmaktadır.

Birey, aile ve toplum üçgeninde sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına neden olabilecek, psikososyal kökenli etmenleri içeren risk faktörleri, bireyin sahip olduğu potansiyeli tam olarak kullanmasını engelleyerek özsaygısını düşürmekte, özyeterlik algısını olumsuz yönde etkilemekte ve sonuç olarak yaşanan stresler karşısında kendini çabuk toparlayamamasına neden olmaktadır (Garmezy, 1993).

Literatürde psikolojik sağlamlık ile ilgili öncü ve en önemli çalışmalardan biri olarak kabul edilen Kauai çalışmasında; yoksulluk, düşük sosyoekonomik düzey, aile içi şiddet, annenin eğitim düzeyi, genetik bozukluklar ve ebeveynlerin patolojik belirtiler göstermesi risk faktörleri olarak değerlendirilmiştir (Werner, 1989). Literatürde, sağlamlık tanımında olduğu gibi, risk durumları da örneklem grubuna ve araştırma desenine göre çeşitlilik göstermektedir. Masten ve Coastworth (1998), aile içi şiddet, savaş ve anne-baba ölümünü önemli risk faktörleri olarak sıralarken; bir başka çalışmada (Fonagy, Steele, Hıgıt ve Target,1994) nükleer felaketlerin risk faktörleri arasında sıralanması gerektiği vurgulanmıştır. Masten ve Reed’e (2002) göre “sağlamlık”, sadece kişi bir tür risk ya da zorluk yaşandığı zaman tanımlanabilir. Belirgin bir risk durumunun olmadığı koşullarda yasayan çocuklar “yeterli (yetkin/ competent)”, “iyi uyumlu (well adjusted)” ya da sadece “normal” olarak adlandırılabilir fakat bu çocuk ya da ergenler için “sağlamlık” olgusundan bahsedilemez. Bu nedenle sağlamlık araştırmalarında ele alınan ve bireyler üzerinde

belirgin olumsuz etkileri olan “yüksek riskli” ortamların ya da koşulların ve yüksek risk” altında sağlıklı uyum göstermiş bireylerin açık bir şekilde tanımlanmaları gerekmektedir. Risk faktörleri, genetik, biyolojik, sosyokültürel ve demografik koşulları ya da özellikleri kapsamaktadır. Risk faktörleri, bireylerin çocukluk yıllarından itibaren gelişim dönemi sorumluluklarını tamamlamalarını güçleştiren ve yetişkinlik yıllarında ruh sağlığı bozuklukları ya da davranış problemleri geliştirmelerine yol açan koşullar olarak tanımlanmaktadır (Armstrong, 2005). Risk grubundaki bireyler, şimdi ve gelecekte psikolojik uyumlarını tehdit eden problemler serisinin merkezinde olan bireylerdir (Schonert-Reichl, 2000).

Tablo-3: Çocukluk ve Ergenlik Problemlerinde Etki Düzeyine Göre Ortak Risk Faktörleri

a-Çevresel Faktörler	b-Kişilerarası ve Sosyal Faktörler	c-Bireysel Faktörler
<ul style="list-style-type: none"> - Antisosyal davranışa müsait kanunlar ve normlar - Fakirlik ve ekonomik yoksunluk - Düşük ekonomik fırsatlar - Komşuluk bağlantısı olmayışı 	<ul style="list-style-type: none"> - Aile iletişimsizliği ve karmaşa - Zayıf aile –çocuk bağı - Aile yönetiminde zayıflıklar - Ailede alkol ve hap kullanımı, alkol hikayesi - Okul başarısızlığı - Okula düşük bağlılık - Arkadaş grupları tarafından reddedilme 	<ul style="list-style-type: none"> - Dürtüleri etkin şekilde kontrol edememe - Dikkat eksikliği - Uyumda sorunlar

(Hawkins ,1992)

Risk faktörleri, üç temel kategori çerçevesinde ele alınmaktadır:

I-Kişisel risk faktörleri,

II-Ailesel risk faktörleri,

III- Çevresel risk faktörleri (Armstrong, Birnie ve Ungar, 2005).

2.1.7.1.Kişisel Risk Faktörleri

Kişisel risk faktörleri; zorlu, olumsuz yaşantılara maruz kalan bireylerin etkili bir başa çıkma stratejisi kullanmalarını engelleyen ve uyum problemlerinin ortaya çıkma ihtimalini artıran kişilik özellikleri olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda; gelişmemiş problem çözme becerileri (Dwyer, 2000), güvenli olmayan bağlanma stilleri ve algılanan düşük sosyal destek (Roche, Runtz ve Hunter, 1999) bazı kişisel risk faktörleri olarak ele alınmaktadır. Bireylerin kendi kişisel özelliklerinden kaynaklanan bu risk faktörleri, içsel kaynaklı risk faktörleri olarak da ifade edilmektedir (AbuBakar, Jamaluddin, Symaco ve Darusalam, 2010). Yapılan araştırmalarda ele alınan kişisel risk faktörleri

- Antisosyal davranışlar,
- Bireyin özgüveninin düşük olması,
- Etkili başa çıkma mekanizmalarının olmaması,
- Kendini kontrol etme yeteneğinin az olması,
- Alıngan mizaç,
- Agresif kişilik yapısına sahip olunması (Rutter, 1990),

- Sosyal değerlere yabancı olunması ve uyumsuz davranışlar sergilenmesi,
- Erken doğum (Bradley ,Whiteside, Munford , Casey, Kelleher ve Pope, 1994),
- Kronik hastalıklar (McCubbin, Balling, Possin, Frierdich ve Bryne, 2002),
- Olumsuz yaşam olayları (Masten, Best ve Garnezy, 1990; Akt: Gizir, 2004)

2.1.7.2. Ailesel Risk Faktörleri

Aile ile ilgili risk faktörleri; ebeveyn hastalığı, ebeveynlerin boşanması, tek ebeveyne sahip olma, ebeveyn-çocuk arasında sağlıklı ilişkilerin kurulamaması, aile içi şiddet ve istismar gibi faktörlerden oluşmaktadır. Bireylerin olumsuz, zorlu koşullar altında uyumlarını sürdürmeye yönelik çabalarına engel oluşturan, ya da bireylerin olumsuz deneyimler yaşamalarına ortam hazırlayan ailesel özellikler, aileye bağlı risk faktörleri olarak tanımlanmaktadır.

Yapılan araştırmalarda ele alınan ailesel risk faktörleri;

- Kalabalık aile ortamı (Dwyer, 2000)
- Aile içinde birliğin olmaması (Carlson, 2001)
- Geçimsiz (Dwyer, 2000), ihmalkar aile (Carlson, 2001; Campbell , Cohan ve Stein, 2006)
- Aileye ait patoloji - hastalık (alkolizm, depresyon, kronik hastalıklar) (Baldwin 1993; Luthar ve Cushing, 1999)

- Ebeveynlerin boşanması, tek ebeveyne sahip olma (Mulholland, Watt, Phillpot ve Sarlın, 1991; Hetherington ve Hagan, 1999; Hetherington ve Elmore, 2003; Özcan 2005; Er 2009).

- Ebeveyn-çocuk arasında sağlıklı kişilerarası ilişkilerin kurulamaması, aile içi şiddet ve cinsel istismar (Gizir, 2007).

2.1.7.3. Çevresel Risk Faktörleri

Bireylerin olumsuz, sıkıntılı yaşantıları ile başa çıkmalarını zorlaştıran ya da olumsuz deneyimler yaşamalarına ortam yaratan bireysel ve ailesel özelliklerin dışındaki risk faktörleri, "çevresel risk faktörleri" olarak tanımlanmaktadır. Yoksulluk, işsizlik, olumsuz davranışlara sahip arkadaşlar ve komşular gibi faktörler, çevresel risk faktörleri kapsamında ele alınmaktadır (Carlson, 2001).

Yapılan araştırmalarda ele alınan çevresel risk faktörleri:

- Düşük sosyo ekonomik statü (Baldwin, 1993; Masten, Garnezy, Tellegen, Pellegrini, Larkin ve Larsen,1988)

- Yoksulluk (Werner,1994, Gizir 2004)

- Göç ve işsizlik gibi toplumsal olaylar (Agabi ve Wilson, 2005)

- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler (Criss , Pettit, Bates, Dodge ve Lapp, 2002; O'Donnell , Schwab-Stone ve Mueeed, 2002)

- Bireyin kendisini bir grup içinde azınlık olarak görmesi (Rodgers ve Colins, 2006)

Tablo-4 : Risk Faktörleri Ve Ergen Davranış Problemleri Arasındaki Korelasyon
(Gelişimsel Ergen Davranış Problemleri Araştırma Programı)

	MADDE BAĞIMLILIĞI	GENÇLİK SUÇLULUĞU	ARKADAŞLARLA PROBLEM	OKUL	ŞİDDET
TOPLUM					
Hapların Ulaşılabilirliği	X				X
Silahların Ulaşılabilirliği		X			
Müsait Kanun ve Normlar	X	X		X	
Şiddeti Destekleyen Medya					X
Göç	X	X		X	
Düşük Komşuluk İlişkileri	X	X			X
Ekonomik Yoksunluk	X	X	X	X	X
AİLE					
Ailede problemlı davranış ve karmaşanın varlığı	X	X	X	X	X
Aile yönetim problemleri	X	X	X	X	X
Problemlı davranış için müsait ortam	X	X			X

OKUL					
Antisosyal davranışta süreklilik	X	X	X	X	X
Akademik Başarısızlık	X	X	X	X	X
Okula devamsızlık	X	X	X	X	X
BİREYSEL-ARKADAŞ PROBLEMLERİ					
Asilik	X	X		X	
Probleme yönelik müsaite tutumlar	X	X	X	X	
Problem davranışın erken başlangıcı	X	X	X	X	X
Problemi destekleyen arkadaşlar	X	X	X	X	X
KURUMSAL FAKTÖRLER	X	X			X

(www.samhsa.gov)dan alıntı

2.1.8. Koruyucu Faktörler

Sağlamlık araştırmalarında koruyucu bireysel ve çevresel faktörlerin incelenmesi, risk altındaki bazı bireylerin diğerlerine göre neden daha sağlıklı ve başarılı bir uyum gösterdiklerinin açıklanabilmesi yönünden büyük önem taşımakta ve bireyin ya da içinde bulunulan ortamın olumlu sonuçlarını yordayan özelliklerini temsil etmektedir (Masten ve Reed, 2002). Garnezy tarafından, koruyucu faktör olarak işlev gören değişkenler üç grupta ele alınmıştır.

a-Bireyin, kişisel karakteristik özellikleri

b-Bireyin içinde yetiştiği ailedeki uyum, ailesel etkileşimler

c-Bireye dışsal destek sağlayan toplumsal faktörler (Garnezy, 1991)

Tablo-5 : Gelişme ve Öğrenme İçin Koruyucu Faktörler

BİREYSEL KORUYUCU FAKTÖRLER	AİLESEL KORUYUCU FAKTÖRLER	OKUL/ARKADAŞLAR	ÇEVRESEL KORUYUCU FAKTÖRLER
-Yüksek bilişsel fonksiyon	Yeterli finansal kaynaklar	- Okulda başarı	- Güçlü ekonomik durumlar, fırsatlar
-Psikofizyolojik sağlık, kolay mizaç, dışadönük kişilik ve olumlu davranış	-Olumlu rol model olan yetişkinlerle beraber olma	- Bir veya daha fazla öğretmenle olumlu ilişki	- Güvenli topluluklar
-Problem çözümü için güçlü yetenekler	-Güvenli, organize olmuş ev çevresi	- Arkadaş modelleriyle olumlu iletişim	- Ulaşılabilir sosyal servisler, kurumlar
-Amaç ve gelecek odaklılık	-Aile öyküsü	- Güçlü bağlar oluşturma	- Uygun beklentiler fırsatlar
-Cinsiyet (kızların problem geliştirme eğilimi daha az)	-Yüksek kalitede bakım hizmeti verilmesi		- İyi komşuluk ilişkileri
	-Güvenli bağlanma		

Koruyucu faktörler; risk faktörlerinin, bireyler üzerinde psikolojik ve biyolojik açıdan olumsuz sonuçlar doğurma ihtimalini azaltan, olumlu özellikleri ve bireylerle, olumsuz yaşantılar arasında bir kalkan işlevi gören; kişisel, ailesel ve çevresel faktörleri betimlemektedir (Garmezy, 1993). Başka bir deyişle, koruyucu faktörler; risk faktörleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki aracı süreçler olarak adlandırılmaktadır (Armstrong , Birnie ve Ungar, 2005). Koruyucu faktörlerin, sağlamlık sonuçlarına yol açan süreçleri şunlardır;

- a) Sıkıntılı durum veya stres etmeninin tehlikeliliğini azaltmak
- b) Stres etmenlerine maruz kalmayı azaltmak
- c) Stres etmeninden kaynaklanan sıkıntılı zincirleme ve seri olayların döngüsünü kırmak
- d) Pozitif yöndeki öz-saygıyı ve özgüveni beslemek
- e) Pozitif yöndeki çok kapsamlı fırsatları ve fikirleri artırmak
- f) Duyguları düzenlemeyi ve üstesinden gelmeyi kolaylaştırmak

Kişisel sağlamlık ve kırılganlık değişkenleri; içsel ve dışsal faktörleri içermektedir. İçsel faktörler, doğrudan gözlemlenmesi daha zor olan, kişinin içinde olan, daha durağan baş etme stili, gelişimsel düzey, travma hikayesi, özgüven, kontrol odağı vb. faktörlerdir. Dışsal faktörler, kişinin çevresinde bulunur ve ailesel, sosyal ve maddi kaynakları içermektedir.

Tablo-6 : Kişisel Sağlık ve Kırılganlık Değişkenleri

SAĞLAMLIK FAKTÖRLERİ	KIRILGANLIK FAKTÖRLERİ
<p>I.ULAŞILABİLEN DIŞSAL KAYNAKLAR (AİLESEL)</p> <p>1.1.Çekirdek aile üyeleriyle yaşamak (Travmadan sonra, çekirdek aile üyeleriyle yaşamak sağlamlığı artırmaktadır. Örneğin, Kamboçyalı mülteci çocuklardan, ailesiyle beraber yaşayanlarda; evlatlık verilene nazaran daha kısa uyum sorunu yaşanmıştır)</p> <p>1.2.Etkili ve dikkatli bakım (Aile –çocuk ilişkisinin niteliği önemlidir. İlgilenme, ılımlı, yapılandırıcı tutum, yüksek beklentiler, uyum sağlayıcı sonuçları getirmektedir)</p> <p>1.3. Genişlemiş aile ilişkileri.</p> <p>1.4.Bakım verenlerin, kendilerinin travmayla baş eden bireyler olmaları.</p>	<p>I.ULAŞILAMAYAN DIŞSAL AİLESEL KAYNAKLAR</p> <p>1.1.Çekirdek aile üyelerinin bulunmaması</p> <p>1.2. Etkisiz –dikkatsiz bakım</p> <p>1.3. Ailedeki problemler (alkolizm, şiddet, fiziksel, zihinsel rahatsızlık, vb.)</p> <p>1.4. Bakım verenlerin travmayla baş edememesi (diğerlerinin travmaya tepkileri önemlidir. Büyük “maternal” PTSD, büyük PTSD li çocuklara sebep olmaktadır.</p> <p>Green (1991),baraj ve sel felaketinden, 2 yıl sonra bile, yoğun PTSD yaşayan yetişkinlerin çocuklarında, aynı yoğunlukta PTSD’ye sahip olduklarını belirtmiştir. Daha durağan, düzenli ailelerden gelen öğrenciler, travmatik olaylardan sonra, daha yüksek sağlamlık özellikleri göstermektedirler.</p> <p>Koruyucu aile kaynaklarını kaybetmiş öğrenciler, kriz müdahale servisleri için öncelikli olmalıdır. Ailesiyle olmayan ya da kötü muameleye maruz kalmış çocuklara ilgi yöneltilmelidir.</p>

<p>II. ULAŞILABİLEN SOSYAL KAYNAKLAR</p> <p>1-Yakın arkadaş ilişkileri</p> <p>2- Olumlu rol modelleri alma</p> <p>3- Sosyal kurumlarla bağlantı</p> <p>- Maddi kaynaklar: Yeterli finansal destek veya kaynaklar, travmadan sonraki uyumu etkilemektedir.</p>	<p>II. ULAŞILAMAYAN SOSYAL KAYNAKLAR</p> <p>1-Sosyal izolasyon</p> <p>2-Algılanan sosyal destek azlığı</p> <p>(Sosyal destek verilen bireyler, akut stresi daha düşük seviyede karşılamaktadır. Yakın arkadaş olmayan, güçlü bağlanma ve olumlu okul deneyimleri olmayan izole edilmiş öğrencilere dikkat edilmelidir ve gerekli çalışmalar yapılmalıdır)</p> <p>-Ulaşılamayan finansal kaynaklar</p>
	<p>II. İÇSEL KAYNAKLAR</p> <p>1-Kaçış baş etme stili (stresli durumdan kaçma, stresörle uğraşmayı ve düşünmeyi bırakma)</p> <p>2-Zihinsel rahatsızlık (Varolan zihinsel rahatsızlık, akut stresin gelişimini etkiler (APA, 1994). Psikiyatri ve kişilik problemleri, travmatik krizlere yatkınlığı artırabilir. Varolan major depresyon ve kaygı PTSD riskini artırır)</p> <p>3-Duyguları düzenleme. Negatif duyguların düzenlenmesinde zorluk yaşamakta, stresli bir deneyimle karşılaşıldığında toparlanılması oldukça zaman almaktadır.</p> <p>4-Düşük IQ: Düşük IQlu bireyler, tehdit eden duruma baş etmede daha çok zorluk yaşamakta ve önceki deneyimlerden gelen öğrenmeleri kullanmamaktadır.</p> <p>5-Travmayla baş edememe (Önceden travma yaşamış,</p>

	<p>travmatik durumlara maruz kalan bireyler, tek bir travma yaşayan bireylere göre, daha çok uyum sağlama sorunu yaşamaktadır. Örneğin, okul baskını olayında, aileden kötü muameleye maruz kalma geçmişi olan öğrenciler daha çok etkilenmektedir. Daha küçük çocuk ve gençler daha çok risk altındadır)</p> <p>- Düşük özgüven</p> <p>6-Dışsal kontrol odağı (www.samhsa.gov)</p>
--	---

Mandleco ve Peery (2000) yaptıkları literatür taramasını temel alarak, çocuklarda sağlamlığın kavramsallaştırılmasında kullanılabilir örgütsel bir çerçeve sunmuştur. Bu çerçevede, çocuklardaki psikolojik sağlamlığı etkileyen, içsel ve dışsal olarak adlandırılan iki tür faktör bulunmaktadır. Her içsel ve dışsal faktör, psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasında değişen derecelerde gereklidir ve aralarında etkileşimsel bir ilişki bulunmaktadır. Bu çerçeve, normal ve risk grubundaki çocuklara yönelik müdahale stratejilerinin planlaması ve organize edilmesinde; kişinin sahip olunan özel kaynakları ya da özellikleri vurgulaması açısından, bir başlama noktası olarak kullanılabilir niteliğine sahiptir.

Mandleco ve Peery'e (2000) göre, psikolojik sağlamlıkla ilişkili içsel faktörler;

- a) Kalıtımsal-biyolojik (genel sağlık, genetik yatkınlık, mizaç, yaş, cinsiyet)
- b) Psikolojik, birey kaynaklı(bilişsel yeterlik, başa çıkma yeteneği, kişilik özellikleri) faktörlerdir.

2.1.8.1. Kalıtsal- Biyolojik Faktörler (Koruyucu İçsel Faktörler)

Sağlam çocuklar; daha sağlıklı, çocukluk döneminde daha az hastalık hikayesi olan, fiziksel açıdan güçlü, daha iyi uyku düzeni ve beslenme alışkanlıklarına sahip çocuklardır (Mandleco ve Perry, 2000).

Cinsiyet

Cinsiyet, psikolojik sağlamlıkla ilişkili içsel faktörlerden biridir ve risk altındaki bireylerde; kızların psikolojik sağlamlıkları, erkeklerin psikolojik sağlamlığından daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Kumpfer, 1999). Kadınlarla kıyaslandığında; erkekler psikolojik sıkıntılardan, ailedeki çatışmalardan, doğum öncesi ve doğum incinmeleri, vb. gibi tüm risk faktörlerinden daha çok etkilenmekte ve felaket ya da ayrılık durumları ile karşılaştıklarında yıkıcı davranışlar göstermek için bir risk grubu oluşturmaktadırlar (Garmezy,1993). Ayrıca, erkekler aile parçalanmalarına karşı, kızlara oranla daha olumsuz şekilde tepki göstermekte, dışsal davranış problemleri (Bolger, Patterson, Thompson ve Kupersmith, 1995; Gizir, 2007) ve düşük akademik başarı (Ripple ve Luthar, 2000) anlamında yüksek risk taşımaktadır. Erkeklerin, ebeveynlerin psikopatolojisi ve yoksulluk gibi bir dizi risk faktörüne karşı daha savunmasız oldukları belirtilmiştir (Luthar, 1999). Erkekler, anne ve babanın psikopatolojik durumu, yoksulluk (Bolger vd., 1995) gibi risk faktörleriyle karşılaştıklarında, kızlara nazaran daha çok etkilenmektedir (Shaw, Vondra, Hommerding, Keenan ve Dunn, 1994; Wall ve Holden, 1994). Bununla birlikte, cinsiyetin etkisi bireyin yaşına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Örneğin, ilköğretim çağındaki erkek çocuklar; ekonomik zorluklardan, kızlara oranla daha çok etkilenmekteyken (Bolger vd., 1995), gençlik döneminde kızlar bu durumdan erkeklere oranla daha çok etkilenmektedir (Luthar, 1999). Ayrıca,

cinsiyete bağılı olmaksızın, küçük yastaki çocuklar, ergen ve gençlere oranla tüm risk faktörlerine karşı birçok yönden daha savunmasız ve kolay incinebilir özelliğe sahiptir (Luthar, 1999).

Zeka

Psikolojik sağlamlığı yordamayla ilgili yapılan çalışmalarda, en çok incelenen koruyucu faktörlerden biri de Zekadır. Araştırmalarda, sağlam (resilient) çocukların ya da ergenlerin diğerlerine göre zihinsel ve akademik yetenekleri ve becerilerinin daha üst düzeyde olduğu sonucuna rastlanmıştır (Luthar ,1991). Yüksek Zekanın, yüksek riske karşı koruyucu bir etkisi vardır ve nispeten sağlam olan çocukları ve ergenleri, sağlam olmayan çocuk ve ergenlerden ayırmada önemli bir unsurdur (Kandel, Kırkegaard, Hutchings, Knop , Rosenberg ve Schulsinger, 1988; Masten vd., 1988; Radke ve Sherman, 1990).

Mizaç

Uyum sağlama yeteneği, uyarıcılara verilen tepkilerin yoğunluğu ve yeni durumlarla karşılaşıldığında kendini yansıtmaya, ifade etme gibi niteliklerden oluşmaktadır (Kirby ve Fraser, 1997). Daha aktif, esnek, uyumlu, sevecen, cana yakın ve iyi huylu oldukları gözlenen bebekler, olumlu tepkiler almaya daha fazla eğilimlidir (Green ve Conrad, 2002; Werner ve Smith, 1982) ve bir bebeğin olumlu ya da “rahat” mizacı, onun çocukluk döneminde ya da ergenlikte riskli birçok koşul altında, olumsuz durumlarda sağlamlık geliştirebilmesine yardımcı olmaktadır (Rutter, 1997). Diğer taraftan, zor mizaç; anne-baba ile iletişim problemlerine ve öfkeliğe yol açabilmektedir (Rutter, 1990) ve olumsuz yönde uzun vadeli sonuçlar (Werner ve Smith,1982), alkol ve uyuşturucu kullanma gibi olumsuz sonuçları getirme olasılığı yüksektir (Kumpfer, 1999).

Yüksek Benlik Saygısı

Yüksek benlik saygısı; araştırmalarda kullanılmış diğer bir bireysel koruyucu faktördür (Masten ve Reed, 2002; Finn ve Rock 1997; Leary 2007; Kararımak 2007; Chuck 2008; Kıdd ve Sharı 2008; Windle, Markland ve Woods, 2008; Kararımak ve Siviş Çetinkaya, 2009; Kararımak ve Güloğlu, 2010). Yapılan araştırmalarda, psikolojik sağlamlık özelliğine sahip bireylerin; kendi güçlerine inanan ve güvenen, yeteneklerinin ve yapabileceklerinin farkında olan, benlik saygısı yüksek, olumlu benlik kavramına sahip, içsel olarak güdülenmiş bireyler oldukları bulgusuna rastlanmıştır. Sağlam kişilik özelliğine sahip bireyler; benlik saygısı yüksek, olumlu benlik kavramına sahip, içsel güdülenen bireylerdir (Brooks ve Goldstein, 2001; Lifton, 1993).

Kendine Güven

Kendine güven, içsel koruyucu faktör olarak, bazı çalışmalarda kullanılmıştır (Benetti, 2006; Luthar, 1991; Bitsika, Sharpley ve Peters, 2010; Haddadi 2010).

Özsaygı, Güvenli Bağlanma

Özsaygı "bireyin yeterliği ve değerı, engellemelerden kaçmaktan ziyade onların oluşumunu engelleme ve diğerlerine saygılı davranma yeteneği "olarak tanımlanmış (Brooks, 1994; Akt: Kirby ve Fraser, 2002) ve içsel bir koruyucu faktör olarak çalışmalarda yer almıştır (Magno 2008; Kararımak ve Siviş- Çetinkaya, 2009). Yüksek oranda öz-saygıya sahip bireyler, kendi güçlü ve zayıf yönlerinin neler olduğu konusunda farkındalık düzeyi yüksek bireylerdir.

Özfarkındalık ve Kendini Anlama

Özfarkındalık ve kendini anlama, öz-saygıyla yakından ilişkili kavramlardır. Özyeterlilik (self-efficacy) ve bununla ilişkili olarak özfarkındalık (self-awareness); Magno, Pannas ve Mamauag, 2008; Terzi, 2008; Werner ve Smith, 1992; Masten, 1994; Kumpfer,1999; Luthar, 1999; Masten, Hubbord, Gest, Tellegen, Garmezy ve Ramirez, 1999; Mandleco ve Peery, 2000; Leary 2007) nın çalışmalarında kullanılmıştır.

Özyeterlilik

zyeterlilik , psikolojik sağlamlık ile ilişkili içsel koruyucu bir faktördür. Bandura'ya göre (1977; Akt: Çatalbas, 1998); özyeterlilik; bir kimsenin, bir işi, belli bir başarı ile yapma yeteneğine olan inancı olarak tanımlanmakta ve bir davranışın başlatılıp başlatılamayacağı, tamamlamak için gösterilen çabayı ve engeller ya da yıpratıcı durumlara karşı ne ölçüde direnilebileğini açıklamaya yardımcı bir kavramdır.

İç Kontrol Odağı (Internal Locus Of Control)

İçsel kontrol odağı sağlamlığın bir bileşenidir ve kişinin yaşamındaki olayların büyük ölçüde şans ya da kader gibi dışsal güçlerden daha çok , kişinin kendi gayretiyle gerçekleştiğine inanmaktır. Sağlam çocukların ve ergenlerin,sağlam olmayanlara göre daha çok içsel kontrol odağı yönelimine sahip bireyler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Luthar, 1991; Werner ve Smith, 1992). İç kontrol odağı bireysel bir faktör olarak bazı çalışmalarda kullanılmıştır (Hart 1997; Liem 1997; Masten 1999; Gizir 2004; Leontopolou 2006; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2009; Werner ve Smith, 1992).

İyimserlik ve Umut

İyimserlik ve umut; psikolojik sağlamlıkla ilgili bir bireysel değişken olarak bazı çalışmalarda kullanılmıştır (Floyd,1996; Herman,2002; Yalım 2007; Terzi 2008; Yehuda 2006; Tusate ve Puskar 2007; Kararımak 2007; Bitsika vd., 2010). Sağlam çocukların ve ergenlerin ayırıcı özelliklerinden biri de; iyimserlik ve umut duygusudur. Bu özellikler; kişinin, gelecekle ilgili hedeflerini belirlemesi, parlak bir geleceği olacağına inanması ve bu inancı konusundaki ısrar etme yeteneğidir (Martinek ve Hellison, 1997). Sağlam çocuklar ve ergenler iyi sonuçlar üretme yetenekleri ile ilgili olarak diğerlerinden daha umutludur (Kumpfer, 1999).

Otonomi, Özerklik

Sağlam çocuklar ve ergenler; otonomi(özerklik) duygusuna sahip, kendileriyle ilgili net düşünceleri olan ve bağımsız olarak çalışma ya da düşünmede daha üstün yeteneklere sahip bireyler olarak betimlenmektedir.

Benard (1991; 1993), Gordon ve Song (1994), Martinek ve Hellison'ın (1997) çalışmalarında yer almıştır.

Öğrenilmiş Güçlülük

Öğrenilmiş güçlülük; psikolojik sağlamlık ile ilişkili diğer bir koruyucu faktördür. Bireyin ; iç uyarıcılarını düzenlemede kullandığı , çoğunlukla bilişsel olan, kazanılmış davranış repertuarı ve becerilerini içeren , öğrenilmiş güçlülük; Dayıoğlu'nun (2008) çalışmasında psikolojik sağlamlığın bir faktörü olarak yer almıştır.

Geleceğe Yönelik Amaç Sahibi Olma

Bireysel koruyucu faktörlerden biri de, amaç ve gelecek duygusuna sahip olmaktır. Sağlam bireyler, hayatta bir amaç ve gelecek duygusuna sahip bireylerdir (Hines, Merdinger ve Wyatt , 2005; Hass ve Graydon,2008)

Problem Çözme Odaklı Başa Çıkma Stratejisi Kullanma

Problem-çözme becerisi, psikolojik sağlamlığın başka bir boyutudur. Problem çözme yeteneği; soyut, yansıtıcı ve esnek düşünmeyi ve bilişsel ve sosyal problemler için farklı çözümler üretebilmeyi içermektedir (Benard, 1991). İçsel bireysel koruyucu faktörler kapsamında, birçok araştırmacı problem çözme yeteneklerinin, yüksek-risk altında olan çocuklar ve ergenler üzerindeki koruyucu etkilerini vurgulamıştır (Werner ve Smith, 1982, 1992 ; Dumont ve Provost 2008; Mandlco ve Peery, 2000; Oktan 2008; Terzi 2008).

Sosyal Yeterlik (Social Competence)

Sosyal yeterlik; insanlara karşı duyarlılık, bireysel farklılıklara anlayış gösterilmesi ve esneklik, değişimi kabul etme ve direnç göstermeme, empatik anlayış gibi özellikleri kapsayan , psikolojik sağlamlıkla ilgili diğer bir bileşendir (Benard, 1991). Psikolojik sağlam bireyler,samimi ilişkiler kurmakta zorlanmayan, (street smarts) “dışarıdaki hayatı anlayabilen akıllı kişiler (Garmezy ve Masten, 1986) ve zorlukların üstesinden gelmede güçlü sosyal desteğe sahip bireyler olarak tanımlanmaktadır (Benard, 1991).

Olumlu Duygular

Olumlu duygulara sahip olmak, bireysel koruyucu faktörlerin en önemlilerden biridir. Sıkıntı, acı veren deneyimlere rağmen olumlu duygular geliştirebilen bireyler,

benzer olumsuz yaşantılara maruz kalan diğer bireylere göre daha çok olumlu kazanım elde edebilmekte ve olumsuz duygularını daha başarılı bir şekilde düzenleyebilmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004) Sağlam bireyler, iyi bir espri, mizah anlayışına sahip bireylerdir (Masten, 1986). Wolin ve Wolin (1993) göre nüktedanlık, sağlamlıkla ilişkili bir niteliktir.

Diğer içsel koruyucu faktörler:

- Duyarlılık, bilinçlilik, güvenli girişkenlik , azimlilik (Hines vd., 2005)
- Sorumluluk sahibi olma (Phan, 2003)
- Maneviyat yönelimli olma (Magno vd., 2008; Chung, 2008)
- Dışadönüklük, kaynakları etkili bir şekilde yönetebilme (Agaibi ve Wilson, 2005).

2.1.8.2.Dışsal Faktörler

Dışsal faktörler, ailede ve ailenin dışında kurulan ilişkilerde kendini göstermektedir:

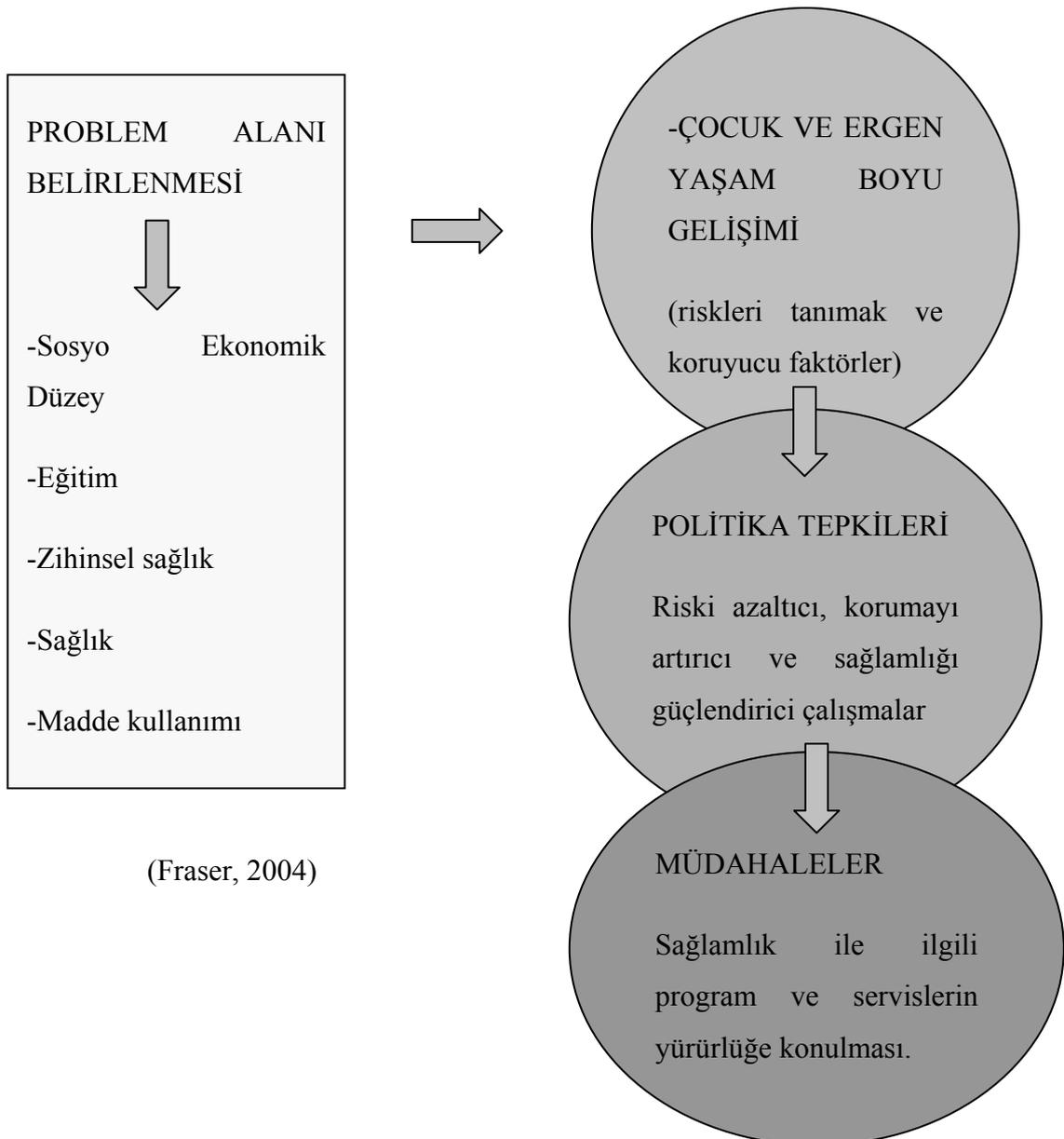
a) Bulunulan ev ortamı: Organize, yapılandırılmış, fiziksel kalabalığın olmadığı bir aile ortamı psikolojik sağlamlıkla ilişkilidir. Tutarlı bakım, uygun ve yeterli özen ve dikkat sağlayan en az bir aile üyesiyle (sıklıkla anne; ya da baba, kardeş, teyze, amca, büyük ebeveynler vs.) yakın ilişki içerisinde olmak, sağlamlıkla ilişkili görünmektedir. Sağlam çocuklar için, en önemli aile üyesi, sıklıkla annedir.

b) Ebeveynlik yaklaşımları: Tutarlı, istikrarlı, çocuğun yaş dönemine uygun disiplin yöntemlerinin tercih edildiği ebeveynlik yaklaşımlarının var olduğu; uygun davranışla rol model olan, duygusal açıdan tatmin edici, açık ve etkin

iletişim stillerinin kullanıldığı, birbirine güven duymanın desteklendiği, bireysel farklılıklara saygılı olduğu ve koşulsuz kabulün gerçekleştirildiği aile ortamları, psikolojik sağlamlıkta oldukça önemli faktörlerdir.

c) Aile Dışındaki Ortam: Çevrede bulunan belirli kişilerle olan ilişki yapısı ve niteliği oldukça önemlidir. Çocuğa arkadaşlık ve yönlendirme sağlayan ve yardım eden, aile dışından olan destekleyici yetişkinlerin(öğretmenler, akranlar, akrabalar, aile dostları vs.) varlığı önemlidir. Sağlam çocuklar, bu kaynaklardan destek talep etmekte ve gelen desteği kabul etmekte oldukça gelişmiş bireylerdir.

Şekil-3: Çocuk - Gençler ve Aile Politikası için Risk ve Sağlamlık Çerçevesi



Okul; dışsal koruyucu faktör kaynaklarından biri olarak kabul edilmektedir. Uyumsuz ve dezavantajlı ortamlardaki çocuklar, eğer akademik olarak yeterli ve dikkatli, kendileriyle ilgilenen öğretmenlere sahip olan okullarda eğitimlerine devam ederlerse; sağlam özellikler gösterme olasılıkları daha fazladır. Öğrencinin sadece akademik başarısı değil, sosyal etkinliklere yönlendirilmesiyle de sorumluluklarını fark etmeleri ve öğretmenleriyle ve arkadaşlarıyla iyi ilişkiler geliştirmesi sağlanmaktadır (Howard, Dreyden ve Johnson, 1999).

Werner ve Smith'in 1989 yılında yapmış oldukları,40 yılı aşkın bir süreyi kapsayan boylamsal araştırmada "sağlam çocukların" yaşamlarında, ailelerinden başka, karşılaştıkları olumlu modellerin; sevdikleri ve onlar için sadece akademik beceriler kazandıran bir danışman olarak değil, aynı zamanda kişilikleri için "güvenli ve olumlu bir model" olarak gördükleri öğretmenler oldukları belirlenmiştir.

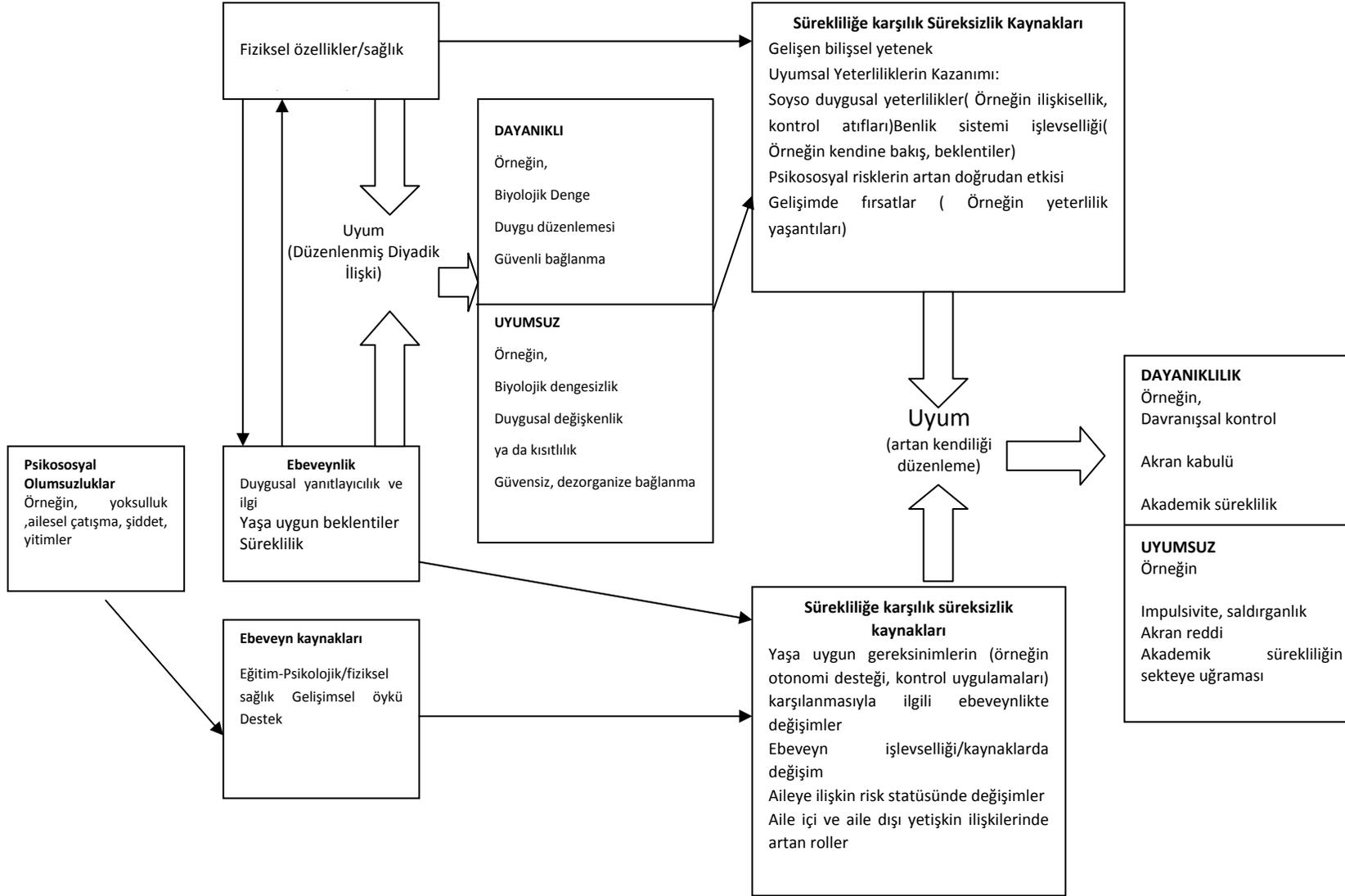
California Sağlıklı Çocuklar Araştırmasının; okullar için geliştirilen bir modülü olarak yapılan çalışmada, araştırmacılar tarafından tanımlanan değerler tanımlanmış, koruyucu faktörler ve sağlamlık özellikleri belirlenmiştir.

Tablo-7 : California Sağlıklı Çocuklar Araştırması Kapsamında Ele Alınan Koruyucu Faktörler ve İçsel Değerler

KORUYUCU FAKTÖRLER-DIŞSAL DEĞERLER (KORUYUCU FAKTÖRLER-DESTEKLER-FIRSATLAR)	İÇSEL DEĞERLER(SAĞLIKLI GELİŞİMİ ARTIRAN DEĞERLER)
Bakım İlişkileri: Öğrencinin yaşamında model ve destek olan başkalarının varlığı	<ul style="list-style-type: none"> - İlişkiler - Evdeki yetişkinler - Okuldaki yetişkinler

	- Komşular-toplum
Yüksek Beklentiler: Öğrencinin yapabileceği ve başarabileceğiyle ilgili verilen mesajlar	- Yüksek beklentiler - Evdeki yetişkinlerden gelen olumlu mesajlar - Okuldaki yetişkinlerden gelen olumlu mesajlar - Komşulardan gelen olumlu mesajlar
Sosyal yeterlik: Etkili ve uygun şekilde iletişim yeteneği ve ilgili sorumlulukları yerine getirme	-İşbirlikçi ve iletişim becerileri - İlişkilerde esneklik ve başkalarıyla etkili şekilde çalışabilme yeteneği, bilgi değiş tokuşunu etkili yapabilme, fikirleri ve duyguları paylaşabilme - Empati, başkalarının deneyimleri ve duygularını anlama ve ilgilenme - Farklılıklara saygı, bütün kişilerin değerleri ve haklarının farkında olma, saygı gösterme - Problem çözme becerileri: plan yapabilme, kritik şekilde düşünebilme yeteneği ve herhangi bir karardan önce çoklu perspektiften inceleme
Anlam ve amaç duygusu, yaşamındaki tutarlılık ve fark yaratmayı bilmek	- İyimserlik, kendiyle ve geleceğiyle ilgili olumlu pozitif inanç - Amaçlar ve niyetler, özel hayaller, vizyonlar ve planlar - Kişinin kendiyle ilgili yüksek beklentileri olması

Egeland, Carlson ve Sroufe (1993) tarafından, çocukların olumsuz koşullarda, uyum kapasitelerinin nasıl geliştiği ile ilgili bir bakış açısını içeren “Örgütsel Gelişim Modeli” sunulmuştur. Bu modelde; çocuğun, kendine bakım verenle olan deneyimlerini biçimlendiren biyolojik ve psiko-sosyal faktörlerin etkileşiminden “gelişim” meydana gelmektedir. Bu modelin merkezinde; çocuğun bulunduğu yaş dönemine özgü görevleri yerine getirmesinde, içsel ve dışsal kaynaklara başvurduğu, aktif bir süreç olan, “uyum” kavramı yer almaktadır. Erken çocukluktan orta çocukluğa dek gelişimsel sonuçları gösteren bu model, var olan özel kaynakların ve risk faktörlerinin rolünün ve etkisinin çocuk geliştikçe, nasıl farklılaşma gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu modelde, ayrıca, gelişim dönemleri boyunca uyumdaki süreklilik ve süreksizlikler için de bir çerçeve sunulmaktadır (Eminağaoğlu, 2006).



Şekil- 4 : Egeland Örgütsel Gelişim Modeli

Ekolojik teoriye göre, bireyin gelişimi; kendisi ve çevresi arasındaki biyolojik ve psikolojik özelliklerin etkileşiminden etkilenmektedir. Psikolojik sağlık, çevrebilimsel bir olgudur. Aileler, okullar, çevre ve toplum gibi çevresel etkileşimlerle geliştirilmektedir. Bulunulan ortamlar, kişinin çeşitli problemlere sahip olma riskini de beraberinde getirebilmektedir. Ancak, olumlu sonuçların olasılığı artırılarak koruma sağlanabilir. Eğer çevresel faktörler, bireylerdeki sağlığa katkıda bulunabilirse, bu faktörler insanların hayatlarındaki değerleri ve korumayı artırmak için kullanılabilir özelliğini de taşır. Ailelerde, okullarda ve topluluklardaki olumlu çevresel ortamları geliştirilmesi, çocukların hayatındaki riskleri etkisiz hale getirebilmektedir (Greene, 2002).

Grotberg'e (2001) göre; psikolojik sağlık; gencin zorlu deneyimlerinden güçlenerek çıkmasını ve depresyona götürebilecek sıkıntı durumlarıyla başa çıkmasını sağlamaktadır. Edith Grotberg, insanların güçlü yanlarını üç kategoride toplamış ve "sağlamlığın dili" kavramını kullanmıştır. Psikolojik sağlamlığın dili;

1- (I HAVE) "Sahip olduklarım, Ben sahibim": "Güvendiğim ve sevdiğim insanlar var" (dışsal destekler ve kaynaklar; güçlü ve güvenli ilişkiler, evdeki düzen ve kurallar ve rol modeller, sağlık eğitim ve güvenlik servislerine ulaşım)

2-(I AM) "Ben, bizzat olduklarım": "Sevilen, huyları iyi, seven ,empatik, fedakar,umutlu, inanç sahibi, kendini ve diğerlerini önemseyen, kendinin farkında olan, otonomik ve sorumlu biriyim" .

3-(I CAN) "Yapabildiklerim" : Sosyal ve kişiler arası beceriler ve başkalarıyla iletişim kurabilmekte, problem çözebilmek için yollar bulabilen, diğer insanları anlayabilen ve dürtüleri kontrol etmekte oldukça başarılı olmak. Erkekler daha çok "yapabildiklerim" kategorisine, kadınlar " ben, bizzat olduklarım kategorisine" odaklanmaktadır.

Tablo- 8 : Ekolojik Teoride Birey Gelişimi

“Sahibim”	Psikolojik sağlamlığın gelişimi için, bireyin sahip olduğu çevresel destekler	Güven
“Ben “	Güven, sorumluluk geliştirmek için, bireyin içsel gücünü harekete geçirmesini ifade etmektedir.	Otonomi Kimlik
“Yapabilirim”	Kişilerarası ve problem çözme becerilerine sahiplik (kazanım)	Girişkenlik Üretkenlik

Grotberg, psikolojik sağlamlıktaki üç yapı taşını;

1-Güvenlik duygusu, aitlik ve sevilme duygusu

2-Yüksek özgüven, kişinin kendine verdiği değer

3-Özyeterlik duygusu, kontrol, güçlü yönlerini ve sınırlılıkları konusunda “kesin anlayış” olarak tanımlamakta ve bütün insanlarda sağlam olma kapasitesinin olduğunu vurgulamaktadır. Bu yapı taşları ve sağlamlık kapasitesinin, açığa çıkarılıp, geliştirilmesine önem verilmelidir.

2.1.9. Bireyin Gelişimini Artıran Durumlar

Koruyucu faktörlerle beraber ve onların ötesinde; sağlıklı gelişimi, öznel iyi oluşu ve değer temelli yaşamı geliştiren durumlar, kişinin bütün olarak gelişmesinde oldukça önemlidir.

<p>Çevresel koruyucu durumlar</p> <p>- Sağlıklı gelişimi artıran politika ve uygulamalar</p>	<p>Ailesel durumlar</p> <p>- Bütün aile üyeleri arasındaki fiziksel ve ruhsal durumlar</p>	<p>Okul ve arkadaşlar</p> <p>- Sınıfta ve okulda destekleyici iklim</p> <p>- Bağlılığı ve yeterlilik duygusunu destekleyen durumlar</p>	<p>Bireysel durumlar</p> <p>- Kişisel gelişim için fırsatlar sunulması</p> <p>- Öznel iyi oluş ve değerler temelli bir yaşama yönelme isteği.</p>
---	---	--	--

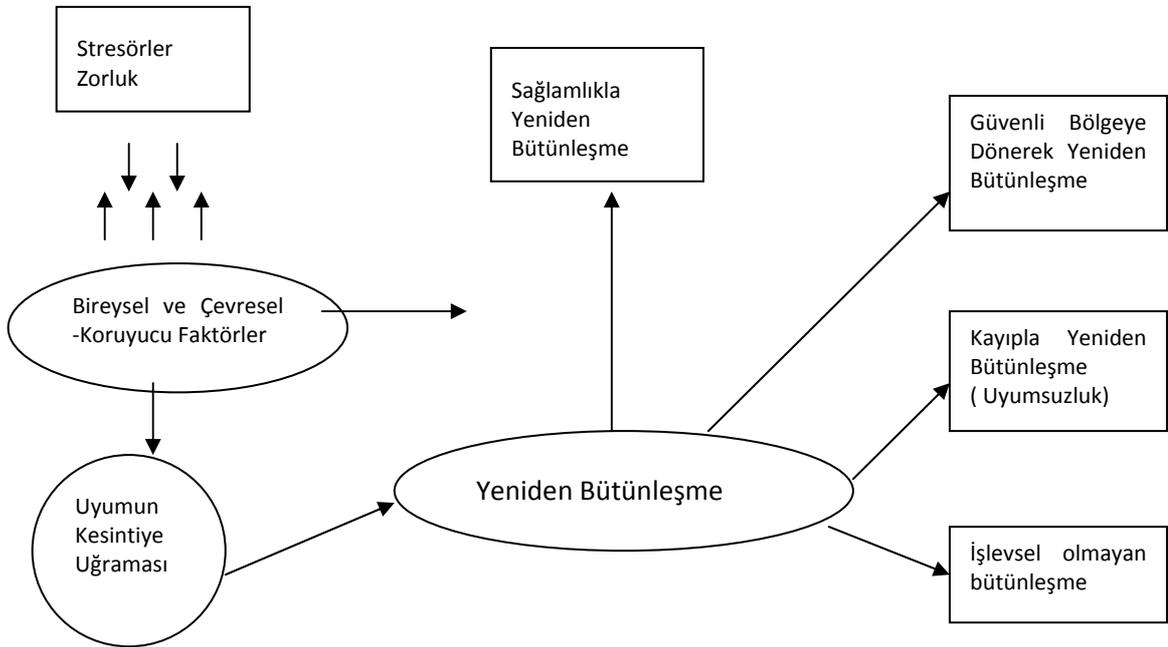
2.1.10. Olumlu Sonuçlar – Olumlu Uyum Gösterme

Psikolojik Sağlık araştırmalarında; risk ve/veya zorluk tanımının yapılmasının yanı sıra, akademik ve sosyal alanlardaki yeterlik/yetenlik gibi olumlu sonuçların da belirlenmesi amaçlanmıştır. Yeterlik(competence),mevcut çevresel koşullar altında, kişisel gelişim sürecini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek için etkili ve sağlıklı uyum göstermek anlamına gelmektedir (Masten ve Coatsworth, 1998).

Sağlık araştırmalarında, sağlıklı uyumu ya da yeterliği tanımlamak için farklı ölçütler kullanılmaktadır. Bu ölçütler, sosyal ve akademik başarı gibi olumlu davranışlar olabildiği gibi, üzerinde çalışılan yaş grubunda, kültürel olarak istedik davranışların varlığı (gelişimsel görevler ya da sorumlulukları yerine getirme) mutluluk ve yaşam doyumu veya bireyin yaşamındaki uyumsuzluk, psikopatoloji duygusal stres, riskli ve suça yönelik davranışlara yönelmemeyi içermektedir. Akademik başarı (okulundaki akademik başarı puanının yüksekliği, çeşitli sınav ve testlerden alınan iyi notlar, okula devam etme, liseden mezuniyet), olumlu davranış örüntüleri (kurallara uygun davranışlar gösterme ya da antisosyal davranışlarda bulunmama), arkadaşlar tarafından kabul edilmek ve yakın arkadaşlık ilişkileri, psikolojik sağlık (içsel ya da dışsal davranış problemlerinin çok azını göstermek) ve yaşa uygun spor ve toplum hizmeti gibi ders dışı etkinliklerin içinde yer almak olumlu sonuç değişkenleri arasında yer almaktadır (Masten ve Reed, 2002).

Richardson ve diğerlerine (1990) göre; birey zorluk veya sıkıntı durumunda güvenli bir bölgede ya da dengede (homeostatis) kalmakta ya da daha yüksek bir sağlamlık düzeyine doğru ilerlemektedir. Çünkü zorluklarla başa çıkmak, bireylerdeki duygusal gücü ve sağlıklı başa çıkma mekanizmalarını geliştirmektedir. Yeterli koruma faktörünün bulunmaması durumunda, birey; psikolojik olarak yıkıcı bir sürece girmekte ve zaman içinde bu yıkıcılıkla yeniden bütünleşmektedir. Bireysel ve çevresel korucu faktörler, bütünleşmenin şeklini belirlemede önemli rol oynamaktadır. Bu yeniden bütünleşme, alkol ve madde kullanımı ve suça yönelme gibi olumsuz davranışlar ya da kendilik değerini ve sağlıklı başa çıkma kapasitesini yitirme niteliğine bürünmektedir. Bununla beraber, yeniden bütünleşme; bireyin güvenli bölgeye ya da artmış psikolojik sağlamlık düzeyine dönmesiyle de sonuçlanabilmektedir. Bu döngü herkes için geçerlidir, çünkü; bu aslında bir yaşam sürecidir.

Şekil- 5: Sağlamlık Modeli (Richardson ve diğerleri)



2.1.11. Sağlamlık Araştırmalarında Kullanılan Metodolojik Yaklaşımlar

Yüksek risk altındaki çocuklarla yapılan sağlamlık çalışmalarında, genel olarak iki yaklaşım kullanılmaktadır: Değişken odaklı ve kişi odaklı yaklaşımlar.

a) Değişken odaklı yaklaşımlarda: risk, uyum, yeterlilik ile bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler arasındaki ilişkiler, çok değişkenli istatistik yöntemleri ile incelenmektedir. Değişken odaklı yaklaşımlar, sıklıkla istatistiksel gücü maksimize etmekte, belirleyici ve sonuçlar arasındaki bağlantıları iyi biçimde vermektedir.

b) Kişi odaklı yaklaşımlarda: psikolojik sağlam bireyleri, diğerlerinden neyin ayırt ettiğinin anlaşılması için, bir dizi kriter üzerinde, farklı profillere sahip bireyler kıyaslanmaktadır. Kişi odaklı yaklaşım, doğal olarak ortaya çıkmış uyum örüntülerini yakalayabilmekte ve gelişimdeki çoklu süreçler ve sınırlılıklardan kaynaklanan, ortak olan ve olmayan özellikleri iyi biçimde belirleyebilmektedir.

2.1.11.1. Değişken Odaklı Yaklaşımlar

Masten ve Reed (2002) tarafından, değişken temelli yaklaşımlar içinde üç model tanımlanmıştır:

a) Katkılı Modeller

Temel risk faktörlerinin, olumsuz sonuç getirme olasılığında doğrudan etkilidir. Koruyucu faktörler, değerler, olumlu sonuçların olasılığını doğrudan artırmaktadır (Fraser, 1997). Örneğin, bilişsel beceriler, aile stili, çocuk yetiştirme ve yüksek sosyal destek, yoksul çocukların (yüksek riskin olumsuz etkilerini azaltmak için) akademik başarısında beraber çalışmaktadır. Daha çok değer ve koruyucu faktörü eklemek, yüksek riskin olumsuz etkilerini dengelemek ve normatif düzeyde istenen sonucu yaratmak açısından önemlidir. Bu modelin kullanıldığı örnek çalışmalar, Masten (2001) ve Fraser 'in (2004) çalışmalarıdır.

b) Etkileşimsel Modeller: Etkileşim modelleri, risk-zorluk ile iyi sonuçlar arasındaki koruyucu faktörlerin etkileşimlerini esas almaktadır (Luthar ve Cushing, 1999). Masten ve Reed e (2002) göre, bir faktörde bulunan ayarlayıcı etkiler, risk faktörünün etkisini farklılaştırmaktadır. İki tür ayarlayıcı etki bulunmaktadır.

1- Basit Ayarlayıcı Etki: Bireyin veya çevrenin niteliği, bireyin risk durumuna yatkınlığını yükseltmekte veya düşürmektedir.

2- Risk aktivasyonlu etki: Bireyi tehdit eden durumlarda ortaya çıkmaktadır. Koruyucu faktörlerin, ayarlayıcı etkilerinden bahsedebilmek için, risk faktörlerinin buna eşlik etmesi beklenmektedir (Kirby ve Fraser, 1997). Risk düşükse koruyucu faktörler düşük etkili, risk yüksekse koruyucu faktörlerin etkisi de artmaktadır. Örneğin; aşıların, kişinin genel olumlu fiziksel sağlığına doğrudan etkisi bulunmamaktadır. Ancak, patojene maruz kalıdıktan sonraki dönemde hastalıktan korumaktadır (Kirby ve Fraser, 1997).

c) Dolaylı Modeller

1-Birinci Dolaylı Model: Güçlü etki, riskten ve kaynaklardan etkilenmektedir (Masten ve Reed, 2002). Fakirliğin etkisi ile örneklendirilebilir. Maddi yoksunlukların çocuklar üzerindeki olumsuz etkisi; en azından, ailenin çocuğa karşı ilgisiyle ılımlaştırılabilmektedir. Conger ve arkadaşları(1992) bu modeli test etmişlerdir (Akt: Gizir, 2004). Çalışma sonuçlarına göre; fakirliğin olumsuz etkileri, aileyle kurulan olumlu etkileşim ve duygu durumunun etkisiyle azalmaktadır.

2- İkinci Dolaylı Model; “toplam önleme”nin görünmez etkisini ifade etmektedir. Risk durumu oluşmadan önce engellemeyi (Masten, 2002) içermektedir. Örneğin; erken doğum riskine karşı, hamilelik dönemindeki dikkatli, duyarlı bakım, erken doğum riskini tamamen ortadan kaldırabilir. Kirby ve Fraser (1997) etkileşimsel ve doğrudan modellerde, koruyucu faktörleri üç yolla kavramsallaştırmıştır:

I- Koruyucu faktörler; riskin, zorluğun olumsuz etkisinde ,”paraşüt” gibi rol oynamakta ve önleyici rolü üstlenmektedir. Verilen sosyal destek, riskli durumlarla baş etmede anahtar rol oynamaktadır. Örneğin, boşanmanın çocuk üzerindeki olumsuz etkileriyle baş edilmesinde, bireye verilen sosyal destek oldukça önemlidir.

II- Risk faktörlerinin işleyişinde; risk zincirlerine, koruyucu faktörler müdahale etmektedir. Örneğin, aile çatışmasında; çatışmayı azaltmak amaçlı müdahaleler, ergenlerin madde kullanımıyla erken yaşta tanışmasını önleyebilmektedir.

III- Koruyucu faktörler, risk faktörünün başlangıcını önleyebilir. Kolay mizaç-sabırlı kişilik özelliğinin davranışlara yansıttığı olumlu etki, çocukların ailelerinden olumlu bildirim almalarını sağlamakta ve bu da çocuğu bağımlılıktan kurtarabilmektedir. Çocukla kurulan iletişimin niteliği çok önemlidir.

2.1.11.2-Kişi Odaklı Yaklaşımlar

Yüksek risk koşulları içinde bulunan iki gruptaki (sağlam bireyler ve kolay incinebilir (vulnerable) bireyler arasında karşılaştırmalı çalışmalar yapılmaktadır (Masten ve Reed, 2002).

Birey odaklı yaklaşımda, yüksek risk ortamında sağlamlık gösteren ve gösteremeyen kişilerin bireysel özellikleri karşılaştırılmıştır. Sağlam insanların niteliklerinin listesi yapılmış, öz yeterlilik, benlik saygısı gibi koruyucu faktörlerin zorlukların üstesinde gelmede önemli rol oynadığı ifade edilmiştir (Masten, 2002). Sağlamlığın ya da onunla ilişkili kavramların araştırılmasında kullanılan araştırma desenleri, beş ana kategoride ele alınabilir:

I) Geriye dönük (retrospective),tek örneklemlili ya da kesitsel çalışmalar: Bu tür desen daha çok, yaşam olaylarını inceleyen araştırmacılar tarafından; çocuk, ergen ve üniversite öğrencileriyle kullanılır ve olumsuz yaşam olaylarıyla, uyum arasındaki ilişkinin belirlenmesi hedeflenmektedir.

II) Geriye dönük (retrospective), kesitsel, kontrol gruplu, çok-değişkenli çalışmalar: Bu çalışmalarda; kişilik özellikleri, çevresel durum ve yakın ilişkide bulunan kişilerle etkileşimsel süreçler gibi değişkenler dahil edilerek, genel nüfustan oluşan karşılaştırma grupları, yüksek-risk gruplarıyla karşılaştırılmaktadır. Çoklu regresyon gibi çok değişkenli istatistikler kullanılmaktadır.

III) Kısa-dönemli, etkileşimsel, boylamsal çalışmalar: Basit doğrusal modellere göre, kişilerin çevresiyle karşılıklı etkileşimlerine ilişkin transaksyonel modeller, gelişimsel sonuçlardaki farklılıkların belirlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bazı araştırmacılar tarafından, riskin etkisi ve koruyucu faktörlerin belirlenmesinde üç aydan birkaç yıla uzanan boylamsal çalışmalar kullanılmaktadır. Boylamsal çalışmaların kullanıldığı araştırmalarda, çevresel belirleyiciler, bireysel yeterlik ve uyum arasındaki çift yönlü ilişkiler incelenmektedir.

IV) Uzun-dönemli, ileriye dönük (prospective), kontrol grupsuz gelişim çalışmaları: Bu araştırmalar, 30 yıla dek uzayabilen çalışmalardır. Bazı çalışmalarda, yoksul bölgelerdeki okullarda okuyan öğrenciler gibi, yüksek risk faktörüne sahip olduğu varsayılan gruplar ele alınmaktadır. Bir karşılaştırma grubu kullanılmamakta, ancak grubun kendi içinde, düşük ve yüksek riske sahip olan üyeleri arasında analiz sonrası karşılaştırmalarda bulunulabilmektedir.

V) İleriye dönük (prospective), çoklu örneklemlili çalışmalar: Bu araştırma deseni, gelişim araştırmacıları tarafından, genel nüfustaki bireyleri yüksek risk altındaki bir gruba karşılaştırmakta kullanılmaktadır. Bu desen, bir gruba müdahalede bulunulup, diğer gruba bulunulmadığı ve genel bir nüfus örnekleminin karşılaştırma için göz önüne alındığı pek çok önleme çalışmasında tercih edilmektedir.

2.1.12. Psikolojik Sağlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Risk faktörleri ve psikolojik sağlık ile ilişkili etmenlerin, gelişimsel süreçte nasıl bir yol izlediği, psikolojik sağlamlığın zaman içindeki devamlılığını belirlemesi bakımından; boylamsal araştırmalar, psikolojik sağlık literatüründe

önemli bir yere sahiptir. Bu araştırmaların en önemlilerinden biri, Werner ve Smith tarafından, Kauai Adası 'nda , 1955 doğumlu , 614 çocuğun, 8 yaşından itibaren izlenmesiyle başlamıştır. Çocukların, önemli bir bölümünün, ailesinin eğitim ve sosyo-ekonomik düzeyinin oldukça düşük olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmanın amacı doğum öncesi komplikasyonların ve zorlu yaşantıların bireyin gelişimine ve uyumuna olan etkisini incelemektir. Çocukların yaklaşık üçte biri yüksek risk altında; yoksulluk ve ailesel tutarsızlıklar içinde büyümelerine rağmen, 18 yaşına geldiklerinde yeterli, güvenli ve yardımsever bireyler olmuşlardır. Geriye kalan üçte ikilik kısım içinde yer alan çocuklar da, 32 yaşına geldiklerinde memnun edici düzeyde işlevsel davranışlar sergilemeye başlamışlardır. Araştırmacılar tarafından; yeterli birer birey olan bu çocukların aileleriyle iyi ilişkiler içinde oldukları, sağlık sorunları yaşamadıkları, aktif, sosyal ve özerk oldukları, olumlu rol modeller belirledikleri, iyi düzeyde okuma ve mantık yürütme becerilerine sahip ve amaç yönelimli ve çevrelerinden destek arayışı içinde olan bireyler oldukları belirtilmiştir (Garmezy, 1991; Krovetz, 1999).

Sroufe'nin (1991) araştırmasında; yakın aile ilişkilerinin var olduğu ailelerdeki çocukların optimum düzeyde işlevselliğe sahip oldukları bulunmuştur. Bu ailelerdeki çocuklar, bir yıl sonra yapılan Ego Yılmazlık Ölçümünden yüksek puan almışlardır. Ergenlikteki ego kontrol davranışları aile işlevselliğiyle ilişkilidir. Aşırı kontrolün ve duygusal katılımın az olduğu ailelerde yetişen çocuklar, kendilerini güvende hissetmemektedir. Bu ailelerde yetişen çocuklar daha incinir hale gelmekte ve davranışlarında aşırı kontrollü olmaktadır.

Gökçe'nin (1993) , üniversite öğrencilerinde psikolojik sağamlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; bireylerin; hayata, işe veya okula bağlanma inancı, olayları kontrol edebilmekte ve değişimlerin tehdit edici bir durum yerine mücadeleye davet olarak değerlendirebilmesi özelliği, stres algısı üzerinde etkili olmakta ve kişinin daha az hastalanmasını sağlamaktadır. Aynı zamanda sağamlık puanı yüksek olan öğrencilerin ruh sağlığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının, sağamlık puanı düşük olan öğrencilerin ruh sağlığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu; stresle başa

çıkabilen öğrencilerin sağlık düzeyinin yüksek olduğu, ayrıca sağlık düzeyi düşük olan öğrencilerin etkisiz başa çıkma yollarını, sağlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin ise etkili başa çıkma yollarını kullandıkları saptanmıştır.

Liem (1997) ergenlerle yaptığı çalışmasında, başarısız öğrenciler ve okulu bırakan öğrencilerde; kişisel özellik olarak, içsel kontrol odaklı olmanın, düşük düzeyde kendini yıkıcı davranış özelliklerine sahip olmanın, düşük stresli bir aile ortamı, fiziksel baskıdan uzak olmanın psikolojik sağlamlılıkla anlamlı bir düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Masten ve diğerlerinin çalışmasında (1999); çeşitli olumsuz koşullarla karşılaşan ergenlerde; sağlık özellikleri, çeşitlilik ölçekleriyle değerlendirilmiştir. Bu çalışmalarda, algılanan yeterlik duygusu, olumlu kendilik imajı, empati ve içsel denetim odağı gibi içsel koruyucu faktörler, daha iyi entelektüel işlevsellikle birlikte, sağlamlığa ilişkin sonuçların belirleyicisi olarak bulunmuş ve ebeveynlik kaynakları ve olumlu akran rol modelleri anlamlı koruyucu faktörler olarak belirtilmiştir.

Ergenler üzerinde Dumont ve Provost (1999) tarafından yapılan bir başka çalışmada; günlük sıkıntılar ve depresif belirtilerin sıklıkları ve bunlara verilen tepkilere göre katılımcılar; uyumlu”, “sağlam” ve “ incinir” olarak üç gruba ayrılmıştır. Bu gruplar üzerinde öz saygı, sosyal destek, farklı başa çıkma stratejileri ve sosyal hayatın değişik yönlerine ilişkin farklılıklar belirlenmeye çalışılmış ve iyi uyum gösteren ergenlerin, diğer iki gruptaki ergenlerden daha yüksek düzeyde öz saygıya sahip oldukları, sağlam gruptaki ergenlerin de, öz saygı düzeylerinin, incinir gruptan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sağlam ve incinir grubun antisosyal ve illegal eğilimleri, uyumlu gruptan daha yüksek bulunmuştur. Problem çözme becerileri açısından; sağlam ergenlerin, diğer iki gruptaki ergenlerden daha iyi düzeyde oldukları belirtilmiştir.

Montgomery'nin (2000) çalışmasında, yüksek öğrenime devam eden Hindistan kökenli Amerikalılar çalışmaya dahil edilmiş, içselleştirilmiş sağlamlık

özelliklerinin (öğrenme yolları, akademik bir kimlik geliştirmek ve sosyal destek sistemleriyle ilgili algıları) Hindistan geleneğinde çok büyük bir öneme sahip olduğu bulunmuştur. Aile geleneğine bağlılık ve sosyal destek, içsel sağlık özelliklerinin oluşturulmasında en önemli kaynaktır. Üniversite eğitiminin başlamasıyla batı toplumunda ergenlerin aileden bağımsızlık derecesi artarken, Hindistan kökenli öğrencilerde aile ile bütünleşme ve kültürel kimliğe bağlılık artmaktadır.

Dwyer'ın (2000) araştırmasında, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin psikolojik sağlıkları ile üniversiteye uyum düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş, psikolojik sağlamlığın öğrencilerin üniversiteye uyumunu anlamlı düzeyde yordayan bir değişken olduğu, psikolojik sağlık düzeyi ve üniversiteye uyumu yüksek olan katılımcıların, önceki okul yaşantıları ile ilgili olumlu tutuma sahip oldukları ve kendilerine rehberlik eden bir yetişkinden destek aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, bu çalışmada; geçimsiz ebeveynlere ve kalabalık ailelere sahip olan öğrencilerin, psikolojik sağlık düzeylerinin ve üniversiteye uyum puanlarının düşük olduğu saptanmıştır.

Uluslararası boyutta yürütülen bir psikolojik sağlamlık araştırma projesinin sonuçlarına göre; güvenli ilişkilerde, özerk olmada, aşık olmada, benlik saygısının yüksekliğinde, kendini güvende hissetmede, empati göstermede, yardım almada, problem çözme becerilerinde ve diğerleriyle ilişki kurmada kadınların erkeklerden daha fazla dikkati çektikleri ve iyi oldukları bulunmuştur (Grotberg, 2001).

Cappella ve Weinstein'ın (2001) araştırmasında, liseye düşük okuma yeterliliği ile başlayan ergenlerin, akademik başarısızlığa ve okulu bırakmaya karşı daha eğilimli oldukları bulunmuştur. Öğrencilerin akademik sağlamlığını yordayan koruyucu faktörlerin; deneyimlerden, demografik özelliklerden, psikolojik alanlardan ve okul çevresindeki ortamlardan geldiği, kadın olmanın, içsel kontrole sahip olmanın ve lisede iyi bir akademik eğitim almanın, akademik sağlamlığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Wasonga 'nın (2002) çalışmasında;

a) Cinsiyet, öğrencilerin dışsal ve içsel faktörler (sağlamlık özellikleri) ile ilgili algısını etkilemekte midir?

b) Dışsal faktörler, öğrencilerin sağlamlık özellikleri ve akademik başarılarının gelişiminde cinsiyet ile birlikte nasıl bir rol oynamaktadır? sorularına cevap aranmıştır. Sağlamlık özelliklerinin ve akademik başarıların gelişimi ile dışsal faktörlerin algılanmasında, cinsiyet etkisinin araştırıldığı bu çalışmada, deneysel olmayan bir tarama araştırması deseni kullanılmıştır. Empati, problem çözme, kişisel farkındalık, amaçlar ve eğitimsel beklentilerin gelişimi ile dışsal faktörler arasındaki ilişkinin erkekler açısından daha yüksek olduğu; dışsal faktörler, işbirliği-iletişim ve özyeterlik arasındaki ilişkinin kızlar açısından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Empati ile amaçlar ve eğitimsel beklentiler kız öğrencilerde akademik başarının anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunurken, özyeterlik erkeklerde akademik başarının anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Gunby'nin (2002) çalışmasında, olumsuz yaşam olayları bireylerin akademik, sosyal ve toplam yeterliklerini yordamada anlamlı bulunmamıştır. Günlük stres unsurlarının, katılımcıların yeterliğini yordamada daha önemli bir role sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın; daha düşük düzeydeki, günlük stres unsurları bağlamında da araştırılması gerektiği fikrini desteklemektedir.

Masten ve Coatsworth (1998) çalışmalarında, ciddi akıl hastası ebeveynlerle yaşama, ailesel şiddet, yoksulluk, doğal felaketler ve diğer yüksek risk durumları gibi yüksek derecede sıkıntılı koşullarla karşılaşmış çocuklardaki becerinin gelişimini belirlemek için; 23 yılı aşkın süredir sağlamlık üzerine yapılan araştırmaları gözden geçirmiştir. Çalışma bulgularına göre; sıkıntı sonrasında daha iyi psikolojik olarak işlevini yerine getirmeyle ilgili olan çevre ve çocuğun nitelikleri:

a) Sağlamlıkla ilgili çocuk nitelikleri: girişken, uysal eğilim, öz-yeterlilik, öz- güven, yüksek öz saygı, yetenekler ve inanç.

b) Sağlamlıkla ilgili aile nitelikleri: şefkatli bir aile figürüyle yakın ilişkiye sahip olma, otoriter aile (örn: sıcaklık, yapı, yüksek beklentiler) sosyo-ekonomik avantajlar ve geniş destekleyici aile bağları kurmak.

c) Sağlamlıkla ilgili aile dışı ortamın nitelikleri: aile dışında da yetişkinlerle bağlantı kurma, toplum yanlısı organizasyonlara katılma ve okula etkili bir biçimde devam etme olarak tanımlanmaktadır (Lerner , Freedheim, Weiner, Easterbrooks, ve Mistry, (2003).

Phan'ın (2003) çalışmasında, çevresel risk faktörlerinden birine maruz kalan üniversite öğrencileri ele alınmıştır. Bu çalışmada, Vietnam savaşı sonrasında Kanada'ya göç eden ve aileleri yoksul olan üniversiteli bireyler incelenmiştir. Araştırmaya katılan bireyler, akademik başarısı yüksek olan burslu öğrencilerdir. Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen görüşmelerde, katılımcılar ırkçılık, yoksulluk ve dışlanma ile karşı karşıya kaldıklarını bildirmişlerdir. Buna karşın gençlerin ailelerine karşı sorumluluk duygusu içinde olmaları, kişisel çabaları ve kararlılıkları sonucunda, kendilerine yöneltilen olumsuz tavırlar ile başa çıkabildikleri, kendilerine ve dünyaya karşı olumlu bir bakış açısı geliştirebildikleri yönünde bulgular saptanmıştır.

Gizir'in (2004) çalışmasında, yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin sağlamlıklarına katkıda bulunan koruyucu faktörler incelenmiştir. Evdeki yüksek beklentiler, okuldaki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik, arkadaş ilişkilerinde ilgi ve sevecenlik öğrencilerin akademik sağlamlığını yordayan koruyucu faktörler olarak bulunmuştur. Bunun yanı sıra olumlu akademik benlik, empatik bir anlayışa sahip olmak, içsel kontrol odağı ve yüksek betimsel beklenti gibi içsel koruyucu faktörlerle öğrencilerin akademik sağlamlığı arasında olumlu bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

Cunningham'ın (2004) doktora tezi kapsamında yaptığı çalışmasında, ekonomik açıdan dezavantajlı durumda olan ergenlerin duygusal ve davranışsal uyumlarına ilişkin çeşitli koruyucu faktörlerin katkısı ve ailenin bas etme stratejileri,

potansiyel olarak faydalı olan dini bas etme stratejileri ve uyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca bu araştırmada sağlam fonksiyonlar gösteren ergenleri bozuk uyum fonksiyonları sergileyen ergenlerden ayırt eden özellikler de incelenmiştir. İçsel aile basa çıkma stratejilerinin duygusal stresle ters olarak ilişkili olduğu, olumlu dini basa çıkma stratejilerine olan bağlılığın daha olumlu kendilik hissini yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca, ekonomik zorluk, duygusal stres, düşük benlik saygısı, öfke yönetim problemleri ve anti sosyal davranış arasında ilişki bulunduğu saptanmıştır.

Tugade ve Fredericson'ın (2004) çalışma bulgularına göre, sağlam bireyler stresli deneyimlerden hızlı ve etkili biçimde kurtulmakta, stresli durumlarda, olumlu anlamlar bulmak için, olumlu duygularını kullanmaktadır. Mediasyon analizi sonuçlarına göre, katılımcıların etkili duygu düzenleme yetenekleri; olumsuz durumlardan, olumlu anlamlar çıkarmak konusunda oldukça önemlidir.

Friborg, Barlaug, Matmussen, Rosenunge ve Hjerndal'in çalışmasında (2005) yetişkinler için sağlamlık ölçeği, kullanılarak, askeri yüksek okul öğrencilerinin kişilik, bilişsel yetenekler ve sosyal Zeka ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, bütün sağlamlık özelliklerinin duygusal durum, sosyal yeterlilik, dışa dönüklük, uyumluluk ve sosyal beceriler olmak üzere beş büyük kişilik özelliğiyle ilgili olduğu görülmüştür.

Terzi'nin (2005) , stresli yaşam durumları karşısında etkili basa çıkmayı sağlayarak bireylerin öznel iyi olmalarını etkileyen "Psikolojik Dayanıklılık Modeli"ni test ettiği çalışmasında;

- Stresli yaşam durumlarını, bilişsel değerlendirmenin, iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği
- Stresli yaşam durumlarıyla başa çıkmanın, iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği,

- Psikolojik sağlamlık kişilik özelliğinin, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

zcan'ın (2005) yüksek lisans tezi kapsamında yaptığı araştırmasında; lise ğrencilerinin sahip oldukları sağlamlık özellikleri ve koruyucu faktörleri; ailelerinin birliktelik ve boşanmışlık durumuna ve öğrencilerin cinsiyetlerine göre karsılaştırılmıştır. Ayrıca ailelerinin birliktelik-boşanmışlık durumu ve öğrencilerin cinsiyetinin öğrencilerin sahip olduğu sağlamlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Anne-babası birlikte olan lise ğrencilerinin sahip oldukları yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörlerin, anne babası bosanmıs olanlara göre daha yüksek olduğu, ailelerin birliktelik ve boşanmışlık durumunun sağlamlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri anlamlı düzeyde yordadığı, cinsiyetin ise anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kritzas ve Grobler'ın (2005) alışmasında, algılanan demokratik aile tutumunun katılımcıların psikolojik sağlamlığı üzerinde en önemli etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

Ong, Phinney ve Dennis (2006) tarafından , stres sürecindeki olumlu duygular ve psikolojik sağlamlığın işlevsel rolünün incelenmesi için yapılan çalışmaları sonucunda;

a) Stres altındayken ,bireylerin olumlu duyguya sahip olmasının ne kadar faydalı olduğu

b) Sağlamlığı yüksek olan bireyler arasındaki, olumlu duyguların yaygınlığı

c) Sağlamlığı zayıf olan bireylerin, olumsuz duyguları zorlukla düzenleyebildiği ve günlük stres verici yaşam olaylarına artan bir tepki gösterdikleri

d) Olumlu duyguların sağlamlığı zayıf olan bireyler için özellikle önemli olduğu

e) Zorluklara karşı etkili tepki gösterebilmek için, sağlamlığı yüksek bireylerdeki olumlu duyguların, bireylerin yeteneklerini destekleme görevini yerine getirdiği belirtilmiştir.

Leontopoulou (2006), değişik negatif hayat olaylarını deneyimleyen (boşanma, kız erkek arkadaşlığı, vs.) üniversite ilk yıl öğrencileriyle yaptığı çalışmasında, öğrencilerin temel geçiş noktalarındaki problemler için; kontrol odağı, öznel iyi oluşu kaynak olarak kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Öğrenciler tarafından, karşılaşılan düşük zorluklarda; kaçınma baş etme, yüksek zorluklarda; aktif baş etme mekanizmaları kullanılmaktadır.

Benetti (2006) tarafından yapılan araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık özelliğinin; güçlü ve önemli bir şekilde, olumlu duygularla ve özgüvenle olumlu ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yüksek kaygının, negatif duygularla pozitif ve güçlü ilişkili, özgüvenle olumsuz ilişkili olduğu bulgusu elde edilmiştir. Yüksek kaygılı bireylerin deneyimlediği olumsuz duygular özgüven üzerinde yıkıcı etkiye sahiptir.

Bacanlı ve Sürücü'nün (2006) çalışmalarında, Gazi Eğitim Fakültesi öğrencilerinden oluşan çalışma grubunda; üniversiteye genel, sosyal ve akademik uyumun, psikolojik sağlamlık düzeyine, cinsiyete, sınıf düzeyine, üniversiteye girmeden önceki yaşanılan yere ve yaşanılan ortama göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelenmiştir. Orta ve yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olan öğrencilerin akademik uyum puanlarının, düşük düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu, cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında erkek öğrencilerin, üniversiteye uyumlarının, kız öğrencilerin uyumundan anlamlı olarak yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Gürkan'ın (2006), doktora tezi kapsamında yaptığı deneysel çalışmasında, psikolojik danışmanın öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisi incelenmiştir. Çalışma üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir araştırma grubundan, psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan öğrenciler arasından seçilen 36

öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. 20 öğrenci deney grubunu, 16 öğrenci kontrol grubunu oluşturmuştur. 11 oturumluk grupla psikolojik danışma sürecinin ardından, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin yükseldiği ve programın etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olarak devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Hjermndal, Frıborg, Stiles, Rosenunge ve Martinussen'in (2006) üniversite öğrencileriyle, ruh sağlığı ile ilgili yaptığı çalışmada; strese yol açan yaşam olayları ortaya çıktığı zamanda, psikiyatrik belirtilerin sağlık üzerindeki rolü incelenmiştir. Yetişkinler için sağlık ölçeği yordayıcı olarak kullanılmıştır. Üç aylık süre içinde yapılan araştırmada, koruyucu faktörlerin psikiyatrik belirtileri önleyen önemli bir tampon görevi gördüğü belirlenmiş ve sağlığın ruh sağlığı için önemli bir yordayıcı nitelik olduğu belirtilmiştir.

Eminağaoğlu'nun (2006) çalışmasında, sokak çocuklarının sağlık özelliklerinin, çalışan çocuklardan hangi açılardan farklılaştığı araştırılmıştır. Bu amaçla çocuklara Rorschach testi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, sokak çocuklarının arkadaş grupları içindeki duygusal bağlarının yaşamlarındaki en önemli sağlık özelliği olduğu bulunmuştur. Ayrıca, sokak çocuklarının çalışan çocuklara göre işbirliği ve duygusal yakınlık kurma davranışına daha yatkın olduğu görülmüştür.

Cohan, Fredericson, Brown, Mikels ve Conway (2006) tarafından yapılan araştırmada; sağlığın kişilik özellikleriyle ilişkisi, baş etme stilleri ve psikiyatrik semptomlar incelenmiştir. Sağlığın, nevrozla negatif, dışadönüklük ve dürüstlikle pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Baş etme stilleri, sağlıktaki varyansı tahmin ettiği, kişilik özelliklerinin sağlıktaki rolünün oldukça fazla olduğu ifade edilmiştir. Sağlığın; nevrozla ters, dışa dönüklük ve vicdanlılıkla güçlü ve olumlu ilişkiye, deneyime açıklıkla istatistiksel açıdan önemli ve katılımcılıkla önemli olmayan ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yehuda, Flory, Southwick ve Charney (2006) tarafından, literatürde psikolojik sağlık konusunda yapılan çalışmalar derlenmiş, psikolojik sağlıkla

ilişkili olan değişkenleri belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, iyimserliğin; normal gelişimi örseleyebilecek veya sekteye uğratabilecek nitelikteki olumsuz yaşantılar karşısında sergilenen psikolojik sağlık ile ilişkili faktörlerden biri olduğu belirlenmiştir.

Sills'ın (2006) çalışmasında; üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık, kişilik özellikleri, başa çıkma tarzları ve psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Psikolojik sağlık kişilik boyutlarından vicdanlılık ve dışa dönüklük ile olumlu yönde; nevrozizm ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Başa çıkma tarzları, psikolojik sağlamlığı kişilik boyutlarından daha önemli derecede yordamaktadır. Görev yönelimli başa çıkma psikolojik sağlık ile olumlu yönde ilişkiliyken, duygu yönelimli başa çıkma olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur.

Sandel'ın (2007) , travmatik yaşantı, duygusal Zeka ve olumlu duyguların, psikolojik sağlık ile ilişkisinin incelenmesinin amaçlandığı, üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışması sonucunda; duygusal Zekanın tüm boyutları psikolojik sağlamlıkla olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki sergilediği bulunmuştur, fakat psikolojik sağlamlığı yordamada anlamlı bulunmamıştır. Travmanın düzeyi ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Olumlu duyguların ve demografik değişkenlerden olan cinsiyet ve gelir düzeyinin psikolojik sağlamlığı anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock'ın (2007) çalışmasında, üniversite öğrencileri üzerinde öz duyarlılığın olumsuz deneyimlerle başa çıkmadaki rolü incelenmiştir. Öz duyarlık düzeyleri yüksek olan bireylerin, günlük yaşamda karşılaştıkları güçlüklerle karşı daha uyumlu tepkiler sergiledikleri, duygusal sağlamlıklarının daha yüksek ve benlik kavramının daha olumlu olduğu bulunmuştur.

Tusaie, Puskar ve Sereika (2007) tarafından, ergenler üzerinde, psikolojik sağlık ile ilişkili faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada, iyimserliğin

psikolojik sağlamlığı yordayan bilişsel faktörlerden biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kararımak (2007) tarafından depremzede bireylerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılan araştırmada; benlik saygısı, mizaca bağlı umut, iyimserlik, olumlu duygular ve yaşam doyumunun psikolojik sağlamlık üzerindeki belirleyici rolü incelenmiştir. Bu araştırmada, iyimserliğin, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi belirleyen aracı faktörlerden biri olduğu bulgusuna rastlanmıştır.

Yalım'ın (2007) çalışmasında; basa çıkma yolları, sağlamlık, iyimserlik ve üniversitenin ilk yılında bulunan öğrencilerin uyumu incelenmiştir. Araştırma sonucunda sağlamlık, iyimserlik, kaderci ve suçu kendinde bulan başa çıkma strateji puanları yüksek öğrencilerin, üniversiteye uyum puanlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Hem kadın hem de erkek öğrenciler için, sağlamlık üniversiteye uyumu yordamaktadır .

Gökden-Kaya'nın (2007), yatılı bölge ilköğretim okulu öğrencileriyle yaptığı çalışmada, sağlamlığı yordamada benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin rolü araştırılmıştır. Umud ve dışsal faktörlerin bazıları (ev içi ilgi, yüksek beklentiler, etkinliklere katılım, arkadaş ilişkilerinde ilgi ve yüksek beklentiler) sağlamlığı yordamada anlamlı bulunurken; benlik saygısı ve dışsal faktörlerden ikisi (okul içi ilgi, yüksek beklentiler ve okula bağlılık) toplam sağlamlık puanını anlamlı düzeyde yordamamıştır. Kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Parrent (2007) tarafından bireylerde kendi koşullarından kaynaklanan olumsuz deneyimler kapsamında psikolojik sağlamlık düzeyini incelenmiştir. Parrent, soy ağacı içinde üniversiteyi kazanan ilk bireyler olan öğrencileri birinci nesil üniversiteliler olarak adlandırmakta ve onları risk grubu olarak tanımlamaktadır. Bu bireylerin ebeveynlerinin eğitim düzeyi düşük ve vasıfsız işçi konumundadır. Bu araştırmada birinci nesil üniversiteli bireylerin, psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sosyal yeterlik düzeyleri, problem çözme becerileri, eleştirel

düşünce biçimleri, içten denetimli yönelimleri ve amaçlılık duyguları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Konu ile ilgili diğer bir çalışmada (Komada, 2002), birinci nesil üniversiteliler ile birinci nesil olmayan üniversitelilerin psikolojik sağlamlıkları incelenmiş, her iki grubunda da, sağlamlık düzeyinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu araştırmada, birinci nesil üniversitelilerin diğer gruba oranla öz saygı, manevi inançlılık, kendi gücüne inanma ve geçmişteki olumsuz eğitim yaşantılarını paylaşmaya açıklık puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu değişkenler, birinci nesil üniversitelilerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendiren koruyucu faktörler olarak kabul edilmektedir (Akt: Ergun Başak, 2012).

Burt (2007), asperger sendromlu ergenlerde duygusal Zeka ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Duygusal Zeka bir özellik olarak (trait) ölçülmüştür. Toplam duygusal Zeka puanının, psikolojik sağlamlığın ilişkileri algılama, duygusal tepkisellik ve kişisel uyum alt boyutları ile anlamlı bir ilişki sergilediği görülmektedir. Bunun yanında duygusal Zeka genel ruh durumu alt boyutuyla yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Bumphus (2008), liderlik davranışlarıyla ilgili araştırmasında, okul yöneticilerinde duygusal Zeka ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Duygusal Zeka ve psikolojik sağlamlık arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişkinin ortaya çıktığı görülmektedir. Duygusal Zekanın genel ruh durumu alt boyutu, psikolojik sağlamlığı anlamlı ve güçlü bir şekilde yordamaktadır. Okul liderliği değişken olarak bu ilişki modeline dahil edildiğinde, duygusal Zeka ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin güçlendiği görülmektedir.

Evsiz gençlerle yaptıkları çalışmada, Kidd ve Shahar (2008) koruyucu faktörler olarak benlik saygısı, sosyal ilgi ve güvenli bağlanma kavramlarını ele almışlardır. Sağlamlık için, koruyucu faktör olarak benlik saygısının "anahtar" görevi gördüğü bulgusuna ulaşılmıştır. Fiziksel ve ruhsal sağlığın, benlik saygısı için önemli bir belirleyici olduğu bulunmuştur. Sağlamlık, benlik kavramı ile yakından ilişkilidir. Benlik saygısı ile ilgili diğer bir çalışmada; Windle (1999) ileri yaşlardaki kişilerin

sağlamlığının irdelendiği teorik bir model sunmuşlardır. Bu modele göre 50–90 yaşındaki kişilerin sağlamlıklarının yordayıcıları olarak benlik saygısı, kişilerarası kontrol ve kişisel yeterlilik olduğu bulunmuştur.

Dayıoğlu'nun (2008) çalışmasında, üniversite giriş sınavına hazırlanan adayların sağlamlıklarını yordamada; öğrenilmiş güçlülüğün, algılanan sosyal desteğin ve cinsiyetin rolü incelenmiştir. Araştırmada yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülük ve algılanan sosyal destek puanlarına sahip olan adayların sağlamlık puanları da daha yüksek bulunmuştur. Kızlar ve erkekler arasında sağlamlık düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Steinhardt ve Dolbier (2008) in çalışmasında, bir dönem boyunca üniversite öğrencilerine, 4 haftalık bir psiko-eğitim, psikolojik müdahale programı uygulanmıştır. Bu öğrencilerin sağlamlıkları, bas etme stratejileri, koruyucu faktörler ve bazı belirtiler açısından kontrol grubuyla karşılaştırılmıştır. Sağlamlık programı uygulanarak yapılan çalışma sonunda programın stresi yönetme ve stresi önlemede kullanışlı bir müdahale programı olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu araştırma kapsamında psikolojik sağlamlık temelli grup uygulamasının iyimserliği de arttırdığı bulunmuştur.

Terzi (2008a) nin çalışmasında, üniversite öğrencileri örneklem olarak alınmış ve içsel koruyucu faktörlerin sağlamlığı ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Sağlamlık puanları ile içsel koruyucu faktörler (iyimserlik, öz yeterlilik, problem çözme odaklı basa çıkma stratejisi) arasında pozitif yönde ilişki elde edilmiştir. Cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Terzi (2008b) tarafından gerçekleştirilen diğer bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destekle, sağlamlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, sağlamlık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Utsey, Hook, Fisher ve Belvet'in çalışmasında (2008) çalışmasında, Afrika kökenli Amerikalı üniversite öğrencilerinin etnik kültürlerine olan bağlılıkları,

psikolojik sağlamlıkları, yaşam doyumları ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Psikolojik sağlamlığın etnik kùltùre bağlılık ve iyimserlik arasındaki ilişkiye; iyimserliğin ise psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Oktan (2008) üniversite sınavına hazırlanan ergenler üzerinde gerçekeştirdiği araştırmasında, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının cinsiyete, ÖSS' ye giriş sayısına, problem çözme becerilerine ve yaşam doyumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bunun yanında, başa çıkma becerileri ve algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığının belirlenmesi hedeflenmiştir. Bulgulara göre, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında cinsiyete, ÖSS'ye giriş sayısına, problem çözme becerilerine ve yaşam doyumuna göre anlamlı farklılıkların ortaya çıktđı, bunun yanı sıra algılanan sosyal desteğin ve başa çıkma becerilerinin psikolojik sağlamlığı yordadığı bulunmuştur.

Sipahioğlu (2008) tarafından yapılan çalışmada, farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bulgulara göre, psikolojik sağlamlık düzeyi; yoksulluk içinde bulunma (ailesi ile birlikte), tek ebeveyn ile yaşama, cinsiyet ve okul türü değişkenlerine göre farklılaşmaktadır. Tek ebeveyn ile yaşayan ergenlerin; ev içi ilişkilerdeki ilgi, yüksek beklentiler ve ev içi etkinliklere katılımı içeren koruyucu faktör özellikleri, , ailesi ile birlikte yaşayan ergenlere göre daha yüksektir. Problem çözme becerileri, amaçlar ve eğitimsel beklentiler koruyucu faktör özellikleri, ailesi ile birlikte yaşayan ergenlerde, tek ebeveyn ile yaşayan ergenlere oranla daha yüksektir. Yoksulluk içindeki ergenlerin cinsiyet değişkeni etkisi incelendiğinde; arkadaş grubundaki ilgi, empati, amaçlar ve eğitimsel beklentiler gibi koruyucu faktör özellikler boyutunda, olduğu bulunmuştur. Problem çözme becerilerine ilişkin algılar, erkeklerde kızlara göre daha yüksektir. Tek ebeveyn ile yaşayan ergenlerin; arkadaş grubundaki ilgi, empati ve ev içi ilişkiler gibi faktörlerde, kızların puanları erkeklere göre daha yüksektir. Erkeklerin problem çözme becerilerine ilişkin algıları, kızlara oranla daha yüksektir. Okul türü değişkenine göre incelendiğinde; okul içi ilişkilerde ilgi, eğitimsel beklentiler, amaçlar, problem çözme becerilerine ilişkin algılarda, Fen ve Anadolu Öğretmen

Lisesi öğrencilerinin puanları, Anadolu lisesi öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur.

Magno, Pannas ve Mamauag'ın (2008) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını yordayan kişisel ve sosyal faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada; kişisel faktörlerden özsaygı, özyeterlilik ve maneviyatın; sosyal faktörlerden ise güvenli bağlanma ve sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde açıklayan koruyucu faktörler olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Önder ve Gülay (2008) tarafından yapılan çalışmada, yatılı ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler (kendilik kavramı, cinsiyet) açısından incelenmesi amaçlanmıştır. İstanbul'da yaşayan, 8. sınıfa devam eden 98 öğrenciyle yapılan çalışmadan elde edilen bulgulara göre, cinsiyet ve kendilik kavramı psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyebilecek değişkenlerdir.

Clauus'un (2008) çalışmasında, sıkıntılar ve sağlamlığın, değişik kültürel özgeçmişleri olan gençlerin gelişimini nasıl etkilediği araştırılmıştır. Değişik kültür ve ırk geçmişleri olan gençlerdeki; baş etme ve sağlamlıkla ilişkili kültürel faktörlerin incelendiği çalışmada, sağlamlığın, beş boyutunun ölçümü hedeflenmiştir.

a- Kültürel sağlamlığın boyutlarının incelenmesi

b- Çocukluk dönemi stres unsurları

c- Global baş etme

d- Uyumlu baş etme

e- Uyumsuz baş etme, sosyokültürel destek.

305 kadın kolej öğrencisinin katıldığı çalışmanın sonuçlarına göre; kültürel faktörler sağlamlığın bu beş boyutunun ölçümüyle ilişkilidir. Çocukluk stresörlerinin; değişik ırk, etnik ve sosyal sınıfa ait bireyler arasında farklı şekilde deneyimlenmekte olması, psikolojik sağlamlığın ekolojik yönünü desteklemekte,

kültürel özgeçmiş ve deneyimler sağlamlığın gelişmesini etkilemektedir. Araştırma sonuçları, kültürel faktörleri incelemenin sağlamlık sürecinin anlaşılmasında ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Chung (2008) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin karakter özellikleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Kendine yönelik olumlu tutum içinde olma, maneviyata yönelimli olma ve alçak gönüllüğünün psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada elde edilen diğer bulgularda, yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve maneviyata yönelimli olmanın, hem yaşam doyumunun hem de psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayıcısı olduğu vurgulanmaktadır.

Ebeveynlerinin gelir düzeyi düşük olan çocukların akranlarına göre eğitim ve sağlık ile ilgili fırsatlardan daha az faydalandığını belirten kimi araştırmacılar (Shetgiri, Kataoka, Ryan, Askew, Chung ve Schuester (2009), düşük gelirli ailelerden gelen ergenlerde, risk ve dayanıklılığı incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaçla yapılan görüşmelerde düşük gelir grubundaki gençlerin başarılarının kaynağı araştırılmıştır. Bu bağlamda hem gençlerle hem de ebeveynleri ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre aile desteği ve toplumsal kaynaklardan sağlanan destekler düşük gelir grubundaki bireylerin başarılı olmalarında etkili olan ve psikolojik dayanıklılığı güçlendiren faktörler olarak belirlenmiştir.

Lees'in (2009) araştırmasında; üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleriyle, çözüm odaklı olumlu başa çıkma yolları ve sosyal katılımçılık özelliğiyle olumlu yönde pozitif bir ilişkiye sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Er'in (2009) çalışmasında; dışsal koruyucu faktörler ve içsel koruyucu faktörlerin içerisinde yer alan değişkenlerin, ailesi parçalanmış olan 2.(ikinci kademe) öğrencilerinin, akademik sağlamlık düzeylerini yordama gücünün ortaya çıkarılması

amaçlanmıştır. Bulgulara göre; dışsal koruyucu faktörler içerisinde yer alan; çocukların algıladığı psikolojik özerklik, ev-içi yüksek beklentiler, arkadaşlardan algılanan sosyal destek, çevresel ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, okul-içi etkinliklere katılım, çocukların algıladığı kontrol ve denetleme değişkenlerinin ailesi parçalanmış olan ilköğretim II. Kademe öğrencilerinde akademik sağlamlığı anlamlı şekilde yordamaktadır. İçsel koruyucu faktörlerde yer alan eğitimsel beklentiler, işbirliği ve iletişim değişkenleri, ailesi parçalanmış olan ilköğretim II. kademe öğrencilerinde akademik sağlamlığı anlamlı biçimde yordamaktadır.

Öz ve Bahadır (2009) tarafından yapılan çalışmada, hemşirelik öğrencilerinin ölüm kaygısı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmış, 1. sınıftan 88 ve 4.sınıftan 93 olmak üzere toplam 181 öğrenci örneklemini oluşturmuştur. Çalışma bulgularına göre, öğrencilerin ölüm kaygısı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında bir ilişki saptanmamakla birlikte, son sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri, 1.sınıf öğrencilerine göre daha yüksektir. Bu yükselişte, deneyim ve eğitimin etkisi önemlidir.

Bahadır'ın (2009) çalışmasında, sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin belirlenmesi, psikolojik sağlamlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerden; anne baba eğitim düzeyi yüksek olanların, psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu, bunun yanı sıra hastaneye yatma tecrübesi yaşamış öğrencilerin, psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksektir. Bu sonuçlar doğrultusunda, sağlıkla ilgili fakültelerde okuyan öğrencilerden kız olan, anne-baba eğitimi düşük olan ve tedavi görmek zorunda kaldığı bir hastalık geçiren öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini geliştirmeye yönelik koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin planlanıp uygulanması önerilmiştir.

Gökmen (2009) tarafından yapılan çalışmada; kadın sığınma evinde yaşayan şiddet görmüş kadınlar ile eşiyile birlikte yaşayan şiddet görmüş kadınların bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile bu davranış özelliklerinin karşılaştırılması yapılmıştır. Kadın sığınma evlerinde yaşayan katılımcıların sağlamlık puan ortalamaları, eşiyile birlikte yaşayan katılımcıların puan ortalamalarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksek olduğu saptanmıştır. Kadın sığınma evlerinde yaşayan katılımcıların güvenli bağlanma puan ortalamaları, eşiyile birlikte yaşayan katılımcıların puan ortalamalarından, anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Pinguart'ın (2009) çalışmasında, ergenlerdeki günlük sıkıntı sıklığının; psikolojik sağlığı tahmin edip etmediği incelenmiştir. Sağlamlık eğiliminin psikolojik sıkıntı üzerindeki etkisi, 2 yıllık zaman aralığında incelenmiştir ve sağlamlığın psikolojik sıkıntılarda azalma yarattığı bulunmuştur.

Sürücü ve Özcan'ın (2009) , liseye devam eden ergen örneklemiyle yaptıkları araştırmada, algılanan sosyal destek ve demografik özelliklerin sağlamlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre, sağlamlığın en güçlü yordayıcısı, arkadaştan algılanan sosyal destektir. Diğer yordayıcılar ise; akademik başarı algısı, öğretmenlerden algılanan sosyal destek, aileden algılanan sosyal destek, fiziki görünümünden memnuniyet, babanın öğrenim durumu, gelecek beklentisi ve sağlık durumu algısı olarak belirtilmektedir.

Kararımak ve Sivis-Çetinkaya (2009) tarafından yapılan araştırmada, benlik saygısının ve kontrol odağının sağlamlıkla ilişkisi incelenmiştir. Araştırma örneklemini, 1999 Marmara depremini yasayan,17-58 yaşındaki kişiler oluşturmaktadır. Bilişsel boyutta kendini değerli hisseden ve içsel kontrol odağına sahip kişilerin, daha olumlu duygular yaşayacakları ve olumsuz duygulardan daha uzak olacakları hipotezi kurulmuştur ve yaşanan duyguların sağlamlık ile ilişkili olabileceğine dair bir kuramsal model öne sürülmüştür. Araştırma sonucuna göre kontrol odağı, dış faktörlere bağlandıkça sağlamlık azalmaktadır. Yapılan analizler

sonucunda model bütün olarak doğrulanmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, iç kontrol odağı yüksek bireylerin daha yüksek düzeyde sağlamlığa sahip olacağı yönündedir. Ayrıca, öz-saygı düzeyi arttıkça, sağlamlıkta artmaktadır.

Cohn, Frederickson, Brown, Mikels ve Conway 'ın (2009) pozitif duygularla ilgili yaptığı çalışma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin günlük pozitif duyguları bir kişilik özelliği olarak sağlamlığı ve yaşam doyumunu yordamaktadır. Sağlamlıktaki değişiklik, pozitif duygu ve yaşam doyumuna aracılık etmektedir. Sağlamlık ve pozitif duygular, yaşam doyumunu ile ilişkili bulunmuştur.

Orbay'ın (2009) doktora çalışmasında; Türk üniversite öğrencilerinin uyumlarını etkileyen yatkınlıklar ve koruyucu faktörleri araştırılmıştır. Çalışma bulgularına göre; çaresizlik ve problem odaklı başa çıkma becerileri, kişilik özellikleri ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkiyi etkilemektedir. Nevrotiklik özelliğine sahip öğrenciler, başa çıkma yöntemi olarak çaresizliği benimsemeleri bakımından risk grubunda kabul edilmiştir. Sorumluluk, deneyime açıklık ve sağlamlık kişilik özelliklerinin problem odaklı başa çıkma ile birlikte koruyucu faktörler olduğu belirlenmiştir.

Çakır'ın (2009) doktora çalışmasında, İngiltere'de yaşayan Türk göçmen kadınların psikolojik sağlamlığı ile ilgili etmen ve mekanizmalar incelenmiştir. Araştırmada, nitel ve nicel araştırma yöntemleri birlikte kullanılmıştır. Nitel sonuçlarda, kadınların psikolojik sağlamlığı ve uyumunda; göç süreci, dil, barınma, evlilik ve esle ilişkiler, sosyal ilişkiler, bağlar ve arkadaşlar, çocuklar ve annelik, kayıplar, eşin ailesi, yalnızlık ve aidiyet, İngiltere'deki Türk toplumu, sağlık problemleri ve sağlık hizmetleri ile ilişkiler ve ayrımcılığın risk ve/veya koruyucu etmenler olarak ortaya çıkmıştır. Sonuçlar, aynı zamanda, eğitimle ilgili bir yönelime sahip olmanın ya da böyle bir yönelim geliştirmenin göçmen kadınlar için önemli bir koruyucu etmen olduğunu göstermiştir. Nitel verilerde ayrıca, kadınların yeni yaşamlarının getirdiği beklentiler ile başa çıkmada farklı stratejiler kullandıkları, bu baş etme stratejilerinin, başa çıkmanın ötesine geçerek, bir dönüşüme yol açtığı ve bunun bazı kadınlarda psikolojik sağlamlığa ulaşmayı sağladığı belirlenmiştir.

Zakeri'nin (2010) çalışmasında, aile ilişkileri ve sağlık arasındaki ilişki araştırılmıştır. Steenberg'in Aile stilleri Ölçeği(2005) ve Connor Davidson Sağlık Ölçeği kullanılmıştır. Eş zamanlı çoklu regresyon analizine göre "kabul – dahil olma" stilinin sağlamlığın önemli bir yordayıcısı olduğu "psikolojik otonomi" ve "davranışsal zorluk, yaptırım" stilinin sağlamlığın önemli bir yordayıcısı olmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Aydın'ın (2010) çalışmasında, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile duygusal Zeka ve umut arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Duygusal Zeka ve umut ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu bir ilişki olduğu, duygusal Zeka ve umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kararımak ve Güloğlu'nun (2010) çalışmasında, üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığı incelenmiş, yalnızlık ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordadığı bulunmuştur.

Demirbaş'ın (2010), üniversite öğrencileri ile yaptığı ve yaşamda anlam ve sağlamlık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasında; yaşamda anlamın alt boyutlarından, yaşamda anlamın varlığı ve aranması ile psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Buna karşın, yaşamda anlamın alt boyutları ile psikolojik sağlamlık alt boyutlarından yeniliklere açık olma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Bitsika, Sharpley ve Peters' in (2010) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini inceleyen araştırmasında, kaygı ve depresyonun psikolojik sağlamlık ile olumsuz yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında, kendine güven ve iyimserliğin psikolojik sağlamlık sahibi bireylerin sahip oldukları en önemli koruyucu faktörler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kurt'un (2011), Çevik kuvvet personelinin, stresle başa çıkma tutumları ve iş doyumunu düzeyi ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında, iş doyumunu düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında, pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin varolduğu belirlenmiştir. İş doyumunu düzeyi ile stresle başa çıkma tutumlarından, aktif planlama arasında orta düzeyde ve sırasıyla dış yardım arama kabul, bilişsel yeniden yapılanma, dine sığınma, kaçma soyutlanma, kaçma soyutlama (duygusal eylemsel) arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Armstrong ve Galligan'ın (2011) yaptıkları, 414 katılımcının dahil olduğu çalışmada; duygusal Zeka boyutlarının, olumsuz hayat olaylarına karşı gösterilen psikolojik sağlamlığı tahmin etmedeki önemi araştırılmıştır. Olumsuz hayat olayları ve üzüntülü süreç, kişinin dört duygusal boyutundaki fonksiyonun farklılaşmasına göre değişmektedir:

- Duygusal özfarkındalık,
- Duygusal açıklama
- Duygusal özkontrol

- Duygusal özdenetim. Bu fonksiyonlar yüksek olduğunda, olumsuz hayat olaylarının, kişi üzerindeki etkisi azalmaktadır. Duygusal Zeka, stresle negatif ilişkilidir. Yüksek duygusal Zekalı bireyler daha az stres yaşamaktadır.

Çataloğlu'nun (2011) çalışmasında, madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin, madde kullanmayan grupta daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Khan, Sıraj ve Lı'nın (2011) çalışmasında, baş etme stratejileri ile olumlu psikolojik güçlülükler (umut, iyimserlik, özyeterlik ve sağlamlık) ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişki üniversite örnekleminde incelenmiştir. Psikolojik güçlülükler ve beş faktör kişilik özellikleri, nevroitiklik hariç, baş etme mekanizmalarıyla önemli ilişkilere sahiptir. Nevrotikliğin yüksek olduğu bireylerde,

baş etme mekanizmaları çok aktif olarak kullanılmamaktadır. Dışa dönüklük, deneyime açıklık ve vicdanlılık boyutunun yüksek olduğu bireyler, problem çözüm odaklı stratejileri oldukça etkili kullanmaktadır. Kişilik faktörleri ve psikolojik kapital, baş etme mekanizmalarında önemli boyutlardır.

Li –Fang Zhanning’in (2011) , Çinli öğrencilerdeki beş faktör kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlık konulu araştırmasında, 362 Çinli öğrenci örnekleme alınmıştır. Psikolojik sağlamlığın, nevrozla negatif ilişkili, diğer dört faktörle de olumlu ilişkili bulgusu elde edilmiştir. 2.araştırmada, sağlamlığın yüksek düzeyde özgüven, özyeterlik ve iyimserlikle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Düşük seviyedeki sağlamlık özelliği olan bireyler, sağlıklı kişilik özelliklerine sahiptir ve psikolojik sıkıntıyı daha çok deneyimlemektedir. Sağlamlığın uyum sağlayıcı özelliklerle pozitif ilişkili, uyumsuz davranışlarla olumsuz ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sağlamlık; özgüven, özyeterlik ve iyimserlikle pozitif ilişkili, depresyon, kaygı ve suçlulukla negatif ilişkilidir. Araştırma bulguları, Ramaniyah’ın çalışmasındaki bulgularla paralellik göstermektedir. Ramaniyah (1999), Psikoloji dersine giriş dersini alan, 241 öğrenciden oluşan örnekleme (tekrar gözden geçirilmiş) NEO Kişilik envanteri (Costa ve Mc Crae, 1992) ile ölçülen Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Sağlamlık Eğilim Ölçeği (Bartone vd.,1989) uygulanmıştır. Yüksek sağlamlık grubundaki öğrencilerde, önemli ölçüde yüksek açıklık, vicdanlılık –dışadönüklük ve düşük nevroz bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık, nevrozla negatif ilişkiliyken diğer dört faktörle olumlu ilişkilidir.

Ergün –Başak’ın (2012) çalışmasında, düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda, öz duyarlık ve sosyal bağlılık değişkenlerinin, iyimserlik değişkeni üzerinde doğrudan etkiye ve dolayısıyla psikolojik sağlamlık değişkeni üzerinde dolaylı etkiye sahip olduğunu ortaya konmuş, iyimserliğin psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Böylece, üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve sosyal bağlılıklarının iyimserlik düzeylerini, iyimserlik düzeylerinin de psikolojik dayanıklılıklarını yordadığı belirlenmiştir.

Ya LIU, Zhen-Hong ve Wang'ın (2012) araştırmasında; yaşam doyumunda, nevroitiklik ve sağlamlığın etkisi ve bu ilişkide pozitif ve negatif duyguların ayarlayıcı –düzenleyici etkisinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini 282 katılımcıdan oluşmuştur. Nevrotikliği, psikolojik sağlamlığı, pozitif ve negatif duyguları ve yaşam doyumunu değerlendiren anket dağıtılmıştır. AMOS-Path analizine göre; olumlu duygular, nevroitiklik ve yaşam doyumu arasında, parçalı olarak, arabuluculuk yapmaktadır. Olumlu duygular, sağlamlık ve yaşam doyumunu tamamen etkilemektedir.

Ünüvar'ın (2012) araştırmasında; "Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Lise öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine ve Denetim Odağına Etkisi" incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, İstanbul ili Büyükçekmece ilçesinde bulunan Recep Güngör Lisesi'nde öğrenim gören, lise 2 ve 3. sınıf öğrencisi, 34 erkek 28 kız olmak üzere 60 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda; Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programının uygulandığı her iki deney grubundaki öğrencilerin, yılmazlık ölçeği puanlarında etkileşim grubuna ve kontrol grubuna göre anlamlı artış olduğu bulunmuştur. Yapılan izleme testinde, deney gruplarındaki yılmazlık düzeyindeki ve içsel denetim yönündeki değişimin uzun süreli olduğu belirlenmiştir.

2.2. Duygusal Zeka

Duygusal Zeka yeni ortaya çıkmış bir kavram değildir. Thorndike'in ortaya attığı "sosyal Zeka" modeli, duygusal Zekanın teorik alt yapısını oluşturmaktadır.

20. Yüzyıldaki çalışmalarda, duygusal Zeka kavramının insancıl etkiler olarak yer alması dikkati çekmektedir. 1920lerin sonunda başlayan, Carl Rogers ve Abraham Maslow'un öncülüğünü yaptığı insan ilişkileri akımı ve Howard Gardner'ın çoklu Zeka tanımlaması bu dönemdeki önemli girişimlerdir (Gottlieb, 2006).

Sosyal Zekaya yönelik akademik ilgi; kavramın tanımlanmasında ve ölçümündeki zorluklar sebebiyle 1960’larda azalmıştır. Duygusal Zeka üzerine araştırma; Sternberg, Conway, Ketron ve Bernstein’in insanların zeki bir insanı duygusal Zeka ile örtüşen terimlerle tanımlandığı 1980’lere kadar yeniden ortaya çıkmamıştır (Ormond, 2007).

Duygusal Zeka teorisi, Goleman’ın “Duygusal Zeka : Neden IQ’ dan Daha Önemlidir” kitabının yayımlanmasıyla yaygınlaşmasına rağmen, Mayer; duygusal Zeka çalışmalarının 1900’lerin başında başladığını ifade etmektedir. Mayer duygusal Zeka gelişimini beş sürece ayırmıştır:

1-1900’den 1969’a kadar olan ilk süredeki araştırmacılar tarafından, duygu ve Zeka farklı alanlar olarak ele alınmıştır. Bu sürede ilk olarak, bilişsel Zeka için psikolojik test geliştirme üzerine odaklanılmıştır. Duygu üzerine bazı araştırmalar bulunmasına rağmen, araştırmacılar dikkatlerini, duygunun bazı özel durumlara karşı fizyolojik bir yanıt mı olduğu, yoksa onun kültürel olarak mı belirlendiği üzerine yoğunlaştırmışlardır (Sitter, 2004). 1940’lı yıllarda, Zekanın duygusal yönüne eğilen ilk araştırmacı David Weschler olmuştur (Stein ve Book, 2003).

Weschler’in Zeka tanımı, bilişsel Zekanın yanında, bilişsel olmayan (duygusal, kişisel, toplumsal) Zeka kavramını da içermektedir (Bar-On, 2006). Weschler 1940 yılında yayınladığı çalışmasında, genel Zekanın entelektüel olmayan özelliklerinin her türlü ölçüme tabi tutulabileceğini belirtmiştir (Stein ve Book, 2003). 1955 yılında Amerikan Dil Bilim Derneği duygusal Zeka terimini kullanmıştır (Yaşarsoy, 2006).

2-Duygusal Zeka ile ilgili teorilerin gelişiminde önemli olan etkenlerden biri , 1983 yılında psikolog Howard Gardner tarafından geliştirilen “Çoklu Zeka Teorisi” dir. Bu teori ile Gardner, yedi temel yetenek –yedi farklı Zekayı (Dilsel Zeka, Matematiksel ve Mantıksal Zeka, Görsel ya da Uzamsal Zeka, İşitsel ya da Müziksel Zeka, Bedensel-Kinestetik Zeka, Kişisel Zeka, Kişilerarası Zeka) yı

kavramsallaştırdığı çok yönlü Zeka tanımlamasıyla adeta bir devrim yaratmıştır. Gardner, bu farklı Zeka türlerine ruhsal, varoluşçu, doğacı Zekayı da eklemiş ve bu Zekaların daha da çoğaltılabileceğini belirtmiştir. Gardner, “kişisel Zeka” yı, kişinin kendi duygularına ulaşabilmesi, bunları ayırt edip davranışını buna göre yönlendirme yeteneği; “kişilerarası Zeka” yı ise, kişinin diğerlerinin ruh halini, mizacını, güdülerini, arzularını anlayıp ona uygun tepkiler verme yeteneği olarak tanımlamıştır (Gardner ve Hatch, 1989). Bireyin kendisiyle ilgili Zekasında; benlik bilinci vurgulanırken, kişiler arası Zekada, empati yeteneğinin vurgulanması dikkati çekmektedir. Gardner’ın incelemelerinde kişisel Zekanın kabaca değinilen, çok az araştırılmış bir boyutu vardır ki, o da, duyguların rolüdür. Gardner’ın, kişisel Zeka tanımlamasında; duyguların rolüne ve etkin biçimde yönetilmesine oldukça yer verilmiş olsa da, Gardner ve çalışma arkadaşları, duygunun Zeka üzerindeki rolüne ayrıntılı biçimde odaklanmamış, duygu hakkındaki bilişler üzerinde durmuşlardır (Goleman, 2005a).

Gardner’ın kişiler arası ve kişisel Zeka ayrımı, duygusal Zeka teorilerinin gelişiminin temelidir (Mumcuoğlu, 2002). Duygusal Zeka kavramı, Gardner’ın “kişisel” ve “kişilerarası” Zeka kavramsallaştırmasına dayanmaktadır. Duygulara Zekanın nasıl eklenebileceğini açıklamaya çalışan kuramcılar, Gardner’ın entelektüel önderliğinde ilerlemişlerdir (Goleman, 2005a).

İngilizce karşılığı “Emotional Intelligence (EQ)” olan duygusal Zeka kavramı ilk kez ABD’ de, bir doktora öğrencisi olan Wayne Leon Payne tarafından 1985 yılında “A study of emotion: Developing Emotional Intelligence; Self-integration; Relation to fear, Pain and Desire (Theory, Structure of reality, Problem – Solving, contraction, expansion, tuning in/coming out/ letting go” konulu doktora tezinde kullanılmıştır. Bu çalışma “Emotional Intelligence” kavramının akademik çevrelerdeki ilk kullanımınıdır (Salovey, Mayer, 1990).

1988’li yıllarda, Bar-On, bireyin refahıyla ilgili altyapıyı oluşturan duygusal ve sosyal davranışların belirlenmesinde kullanılan ölçümde, duygusal Zeka (EQ) kavramını tanımlamıştır (Niculescu-Mihai, 2007). Bar-On tarafından, duygusal

Zeka; çevresel isteklerle etkili bir şekilde mücadele edebilme yeteneği, duygusal ve sosyal bilgi dizisi olarak tanımlanmıştır.

3-1990-1993 arasındaki üçüncü sürede, "duygusal Zeka" terimi ortaya çıkmış ve araştırmalarda, duyguların yaşam deneyimlerindeki kullanımına odaklanılmıştır. Duygusal Zeka kavramı alan yazına ilk kez, New Hampshire Üniversitesi'nden Mayer ve Yale Üniversitesi'nden Salovey ile 1990 yılında "başkalarının duyguları ve hislerini anlama" becerisi olarak tanımlanarak girmiştir. Bu yazarlara göre, duygusal Zeka sadece tek bir yetenek ya da doğal bir özellik değil; fakat onun yerine duygusal muhakeme yeteneklerinin, duyguları anlama ve kontrol etme özelliklerinin, düzenlenmiş bir şeklidir (Cumming, 2005). Salovey ve Mayer duygusal Zeka teorisini kullanmışlar ve DZ'nin üç kısımdan oluşan bir taslağını ileri sürmüşlerdir. Salovey ve Mayer "duygusal Zeka" kavramını ; bir kişinin kendinin ve diğerlerinin duygularını anlamasını, yansıtmasını, duyguları ayırt etmesini ve duyguları bir kişinin düşünce ve davranışlarına rehberlik etmek için kullanma yeteneğini ifade etmek için kullanmışlardır.

Salovey ve Mayer 'in orjinal DZ taslağı üç temel zihinsel işlemden oluşmaktadır:

- a) Kişinin kendi ve başkalarındaki duyguları değerlendirmesi ve ifade etmesi
- b) Kişinin kendi ve başkalarındaki duyguları düzenlemesi
- c) Duyguların kullanımı

4-Goleman'ın , duygusal Zeka üzerine olan kitabının yayımlanması ile dördüncü çağ (1994-1997) başlamıştır. Goleman, 1994-95 yıllarında duygusal okuryazarlık üzerine bir kitap yazmayı planlamıştır. Bu nedenle okulları ziyaret eden yazar, kurumlarda duygusal okuryazarlığı incelerken, Salovey ve Mayer'in makalelerine rastladığında, kitabın başlığını "Duygusal Zeka" olarak değiştirmeye karar vermiştir. Kavramın yaygınlaşmasını ve akademik çevrelerin dışına

yayılmasını sağlayan, Daniel Goleman'ın 1995 yılında çıkarttığı "Duygusal Zeka, Neden IQ'dan Önemlidir?" adlı kitap olmuştur (Yedikardaşlar, 2009). Goleman'ın "duygusal Zeka bilişsel Zeka kadar, hatta ondan daha güçlüdür ve öğrenilebilir" öngörüsü duygusal Zekaya büyük bir önem kazandırmıştır (Baltaş, 2006).

5-1997'de, Mayer ve Salovey duygusal Zeka tanımlarını; sadece duygunun algılanması ve düzenleme gelişmesi değil, ayrıca bir kişinin duyguları hakkındaki düşünce gelişimini de kapsamaya yönünde genişletmişlerdir. Duygusal Zeka, duyguyu doğru bir şekilde algılama, onu değerlendirme ve ifade etme, düşüncenin kolaylaştırılması için; duyguları kullanma ve veya oluşturma, duyguyu ve duygusal bilgiyi anlama yetisi, duyguları; duygusal ve zihinsel gelişimi desteklemek üzere düzenleme yetisini içermektedir (Sitter, 2004).

Duygusal Zeka üzerine yapılan araştırma ve inceleme sayısının artması, araştırmacılar tarafından; duygusal Zekanın etkilerinin daha yakından incelenmesi ve duygusal Zeka düzeyinin yükseltilmesi konusuna odaklanılmasına neden olmuştur. Bireylerin duygusal Zeka seviyeleri geliştirilerek; aile içi ve sosyal yaşamda "yaşam kalitesinin artırılabilmesi, boşanmaların ve aile içi şiddetin duygusal Zeka sayesinde azaltılabileceği ifade edilmektedir (Brockert ve Braun, 2000). Duygusal Zekanın öğrenilmiş alışkanlıklar temeline dayandığı görüşü, araştırmacıları; bu alandaki kapasitenin geliştirilmesinde duygusal Zeka eğitiminin oynadığı rolü ve önemini incelemeye yöneltmiştir (Yeşilyaprak, 2001). Araştırmalarda, duygusal Zeka eğitiminin; bireylerin duygusal ve sosyal alanlarda daha sağlıklı ilişki kurmalarını, yaşam kalitelerini olumlu yönde geliştirmelerini sağladığı belirtilmektedir. Duygusal Zeka eğitimi, gözlenen açık ya da örtülü saldırgan davranışların ortadan kaldırılmasında da etkili olmaktadır (Brackett, Mayer ve Warner, 2004). Duygusal Zeka düzeyi yüksek bireyler, problemlerin çözümünde etkili başa çıkma becerilerine daha çok sahip, duygusal farkındalık ve duyguların kontrolü konusunda daha başarılı bireylerdir (Matthews ve Zeidner, 2000).

2.2.1. Duygusal Zeka Modelleri

Yapılan araştırmalarda duygusal Zeka kavramı ile ilgili iki farklı yaklaşımın ön plana çıktığı görülmektedir. Bunlardan birisi “yetenek yaklaşımı”, diğeri “karma yaklaşım”dır. Yetenek yaklaşımında; duygusal Zeka bir yetenekler grubu olarak tanımlanırken, karma yaklaşımda; duygusal Zeka yeteneği sosyal beceriler, özellikler ve davranışlarla birlikte açıklanmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004)

2.2.1.1.Mayer ve Salovey Modeli

Mayer ve Salovey (1990) tarafından duygusal Zeka, sosyal Zekanın bir tipi ve kişinin kendisinin ve çevresindekilerin his ve duygularını yönetip denetleme, his ve duyguları birbirinden ayırma, düşünce ve davranışlarında rehber olarak kullanabilme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Cumming, 2005). Mayer ve Salovey oluşturdukları bu modelin “duygusal yeterlilik” olarak adlandırılabilceği, fakat çerçevenin Zeka üzerine olan tarihsel literatüre bağlanması için Zeka kavramının seçildiğini belirtmiştir. Geliştirdikleri model, Gardner’in kişisel Zeka kavramıyla oldukça benzerlik taşımaktadır (Akbaş, 2006). Mayer ve Salovey, yaklaşık 12 yıllık süreç içinde, sadece duygusal Zeka kavramını ortaya çıkarmakla kalmamış, bu konuyla ilgili pek çok çalışma yapmış ve ölçekler geliştirmiştir. Mayer ve Salovey’in modeli, diğer duygusal Zeka modelleri için,” öncü” niteliği taşımaktadır ve temel bir modeldir. Diğer modeller, onların temel varsayımlarıyla yola çıkmıştır (Çakar ve Arbak, 2004). Mayer ve Salovey’in duygusal Zeka modeli dört boyuttan oluşmaktadır.

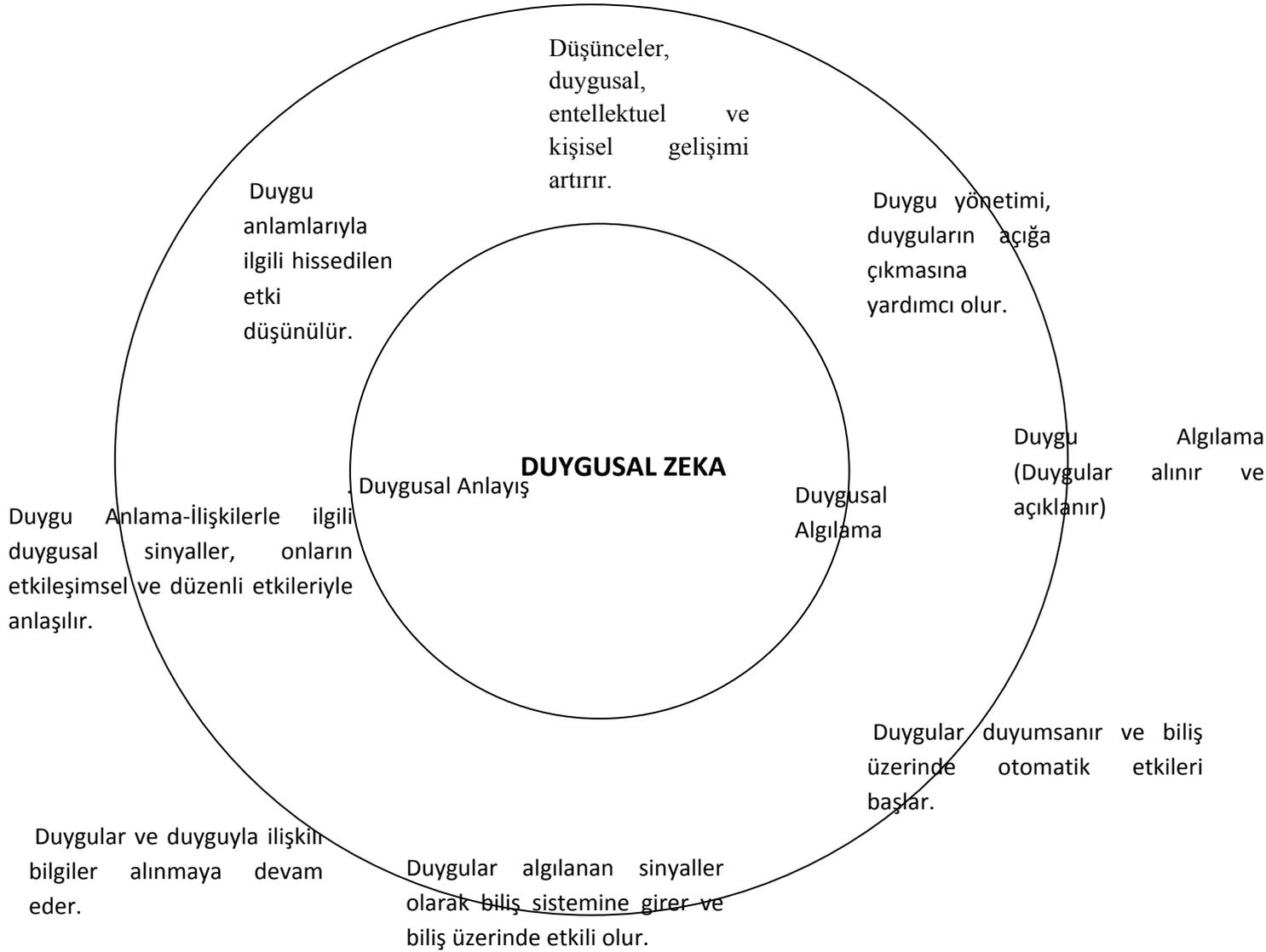
1.Duygusal Zekanın ilk boyutu; Kişinin duygu, düşünce ve hislerinin belirlenmesi ve bunların ifade edilmesini kapsamaktadır (Mayer , Salovey, Caruso, Bar-On ve Parker, 2000a).

2. Duygusal Zekanın ikinci boyutu: Düşüncelerin duyguyla kaynaştırılması, duyguların bilişsel sisteme nasıl girdiği ve bilişi, düşünceye yardım etmek için nasıl değiştirdiği üzerine odaklanmaktadır (Mayer vd., 2000a).

3. Duygusal Zekanın üçüncü boyutu: Duyguların anlaşılıp kullanılması, duyguların neler ifade ettiğini , nasıl ilerlediğini ve duygularla muhakeme etmeyi içermektedir (Mayer vd., 2000a).

4. Duygusal Zekanın dördüncü boyutu: Kendisi ve başkalarının duygularını yönetmek, bireyin kızgınlık hissinden sonra sakinleşebilmesi veya diğer insanların kaygılarını yatıştırmak için duyguları dikkatli şekilde gözlemleyip kontrol etmeyi, düzenlemeyi içermektedir (Mayer , Salovey, Caruso ve Stenberg, 2000b).

Şekil-6 : Mayer ve Salovey 'in Duygusal Zekada Dört Branş Modeli



Yvonne ve Brown, Shelley L. "A Review of the Emotional Intelligence Literature and Implications for Corrections", Research Branch Correctional Service of Canada, March 2004 (Akt: Karaduman, 2010).

2.2.1.2. Bar-On Duygusal Zeka Modeli

Duygusal Zeka ile ilgili çalışmalar yapan diğerk bir araştırmacı, "Duygusal Bölüm" (EQ) terimini ilk kez kullanan, Bar-On' dur (Yedikardaşlar, 2009: 28). Bar-On "duygusal Zeka" yı ; kişinin başarısını etkileme gücüne sahip ve kişinin hayatındaki isteklerle ve baskılarla başa çıkmada kullandığı bilinçdışı yetenekler olarak adlandırmaktadır (Öztürk, 2006). Bar-On'un EQ modeli, zihinsel yeteneklerle (kişinin kendinin farkında olması), zihinsel yeteneklerden ayrı olarak kabul edilen bazı özelliklerin (otonomi, kendine saygı ve duygu durumu) birleştiği "karma" bir model olarak tanımlanmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004). Bar-On, hayatta başarılı olmuş bir çok kişinin kişisel özelliklerini araştırmış ve duygusal Zekayı beş bölümde incelemiştir;

1-Kişisel Beceriler: Kişinin kendi iç dünyasını tanıması, seşimlerini yapabilmesi, sahip olduğu kaynakların ve gücün farkında olmasını ifade etmektedir. Kişinin kendine olan saygısı, kendini tanımak ve net bir şekilde kendini ifade edebilme,bağımsız olabilme ve kendi potansiyelini hayata geçirebilme becerileri bu boyut kapsamındadır (Yüksel, 2006). Bu boyuttan yüksek puan alan bireyler, duygularının farkında olan, kendilerini yeterli bulan ve yaşamlarında yaptıklarıyla ilgili olumlu şeyler düşünen bireylerdir. Bu bireyler duygularını, düşüncelerini ve inançlarını ifade etmekte zorlanmayan, bağımsız, güçlü ve kendine güvenen bireylerdir (Yedikardaşlar, 2009).

2-Kişilerarası Beceriler: Kişinin kişilerarası ilişkilerdeki yeteneğini ve faaliyetlerini kapsamaktadır. Bu boyut, olaylara empatik şekilde yaklaşabilme (objektif bir şekilde, başkalarının düşünce ve duygularının ve bunların olası anlamlarının farkında olma, sosyal sorumluluğa sahiplik ve kişiler arası iyi ilişkiler kurabilme becerisinden oluşmaktadır (Mumcuoğlu, 2002). Bu boyuttan yüksek puan alan bireyler; dostluklar kurmakta zorluk yaşamayan, sevgi verme ve alma konusunda sıkıntı yaşamayan bireyler olarak tanımlanmaktadır.

3-Uyumluluk: Bireyin çevresindeki taleplerle etkili şekilde başa çıkma becerilerini içermektedir. Gerçekliğin test edilmesi (subjektif olan ve gerçek olan arasındaki farkın ayırt edilebilmesi), esneklik ve problem çözme becerileri bu boyutun kapsamındadır (Mumcuoğlu, 2002). Uyumluluk puanı, bireyin çevreden gelen taleplerle ve problemlili durumlarla baş etmekte ne kadar başarılı olacağıyla ilgili bilgi sağlamaktadır. Bu boyuttan yüksek puan alan bireyler, problemlili durumların anlaşılması ve uygun çözümlere ulaşılması konusunda objektif ve etkin bireylerdir. Bu bireyler, günlük yaşamlarında karşılarına çıkan güçlüklerle ilgili olarak genellikle uygun çözümler üretebilmektedirler. Bu uyumluluk sadece özel yaşamlarıyla sınırlı değildir, iş yaşamlarında da uyumlu bireylerdir (Yüksel, 2006).

4-Stresle Başa Çıkma: Bireyin stresle başa çıkabilme becerilerini kapsamaktadır. Kişinin strese tolerans ve tepki kontrolü (bir şeye tepkili olduğu halde, bu tepkisini kontrol etmesi, direnmesi ya da ertelemesi) becerileri bu boyutu oluşturmaktadır (Mumcuoğlu, 2002). Bu boyuttan yüksek puan alan kişiler, umutsuzluğa kapılmadan veya kontrolünü kaybetmeden stresle baş edebilmektedir. Bu kişiler genellikle soğukkanlı, kontrollü ve nadiren fevri davranan kişilerdir. Bu boyuttaki yüksek puan alan bireylerin özellikleri; baskı altında bile olsa iyi çalışan, stresli, gergin ve kritik işlerdeki bireylerin özelliklerini temsil etmektedir (Yüksel, 2006).

5-Genel Duygu Durumu: Bireyin yaşam doyumunu ve hayata bakış perspektifini yansıtmaktadır. Kişinin iyimserliği ve yaşamdan duyduğu mutluluk bu boyutu oluşturmaktadır (Mumcuoğlu, 2002). Bu boyuttan alınan yüksek puan; yaşamdan zevk almanın bilinmesinin, neşeli, olumlu, umutlu ve iyimser olmanın göstergesidir. Bu boyut, insani ilişkilerde birleştirici bir role sahiptir, Aynı zamanda, problem çözümlenmesi ve strese toleranslı olmakta etkili, motivasyonel bir boyuttur. Bu boyuttan yüksek puan alan bireyler; işyerinde coşkulu, olumlu ve yapıcı bir “çalışma iklimi” oluşturulmasında oldukça önemli rolü olan bireylerdir.

Bar On'a göre, kişi; ortalamanın üzerinde kişisel duygusal Zeka yeteneklerine sahipse, çevresel etkiler ve baskılarla karşılaşsa bile, başarılı olmaktadır. Bar-On, kişideki duygusal Zeka eksikliğinin; kişinin başarısında bir engel teşkil ettiği veya edeceğine ve kişinin duygusal problemlerinin bir nedeni olarak görülmesi gerektiğine inanmaktadır (Yüksel, 2006).

2.2.1.3.Daniel Goleman Modeli

Goleman'ın duygusal Zeka modeli, yetenekler ve kişilik özellikleri, motivasyon ve sosyal beceri üzerine yoğunlaşan, karışık (karma) bir model olarak kabul edilmektedir (Goleman, 2009). Goleman modeli, Mayer ve Salovey' in temel yetenek modelinden geliştirilmiştir, fakat ondan farklı olarak zihinsel yetenekleri, kişinin kendi duygularının farkında olması ve diğer özellikleri (kişinin kendini motive edebilmesi) içeren karma bir model niteliği taşımaktadır. Goleman'ın; duygusal Zeka modeli beş başlık altında toplanmaktadır (Goleman, 2009).

1-Özbilinç (Kişinin Kendi Duygularının Farkında Olması): Özbilinç, bireyin iç dünyasında yaşananların sürekli olarak farkında olunmasıdır. Bireyin içinde bulunduğu anda neler hissettiğini bilmesi ve bu tercihleri karar vermede yol gösterecek biçimde kullanması önemlidir (Goleman, 2009). Ayrıca özbilinç, kişinin kendi duygularının diğer kişiler üzerinde yarattığı etkilerin farkında olmasını içermektedir (Rahim ve Psenicka, 2002). Duygularını tanıyan bireyler hayatlarını daha iyi idare etme konusunda oldukça gelişmiş bireylerdir. Özbilinç, insanın yapmakta olduğu şeyin yapmaya gerçekten değerli değmeyeceğini ölçen, içsel bir barometre işlevi görmektedir. Her türlü işte yüksek performans gösterebilmek, dürtüsel davranmamak ve başkaldıran hislerini yönetebilmek, motivasyonunu sürdürebilmek, etraftaki insanların hislerini doğru anlayabilmek ve ekip çalışması için önem taşıyan beceriler dahil, iş hayatıyla ilgili sosyal becerileri geliştirebilmek için insanlara yardımcı olan tek şey özbilinçtir. (Goleman, 2009).

2-Duyguları İdare Edebilme (Kişinin Kendi Duygularını Yönetmesi): Kişinin kendi duygularını ve tepkilerini kontrol altında tutabilmesi, dürtülerin kontrol

edebilmesi ve hedeflere ulaşabilmek amacıyla bir zevkin tatmininin ertelenebilmesi, olası kötü durumlar karşısında sakinliğin korunabilmesi ve başkalarının duygularından etkilenmeme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 2009; Rahim ve Psenicka, 2002).

3-Empati: İnsanlara ihtiyaç duyduklarında sözel ve sözel olmayan mesajlar vasıtasıyla duygusal destek sağlayabilme ve başkalarının duyguları ve davranışları arasında bağ kurabilme, iletilen duyguları anlayabilme yeteneğidir (Rahim ve Psenicka, 2002). Empati; insanların neler hissettiğini anlayabilme, onların çerçevesinden olaylara bakabilme ve çok farklı insanlarla dostluk kurup uyum sağlayabilmeyi ifade etmektedir (Goleman,2009).

4-Motivasyon (Kişinin Kendisini Motive Etmesi): Amaçlara ulaşmak için, kişinin duygularını yönlendirebilmesini ifade etmektedir (Yedikardaşlar, 2009). Motivasyon, bireyin tersliklere rağmen amaçları doğrultusunda devam etmesi, başarısızlık yaşayacağı korkusuyla değil de, başarı elde edeceği umuduyla çalışmaya devam etmesi, amaçlara ulaşmak için değişimi kabullenmesini kapsamaktadır (Rahim ve Psenicka, 2002). Duyguları bir amaç doğrultusunda toparlayabilme, dikkat edebilme, kendini harekete geçirebilme, kendine hakim olabilme ve yaratıcılık için gerekli olan motivasyon her başarının altında yatan bir özelliktir (Goleman, 2009).

5-Sosyal beceriler (İlişkileri yürütebilmek)

Sosyal beceriler, diğer bireylerle ilişkide etkin olmayı sağlayan yeteneklerdir. Sosyal becerilerdeki eksiklikler; sosyal yaşamda yetersizliğe ve kişilerarası ilişkilerde tekrarlayan sorunlara yol açarken, sosyal becerilerin varlığı, kişinin ilişkiyi şekillendirmesine, başkalarını harekete geçirip teşvik etmesine, yakın ilişkilerini sürdürebilmesine ve insanları ikna edip etkilemesine ve rahatlamasına olanak tanımaktadır (Goleman, 2009).

2.2.1.4.Cooper ve Sawaf Modeli

Cooper ve Sawaf'ın modeli, Bar-On'un modeli gibi; zihinsel yeteneklerin yanı sıra bunların dışındaki bazı kavramları (geleceği yaratmak gibi) içerdiğinden dolayı “karma “ bir model olarak tanımlanmaktadır. Bu model, duygusal Zekayı, iş yaşamında irdeleyerek, özellikle duygusal Zeka ve liderlik ilişkisi üzerinde durmaktadır. Cooper ve Sawaf (1998) tarafından, iş yaşamında ve yaşamda duygusal Zeka üzerine yoğunlaşmak ve onu geliştirmeye başlamak için dört köşe taşlı bir model önerilmiştir:

a. Duyguları Öğrenmek: Duygusal dürüstlük, enerji, geri bildirim, sezgi, sorumluluk ve ilişki aracılığıyla bir kişisel etkinlik ve güven ortamı yaratılmasıdır.

b. Duygusal Zindelik: İçtenlik, inanılabilirlik ve esenliğin yardımıyla güven çemberinin genişletilmesi, çatışmaların dinlenmesi ve yönetme yeteneğinin artırılmasını tanımlayan bir boyuttur.

c. Duygusal Derinlik: Gündelik yaşamı, işini sahip olunan potansiyel ve amaçlarla uyumlu hale getirmek ve bunu doğruluk, adanmışlık ve sorumlulukla destekleyen bir süreçtir. Kişinin kendi potansiyelini bilmesi ve amaçlarını tanıması, bunlara kendini adanması, dürüstlüğü deneyimlemesi oldukça önemlidir.

d. Duygusal Simya: Varolan sorun ve baskılarla birlikte yaşamak, fırsatları yakalamak, önceden görülmeyen çözüm yöntemlerini ortaya çıkarmak ve yeteneklerini kullanmakla gelecek için rekabet etme gücünü arttıran, yaratıcı güdülerini geliştiren bir boyuttur.

2.2.1.5.Petrides–Duygusal Zeka Kişilik Özelliği Modeli: TEQ

Yapılan çalışmanın değişkeni olan; Duygusal Zeka Kişilik Özelliği, bu modelin yapıtaşını oluşturmaktadır.

Duygusal Zeka ile ilgili yeni yaklaşımlar genel olarak incelendiğinde, duygusal Zekayı açıklamaya yönelik “özellik yaklaşımları” ve “Bilgi İşlem Yaklaşım”larının var olduğu görülmektedir. Petrides ve Furnham (2000) duygusal Zekayı ,” özellik” olarak duygusal Zeka ve “bilgi işlem süreci “olarak duygusal Zeka olmak üzere iki farklı şekilde tanımlamaktadır. Petrides ve Furnham tarafından; Zeka bir yetenek olarak kabul edilirken, duygusal Zekanın kişiliğin temel boyutlarıyla olan güçlü ilişkisi sebebiyle, duygusal Zeka bir “özellik -kişisel karakter özelliği” olarak belirtilmektedir. Petrides ve Furnham, kendi modellerini “duygusal özyeterlik”, Mayer ve arkadaşlarının zihinsel yetenek modelini de “duygusal bilişsel yetenek” olarak tanımlamaktadır.

Duygusal Zeka Kişisel Karakter Özelliği modeline göre; duygusal Zekayla ilgili beceriler gerçekte var olan beceriler değil, birey tarafından algılanan becerilerdir ve kişisel beyana dayalı olarak, belirli davranışları ölçen kendini değerlendirme envanterleriyle ölçülmektedir. Duygusal Zeka özelliği ”kişilik hiyerarşisinin alt seviyelerine yerleşmiş, algılanan yetenekler ve eğilimlerle ilgili duyguların kümesi” dir. Yüksek duygusal Zeka puanları olan bireyler, duygularına “dokunduklarına” ve böylelikle iyi oluşlarını artırmak için, duygularını düzenleyebildiklerine inanmaktadırlar. Duygusal Zeka; kişinin, kendi ve başkalarıyla ilgili duyguları deneyimleme tanımlama, anlama, düzenleme ve kullanma yolundaki bireysel farklılıklarını içermektedir (Petrides, 2001).

Duygular; günlük yaşamda birçok yönden önemli ve etkinliği olan duygusal deneyimin öznel doğasıyla birleşmiştir. Petrides ve Furnham ‘ın , “Özellik “ modeli algılamalarla ilgili duygu modelini, daha gelişmiş bilimsel modele doğru götürmesi açısından önemlidir (Petrides, Pe´rez ve Furnham, 2007b).

Özellik olarak EQ: farklı ortamlarda tutarlı olan davranışlar (iyimserlik, güvenli girişkenlik, empati gibi belirli davranış ve özelliklerde kendini gösteren) üzerinde durmaktadır (Petrides, Pita ve Kokkinaki, 2007a). Bu yapı, kişilikle ilgili duygu boyutlarının ilerlemiş, gelişmiş şekilde değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır. Duygusal Zeka özelliği (Trait EQ), kişilik kavramı içerisine yerleştirilmiştir. Bu yaklaşımda; duygusal Zekanın temel elementleri üzerine odaklanmaktansa, ağırlıklı olarak bazı kişilik değişkenleri üzerinde durulur. Bu yapının, kişiliğin duyguyla ilişkili boyutlarıyla ilgili geniş perspektifi olduğu ve zihinsel yeteneğin tamamen dışında kaldığı kabul edilmektedir. TEQ, kişinin duygusal yeterlikleri ile ilgili kendi algılamalarındaki bireysel farklılıklarla ilgilenmektedir. Duygusal Zeka özelliği "kişilik" çerçevesinde değerlendirilir ve kişisel beyan envanterleri kullanılarak tipik davranış ölçülür. TEQ (Duygusal Zeka özelliği, kişilik değişkenlerine (empati, iyimserlik, dürtüsellik, motivasyon, farkındalık, mutluluk) bağlıdır (Petrides vd., 2007a).

EQ özelliği'nde (duygusal özyeterlik) ; kişisel beyan temel alınmaktayken, yetenek EQ'da (bilişsel duygusal yetenek), maximum performans esas alınmaktadır. Kişisel beyanda; "davranışsal eğilimler ve algılanan yetenekler", bu yeteneklerinizin olduğunu algılıyor musunuz "tarzı sorularla araştırılırken, maximum performansta, gerçek yetenekler," sizde bu yetenekler var mı " –evet, hayır tarzı cevaplarla araştırılmaktadır.

Duygusal Zekayla ilgili ilk araştırmalar, ölçümün temel rolünü değerlendirmekte zayıf kalmıştır. Beyana dayalı ve maximum performans ölçümünün tam ayrımı yapılamamış, bunun sonucunda da kavram karmaşası ve karışıklık yaratan bir durum meydana gelmiştir. Maximum performans testleriyle yapılan EQ ölçümleri, aynı deneklerle yapılırsa bile, kişisel beyana dayalı anketlerle yapılan EQ ölçümleriyle aynı sonuçları vermemektedir.

Eysenck'e (1985) göre, ölçüm yapılırken, yapının nasıl etiketlendiği önemlidir. Özellikler ve eğilimler yeteneklerden ayrılmalıdır. Özelliklerin; zihinsel yetenekle ilişkili olmayıp, kişiliğin boyutlarıyla güçlü ilişkili olması, yapının

tanımlamasında oldukça kullanışlıdır. Zeka, bir yetenek olup, zihinle, bilişle ilgilidir. Özellik, bilişle ilgili değildir. Özellik EQ ve Yetenek EQ arasındaki ayırım önemlidir. Bu tarz bir ayırım yapının etiketlenmesinde net olarak belirlenmelidir.

Petrides ve Furnham; uygulamada kullanılan ölçüm metodunun temel alındığı, kavramsal farklılık önermişlerdir: EQ özelliği (trait EQ) ve yetenek EQ (ability EQ) birbirinden ayrı iki yapıdır. “Yetenek” EQ yu işlerliğe sokmak problemlidir; çünkü yetenek EQ, aynı IQ gibi maximum performans gelişimindeki duygusal deneyimlerin öznelliğini kullanmaktadır. Bunun yerine ”Özellik EQ” yapısının kullanılması daha doğrudur. Çünkü bu yapıda; duyguların öznel yapısıyla uyumlu algılamalara ve eğilimlere vurgu yapılmaktadır (Petrides ve Furnham, 2001).

Petrides ve Furnham tarafından TEQ nun içerik analizi yapılmış ve TEQ nun örnek alanları belirlenmiştir. Tablo-9 da görüldüğü gibi, TEQ’ nun alanları, duygularla özel olarak ilişkili kişilik yönlerine vurgu yapılmaktadır.

Tablo-9: Yetişkinlerdeki EQ Özelliği Alanları

DUYGUSAL ZEKA FAKTÖRLERİ	YÜKSEK PUAN ALANLAR
İYİ OLUŞ	
özgüven	başarılı ve özgüvenli
mutluluk özelliği, yaşamdan tatmin olmuşluk	neşeli
İyimserlik	hayatın ”parlak yanlarını” görmek
ÖZKONTROL	
duygu kontrolü	duygularını kontrol edebilme yeteneği
duygu yönetimi	baskılara karşı ayakta durabilme ve stresi yönetme
düşük dürtüsellik	isteklerine anında cevap verme olasılığı az, temkinli

DUYGUSALLIK	
duygu algılama	kendi ve başkalarının duygularını açığa çıkarma
duygu açıklama	başkalarına duygularını ifade etme
ilişkiler	doyurucu kişisel ilişkilere sahip olma
empati özelliği	başkalarının perspektifinden bakabilme
SOSYALLİK	
sosyal farkındalık	gelişmiş sosyal becerilerle bağlantı kurabilme
başkalarının duygularını yönetmek	başkalarının duygularını etkileyebilme
girişkenlik	açık sözlü, içten ve haklarını savunabilen
UYUMLULUK	esneklik ve yeni durumlara adaptasyonda gönüllülük
MOTİVASYON	kendini güdüleme ve zorluklarda kendini bırakmama

1- “Kişisel Özellik “olarak Duygusal Zeka (Özellik EQ, TEQ): kişilik hiyerarşisinin alt seviyelerine yerleşmiş, algılanan yetenekler ve eğilimlerle ilgili duyguların kümesidir. Kişinin kendi içsel değerlendirmesiyle ilgili(farklı ortamlarda tutarlı olan davranışlar, iyimserlik, güvenli girişkenlik, empati gibi belirli davranış ya da özelliklerde kendini gösteren) nitelikler üzerinde durulmaktadır. Duygusal özyeterlik (kişisel özellik olarak duygusal Zeka) kavramı; yetenekler ve eğilimlerle ilgili algılanan duyguların kümesi olarak tanımlanmakta ve duyguyla ilişki öze yönelik algılamalar olarak kabul edilmekte, duyguyla ilgili bilgiyi algılama, işleme ve düzenlemedeki bireysel farklılıklara dikkat çekmektedir. Duygusal Zeka özelliği (özellik olarak duygusal Zeka) kişilik kavramı içerisine yerleştirilmiştir ve belirli davranışları ölçen (geçerlik ve güvenilirliğe sahip) kendini değerlendirme (self-report) envanterleriyle değerlendirmektedir.

2-Bilgiyi işleme süreci “yeteneği” olarak Duygusal Zeka (Yetenek EQ): Zihinsel ve duygusal fonksiyonlarda bulunan yeteneklerin ifade edilmesidir.

Yetenek EQ; maximum performans (zihinsel ve dışsal değerlendirmeler), duyguları tanıma, ifade etme, etiketleme gibi duyguyla ilişkili bilişsel yetenekleri kapsamaktadır ve duyguların düşünce gelişiminin desteklenmesi için kullanıldığı bilişsel –duygusal gerçek yetenekler (duyguları algılama ve açıklama, duygularla ilgili nedenleri anlama ve düşünce içinde duyguyu anlama ve mantığa bürüme ve kendisiyle ilgili ve başkalarıyla duyguları düzenleme) olarak ifade edilmektedir. Yetenek Duygusal Zeka, maximum performans testleriyle ölçülebilen bir yetenek olarak değerlendirilmekte ve performans testleriyle ölçülmektedir.

Tablo-10 : EQ Kişilik Özelliği ve Yetenek EQ Yapısı Ölçümü, Kavramsallaştırılması ve Genel Zekayla İlişkisi

<p>Özellik EQ: Kişisel Beyan –Kişilik Özelliği</p> <ul style="list-style-type: none"> - Genel Zekayla ortogonal bir ilişkiye sahiplik - Yapı geçerliği için önemli destek sağlamakta , ayırıcı geçerliğe ve yordama geçerliğine sahip - Farklılık psikolojisindeki modellerle ilişkili - Empati, duygusal ifadelendirme, uyumluluk, öz kontrol gibi, zihinsel yetenekle ilgili olmayan kişilik özelliklerine sahiplik. <p>Yetenek EQ: Maximum Performans -Zihinsel Yetenek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Genel Zekayla, ortadan güçlüye doğru bir ilişkiye sahip - Yapı geçerliğine sahip - Bireysel farklılık modelleriyle tutarlı değil

Duygusal Zeka kişilik özelliğinde; kişilerin kendi duygusal yeteneklerini algılamaları dikkate alınmaktadır ve duygusal deneyimin farkındalığı önemlidir. Empati, duygusal ifadelendirme, uyumluluk, öz kontrol gibi kişilik özellikleri yer almaktadır.

Duygusal Zeka özellik yaklaşımı, diğer yaklaşımlara göre birtakım avantajlara sahiptir.

1- Duygusal deneyimin öznel yapısı doğrulanmaktadır (diğer modellerde, duygusal deneyimin öznel yapısı ile ilgili kavramsallaştırmaların yapılmaması, eleştiri konusu olmuştur).

2- Duygusal Zeka; bilimsel bilgiden ayrılmış, sözde bir başlık olarak görülmektense, bireysel farklılık modeliyle etkileşim halinde olan, “etkin” bir yapı olarak vurgulanmaktadır.

3- Değişik anketlerden gelen verilerin yorumlanması için platform sağlamaktadır.

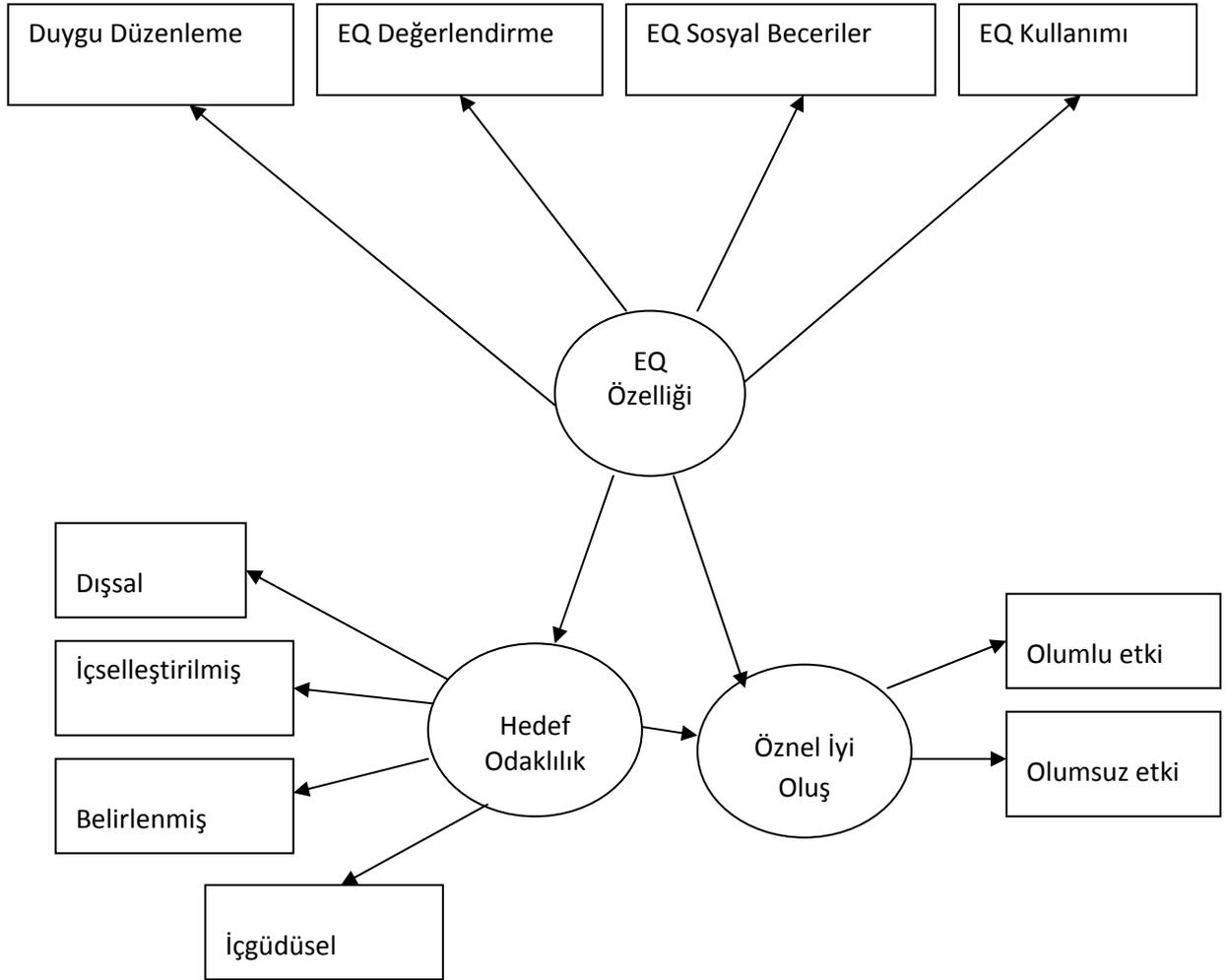
4- Tek bir model olarak kalmamakta, farklı alanlara da genişletilebilmektedir (Petrides, 2010).

Duygusal Zeka özelliği; algılama, işleme, düzenleme ve duygusal bilginin kullanımındaki kişisel eğilimleri vurgulamaktadır. Analizlere göre, duygusal Zeka; uyum sağlayıcı stratejilerin düzeyini artırmakta, sadece stres durumunda değil; öfke kızgınlık, korku, kıskançlık ve utanç durumlarında da önem kazanmaktadır. Duygusal Zeka uyum, sağlayıcı stratejilerin seçimini, yükseltmektedir. Yüksek duygusal Zeka özelliği, bireylerin uyum sağlayıcı stratejilerini seçmelerinde, negatif duyguların azaltılmasında ve olumsuz duyguların, olumlu duygularla yer değiştirmesinde yardımcı olmaktadır. Değişik zor olaylar ve durumlara karşı, yüksek Zekalı bireyler; düşük duygusal Zekalı bireylere göre, daha az stres yaşamakta, sınav zamanlarında psikolojik septomlar ve somatik şikâyetleri daha az göstermektedir. Olumsuz bir durumla karşılaştığında, yüksek EQ’ lu bireylerde, durumun olumlu yanını görme eğilimi yüksektir, var olan olumsuz durumla baş edebilecek olumlu duygulara sahiptir ve problemle baş edebilmek için hangi yollardan gidilebileceği konusunda anlayış kazanmıştır. Yüksek EQ’lu bireyler var olan olumsuz durumu felaketleştirmezler ya da olanlar için kendilerini suçlamazlar. Çözüm için kapasitelerinin olduğuna inanmaktadırlar. Yüksek duygusal Zeka

(yüksek özyeterlik); stresi tehdit ortamı olarak görme yerine mücadele, fırsat ortamı olarak görmek olarak ifade edilmektedir. Yüksek duygusal Zekalı bireyler durumla baş edebilmek için daha yeterli baş etme mekanizmalarına sahiplerdir ve durumu bir tehdit olarak görmektense, gelişim olarak görmek konusunda oldukça gelişmiş bireylerdir (Mikolajczak, 2008). Duygusal Zekanın yansıtıcı ve değerlendirici özelliği olarak; EQ su yüksek bireylerin, kendilerinin önemli yönlerini tanımlamak için gerekli bireysel farkındalığa sahip bireyler olduğu ifade edilmektedir.

EQ ve hedefe kilitlenme birbiriyle ilişkili bir süreçtir. Psikolojik sağlık; hedefe odaklanmak ve tutarlı amaçların belirlenmesi olarak anlamını bulmaktadır. Yüksek EQlu bireyler; performanslarını göstermede daha etkin, daha çok yaşam doyumuna ve daha az depresyona sahip bireylerdir (Petrides, 2000).

Şekil-7 : Duygusal Zeka Özelliği, Hedef Odaklılık Ve Duygusal İyi Oluş Arasındaki Hipotetik İlişki Modeli



(Spence, 2004)

EQ özelliği; duygusal değerlendirme, duygu düzenleme, sosyal beceriler ve duyguları kullanmayı içermektedir. Yüksek düzeyde duygusal kontrol deneyimi olan bireyler, düşük duygusal kontrolü olan bireylere göre, olumlu durumlarını devam ettirme konusunda daha yetenekli ve olumsuz duygu durumlarını azaltma konusunda çok daha etkin bireylerdir. Yüksek EQ'lu bireyler daha otonomik uğraşlara yönelirken, düşük EQ'lu bireyler daha kontrollü kısıtlanmış, nedenselliği içinde arayan alanlara yönelmektedir. Duygusal Zeka Özelliği; sosyal ilişkilerde

daha çok doyumun sağlanması, aileyle ve arkadaşlarla daha çok olumlu ilişki kurulması ve daha az olumsuz iletişimle tanımlanmaktadır (Austin, Saklofske ve Egan, 2005).

Bazı araştırmalarda, duygusal Zeka özelliğinin; duygu düzenlemeyle (Mikolajczak ve Limunet, 2008), laboratuvar görevlerindeki performans (Mavroveli, 2007), psikopatoloji ve ilişki doyumuyla ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sayıları artmakta olan çalışmalar, duygusal Zekanın; değişik ve farklı değişkenlerdeki arabulucu ve artırıcı etkilerini göstermektedir. Duygusal Zeka özelliği; sosyal desteğin algılanmasıyla pozitif ilişkilidir, çünkü duygular iletişim fonksiyonlarında temeldir, kişinin duygularını ve düşüncelerini tanıması ve başkalarını değerlendirmesiyle ilgili olarak temel fonksiyon görevlerini görmektedir. Duygusal Zeka özelliği yüksek bireyler, duygularını düzenlemekte, sosyal ipuçlarını değerlendirmekte ve sosyal ilişkileri cesaretlendirmekte daha başarılı, başkaları tarafından daha çok kabul gören bireylerdir (Mavroveli, 2007).

Duygular, bütün insanlar için ortak olmasına rağmen, bireyler onları kullanmakta farklılaşmaktadır (Petrides ve Furnham, 2003). Duygusal Zeka kişinin kendi ve başkalarıyla ilgili deneyimleme, tanımlama anlama düzenleme ve kullanma yolundaki bireysel farklılıklarını içermektedir (Petrides, 2001) Duygusal Zeka Kişilik Özelliği, kendini değerlendirme yönünde, bireysel farklılıkları içeren bir yapıdır. Kişilerin, duygusal yeterlilikleri ile ilgili kendini algılamalarındaki bireysel farklılıklara odaklanmaktadır ve “Beş Faktör Kişilik Özellikleri” sınıflandırmasındaki duyguyla ilgili boyutlarla örtüşmektedir.

2.2.2. Bilişsel Zeka (IQ) ve Duygusal Zeka (EQ) İlişkisi

İş başarısı ve duygusal Zeka üzerine yapılan araştırmalarda, duygusal Zekanın iş başarısı üzerindeki etkisinin bilişsel Zekaya göre çok daha fazla olduğu ortaya konulmuştur. Bilişsel Zekanın, iş başarısı üzerindeki etkisi ortalama % altı iken, duygusal Zekanın, iş başarısında %27 oranında etkili olduğu bulunmuştur. 1940'lı yıllarda, Harvard Üniversitesi mezunu olan doksan beş öğrencinin orta yaşlara kadar izlenmiş, okulu başarıyla bitiren öğrencilerin kariyer, maaş ve

verimlilik gibi durumlarda, kendilerinden daha düşük başarıyla mezun olmuş olan arkadaşlarına oranla çok da ilerde olmadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Hatta bu öğrencilerin aile, aşk ve arkadaşlık ilişkilerinde de mutlu olmadıkları görülmüştür (Baltaş, 2006).

İnsanların sadece bilişsel Zekayla hayatta başarılı olması beklenemez ancak bilişsel Zeka, duygularla ilişkilendirildiği zaman başarı yakalanabilir. Kendi duygularını tanıyan ve yönetebilen, ayrıca; başkalarının duygularını da anlayabilen duygusal yetenekli kişilerin, gerek özel hayatlarında gerekse iş yaşamlarında diğer kişilere göre daha avantajlıdır. Hem bilişsel Zeka, hem de duygusal Zeka birbirinden ayrılması mümkün olmayan kompleks yeteneklerdir. Goleman' a göre; duygusal Zeka, bireyin Zeka potansiyelini bütünüyle ortaya çıkarmasından dolayı, bilişsel Zeka için temel şart olarak kabul edilmelidir (Konrad ve Hendl, 2005). Duygusal Zeka ve bilişsel Zeka birbirinin alternatifi değil, birbirinin tamamlayıcısı oldukları gözden kaçırılmaması gereken bir konudur (Baltaş, 2006 ; Goleman, 2009).

IQ bilişsel Zekaya odaklanırken, duygusal Zeka; duygu merkezli Zekaya odaklanmaktadır. Duygusal Zeka ve IQ'nun etkileşiminin incelendiği araştırmalarda, bu iki teorik kavram arasında anlamlı korelasyonların tespit edilememiş olması, kavramların farklılığının bir göstergesidir (Mumcuoğlu, 2002). IQ, bireyin başarılı olması için ona zemin hazırlamaktadır. Örneğin, yüksek IQ düzeyine sahip olmadan yapılamayacak belli bazı işler ve meslekler vardır; doktor, bilim adamı veya üst düzey yönetici olabilmek, belirli düzeyde Zeka gerektirir ve buna sahip olmayan kişiler, bu alanda başarılı olamaz. Bu noktada IQ, başarının çok önemli bir belirleyicisi olarak ortaya çıkmaktadır. Yüksek IQ gerektiren meslekleri icra ettikleri halde, aynı başarıyı gösterememiş diğer kişiler arasındaki farkı yaratan, kişilerin duygusal Zekalarıdır (Davis,2004). Duygusal Zeka, insanların doğuştan sahip oldukları ya da olmadıkları bir özellik değildir ve (bilişsel Zekadan farklı yönü) geliştirilebilir niteliğe sahip olmasıdır, bu nitelik (geliştirilebilir olması) tüm insanlara önemli bir fırsat sunmaktadır (Baltaş, 2006; Konrad ve Hendl,2005; Weisinger ,1998).

2.2.3. Duygusal Zeka ile İlgili Yapılmış Yurtiçi ve Yurtdışı Çalışmalar

Ergin'in (2000) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal Zeka düzeyi ile 16PF kişilik özelliği arasındaki ilişkiyi konu alan duygusal Zeka ile kişilik özellikleri arasında %63 oranında bir benzerlik bulunmuştur. Duygusal Zeka değerlendirme ölçeğinin sadece birinci alt boyutu olan "duygularının farkında olma" boyutu ile 16 kişilik özelliğinden hiçbiri arasında ilişki bulunamamıştır. Duygusal Zekanın duyguların farkında olma, duygularını yönetme ve kendini motive etme alt boyutlarında erkeklerin puanları kızlarınkinden; empati alt boyutunda ise kızların puanları erkeklerinkinden anlamlı düzeyde daha yüksek olarak bulunmuştur.

Cinsiyetler arasında, duygusal Zeka açısından bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek için, Kanada'da 3200 kadın ve 4500 erkek olmak üzere toplam 7700 katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmada; duygusal Zekanın alt boyutları olan yetenek ve yeterlilik açısından cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre, kadınlar, erkeklerden çok daha güçlü kişiler-arası yeteneklere sahip görünürken, erkekler, kadınlara göre strese dayanma ve kendi duygularına hakim olma yeteneklerine daha fazla sahip olarak görülmektedirler. Duygularının farkında olma, ilişkilerini kontrol etme boyutlarında kadınlar lehine; duygularını yönetme, motivasyon ve empati boyutlarında ise erkekler lehine anlamlı farklılıklar saptanmıştır (<http://www.pro-philes.com>).

De Lazzari'nin (2001) nin çalışmasında, ergenlerde duygusal Zeka, psikolojik iyilik oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Liseye devam eden 155 öğrenci, çalışma örneğine alınmıştır. Araştırma bulgularına göre; duygusal Zeka ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Başka bir deyişle; duygusal Zeka düzeyi yüksek olan bireylerin aynı zamanda psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri de yüksektir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda ise, duygusal Zekanın, psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı ve psikolojik iyi oluş varyansının

%1,6'sını karşıladığı; ancak, yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin duygusal Zekaları ile algılanan problem çözme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesinin amaçlandığı, İşmen'in (2001) araştırmasında, 225 üniversite öğrencisi çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda; duygusal Zeka ve problem çözme becerisinin yaşa göre farklılaşmadığı; "19 yaş ve altı" ve "26 yaş ve üstü" grupları arasında bu değişkenler açısından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılığın bulunmadığı, kız öğrencilerin duygusal Zekanın üç alt boyutunda ve toplamda erkek öğrencilerden daha yüksek puanlar almalarına rağmen, duygusal Zekanın cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ve duygusal Zeka ile problem çözme becerisi arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde bir ilişki olduğu; duygusal Zeka düzeyi arttıkça problem çözme becerisi algısının da arttığı bulunmuştur.

Lopes ve arkadaşları (2003) tarafından gerçekleştirilen çalışmada; duygusal Zeka ile kişilik özellikleri ve algılanan sosyal ilişki kalitesi arasındaki ilişki, 103 yüksekokul öğrencisinden oluşan örneklem üzerinde incelenmiştir. Araştırma sonucunda; hem duygusal Zekanın ve hem de kişilik özelliklerinin algılanan sosyal ilişki kalitesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Yüksek duygusal Zekaya sahip olan öğrencilerin hem aile desteği algılarının olumlu yönde olduğu ve hem de başkalarıyla olumlu ilişkiler içinde oldukları bulunmuştur. Ayrıca çalışmada, kişilerarası ilişkilerde genel tatmin, duygusal Zeka ölçeği ile değerlendirilmiş ve kişilerarası ilişkilerde, genel tatmin ile nevrozizm ve dışadönüklük arasında negatif, duygu kontrolü ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bireylerin kişilerarası ilişkilerinde genel tatmin düzeyleri arttıkça nevrozizm ve dışadönüklük düzeyleri azalmakta, duygu kontrolü düzeyleri ise artmaktadır.

Köksal'ın (2003) çalışmasında, ergenlerde duygusal Zeka ile karar verme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Duygusal Zeka bilgi işleme süreci olarak ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, duygusal Zeka ile karar verme

stratejileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Mantıklı karar verme stratejisi ile duygusal Zeka toplam puanı, kendi duygularını anlama, karşısındakinin duygularını anlama ve duyguların manipülasyonu alt boyutları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı; kararsız karar verme stratejisi ile toplam duygusal Zeka arasında ise negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen başka bir bulgu, duygusal Zeka seviyesi ailenin sosyoekonomik durumuna göre farklılık göstermekte olduğudur. Ailesinin sosyo-ekonomik düzeyi orta ve ortanın üstünde olan öğrencilerin, duygusal Zekanın duygularını manipüle etme alt boyutu puanları, sosyoekonomik düzeyi ortanın altında olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Furnham ve Petrides'in (2003) çalışmasında; duygusal Zeka özellikleri ile mutluluk arasındaki ilişki incelenmiş ve 13-20 yaşları arasında 88 katılımcıdan oluşan örneklem üzerinde çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre mutlulukla; nevrozizm negatif yönde, dışa dönüklük ve deneyime açık olma pozitif yönde ilişkilidir. Üç basamaklı hiyerarşik regresyon analizine göre, duygusal Zeka, mutluluğun toplam varyansının %50'sinden fazlasını açıklamaktadır.

Deniz ve Yılmaz'ın (2004) çalışmasında, duygusal Zeka ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, 523 üniversite öğrencisinden oluşan örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda; toplam duygusal Zeka ve duygusal Zeka alt boyutları (kişiye özgü, kişiler arası, uyumluluk, stres denetimi ve genel mizaç) ile yaşam doyumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle; bireylerin toplam duygusal Zeka , kişiye özgü, kişiler arası, genel mizaç, stres denetimi ve uyumluluk düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumu düzeyleri de yükselmektedir. Ayrıca araştırma sonucunda duygusal Zekanın cinsiyete ve sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı da bulunmuştur.

Spence ve Oades'in (2004) çalışmasında; amaç belirleme, amaca odaklanma amaçla bütünleşmenin duygusal Zekanın bir sonucu olup olmadığının

belirlenmesi hedeflenmiştir. Araştırma bulgularına göre, duygusal Zeka ve hedefe kilitlenme birbiriyle ilişkili bir süreçtir.

Brackett ,Mayer ve Warner (2004) tarafından yapılan çalışmada bir araştırmada, duygusal Zeka, kişilik özellikleri ve kendine özen, boş zaman uğraşları, akademik etkinlikler ve kişilerarası ilişkiler boyutlarını içeren yaşam alanı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma sonunda, duygusal Zekanın cinsiyete göre farklılaştığı, kızların duygusal Zeka düzeyinin erkeklerinkinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu; ancak bununla birlikte, erkekler için duygusal Zekanın, kızlara göre, yaşam alanı kriterleri açısından daha yordayıcı olduğu bulunmuştur. Ayrıca; olumsuz davranışların, duygusal Zeka düzeyi ile negatif yönde ilişkili olduğu; duygusal Zeka düzeyi düştükçe olumsuz davranışlarda artışa neden olduğu ve düşük duygusal Zeka düzeyinin, zayıf kişilerarası ilişkiler ve olumsuz davranışlar yönünde gösterge olduğu belirlenmiştir.

Gohm, Corser ve Dalsky (2005) tarafından yapılan çalışmada; duygusal Zeka, stres (yaşam olaylarını kontrol etmede yetersizlik hisleri) ve ılımlaştırıcı bir değişken olarak kişilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda; bazı bireyler için, duygusal Zekanın, stresi azaltmada potansiyel olarak yardımcı olduğu; ancak, bazı bireyler için gereksiz ya da önemsiz olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar, ortalama duygusal Zeka düzeyine sahip olan, fakat duygusal yeteneklerine karşı güven eksikliği nedeniyle duygusal Zekalarını kullanamayan aşırı derecede stresli ve zihni karışık katılımcılara ilişkin sonuçları vurgulamışlardır. Sonuçlara göre; duygusal Zeka, orta düzeyde stresle, sinirli ve sakin insanlarla eşleştirilmektedir

Harrod ve Scheer'in (2005) çalışmasında, gençlerin duygusal Zekaları ile demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, aile geliri, anne-baba eğitim durumu ve yaşanılan yer) arasındaki ilişki incelemiştir. Araştırmada, yaşları 16–19 arasında olan toplam 200 kişi, örnekleme oluşturmuştur. Çalışma bulgularına göre; duygusal Zekanın cinsiyete ve anne baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, kızlarda duygusal Zekanın, anne-baba eğitim durumu ve ailenin geliriyle pozitif yönde ilişkili olduğu, kızların duygusal Zeka düzeyinin, erkeklerden daha yüksek

olduğu ve anne-babanın eğitim düzeyi ile duygusal Zeka düzeyinin pozitif yönde ilişkili olduğu ve duygusal Zekanın yaş, yaşanılan yer ve gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Mikolajczak ve Limunet'nin çalışmasında (2008), duygusal Zeka ile ruh sağlığı ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiler iki ayrı çalışma ile incelenmiştir. İlk çalışmada, 80 üniversite öğrencisi örneklemini oluşturmaktadır. Bu çalışmanın sonunda; duygusal Zekanın daha yüksek düzeyde ruhsal ve fiziksel sağlık gibi pozitif sonuçlarla ilgili olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada her iki çalışmada da kullanılan SCL-90'ın kısaltılmış biçimi olan Kısa Semptom Envanteri'nin ölçtüğü tüm psikolojik semptomlarla, duygusal Zeka arasında anlamlı ilişkiler olduğu; yüksek düzeyde duygusal Zekanın, envanterden alınan toplam puan ile yüksek düzeyde negatif yönde; kişilerarası duyarlılık, paranoid düşünce, psikotizm ve anksiyete ile yüksek düzeyde negatif yönde; depresyon, fobik anksiyete ve obsesif kompulsif bozukluk ile orta düzeyde negatif yönde; somatizasyon ve öfke, düşmanlık ile düşük düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Fiziksel semptomlarla duygusal Zeka arasındaki ilişkilerin test edilmesi sonucunda, duygusal Zekanın; yüksek düzeyde fiziksel semptom bildirme ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, toplam duygusal Zekanın ruh sağlığı ve fiziksel sağlık varyansının çok büyük bir kısmını anlamlı olarak açıkladığı da bulunmuştur.

İkinci çalışmada, stresin etkilerini ılımlılaştırıcı bir etken olarak duygusal Zekanın psikolojik ve somatik semptomların şiddetini azaltıp azaltmadığının incelenmesi hedeflenmiştir ve 100 kişilik üniversite birinci sınıf öğrencisi örneklemini oluşturmuştur. Bu çalışma kapsamında kullanılan ölçekler 3 ay ara ile uygulanmıştır. Birinci uygulama, stresin görece etkilerinin olmadığı bir durumda, ikinci uygulama ise sınav esnasında gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; her iki durumda da psikolojik semptomların duygusal Zekanın alt boyutları olan özdenetim ve psikolojik iyilik tarafından anlamlı düzeyde negatif yönde yordandığı; duygusal Zekanın diğer alt boyutu olan sosyal becerilerin ise, sadece ilk durumda özdenetim ve psikolojik iyilik ile birlikte psikolojik semptomların anlamlı

yordayıcısı olduğu; somatik semptomların ise, her iki durumda da özdenetim, psikolojik iyilik ve sosyal beceriler tarafından negatif yönde anlamlı düzeyde yordandığı; toplam duygusal Zekanın ise, sadece ilk durumda özdenetim, psikolojik iyilik ve sosyal beceriler ile birlikte somatik semptomların anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca, psikolojik ve somatik semptomların varyansının en büyük kısmının özdenetim tarafından karşılandığı da araştırmadan elde edilen bulgular arasındadır. Araştırmacılara göre, olumsuz bir durumla karşılaşıldığında yüksek EQ'lu bireyler durumun olumlu yanını görmekte, var olan durumla baş edebilecek olumlu duyguları çağrıştırmakta, problemle baş edebilmek için hangi yollardan gidilebileceğini düşünmekte oldukça iyi performans göstermektedir. Duygusal Zeka özelliği (TEQ) ,gerçek stres unsuruyla karşılaşma durumunda bireylerin psikolojik tepkilerini düzenlemektedir. Yüksek duygusal Zekalı bireyler olayı felaketleştirmemekte, olanlar için kendilerini suçlamamaktadır ve çözüm için kapasitesinin olduğuna inanmaktadır. Duygusal Zeka özelliği(TEQ), stres durumunda sadece uyumlu stratejilerin seçimini artırmakla kalmamakta; aynı zamanda öfke, kıskançlık ve utanç durumunda da uyum mekanizmasını artırmaktadır.

Doğan (2006) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal Zeka düzeyleri ile depresyon düzeyleri, çevre tarafından sevilme, anne-baba tutumu, iyimserlik-kötümserlik ve yalnızlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma örneklemi, 520 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Çalışma sonunda, toplam sosyal Zeka ve sosyal Zekanın alt boyutlarından sosyal beceriler ve sosyal farkındalık düzeyinin depresyon düzeyi ile istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bireylerin toplam sosyal Zeka düzeyi, sosyal beceriler düzeyi ve sosyal farkındalık düzeyi yükseldikçe depresyon düzeyleri düşmektedir. Sosyal Zeka alt boyutlarından sosyal bilgi süreci ile depresyon düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmadan elde edilen diğer bulgular incelendiğinde; sosyal Zekanın, anne-baba tutumuna, çevre tarafından sevilme algısına, yalnızlık algısına ve iyimserlik-kötümserlik algısına göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı; anne-babası demokratik ve koruyucu tutuma sahip olan

bireylerin toplam sosyal Zeka, sosyal beceri ve sosyal farkındalık düzeylerinin, anne-babası ilgisiz ve otoriter tutuma sahip olan bireylerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu; çevre tarafından sevilme algısı düzeyi yükseldikçe, sosyal bilgi süreci düzeyi, sosyal beceri düzeyi, sosyal farkındalık düzeyi ve toplam sosyal Zeka düzeyinin de yükseldiği; algılanan yalnızlık düzeyinin artması durumunda, sosyal beceri düzeyi, sosyal farkındalık düzeyi ve toplam sosyal Zeka düzeyinin de azaldığı; kendini iyimser olarak algılama düzeyi arttıkça, sosyal beceri düzeyi, sosyal farkındalık düzeyi ve toplam sosyal Zeka düzeyinin de arttığı bulunmuştur.

Kuzucu'nun (2006) çalışmasında, “duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi” incelenmiş ve araştırma sonucunda, duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psikoeğitim uygulamasına katılan öğrencilerin, uygulamaya katılmayanlara göre “duygusal farkındalık” puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olduğu bulgulanmıştır.

Dicle (2006) tarafından yapılan, üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin duygusal Zeka düzeyleri ve bazı kişisel özelliklerine göre incelenmesi konulu araştırmada, öğrencilerin toplam sosyal beceri düzeyleri ile toplam duygusal Zeka düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde ve yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin “Sosyal beceri” alt boyutlarından duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlık ve sosyal kontrol düzeylerine göre, Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur. Bu alt boyutlara göre, sosyal beceri düzeyi düşük olan öğrencilerin duygusal Zeka düzeylerinin de düşük olduğu görülmüştür. Sosyal beceri düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı, kızların sosyal beceri düzeylerinin erkeklerinkinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu araştırmadan elde edilen bir diğer bulgudur. Ayrıca, araştırma sonucunda, öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı derecede farklılaştığı, anne ve babası üniversite mezunu olanların sosyal beceri düzeylerinin diğerlerine göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu da bulunmuştur.

Göçet'in (2006) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin duygusal Zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada duygusal Zeka ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulgusu elde edilmiştir. Duygusal Zeka alt boyutlarından iyimserlik düzeyinin, stresle başa çıkma tutumlarından dine sığınma, dış yardım, aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma düzeyi ile pozitif yönde, kaçma (biyokimyasal) düzeyi ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı derecede ilişkili olduğu, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) düzeyi ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Duygusal Zeka alt boyutlarından duyguların ifadesi düzeyinin, stresle başa çıkma tutumlarından dine sığınma ve aktif planlama düzeyi ile pozitif, kaçma (biyokimyasal) düzeyi ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı derecede ilişkili olduğu, dış yardım, kabul-bilişsel yeniden yapılanma düzeyleri ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Duygusal Zeka alt boyutlarından duygulardan faydalanma düzeyinin ise, stresle başa çıkma tutumlarından dine sığınma, dış yardım ve kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) düzeyleri ile pozitif, kaçma (biyokimyasal) düzeyi ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı derecede ilişkili olduğu, aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma düzeyleri ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Ayrıca araştırma sonucunda, duygusal Zekanın cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde kızların lehine farklılaştığı; duygusal Zekanın tüm alt boyutlarında (iyimserlik, duygulardan faydalanma ve duyguların ifadesi) kızların, erkeklere göre daha yüksek skorlar elde ettikleri ve duygusal Zekanın öğrenim görülen bölüme göre de istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı; sözel bölüm öğrencilerinin iyimserlik ve duyguların ifadesi düzeylerinin, sayısal bölüm öğrencilerine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, duygulardan faydalanma düzeyinin ise, öğrenim görülen bölüme ve duygusal Zeka düzeyinin ailenin aylık ekonomik gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Extremera ve Berrocal (2006) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, duygusal Zeka (duygusal dikkat, duygusal açıklık ve

duygu durumu onarımı), anksiyete, depresyon, zihinsel-sosyal-fiziksel sağlık, fiziksel fonksiyon, fiziksel yönden rol kısıtlılığı, ağrı, genel sağlık, yaşamsallık, sosyal fonksiyon, duygusal yönden rol kısıtlılığı ve mental sağlık) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada, 184 üniversite öğrencisi örnekleme yer almaktadır. Araştırmada, duygusal Zeka alt boyutları ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler, hem çoklu korelasyon, hem de aşamalı regresyon analizi teknikleri kullanılarak sınanmıştır. Yapılan çoklu korelasyon analizi sonucunda; duygusal dikkat düzeyi ile depresyon ve anksiyete düzeyi arasında pozitif yönde, duygusal yönden rol kısıtlılığı, sosyal fonksiyon ve mental sağlık arasında negatif yönde; duygusal açıklık düzeyi ile depresyon ve anksiyete düzeyi arasında negatif yönde, fiziksel yönden rol kısıtlılığı, mental sağlık ve yaşamsallık düzeyi arasında pozitif yönde; ruh durumu onarımı düzeyi ile depresyon ve anksiyete düzeyi arasında negatif yönde, sosyal fonksiyon, mental sağlık, yaşamsallık ve genel sağlık düzeyi arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çoklu korelasyon analizi sonucunda duygusal Zeka boyutları ile arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilen değişkenlerin işleme alındığı hiyerarşik regresyon analizi sonucunda ise; duygusal dikkat, duygusal açıklık ve duygu durumu onarımı boyutlarının anksiyete, depresyon, mental sağlık, sosyal fonksiyon ve fiziksel sağlık alanlarının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. .

Göveç'in (2007) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin öz-duyarlılık düzeyleri ile öz-bilinç, stres, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmada, Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören 668 üniversite öğrencisi örnekleme oluşturmuştur. Araştırma sonucunda; öz-bilinç, stres, anksiyete ve depresyonun öz-duyarlılık tarafından anlamlı biçimde yordandığı bulunmuştur. Ayrıca, öz-duyarlılığın özsevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik alt boyutları ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin negatif yönde; öz-duyarlılığın öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının ise depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Erdoğan'ın (2008) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin duygusal Zeka düzeyleri çeşitli sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma örneklemini, 532 üniversite öğrencisinden oluşan örneklem üzerinde

gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda; duygusal Zekanın cinsiyete göre farklılaştığı; kızların duygusal Zeka toplam, duygusal Zeka alt boyutlarından karşısındaki duygularını anlama ve duyguları yönetme puanlarının erkeklerinkinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu; ancak, kendi duygularını anlama boyutu puanlarının ise cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Ayrıca, duygusal Zekanın öğrencilerin kendilerini değerlendirme biçimlerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre; kendini dışa dönük olarak değerlendiren öğrencilerin karşısındaki duygularını anlama, duyguları yönetme ve toplam duygusal Zeka puanları kendini içe dönük olarak değerlendirenlerden anlamlı derecede daha yüksektir. Kendi duygularını anlama boyutuna ilişkin puanlarının, öğrencilerin kendilerini değerlendirme biçimlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Premuzic ve Furnham'ın (2008) çalışmasında; Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Duygusal Zeka Özelliği ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Önceki çalışmalarla paralel olarak, Beş faktörden dört tanesi – istikrarlılık, vicdanlılık, katılımcılık ve dışadönüklük (dışa dönükler sosyal bireylerdir, yapıcı espri kullanma olasılığı yüksektir) mutluluk ve duygusal Zekayla ilişkilidir ve tek varyansın %18 ini açıklamaktadır. Mutluluk ve büyük beşli arasında paylaşılan varyansın büyük miktarı duygusal Zekayla açıklanmaktadır. Beş Faktör kişilik özelliğinin tipik duygusallık boyutları (dışadönüklük, duygusal istikrar veya nevrotiliklik duygusal Zeka içeriğinin görülebileceği açık net alanları oluşturmaktadır. Beş faktörün tipik sosyal alanı (katılımcılık) duygusal Zekanın kavramsal görüş açısını içermektedir.

Ruiz ve Petrides (2010) tarafından yapılan çalışmada; değişik fakültelerden gelen öğrencilerin duygusal Zeka profillerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Beş değişik fakültede öğrenim gören 512 öğrenciyle çalışma gerçekleştirilmiştir. TEQ-ue (Petrides ve Furnham tarafından geliştirilen, Duygusal Zeka Özellik Ölçeği –Orijinal Form) kullanılmıştır. Elde edilen bulgular; -Sosyal bilimler öğrencilerinin duygusallık puanları, teknik bilimler öğrencilerinden daha yüksek olduğu, Sanat fakültesi öğrencilerinin “kendini kontrol “boyutunda, doğa

bilimleri ve teknik bilimler öğrencilerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamış olduğu yönündedir. Sanat grubu öğrencilerinin iyi oluş ve toplam duygusal Zeka puanları diğer tüm gruplardan daha yüksektir. Kendini kontrol boyutunda cinsiyet farklılığına rastlanmıştır, diğer boyutlar ve toplam duygusal puanda, cinsiyet farklılığına rastlanmamıştır. Kendini kontrol düzeyinde erkekler, kızlardan daha yüksek puanlara sahiptir.

Petrides, Vernon, Schermer, Lighthart, Boomsma ve Veselka (2010) tarafından yapılan çalışmada; Duygusal Zeka özelliği ile Beş Faktör Kişilik Özellikleri arasındaki ilişki, Hollandalı örneklem üzerinde araştırılmıştır. Kuzey Amerika ve İngiltere’de yapılan, TEQ ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri arasındaki ilişki konulu çalışmalarla tutarlı sonuçlar vermiştir. Yapılan Regresyon analizinde TEQ ve yüksek kişilik boyutlarının %50 den fazlasını aldığını göstermiştir. Her iki grupta da, nevroz en güçlü korelasyonu vermiştir. Bu çalışmada ayrıca, TEQue-SF(Duygusal Zeka Özellik Ölçeği –Kısa Form) un kültürlerarası geçerliği elde edilmiştir.

Schutte ve Malouff’ın (2011)nin çalışmasında, duygusal Zekanın; ”an”ın farkında olmak ve öznel iyi oluş arasındaki “aracılık” rolü araştırılmıştır. Yüksek düzeyde duygusal Zeka; olumlu duygu durumu ve yaşam doyumunda daha yüksek, olumsuz duygu durumu arasında daha düşük bulunmuştur.

Armstrong’un (2011) çalışmasında; duygusal Zeka boyutlarının, olumsuz hayat olaylarına karşı gösterilen psikolojik sağlamlığı tahmin etmedeki önemi araştırılmıştır. Hayat olayları ve stres arasındaki ilişki, katılımcılardaki kırılma ortalaması ve sağlamlık profillerine göre yansıtılmıştır. Ayırt eden fonksiyon analizine göre, duygusal farkındalık, duygusal ifade etme, duygusal kontrol ve duygu yönetimi boyutunda farklılıklar bulunmuştur. Yüksek puanlar sağlamlık grubunu tahmin etmektedir. 414 katılımcının dâhil edildiği çalışmada; duygusal farkındalık duygusal ifade etme duygusal kontrol ve duygu yönetimi boyutları; çoklu olumsuz hayat olaylarında, psikolojik sağlamlığı yordamaktadır. Duygusal Zeka, strese negatif ilişkilidir. Yüksek duygusal Zekalı bireyler daha az stres yaşamaktadır.

Duygusal farkındalık, duyguları ifade etme ve duygu yönetimi, olumsuz olayın etkisiyle baş edebilmede ve duygusal özkontrolde önemli bir rol oynamaktadır. Olumsuz hayat olayları ve üzüntülü süreç, kişinin bu dört boyuta göre değişmektedir. Duygusal öz farkındalık, duygusal açıklama, duygusal özkontrol ve duygusal özdenetim yüksek olduğunda, olumsuz ve üzücü hayat olaylarının yıkıcı etkisi azalmaktadır.

Fen ve Jinjing ve Xugun (2012) tarafından, 15-35 yaş arası, 678 Çinli yetişkinle gerçekleştirilen çalışmada; ruhsal sıkıntı ve yaşam doyumunda, EQ ve sosyal desteğin rolü araştırılmıştır. Bu çalışmada, Wong Low Duygusal Zeka Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Çoklu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Genel Sağlık Anketi kullanılmıştır. Path Analizi sonuçlarına göre, sosyal destek, EQ ve yaşam doyumuna arasında, EQ ve ruhsal sıkıntı arasındaki kadar, kısmen etki etmektedir. Yüksek EQ puanlarına sahip olan erkekler, kızlara nazaran, daha çok destek almaktadır.

İkiz ve Totan'ın (2012) çalışmasında; öz-duyarlılığın duygusal Zekayı açıklayıcı etkisi üniversite öğrencileri örnekleminde incelenmiştir. Araştırma 2008-2009 öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesine devam eden 347 öğretmen adayının katılımıyla gerçekleşmiştir. Çalışmada Öz-duyarlık Ölçeği ile Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği kullanılmıştır. Öz duyarlık alanları; öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşmedir. Duygusal Zeka alanları bireysel beceriler, bireyler arası beceriler, uyumluluk, stresle başa çıkma, genel ruh durumu ile genel duygusal Zekadır. Çoklu regresyon analizi sonuçları, öz-duyarlık alt alanlarının duygusal Zekanın alt alanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkileri olduğunu göstermektedir. Ayrıca özsevecenlik ve bilinçlilik alanlarının duygusal Zekayı arttırdığı; özyargılama ve aşırı özdeşleşme alanlarının duygusal Zekanın stresle başa çıkma ve genel ruh sağlığı alanlarını olumsuz etkilediği saptanmıştır. Duygusal Zeka alanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu ancak cinsiyetin öz-duyarlık alanlarında etkisi olmadığı saptanmıştır. Bu çalışmanın sonucunda, öz-duyarlılığın duygusal Zeka üzerinde doğrudan etkili olduğu bulgusu elde edilmiştir.

2.3. Kişilik ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri

Psikologların, üzerinde uzlaşmış oldukları ortak herhangi bir kişilik tanımını bulunmamakla birlikte, kişilik; bireyi, diğer bireylerden ayıran ve belirli bir tutarlılık gösteren davranış kalıplarının bütünü, başka bir deyişle, bireyin yaşamına yön veren zihinsel, duygusal ve fiziksel tepkilerin tamamını temsil etmektedir (Burger, 2006).

Batı dillerinde “personality- personalite” olarak kullanılan, kişilik kelimesinin kökeni, Latincedeki “persona” kavramına dayanmaktadır. Klasik Roma tiyatrosunda oyuncular tarafından, temsil edilen özelliklere uygun maskeler takılarak, roller bu maskeler yardımıyla canlandırılmıştır. Yüze takılan bu maskelere “persona” adı verilmiştir. Sahne ile seyirciler arasındaki uzaklığın fazla olması nedeniyle, oyuncunun yansıttığı role uygun yüz mimikleri görülemeyeceği için bu yöntem tercih edilmiştir. “Persona” kavramı, kişiler arasındaki farklılıkları tanımlamakta kullanılmaya başlanmıştır (Groesbeck, 1985).

Kişilik, bireyin doğuştan getirdiği ve toplum içinde geliştirdiği özelliklerin toplamıdır. İnsanları birbirlerinden veya onları diğerlerinden farklı kılan en önemli faktör kişiliktir. Kişilik, kişinin kendisi ve çevresiyle, kendine özgü ve başkalarına benzemeyen şekilde geliştirdiği ilişkilerin yapısıdır. Kişilik, bireyin psikolojik, kalıtsal ve edinilmiş bütün yeteneklerini, güdülerini, duygularını, isteklerini, alışkanlıklarını, davranış özelliklerini içermektedir ve sürekli olarak içten ve dış çevreden gelen uyarıcıların etkisi altındadır (Güler, 1989).

Kişilik çok yönlü bir kavramdır ve insan davranışlarıyla ilgili birçok sayıda özelliği çağrıştırmaktadır, dolayısıyla kişilikle ilgili çok fazla tanım bulunmaktadır. Bu tanımlamalardan birinde, kişilik; bireylere zaman geçtikçe biyolojik ve sosyal özellikler olarak yüklenen ve belirli bir zaman içerisinde de devamlılığını koruyan düşünceler, duygular ve davranışlardaki bireysel farklılıkların ve ortaklıkların tümünü belirleyen eğilim ve karakterlerin tamamına verilen isimdir.

Bu tanımda kişilik teorisine, genel bir davranış teorisi olarak yaklaşılmaktadır. Bu tanımdaki ikinci özellik, insan özelliklerinin bir bölümünün birbirine benzemesi ve hatta ortak olmasına karşılık, diğer bir bölümündeki farklılığına dikkat çekilmektedir. Tanımdaki üçüncü özellik, kişilik özelliklerinin kısa bir sürede değişmeyip, zaman içinde bir değişim gösterdiği yönüne işaret edilmesidir (Hellriegel, 1989).

Kişilikle ilgili tanımlar üç kategoride toplanmaktadır:

1-Kişilik , sahip olunan sosyal becerilerin toplamıdır. Bir insanın kişiliği, diğer kişilerle kurulan, çeşitli koşulları olan ve çeşitli biçimleri alan ilişkilerinin ve davranışlarının toplamıdır.

2-Kişilik, bir insanın diğer insanlar üzerinde bıraktığı imaj ve etkidir.

3- Kişilik, insanın kendisi ve çevresi ile uyumunu sağlayan, onu diğer insanlardan farklılaştıran, özel ve tek yapan tipik karakteristiklerdir (Silah, 2005).

2.3.1.Kişiliği Oluşturan Faktörler

Kişilik; bir insanın duyusunu, düşüncesini ve davranış şeklini etkileyen etmenlerin kendine has görüntüsüdür. Sürekli olarak içten ve dıştan gelen uyarıcıların etkisi altında olan kişilik, bireyin biyolojik ve psikolojik, kalıtsal ve edinilmiş bütün yeteneklerini, güdülerini, duygularını, isteklerini, alışkanlıklarını ve bütün davranışlarını içine almaktadır. Kişiliğin oluşmasında, insanın doğuştan gelen (kalıtsal) özellikleri ve içinde yer aldığı çevrenin etkisinin bir arada görülmesi mümkündür. Kişilik sadece bireye özgü özellikleri değil, belirli ölçüde içinde yaşanılan çevreyi, belirli ölçüde de, tüm insanlarda ortak olan bazı özellikleri yansıtmaktadır.

2.3.1.1.Kişilikteki Kalıtım ve Bedensel Yapı Faktörleri

Bireylerin sahip oldukları bedensel ve kalıtsal özellikleri, onların kişilik yapıları ve aynı zamanda kişiliğin davranışsal boyutunda etkilidir. Kişiliğin belirlenmesinde, genetik (kalıtsal) özellikler önemli bir rol oynamaktadır. Göz, ten

renği, boy gibi özellikler de genetik etkenlerin rolü çok belirgindir. Ancak kişiliğin gelişmesinde kalıtsal etkenlerin rolü çok daha komplekstir. Belirli bir kişilik özelliğini doğrudan doğruya kalıtıma, bir başka kişilik özelliğini ise çevresel etkenlere bağlamak imkânsızdır. Kalıtsal ve çevresel faktörler etkileşim halindedir (Özkalp ve Kirel, 2001) Kalıtımla kuşaktan kuşağa aktarılan, kişilik yapısı ve davranışın kendisi değildir, bu üst yapıların üzerinde gelişip olgunlaştığı merkezi sinir sistemidir. Bu sistem, insanın içinde yaşadığı çevreyle süregelen haldeki etkileşimlerinin sonucu olan davranışın niteliğini ve niceliğini belirlemektedir. Bu davranışların tekrarlanması, pekişmesi ve birikimi kişilik yapısını oluşturur. Bir başka deyişle; üstünde kişiliğin oluştuğu, insanın doğuştan getirdiği temel yapı kalıtımla ve kişilik bu temel yapıyla çevrenin sürekli etkileşimi sonucunda oluşur (Köknel, 2005).

Zihinsel özelliklerin ve davranışsal eğilimlerin ortaya çıkmasında, genetik faktörler, her bireyde önemli bir kişilik özelliği olarak önem kazanmaktadır. Değer yargıları ve inanç sistemlerinin oluşumunda, genetik faktörlerin etkisi aynı derecede önem kazanmamaktadır. Genel olarak bireyin fiziksel yapısı bazı davranışlarını, dolayısıyla kişiliğini etkilemektedir. Bedenindeki sakatlık ya da engelden dolayı mutsuz olan, engelinden dolayı yetersizlik duygusuna kapılan ya da bedensel ve zihinsel bir üstünlüğünden ötürü kendine aşırı güveni olan insanlara çevremizde sık rastlanmaktadır. Bu tarz örnekler, bedensel özelliklerle kişilik özellikleri arasında bir paralelliğin olduğunun en basit göstergeleridir (Köknel, 2005).

2.3.1.2. Kişilikte Sosyo Kültürel Özellikler

Her birey bir sosyo-kültürel yapı içinde bulunmaktadır ve bu yapıdan yaşam boyu etkilenmektedir. Bireyin idealleri ve ilgileri, kültürel yapı tarafından şekillendirilmektedir. Bu ideal ve ilgiler, kişilik oluşumunda önemli etkenlerdir. Davranışsal özellikler, kültürel yapı ile değişmekte ve gelişmektedir. Kalıtım ve çevre şartları arasındaki karşılıklı etkileşim sonucu oluşan gelişimle birlikte olgunlaşmakta, belirli bir kişilik özelliği kazanılmaktadır. Çevre şartları bağlamında

bireyleri en fazla etkileyen faktör, bireylerin içinde yaşadıkları toplumun sosyo-kültürel özellikleridir. Bireyler, yaşamları boyunca bilincinde olarak veya olmayarak, diğer bireylerin yapılandıkları belirli davranış kalıplarını takip etmek zorunda kalmaktadır. Kişiliğin oluşumunda; sosyal çevreden etkilenme ve şartlanma, gerçekte bir öğrenme sürecidir. Kişiliği doğrudan etkileyen faktörler arasında en önemli yere sahip olan öğrenme, pekiştirilmiş tekrarlama veya deneyim sonucunda hafızada çok sayıda bilginin yer alması ve davranışta kalıcı değişimlerin oluşmasıdır. Birey bulunduğu kültürel yapı içinde öğrendikleri ile bazı yeni özellikler kazanmakta ve kişiliğini şekillendirmektedir.

2.3.1.3. Kişilikte Aile Faktörü

Bireyin gelişiminde, ilk karşılaştığı toplum özelliği taşıyan yetiştiği aile ortamı ve diğer bireylerle olan iletişimi oldukça önemlidir. Bireyin içinde yaşayıp geliştiği aile çevresi, bu çevredeki kişilerle olan ilişkileri ve etkileşimi kişiliğin yapılanmasında oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Aile bireylerinin birbirleriyle ve çocuklarıyla olan ilişkileri kişilik gelişiminde önemli bir fonksiyona sahiptir. Anne babanın, çocuk eğitiminde kullandıkları yöntemlerin tarzı (sert ya da yumuşak) çocuğun aile bireyleri tarafından istenilen bir çocuk olması ya da olmaması kardeşler arasındaki doğum sırası ve yaş farkı, ailedeki çocuk sayısı, çocuğun beslenme, barınma, dinlenme, sağlık, diğer psikososyal ve kültürel ihtiyaçlarının karşılanması ve karşılanmaması, çocuğun kişiliğini etkileyen ailesel faktörler olarak tanımlanmaktadır (Erdoğan, 1991). Toplumsal (çevresel) etmenlerin kişilik üzerindeki etkileri öncelikle ve en yoğun şekilde aile ortamında gerçekleşmektedir. Aile içinde ebeveynlerin bazı özellikleri ve anne-baba-çocuk arasındaki ilişkinin temelini oluşturan “çocuk yetiştirme yöntemleri”, ebeveyn ile çocuk arasındaki tüm etkileşimleri kapsamaktadır. Bu etkileşimler ebeveynin tutum, değer, ilgi ve inançlarıyla birlikte, bakım ve eğitim davranışlarını da içermektedir. Bu davranışlarla çocuğun davranışları biçimlendirilirken, aynı zamanda, gelecekteki davranışları da şekillendirilmektedir. Bu nedenle ana baba çocuk ilişkileri, kişiliği belirleyen etkenlerden en önemlisi olarak görülmektedir (Yeşilyaprak, 1993).

2.3.1.4. Kişilikte Sosyal Sınıf Faktörü

Bireyin çevresindeki kişiler, gruplar ve özellikle organizasyonlar kişilik oluşumunda büyük etkiye sahiptir. Sosyalleşme süreci olarak tanımlanabilecek bu süreç, özellikle organizasyonel davranış açısından çok önemlidir. Çünkü çocukluk yaşamından daha çok tüm yaşamı kapsamaktadır. Kişiliğin oluşmasında, başka bir etken de bireyin bulunduğu sosyal sınıf durumudur. Bireyin ait olduğu sosyal sınıf, eğitim imkanlarını, yaşam tarzını, düşünce ve eğilimlerini, tüketim biçimini ve çeşitli kişisel özelliklerini etkilemektedir. Bir bireyin kişiliğini anlaşılmasında, bireyin geçmişte ve şimdiki zamanda içinde yer almış olduğu sosyal grupların yapısının belirlenmesi önemlidir (Eroğlu, 1996). Sosyalleşme, çalışan davranışlarının anlaşılmasında en iyi yordayıcı rolüne sahiptir. Belli bir sosyal yapı içinde, her bireyin eğitim ve benzeri gelişim faktörleri açısından farklı fırsatlara sahip olması, kişilik farklılıklarını yaratmaktadır.

2.3.1.5. Kişilikte Coğrafi ve Fiziki Faktörler

Kişiliğin oluşmasında, bireyin içinde doğup büyüdüğü coğrafi çevrenin etkisi önemlidir. Coğrafi çevre içinde iklim, tabiat ve yaşanan bölgenin fiziki şartları, bireylerin kişilik özellikleri üzerinde belirgin etkiye sahiptir. Coğrafi ve fiziki çevre, kişilik üzerinde doğrudan etkilerinden daha çok dolaylı etkilere sahiptir. Çünkü o toplumun kültürü ve antropolojik yapısı üzerinde, coğrafyanın etkileri çok vurgulanan bir konudur. Mesela, kıyı kesiminde yaşayan insanlarla, kara bölgelerinde yaşayan, ova yerlerde ya da dağlık yörelerde, sıcak ya da soğuk iklimlerde yaşayanlar, birbirlerinden diğer faktörlerin etkisi bir yana bırakılsa bile, sadece coğrafi farklılıktan ileri gelen kişilik farklılıklarına sahiptir. Bu bakımdan, soğuk iklim şartlarında yaşayan insanların daha sert ve donuk mizaçlı, buna karşılık sıcak iklim ve kıyı kesimlerin insanların daha çabuk değişen duygusal tutumları ve daha yumuşak, rahat mizaçları olduğu şeklinde genel bir kanaat bulunmaktadır (Koptagel, 1982). Sonuçta, coğrafi ve fiziki ortam toplum kültürü aracılığıyla, bireylerin kişilik özelliklerine etkide bulunmaktadır. Ancak, belirli bir coğrafyada yaşayan bireylerin davranış kalıpları ve kişisel özelliklerindeki farklılıklar, o

coğrafyada yaşamaktan dolayı değil, o bölgede nesiller boyunca oluşmuş ve daha sonraki gruplara yansımış davranışsal özelliklerdir (Eroğlu , 1996).

2.3.1.6. Kişilikte Etkili Diğer Faktörler

Kişiliği etkileyen diğer faktörler; kitle iletişim araçları ve etkin yetişkin grupları olarak kabul edilmektedir. Kitle iletişim araçları, kişiliğin şekillenmesinde özgün bir yere sahiptir. Kitle iletişim araçlarını etkin olarak kullanan bireylerle, kullanmayan bireyler arasında bir farklılık göze çarpacaktır. Kitaplar, dergiler, televizyon gibi kitle iletişim araçları, çocukların yetişmesinde ve gençlerin yeni davranış kalıpları kazanmalarında oldukça etkilidir. Bireylerin içinde bulunduğu sosyal gruplar içindeki yetişkinler grubu da, kişiliğin oluşumunda etkide bulunan faktörlerden birini oluşturmaktadır. Çünkü bireyler, bazı ideallerini belirlerken veya davranışlarını düzenlerken, içinde bulunduğu sosyal grup tarafından benimsenmiş üyelerden bazılarını kendilerine örnek olarak almaktadır. Rol model olarak alınan bu kişiler, bireyin kişiliği üzerinde önemli bir rol oynamaktadır.

2.3.2. Kişiliğin Güçlü Bileşenleri

2.3.2.1. Karakter

Karakter, kişiliğin ahlaki ve sosyal boyutunu temsil etmektedir. Çoğu zaman kişiliğin tamamı ile eşanlamlı olarak yanlış bir şekilde kullanılmaktadır. Karakter, asıl olarak duygusal deneyimlerin uzun vadeli boyutu üzerine odaklanmaktadır. Karakter; karşılıklı sadakat ve bağlılık, uzun vadeli bir hedef için mücadele etme veya gelecekteki bir amaç uğruna, bugünkü bazı ödülleri erteleme (hazı erteleme) şeklinde ifade edilmektedir. Karakter bireyin kendinde değerli bulduğu ve başkalarının değer vermesini beklediği kişisel özellikleri temsil etmektedir (Sennett, 2005). Karakter, davranış bütünlüğü ve bireyin bedensel, duygusal ve zihinsel etkinliğine çevrenin verdiği değer olarak tanımlanmaktadır. Bireyin karakteri, bireyin kişisel özellikleri ve içinde yaşanılan çevrenin değer yargılarından oluşmaktadır. Başka bir deyişle, karakterde, kişilik ve içinde yaşanılan çevrenin değer yargıları beraber yorumlanmaktadır. Karakter; aile, okul ve çevre

içinde çocukluk döneminden itibaren gelişmeye, şekillenmeye başlamaktadır. Karakterin gelişmesi ve şekillenmesine ilişkin değişik psikolojik ve sosyolojik kuramlar bulunmasına rağmen, bu kuramların tümünde karakter oluşumunda üst benliğin ve vicdan arasındaki önemli bağlantı özellikle belirtilmektedir. Çocuklukla başlayan özümseme, benimseme ve özdeşleşme süreçleri sonunda oluşan vicdanın nitelik ve niceliği, aynı zamanda karakterin de nitelik ve niceliğini saptamaktadır (Köknel, 2005). Karakterin oluşumuyla ilgili iki temel basamak vardır;

I. Beğenilme, takdir edilme ve ödüllendirme basamağı

II. Gerçek idealler basamağı.

1.Beğenilme, takdir edilme ve ödüllendirme basamağı: Çevrede iyi olarak bilinen ve kabul edilen, istendik davranışların gerçekleştirilmesi sonucu; beğenilme, takdir edilme ve ödüllendirme, karakterin oluşmasında bireyleri harekete geçiren faktörlerdir. Bu noktada, bireyler daha çok çıkarlarına göre bazı davranışları sergilemektedir. Dolayısıyla, bireyler; istedikleri, umdukları ve bekledikleri takdir oranında ve süresince çok dürüst, bağlı, saygılı ve terbiyeli görünürler. Bu durum her meslek ve her sosyal ilişkide görülebilir. Ancak bu davranışlar her zaman samimi ve dürüst olmamaktadır. Çünkü bireyler, amirlerinden gerekli ilgi ve takdiri görmedikleri durumda, bağlılıklarını, saygılarını ve sempatikliklerini sürdürmemektedir.

2. Gerçek idealler basamağı: Bireylerin olumlu veya olumsuz durumlarla karşılaşma durumlarında, karakterlerinden asla taviz vermemelerini ifade etmektedir. Yani toplum içindeki mevki ve makamlarını kaybetme pahasına dahi olsa prensiplerinden taviz vermezler. Bu basamakta ahlaki ideal, her türlü maddi çıkardan önce gelmektedir. Gerçek idealler basamağı, vicdan ve ahlaki kuralla, doğruyu ve iyi olanı seçtiren basamaktır (Zel , 2001).

Kişiliği oluşturan diğer iki bileşen mizaç ve yetenekler, doğuştan gelen özellikleri temsil ederken, karakter sosyal yapı içinde gelişmekte ve çevresel etkilerle

kendi içeriğini oluşturmaktadır. İnsanlar kendilerini keşfetme ve ifade etmede, kendi mizaç ve kişilik motifleriyle şekillenen mantıksal süzgeçleri kullanmaktadır.

2.3.2.2.Mizaç

Mizaç, bireyin duygusallık ve hareketlilik niteliklerini temsil etmekte ve halk arasında “huy” olarak adlandırılmaktadır. Mizaç veya huy, kişilerin duygusal denge durumlarını ve bu dengenin derinliğini içermektedir. Mizaç, duygulara dayalı becerilerin ve alışkanlıkların bütünleştirilmesinin altında yatan duyumsama, bağlantı kurma ve motivasyon süreçlerini tanımlamaktadır (Arkar vd., 2005)

2.3.2.3.Yetenekler

Yetenekler, doğuştan getirilen özelliklerin en önemlilerindedir. Kişiliği oluşturan üçüncü önemli bileşen olan yetenek, zihinsel ve bedensel yetenek olarak iki gruba ayrılmaktadır.

Zihinsel yetenek; kişinin belirli ilişkileri kavrayabilme, analiz edebilme, çözümleyebilme ve sonuca varabilme gibi zihinsel özelliklerini içermektedir. Kişilerin sayısal ilgi, teknik kavrama ve teknik ilgi, hafıza yeteneği, soyut düşünme, ilişki bulma, karşılaştırma yapabilme, öğrenme ve kavrama gibi yetenekleri zihinsel yetenekleri kapsamında değerlendirilmektedir. Kişilerin, içinde buldukları topluma veya sosyal gruplara, karşılaştıkları yeni durum ve koşullara uyma konusundaki beceri ve maharetleri, çoğunlukla sahip oldukları zihinsel yeteneklere bağlıdır.

Bedensel yetenek: Kişilerin, duyu organları yardımıyla, bazı olguları gerçekleştirilebilmeleri şeklindeki bedensel özelliklerini betimlemektedir. Bu yeteneklerin büyük bir kısmı kişilerin doğuştan getirdikleri, zamanla kullanılabilir duruma dönüşen özellikleridir. Yürüme, ayakta durma, koşma, görme, renk ayırma, ses tonlarını ayırma, tat ve koku hissetme, el-kol-ayak gibi organların belli bir koordinasyon içerisinde kullanma gibi özellikler, bedensel yeteneğin en önemlilerinden bazılarıdır.

2.3.3.Kişilik Kuramlarına Bakış

Kişilik kuramları, birçok araştırmacı için çok önem taşımaktadır. Bunun nedeni; sadece araştırmalarına yönelik bir amaç olması değil, aynı zamanda kendi felsefelerini üzerine kurdukları düşüncelerdir.

Kişilik kuramları;

-Karmaşık davranışların kısa ve açık ifadesini sağlamaları

-Mevcut bilgilerin anlamlı bir bütün oluşturacak şekilde bir araya getirilmesi

-Yeni olgu, görüş ve bilgilerin oluşması, araştırmaların teşvik edilmesi, yordamaların yapılabilmesi açısından oldukça önemlidir (Özkalp ve Kırel, 1991).

Mevcut kişilik kuramlarında, genellikle, kişilik iki yönden ele alınmaktadır.

a) Tüm insanların davranışlarındaki ortak özellikler

b) İnsanlar arasındaki bireysel farklılıklar

a) Tüm insanların davranışlarındaki ortak özellikler; kişiliğin “özünü”, bireysel farklılıkları oluşturan özellikler ise kişiliğin “yüzeyini” temsil etmektedir. Kişiliğin özünü oluşturan özellikler: doğuştan getirilen, değişime dirençli, yaşam boyunca bireyin davranışlarını geniş boyutta etkileyen eğilimler, yatkınlık ve yetenek gibi nitelikleri içermektedir.

b) Kişiliğin yüzeyini oluşturan bireysel farklılık özellikleri ise; başkaları tarafından kolayca gözlenebilen, öğrenmeyle kazanılmış, bireyin davranışlarını sınırlı bir şekilde etkileyen davranışlardır. Doğuştan var olan özellikler, bir gizil güç olarak tanımlanmaktadır ve bunlar belirli koşul ve ortamlarda, belirli yaşantılar sonucu(ödül, ceza vb.) şekillenmektedir. Çevreyle etkileşim sonucu özün kapsamındaki özellikler bu şekilde oluşarak, somut, kalıplaşan (bireyin yüzeysel

özellikleri) özellikler olarak belirlemektedir. Böylece bireye özgü olan davranış tarzları ya da onu diğerlerinden ayıran özellikleri saptanmaktadır. Kişiliğin özü ile yüzeysel arasındaki ilişkinin bir örüntü içinde gelişmesi “kişilik gelişim süreci” olarak adlandırılmaktadır (Özkalp ve Kırel, 1991)

Kişilik kuramlarının, bağlı oldukları felsefi açılardan incelenmeleri, kuramlarla ilgili belirginlik sağlanması açısından oldukça fazla önem taşımaktadır. Psikologlar tarafından, bugüne kadar, kişiliğe yönelik farklı yaklaşımlar benimsenmiş olsa da; bu yaklaşımlardan beş büyük kişilik kuramı çıkmıştır. Bunlar psikanalitik, fenomenolojik, sosyal öğrenme, bilişsel ve özellik kuramlarıdır.

Psikanalitik kuramlar; kişiliğin temeline, bilinç dışı cinsel güdü ve çatışmaları oturturken, fenomenolojik kuramlar kişiliğin şekillenmesinde kişinin sahip olduğu potansiyelin gerçekleştirilmesine odaklanmaktadır. Özellik (Trait) kuramları, kişilerin birbirlerinden farklı olan yönlerine dikkat çekerken, sosyal öğrenme kuramlarına göre; kişiliğin temeli, insanların çevrelerine dair algıları ve tepkilerinden oluşmaktadır. Bilişsel kuramlarda, insanlar arasındaki bilgi işleme farklılıkları üzerinde durulmaktadır.

2.3.3.1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşımda; kişiliği/davranışı yönlendiren bilinçdışı güdüler incelenmektedir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995). Psikanalitik kuram, aynı zamanda kişiliğin nasıl geliştiği konusunu gündemine almıştır. Psikanalitik kişilik değerlendirilmesi, bilimsel kuram olarak eksikleri ne olursa olsun, bugüne kadar oluşturulmuş en kapsamlı ve etkin kişilik kuramlarından biri olarak belirtilmektedir. Yarattığı etki sadece psikoloji alanında değil, sosyal bilimler, insan bilimleri, sanat dalları ve genelde toplumu kapsamaktadır.

Freud, kişiliği duygusal açıdan inceleyip, kişilik olgusunun bireysel duygunun yapısını oluşturduğunu ileri sürmüştü ve kişiliğin id, ego ve süper ego olmak üzere üç ana boyuttan oluştuğunu ifade etmiştir (Zel, 2001). Üç ana boyutun, her biri, ayrı işleve sahiptir.

Kişiliğin en ilkel kısmı olan “id”, haz prensibiyle çalışmaktadır ve temel biyolojik dürtülerden oluşmaktadır.

Kişilik yapısının ikinci kısmı, ihtiyaçların her zaman hemen tatmin edilemeyeceği gerçeklik ilkesine dayanan “ego”dur. Ego temel olarak, kişiliğin yönetici kısmıdır. Çünkü hangi hareketlerin yerinde olduğuna ve hangi id dürtülerinin ne şekilde tatmin edileceğine o karar vermektedir

Kişiliğin üçüncü kısmı eylemlerin doğru mu yoksa yanlış mı olduğunu yargılayan süper egodur. Süper ego; toplum değerlerinin ve ahlaki yargılarının içselleştirilmiş temsilidir, kişinin ahlaki olarak ideal kişi imgesinin yanı sıra, vicdanını da oluşturmaktadır. Çoğu kez birbiriyle çatışan kişilik yapılarından ego,” id ‘in hemen istediği hazzı erteler. Süper ego ise, hem id, hem de egoyla mücadele halindedir. Çünkü davranış genellikle temsil ettiği ahlaki kuralın gerisinde kalmaktadır. İyi bütünleşmiş bir kişilikte ego, katı ama esnekleşebilen bir denetim altında olmaya devam eder, gerçeklik ilkesi hükmünü sürdürmektedir. Freud, erken topografik modelini temel alarak, id’in tamamının, ego ile süper egonun ise büyük bir kısmının bilinçdışına gömüldüğünü öne sürmektedir. Egonun ve süper egonun küçük bölümleri, bilinçte ya da ön bilinçtedir (Atkinson, Atkinson ,Smith , Bern ve Hoeksema, 2006). Rüya içerikleri, korkuların ve arzuların dışavurumu mu olduğu konusunda, Freud’un gündeme getirdiği “rüya analizi” işlerlik kazanmaktadır. İnsanlar binlerce yıldan beri rüyaları yorumluyor olsalar da, rüya yorumunu, kapsamlı bir psikolojik kuramla bütünleştiren ilk kişi Freud olmuştur (Burger, 2006).

2.3.3.2.Fenomenolojik Yaklaşım

Fenomonolojik yaklaşımda insan “özünde” iyidir ve olumlu yönde gelişme eğilimine sahiptir. Bu yaklaşıma göre bireysel farklılıkların temel sebebi, bireyin kendine güveni ve kişisel sorumluluk duygusudur. Bu sebeple fenomenolojik yaklaşım bireyleri hayat içindeki tutumlarından ve sonucunda ortaya çıkacak olan durumlardan sorumlu tutmaktadır (Morris, 2002). Fenomenolojik yaklaşımın öncü

kuramcılarında Rogers, benlik kuramını duygu durumu bozukluğu kişilerle yaptığı araştırmalardan oluşturmuştur. . Rogers a göre ”birey doğumundan itibaren olumlu yönde gelişime açıktır”. Rogers, kişilik kuramını oluştururken “benlik kavramı”nı odak noktası olarak almıştır. Benlik; kendinin, fikirlerinin farkında olma halini, değerlerini ve yeteneklerini kapsamaktadır. Kişilerin dünya algısı onların “ben” kavramına göre değişim gösterir. Bireyler benlik kavramını oluşturan düşüncelerine uygun tavır gösterme eğilimindedirler. Benlik dışında kalan davranışlar ve duygular kişiyi rahatsız eder ve gerçek yaşam ile kişinin benliğindeki düşünceler arasında kopukluk oluşturur. Bu oluşan kopukluk ne kadar fazlaysa anksiyete ve duygu durum bozuklukları ile karşılaşma riski o kadar çok artmaktadır.

2.3.3.3.Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

Sosyal öğrenme yaklaşımına göre, bireysel farklılıklar öğrenme deneyimindeki değişkenliklerden kaynaklanmaktadır ve davranışın çevresel ya da durumsal önemini vurgulamaktadır. Davranış kişisel ve çevresel değişkenler arasındaki sürekli bir etkileşimin sonucudur. Sosyal öğrenme yaklaşımına göre, bir kişinin davranışında, dışsal ödüllerin ve cezaların etkisi büyüktür. Bireyin davranışları, bulunduğu ortamın özelliklerine,bireyin durumu nasıl algıladığına veya başka bireylerin benzer durumlarda nasıl davrandıklarına göre değişmektedir (Atkinson vd., 1995). Sosyal öğrenme yaklaşımı savunan Rotter’a göre, kişinin davranışlarının sonucu olarak alacağı ödül ya da ceza, davranışı yapma olasılığında ve beklentilerinde önemlidir. Rotter, insan davranışlarının nedenlerinin çok karmaşık olduğunu ileri sürmekte ve kişiliği açıklamak için davranış potansiyeli, beklenti ve pekiştirme değeri gibi kavramlar kullanmaktadır. Belirli bir ortamda, belirli bir davranışın ortaya çıkma olasılığı davranış potansiyeli olarak adlandırılmaktadır. Belirli bir hareketi yapmadan önce, bu hareketin belirli bir pekiştirmeyle sonuçlanma olasılığı ve pekiştirmenin taşıdığı değer hesaplanmaktadır. Eğer bir eylemin pekiştirilme ihtimali düşükse, o davranışın tekrarlanma olasılığı zayıftır. Ancak bir davranış karşılığında değerli bir şey elde edilecekse o davranış, büyük olasılıkla tekrar gösterilir (Burger, 2006). Beklentiler büyük oranda daha önce aynı durumda yaşanan olaylara göre oluşturulmaktadır. Rotter’e göre gerçekleşecek bir eylemin

sonucunda alınacak olan cevabın olumlu ya da olumsuz oluşu, davranışla ilgili beklentinin düşük veya yüksek oluşu konusunda gösterge olmaktadır. Sosyal öğrenme yaklaşımı, özellikle kişilik yapısını durağan bir öge olarak değil, değişken ve etkilenebilen bir öge olarak kullanmasıyla etkili olmuştur.

2.3.3.4.Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşımda, bireysel farklılıklar; insanların bilgi işleme süreçlerindeki farklılıkları ve tutarlı davranış kalıplarında, insanların bilgi işleme tarzlarıyla açıklanmaktadır (Burger, 2006). Bu modelde, kişiliği oluşturan özellikler, kendi aralarında ve karşılaşılan durumla etkileşime girerek davranışı ortaya çıkarmaktadır. Bu alanda yapılan bilişsel terapiler, bireylerin düşüncelerini değiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu yaklaşımın öncü psikologlarından olan Albert Ellis'e göre "bireyler, akıldışı inançlara kapıldıklarında duygusal sorunlar yaşamaktadır". Yapılan terapiler yardımıyla, bireylerin akıldışı inançlara nasıl kapıldıkları ile ilgili bakış açısı kazandırılması amaçlanır. Bireylerde, terapi yardımıyla; zihin dışı inançlar yerine, zihin yolu ile elde edilmiş inançlara yönelinmektedir (Burger, 2006).

2.3.3.4.Özellikler (Trait) Yaklaşımı

Bu yaklaşımda kullanılan "trait- özellik" kavramı, bireyin kişiliğinin değerlendirilebileceği nispeten tutarlı ve kalıcı bir özelliği temsil etmektedir. Bir bireyi tanımlarken, onu saldırgan, korkak, heyecanlı, duygusal veya sosyal olarak tanımlarsak "özellik- trait" terimlerinden yararlanılmış olunur. "Trait" yaklaşımı, bireyin herhangi bir ortamda davranışını yönlendiren temel özellikleri araştıran ve tanımlayan yaklaşımdır. Bu yaklaşım toplumsal kişilik üzerinde durur ve kişilik tanımlamasıyla ilgilenir (Atkinson vd., 1995). Bu yaklaşımda, insanlar arasında karşılaştırma yapılması kolaydır ve insanların belli bir "özellik" sürekliliğinde, diğer insanlara göre bulunduğu konum belirlenmektedir.

"Özellik" yaklaşımını benimseyen araştırmacılar, genelde bireyin kişiliğinin çocukluktan itibaren olan gelişimini değil, yetişkin kimselerin

kişiliklerinin birbirinden hangi yönde farklılaştığı üzerine odaklanmıştır. Bu yaklaşımın bireylerin bağımlılık, Zeka, duygu-heyecan tutarlılığı, kaygı, saldırganlık ve sosyallik gibi özelliklere göre farklılaştıklarını savunmaktadır (Morris, 2002). Özellik kuramlarında, kişiliği oluşturan düzeylerin belirli bir hiyerarşik düzende olduğu ve bir düzey kendini tamamladıktan sonra, diğer düzeyin oluşması için zemin hazırlandığı savunulmaktadır. "Özellik" üzerinde çalışan psikologlar genelde iki yönde yoğunlaşırlar:

- 1- Temel "özellikler" in tanımlanması
- 2- "Özellikler" in değerlendirilmesi

Temel özelliklerin belirlenmesi, özellik kuramı psikologları için, anlamlı bir kişilik tanımı sağlamaktadır. Temel özelliklerin belirlenmesi için çalışan psikologlar; dışadönüklük, uyum, sorumluluk, duygusal kararlılık ve deneyime açıklıktan oluşan "beş özellik" boyutuna ulaşmışlardır (Atkinson vd., 1995).

Özellik yaklaşımı konusunda; ilk çalışan psikolog olarak tanınan Gordon Allport, insan kişiliğinin zaman geçtikçe değiştiğini savunarak "Kişilik de yaşayan her şey gibi, büyüdükçe değişir" düşüncesini ileri sürmüştür. Allport, bireyin çocukluğu dönemindeki davranışlarıyla, yetişkinlik dönemindeki davranışları aynı olsa bile, bu davranışların altında yatan dürtülerin farklı olduğunu savunmaktadır. Allport özellikle; çocuklarda "kendilik gelişimi" üzerinde çalışmalar yapmıştır ve çocukların doğduğu zaman kendilik kavramının olmadığını belirtmiştir. Belirli bir zaman geçtikten sonra, çocuklar, bedenlerinin ve hareketlerinin, çevrelerindeki nesnelere farklı olduğunu anlamaktadır. Allport, çocuklara dokunulduğunda, onların hissettiklerini ve çocuklarda kimlik oluşumunun başladığını ve daha sonrasında da kendilik duygusunun oluştuğunu savunmuştur (Burger, 2006).

Özellik yaklaşımına katkıda bulunmuş psikologlardan biri de, Raymond Cattell'dir. Cattell, özellik yaklaşımını; kişilik yaklaşımlarının temel yapıtaşlarından biri ve davranıştan anlam çıkaran temel bileşen öge ve davranışsal tutarlılık ve düzenliği açıklayan zihinsel bir yapı olarak tanımlamıştır.

Özellik yaklaşımına önemli katkıda bulunmuş teorisyenlerden biri olan Eysenck; kişiliği oluşturan faktörlerin hiyerarşik bir etkileşim yapısı olduğunu savunmuş ve dört kişilik özelliği belirleyerek, bunlar arasında hiyerarşik bir sıralanış olduğunu vurgulamıştır.

Birinci Düzey; kişiliğin en alt düzeyidir ve çok özel tepkileri içermektedir. Belirli uyaranlara, biyolojik olarak belirli tepkilerin gösterilmesi, kalıtsal özelliklere göre bireyin belirli özellikleri taşıması bu düzey ile ilgilidir.

İkinci Düzey; bireyin bulunduğu ortamlardan elde ettiği, alışkanlıklara dayalı özellikleri ile ilgilidir. Bazı bilgi ve deneyimleri elde eden bireyin, benzer durumlar karşısında benzer davranışları göstermesi hali, bu düzey ile ilgilidir. Kişiliğin “ikinci basamağı” denilen bu düzeyde bireysel davranışların ve yapının devamlılık kazanması gerçekleşmektedir.

Üçüncü Düzey; eğilimler düzeyidir ve bireyin birçok alışılmış davranış içerisinde belirli eğilimleri kazanması aşamasıdır. Belirli kalıtsal özellikler ve alışılmış davranışların sonucu olarak, bireylerin eğilimleri ortaya çıkmakta, bu sonuca göre dar anlamda kişilik kalıpları belirlemektedir. Eğilimler düzeyinde kişiliğin süreklilik, değişmezlik, bireysel dengesizlik, doğruluk, değişkenlik ve heyecanlılık özellikleri ortaya çıkmaktadır.

Dördüncü düzey; ”tip” aşaması olarak adlandırılmaktadır. Bu aşamada belirgin tipler ortaya çıkmaktadır. Eysenck’in yaklaşımına göre “tip”in ortaya çıkmasında her bir aşamanın baskın faktörü etkilidir. Bireyin kişilik özelliğinin hangi düzeylerden daha çok etkilendiği önemlidir. Kişiliği etkileyen faktör, dördüncü düzeye kadar olan aşamalardaki özelliklerin, bireylerde yoğunlaşma biçimidir. Bu yoğunlaşma, her bireyde farklı olduğundan “ tip” farklılıkları, başka bir deyişle kişilik farklılıkları ortaya çıkacaktır (Wortman, 1988).

2.3.4. Beş Faktör Kişilik Özellikleri

Kişilik kuramcıları kişiliği açıklamak için çok çeşitli kuramsal yapılar ileriye sürmüşlerdir. Farklı kaynaklardan çıkan kuramlar, çoğu zaman birbirleriyle uyumlu yapı gösterebilirler de, bazen birbiriyle çelişen özellikler göstermiştir. Özellikleri tanımlayan sıfatlar; kişiliği tamamen kapsamamakla birlikte, kişiliğin ele alınmasında geniş bir çerçeve sağlamaktadır. Kişilik özelliklerinin çalışılmasındaki temel yaklaşım, bireysel farklılıkların dünyadaki bütün dillerde kodlandığı ve sözcükler halinde yansıdığı hipotezi ve bu hipotezden hareketle kişilik yapısını kapsayacak bir sınıflama oluşturma çabalarıdır (Somer, 1998).

Kişiliğin beş boyut olarak tanımlanmasının kökenleri, 1960'lı yıllara dayanmaktadır. 1980 ve 1990lı yıllarda kişilik araştırmaları ivme kazanmıştır. 1980'lerin sonlarına doğru, kişilik psikologları, kişilik literatüründeki karmaşık bulguların düzenlenmesi için anlamlı ve kullanışlı bir sınıflandırma sağlayabilen 'Beş Faktör Modeli'nin beş güçlü faktörü üzerinde genel bir uzlaşmaya varmışlardır. Yapılan araştırmalarda, kişilikle ilgili ortak özellik yaklaşımlarının çoğunun, "beş faktör" altında toplanabileceği fikrinde birleşmiştir. Bu beş boyutlu yaklaşım "Büyük Beşli" "(Big Five) olarak adlandırılmıştır (Friedman ve Schustack, 1999).

Beş faktör modeli uzun bir geçmişi olan, yeni bir bakış açısı olarak ifade edilmektedir. Önceki nesil bakış açılarından farklı olarak teoriye değil, bilimsel gözleme dayalıdır ve kişiliği beş temel boyutta ele almakta, bireyleri kategorilere ayırmaktansa, çeşitli kişilik boyutlarında farklı düzeylere yerleştirmektedir. Beş Faktör Kişilik Modeli'ne göre, kişilik; beş temel boyuttan-faktörden oluşmaktadır. Beş faktör kişilik modeli, bireylerin kişilik yapılarının tanımlanması için, gündelik dilde kullanılan sıfatların faktör analizinin yapılması sonucu ortaya çıkmıştır. Beş faktör kişilik modeli, geniş bir yelpazede yer alan kişilik yapılarını içermesi ve bu yolla, farklı yaklaşımlara sahip araştırmacılar arasındaki iletişimi kolaylaştırması; kişilik özellikleriyle davranışlar arasındaki ilişkilerin sistematik bir şekilde incelenebilmesine imkân tanınması ve beş alt faktöre dayandırarak, genel bir tanımlama sağlanması yönüyle dikkat çekmektedir (Solmuş, 2007). Beş Faktör Kişilik

Modeli, son zamanlarda kapsamlı bir kişilik özellik modeli olarak dikkat çekmektedir. Kişiliğin temel boyutlarını temsil eden bu beş faktör, dört önemli noktaya dayanmaktadır:

a) Boylamsal araştırmalar ve gözlemciler arası çalışmalar; beş faktörün varlığını ve bu beş faktörün davranış kalıplarını açığa çıkarma gücünü ve etkisini uzun süre koruduğunu belirtmektedir.

b) Beş Faktör Kişilik Modeli'nin her bir faktörüyle ilişkili olan özellikler, bu özelliklerin araştırıldığı toplumun dilinde ve kişilik sistemlerinde bulunmuştur.

c) Beş Faktör Kişilik Özellikleri; farklı yaş, cinsiyet, ırk ve dil gruplarında bulunmuştur. Ayrıca farklı kültürlerde, farklı şekillerde ifade edilebilmektedir.

d) Beş Faktör Kişilik Özellikleri'nin kalıtsallık yönü belirtilmiştir (Costa ve McCrae, 1992).

2.3.4. Beş Faktör Kişilik Özellikleri Boyutları

Beş Faktör Kişilik Modeli, kişilik özelliklerinin hiyerarşik bir organizasyonudur ve beş temel boyutta tanımlanmaktadır.

2.3.4.1. Dışadönüklük (Extroversion)

Beş Faktör Kişilik Modelinin dışadönüklük/boyutu, Eysenck'in dışadönüklük/içedönüklük boyutu ile büyük ölçüde benzerlik taşımaktadır. Bu boyut; sosyal olma, girişkenlik, hakkını savunma, düşüncelerinin arkasında olma, aktif ve konuşkan olma gibi özelliklerle temsil edilmektedir. Bu boyutun iki önemli bileşeni, hırs/tutku ve arkadaş canlısı olma özelliğidir (Barrick ve Mount, 1991). Dışadönük bireyler; etkin, sempatik, heyecan arayan, kendini açma (self-disclosure) davranışlarında bulunma eğilimleri daha yüksek bireylerdir (McCrae ve Costa, 1985). Dışadönük bireylerin temel motivasyon etkenleri arasında, üstün olma ve ödül kazanma isteği bulunmaktadır (Barrick vd.,2002). Dışadönük bireyler stres

durumlarında, sorun odaklı başa çıkma stratejileri ni kullanmaktadır (O’Brein ve De Longis, 1996) ve enerjik, istekli, dominant, arkadaş canlısı ve konuşkan, diğer insanlarla birlikte olmaktan zevk alan, cesur, hırslı bireylerdir. İçe dönük bireylerse; utangaç, çekingen, uysal ve sessiz bireylerdir (Friedman ve Schustack, 1999). Burada dikkat edilmesi gereken nokta, içe dönüklüğün dışadönüklüğün zıttı olmamasıdır. İçe dönüklüğün tanımlanması daha zordur. İçe dönük bireyler yalnız olmayı isteyebilir fakat sosyal kaygıdan şikayet etmezler. Dışa dönükler kadar coşkulu olmasa da, mutsuz veya kötümser bireyler değildir (Schwell, 2004). Dışadönük bireyler psikolojik yardım talep etme ve almada daha az zorluk yaşarken, içe dönük bireyler; yaşadıkları psikolojik problemler, kendilerini belli düzeyde zorlayınca kadar profesyonel yardım talep etmemektedir (Kahveci, 2001). Dışadönük bireyler, deneyime açık, meraklı, sanatsal, içgörü sahibi, esnek, mantıklı ve orijinal bireylerdir (Penley ve Tomaka, 2002).

2.3.4.2.Yumuşak Başlılık (Agreeableness)

Yumuşak başlılık bir boyut olarak, bireylerin insancıl yönünü temsil etmektedir (Digman, 1990). Bu boyut, kibar, nazik, esnek, güvenilir, iyi mizaçlı, işbirliğine yatkın, affedici, yumuşak kalpli ve hoşgörülü olma özelliklerini içermektedir (Barrick ve Mount, 1991). Yumuşak başlı bireyler insanlar dostça yaklaşımları olan, işbirlikçi, güvenilir ve sıcak, alçak gönüllü, destekleyici, diğer insanlarla duygusal yakınlık kuran (McCrae ve John, 1992), rekabetten çok uzlaşmaya önem veren (Barrick, Stewart ve Piotrowski ,2002), kişiler arası çatışmalara girmekten kaçınan; çatışmaya girse bile, bu çatışmayı çözmek için güç kullanmayı ve baskı uygulamayı tercih etmeyen (Cloninger, 2000)bireylerdir. Yumuşak başlılık düzeyi yüksek olan bireyler, diğer insanlara yardım etme davranışını sık gösteren bireylerdir. Bu boyutun olumsuz ucunda yer alan bireyler, soğuk, kavgacı ve kaba bireylerdir (Friedman ve Schustack, 1999). Başkalarına karşı düşmanca ve kayıtsızca davranan, diğerlerinin niyetleriyle ilgili şüpheleri olan, benmerkezci, kinci ve kıskançlık duyguları besleyen bireylerdir (Digman, 1990).

2.3.4.3. Özdisiplin (Conscientiousness)

Somer (1998) tarafından "Öz Denetim/ Sorumluluk" olarak tanımlanan, ayrıca, eğitimsel başarı ölçümleri ile ilişkili olduğu için 'Başarı İsteği' olarak da adlandırılan, "özdisiplin" boyutu; dikkatli, özenli, titiz, sorumluluk sahibi, düzenli, planlı, başarı yönelimli, çalışkan, sebatkâr olmak gibi özellikleri içermektedir (Barrick ve Mount,1991). Özdisiplinli bireyler; genel olarak dikkatli, güvenilir ve sorumluluk sahibi, işlerinde -özellikle birlikte yapılan işlerde-oldukça iyi performans gösteren, disiplinli, sorunlarla baş edebilmek için hazırlıklı, etik ilke ve değerlere belirgin bir biçimde bağlı, başlanan bir işi bitirebilme becerisine sahip olan ve harekete geçmeden önce dikkatli bir biçimde düşünme eğiliminde olan bireylerdir (Neuman ve Wright, 1999). Yüksek sorumlu- özdisiplinli bireyler, yüksek seviyede "Olumlu Duygulanım" deneyimlerine sahip bireylerdir, çünkü bu bireyler; baş etme yetenekleri ve seçtikleri baş etme stratejilerinin nasıl etkin bir şekilde kullanılabileceği konusunda oldukça gelişmiştir (Bartley ve Scott, 2011). Algılanan Başetme Yeteneği (algılanan performans, işleri tehdit yerine fırsat olarak algılama eğilimi) yüksek sorumlulukla pozitif ilişkilidir. Yüksek sorumluluk sahibi bireylerdeki sabırlı, istikrarlı, kendini düzenleyen ve amaç odaklılık nitelikleri, bireylere; şresörlerin belirlenmesi ve stresörlerin manipülasyonuna izin vermeden, bireyin çalışması ve odaklanmasına yardım etmektedir (Penley ve Tomako, 2002). Sorumluluk boyutunun olumsuz ucunda bulunan dürtüsel bireyler; dikkatsiz, dağınık, düzensiz ve kendilerini kontrol etmek konusunda sorun yaşayan bireylerdir (Friedman ve Schustack, 1999).

2.3.4.4. Nevrotiklik (Duygusal Değişkenlik-Duygusal Denge)

Nevrotiklik boyutu sıklıkla duygusal değişkenlik, duygusal dalgalanma olarak adlandırılmaktadır. Somer (1998) tarafından,""Duygusal Tutarsızlık" olarak tanımlanmıştır. Nevrotiklikte ortak özellikler; kaygılı, depresif, sinirli, sıkılmış, duygusal, üzgün ve diğerlerine güvenmemek olarak betimlenmektedir (Barrick ve Mount,1991). Nevrotik bireylerde, uzun süreli olumsuz duygular yaşama ve bazı davranış patolojileri geliştirme eğilimi bulunmaktadır. Bu bireyler, insanlarla ilişki

kurmakta ve bu ilişkileri sağlıklı bir biçimde sürdürmekte zorlanan ve uzun süreli stres yaşayan (Bruck ve Allen, 2003), stres yaşadıkları durumlarda; problem çözme odaklı yerine, duygu odaklı başa çıkma mekanizmaları kullanan (O’Brein ve DeLongis, 1996) bireylerdir. Nevrotik bireyler; çok sinirli, gergin, kaygılı, sıkıntılı ve üzüntülü bireylerdir. Duygusal dengeli bireyler (emotional stable) sakin ve hallerinden hoşnut (Friedman ve Schustack, 1999), uysal, kendilerine güvenleri yüksek, olumlu duygular yaşamaya eğilimli (McCrae ve John, 1992) bireyler olarak tasvir edilmektedir. Duygusal dengeli bireyler; karışık, belirsiz ve beklenilmeyen uyarılarla karşılaştıklarında, bu durumdan kaçmak yerine, bu durumla baş edebilecek olumlu-olumsuz duygulara işlerlik kazandırmaktadır (Todd, 2010). Nevrotiklik, negatif duyguları deneyimleme eğilimi, kaygı, düşmanlık, dürtüsellik ve kırılabilirlik gibi özellikleri ifade etmektedir (Penley ve Tomaka 2002) Olumsuz düşünce ve duyguların varlığında, yüksek nevrotiklik puanı alan bireylerde, kendilerine odaklı bu olumsuz materyali (olumsuz düşünce ve duyguların varlığı) uzun süreli muhafaza etme eğilimi mevcuttur. Daha uyumlu davranışlar, problem çözme ve kişisel değerleri, amaçları uğruna gayret göstermek konusunda daha tutucu davranmaktadırlar. Nevrotikliği yüksek bireyler, stratejik tepki seçiminde sıkıntı yaşamakta, negatif duygularının abartılı şekilde deneyimlenmesine izin veren bireylerdir. Nevrotik bireyler; negatif duygu ve düşüncelerin ayrılması ve negatif duyguların tolere edilmesinde sıkıntı yaşayan, ”şu an ve şimdiki zaman”la bağlantı kurmakta zorlanan, değer ve ilgilere yönelme konusunda istikrarsızlık yaşayan bireylerdir. Olumsuz duygulara eğilim, nevrotikliğin temelidir (OBrien-De Longis, 1996).

2.3.4.5. Deneyime (Gelişime) Açıklık (Openness to Experience)

Tanımlanması en zor olan boyut, bu boyuttur. Sıklıkla ‘Zeka’ olarak adlandırılmakla birlikte, ”Deneyime Açıklık” ya da ‘Kültür’ olarak kullanılmaktadır. Bu boyut, hayal gücünün güçlü olması, kültürlü, bilgiye ve öğrenmeye meraklı, orijinal, açık görüşlü, akıllı ve sanatçı duyarlılığına sahip olma özellikleriyle ilişkili bir boyuttur (Barrick ve Mount, 1991). Kişilik olarak, ”Gelişime Açıklık” boyutunda yer alan bireyler, kuralların mutlak ve katı bir biçimde yerine getirilmesi görüşünü

kabul etmeyen, geleneksel cinsiyet rollerini reddeden, sınavlara fırsat ortamı olarak yaklaşan, yeni deneyimler yaşamaya karşı ilgili, inisiyatif sahibi, kendilerini”bağımsız” ve “kendine özgü” olarak tanımlayan, içgörü sahibi, cesur, çeşitliliği “tek tip” olmaya tercih eden bireylerdir (McCrae ve Costa,1985). Gelişime açık bireyler; genelde, hayal gücü kuvvetli, yaratıcı, nükteli, orijinal ve sanatçı olarak görünmektedir. Estetik değerlere ve entelektüel uğraşlara değer veren, geniş bir deneyim ranjı arayan bireylerdir. Kişiler deneyime açık olduklarında; anlamlı hareketlerde bulunmakta, kendisiyle ilgili geniş bakış açılarını fark etmekte ve yeni bilgi ve deneyimlerinin farkında olmaktadır (Todd 2010). Deneyime (Gelişime) Açıklık boyutunda düşük düzeyde olan bireyler; kişilerarası ilişkiler konusunda oldukça geleneksel tutumlara sahip (Friedman ve Schustack, 1999),kuralcı, yaratıcılıkları düşük, hayal kurma becerileri zayıf, çeşitliliği sevmeyen bireylerdir (McCrae ve Costa,1992).

2.3.5. Beş Faktör Kişilik Özellikleri İle İlgili Yapılan Çalışmalar

1990 lardan başlamak üzere, Beş Faktör Kişilik Özellikleri konusuyla ilgili araştırma sayısında artış olmuş ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri’ni destekleyen fikir birliği sağlanmıştır. Batılı olan ve olmayan ülkelerde, yapılan birçok çalışmada, Büyük Beşli Kişilik Faktörleri, kültürlerarası platformda sergilenmiştir. Almanca, Fince, Flemenkçe, Estonya ve Türkçe çalışmalarda, Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin küresel boyutu yanı sıra, kültürel özellikleri de belirlenmiştir (Ulu,2007).

Argyle ve Lu (1990) tarafından yapılan, mutlulukla dışadönüklük arasındaki ilişkinin incelendiği ve 20-21 yaşlarında 130 katılımcıyla gerçekleştirilen çalışma sonucunda, mutluluğun; dışa dönüklük ve sosyal aktivitelere katılmayla anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Buna göre, mutluluk düzeyi yüksek olan bireyler, aynı zamanda daha dışadönük ve sosyal aktivitelere daha fazla katılan bireylerdir. Mutluluk düzeyi düşük olan bireylerle, mutluluk düzeyi yüksek olan bireyler karşılaştırıldığında, mutluluk düzeyi düşük olanların daha içe dönük ve duygularını daha az ifade etme eğiliminde oldukları bulgusuna rastlanmıştır.

Schutte ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan, duygusal Zeka ölçeği geliştirme ve ölçeğinin geçerlik çalışması sonucunda; duygusal Zeka ile depresyon, aleksitimi, kötümserlik ve dürtüsellik arasında, istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde, iyimserlik, yaşantılara açıklık ve duygu durumunu düzenleme ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna göre; yüksek duygusal Zekanın, düşük düzeyde depresyon, aleksitimi, kötümserlik ve dürtüsellik ile daha yüksek düzeyde ilişkili, aynı zamanda, iyimserlikle, yaşantılara açıklıkla ve duygu durumunu düzenleme yeteneği ile ilişkili olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Hills ve Argyle'nin (2001) "Mutluluğun Ana Boyutlarından Biri Olarak Duygusal Denge" konulu çalışmasında; "dışadönüklüğün, mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu; nevrozizmin, sıkıntı, depresyon ve umutsuzlukla anlamlı derecede ilişkili olduğu ve nevrozizmin, hem mutluluğun hem de yaşam doyumunun negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Duygusal dengenin; mutlulukla, dışadönüklüğe nazaran çok daha yüksek düzeyde ilişkili olduğu ve mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Furnham ve Petrides (2003) tarafından yapılan, duygusal Zeka özellikleri ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelediği araştırma, 13-20 yaşları arasında 88 katılımcıdan oluşan örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda; mutlulukla nevrozizmin negatif yönde, dışa dönüklük ve deneyime açık olma ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bilişsel yetenekler ile duygusal Zeka ve mutluluk arasında ise, anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Üç basamaklı hiyerarşik regresyon analizi, duygusal Zekanın, mutluluğun toplam varyansının %50' sinden fazlasını açıkladığını göstermiştir. Duygusal Zekayla mutluluk arasındaki pozitif yönlü ilişki, Beş Faktör Kişilik Özellikleri analize dahil olduğunda da, süreklilik göstermekte olduğu; ancak, duygusal Zekanın analize dahil edilmediği durumda, Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin, mutluluk varyansını anlamlı miktarda açıklamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ekşi'nin (2004) çalışmasında,,üniversite öğrencilerinde ;durumsal tepkiler,baş etme eğilimleri ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri (NEO Beş Faktör

Kişilik Envanteriyle ölçülen) arasındaki ilişki incelenmiştir. Nevrotiklik ve iyimser tepkiler ile baş etme eğilimleri arasında orta ve önemli düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Rubinstein' in (2005) çalışmasında, yükseköğretimde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrenci örnekleminde Beş Faktör Kişilik Özelliklerindeki cinsiyet farklılığı araştırılmıştır. Kadınların katılımcılık ve sorumluluk (özdisiplin) boyutunun erkeklerden daha yüksek, hukuk fakültesi öğrencilerinin, katılımcılık ve deneyime açıklık boyutunun diğer fakülte öğrencilerinden daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Friborg ve diğerleri'nin (2005) çalışmasında, "Yetişkinler için Sağlamlık Ölçeği" kullanılmış, askeri yüksek okul öğrencilerinin kişilik, bilişsel yetenekler ve sosyal Zeka ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, bütün sağlamlık özelliklerinin; duygusal durum, sosyal yeterlilik, dışadönüklük, uyumluluk ve sosyal beceriler olmak üzere Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile de ilgili olduğu görülmüştür. Ancak çalışmadan çıkan ilginç bir sonuç; psikolojik sağlamlık ile aile bütünlüğü ve bilişsel yetenekler arasında ilişkili olmamasıdır.

Premuzic ve Furnham' in (2008) çalışmasında; Beş Faktör Kişilik Özellikleri, duygusal Zeka özelliği ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Önceki çalışmalarla paralel olarak, Beş Faktör Kişilik Özelliklerinden dört tanesi; deneyime açıklık, dışadönüklük(dışa dönükler sosyal bireylerdir, yapıcı espri kullanma olasılığı yüksektir) vicdanlılık ve katılımcılık, mutluluk ve duygusal Zekayla ilişkilidir ve tek varyansın %18 ini açıklamaktadır. Mutluluk ve Büyük Beşli Kişilik Faktörü arasında paylaşılan varyansın büyük miktarı, duygusal Zekayla açıklanmaktadır. Beş Faktör Kişilik Özelliğinin tipik duygusallık boyutları (dışadönüklük, duygusal istikrar veya nevroitiklik) duygusal Zeka içeriğinin görülebileceği açık net alanları oluşturmaktadır. Beş faktörün tipik sosyal alanı (katılımcılık), duygusal Zekanın kavramsal görüş açısını içermektedir.

Pozitif duygularla ilgili başka bir çalışma, Cohn ve diğerleri (2009) tarafından yapılmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları pozitif duyguları, bir kişilik özelliği olarak sağlamlığı ve yaşam doyumunu yordamaktadır. Sağlamlıktaki değişiklik, pozitif duygu ve yaşam doyumuna aracılık etmektedir. Sağlamlık ve pozitif duygular, yaşam doyumunu ile ilişkilidir.

Petrides ve diğerleri (2010) tarafından; Duygusal Zeka Özelliği ile Beş Faktör Kişilik Özellikleri arasındaki ilişki, Hollandalı örneklem üzerinde araştırılmıştır. Araştırma sonuçları, Kuzey Amerika ve İngiltere’de elde edilen sonuçlarla tutarlıdır. Regresyon analizlerinde, TEQ (Duygusal Zeka Özelliği)nin, kişilik boyutlarının %50 den fazlasını kapsadığı bulunmuştur. Nevrotiklik boyutu, en güçlü korelasyona sahip boyuttur. Bu çalışma, aynı zamanda, TEQ –SF (Duygusal Zeka Özellik Ölçeği –Kısa Form)nin, kültürlerarası geçerliğini vermektedir.

Ruiz ve Petrides’in (2010) çalışmasında, değişik fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin duygusal Zeka profilleri incelenmiştir. Değişik fakültelerde öğrenim gören, 512 öğrenci, araştırma örneklemini oluşturmaktadır. TEQUE (Petrides ve Furnham tarafından geliştirilen, Duygusal Zeka Özellik Ölçeği) kullanılmıştır. Araştırma bulguları; sosyal bilimler öğrencilerinin, duygusal puanlarının, teknik bilimler öğrencilerden daha yüksek olduğu, sanat öğrencilerinin; doğa bilimleri ve teknik bilimler öğrencilerinden “kendini kontrol” faktöründe istatistiksel olarak anlamlı olarak farklılaştığı yönündedir. Sanat grubu öğrencilerinin iyi oluş ve toplam duygusal Zeka puanları, diğer tüm gruplardan daha yüksektir. Kendini kontrolden başka, diğer faktörler ve toplam duygusal puanda cinsiyet farklılığına rastlanmamıştır. Kendini kontrol düzeyinde erkekler kızlardan daha yüksek puanlara sahiptir.

Bartley ve Scott’un (2011) çalışmasında; çok ırklı örnekleme, baş etme stratejileri ile vicdanlılık –sorumluluk ve pozitif duygu arasındaki ilişki araştırılmıştır. 366 katılımcı örnekleme oluşturmuştur. Katılımcılar, günlük stresörleri, bunlarla baş etmede kullanılan baş etme mekanizmalarını ve beş gün boyunca yaşanan pozitif duyguları değerlendiren ölçümleri tamamlamıştır.

Araştırma sonucunda, sorumluluğu yüksek bireylerin; problem odaklı baş etmek ve olumlu duyguları kullanmak konusunda oldukça gelişmiş bireyler oldukları bulgusu elde edilmiştir.

Li –Fang Zhanning'in (2011), Çinli öğrencilerdeki beş faktör kişilik özellikleri ve psikolojik sağlık konulu araştırmasında, 362 Çinli öğrenci, örnekleme alınmıştır. Sağlık Eğilim Ölçeği (Bartone vd.,1989) ve NEO Kişilik Ölçeği(Costa ve Mc Crae,1992)kullanılmıştır.Psikolojik sağlamlığın nevroitiklikle negatif ilişkiliyken , diğer dört faktörle olumlu ilişkili olduğu saptanmıştır.

İkinci araştırmada, sağlamlığın yüksek düzeyde özgüven, özyeterlik ve iyimserlikle ilgili olduğu belirlenmiştir. Düşük seviyedeki sağlık özelliği olan bireyler, sağlıksız kişilik özelliklerine sahiptir ve psikolojik sıkıntıyı daha çok deneyimlemektedir. Sağlık, uyum sağlayıcı özelliklerle pozitif ilişkili, uyumsuz davranışlarla olumsuz ilişkilidir. Sağlık: özgüven, özyeterlik ve iyimserlikle pozitif ilişkili, depresyon kaygı ve suçlulukla negatif ilişkilidir. Ramaniah'ın araştırmasında(1999), psikoloji dersine giriş dersini alan 241 öğrenci çalışmaya alınmış ve kendilerine, Costa ve Mc Crae(1992)nin (gözden geçirilmiş) NEO Kişilik envanteri ve Sağlık Eğilimi Ölçeği uygulanmıştır. Yüksek sağlık grubundaki öğrencilerde, önemli ölçüde yüksek düzeyde deneyime açıklık, vicdanlılık, katılımcılık ve dışadönüklük ve düşük düzeyde nevroitiklik bulgusu elde edilmiştir. Psikolojik sağlık, nevroitiklikle negatif ilişkiliyken, diğer dört faktörle olumlu ilişkililiye sahiptir.

Ya Liu , Zhen-Hong ve Zheng-Gen 'in (2012) araştırmasında; yaşam doyumunda nevroitiklik ve sağlamlığın etkisi ve bu ilişkide pozitif ve negatif duyguların ayarlayıcı –düzenleyici rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 282 katılımcı dâhil edilmiştir. Nevrotikliği, psikolojik sağlamlığı, pozitif ve negatif duyguları ve yaşam doyumunu değerlendiren anket dağıtılmıştır. AMOS-Path analizine göre, olumlu duygular nevroitiklik ve yaşam doyumunu arasında kısmen arabuluculuk yapmaktadır. Olumlu duygular, psikolojik sağlık ve yaşam doyumunu tamamen etkilemektedir.

İlgili literatürde de vurgulandığı üzere; sağlık çerçevesinde; bireylerin, ailelerin ve toplulukların güçlü yönlerinin değerlendirilmesi, problemlerin önlenmesi ve yaşanan zorluklarda gerekli davranışsal, duygusal, zihinsel ve çevresel düzenlemelerin gerçekleştirilmesi oldukça önemlidir.

Gerçekte, her bir bireyin zorluklarla karşılaşması ve verdiği tepki patolojik olarak düşünülebilir. Psikolojik sağlığın ve patolojinin basitçe kavramsallaştırılması, değişik eğilimler ve uyum mekanizmalarının faydaları ve bedelleri konusundaki sonuçların öğrenilmesinde yardımcı olacaktır.(Fraser ve Galinsky, 1997). Konuyla ilgili olarak, farklı durumların, değişkenlerin detaylı çalışılmasına ve literatürde sağlıkla ilgili düzenlemelere ihtiyaç duyulmaktadır (Çakar, 2009).

Yapılan çalışmalarda da vurgulandığı gibi, risk altındaki çocuk ve ergenlerde sağlığını geliştirecek ya da artıracak bilgi, beceri ve deneyimlerin kazanılması ve uygun yöntemlerin geliştirilmesi; duygusal Zeka ile beş faktör kişilik özelliklerinin dahil edildiği etkinliklerin hazırlanması ve daha geniş kitlelere yayılması önleyici çalışmaların etkinliğini artıracaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, çalışma grubunun özellikleri, veri toplama araçları ve toplanan verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. Genel tarama modelleri; çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 1991). Tarama modelleri, “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu modelde önemli olan, var olanı değiştirmeye kalkmadan gözlemleyebilmektir (Karasar, 1991).

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu; Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi, Teknik Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi ve Beden Eğitimi Spor Meslek Yüksek Okulunda öğrenimlerine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcılar, 523’ü kız öğrenci ve 243’ü ise erkek öğrenci olmak üzere toplam 766 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin 290’nı birinci sınıf, 220’si ikinci sınıf, 202’si üçüncü sınıf ve 54’ü 2 dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Öğrencilerin yaş ortalaması 20.66 (Ss: 1.68)’dir. Araştırma grubunun diğer özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo-11 : Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Fakülte ve Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

Fakülte	Cinsiyet		Toplam
	Kız	Erkek	
Ahmet Keleşoğlu Eğitim	280	83	363
Sağlık Bilimleri Fakültesi	48	-	48
Mühendislik-Mimarlık Fakültesi	64	48	112
Mesleki Eğitim Fakültesi	83	12	95
Teknik Eğitim Fakültesi	8	37	45
Beden Eğt. ve Spor M.Y.O	40	63	103
Toplam	523	243	766

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Örnekleme grubunda yer alan öğrencilerin, özlük nitelikleriyle ilgili bilgiler, kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir. Öğrencilerin; cinsiyet, bölüm, sınıf, ebeveyn tutumu, yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yer vb. gibi sosyo-demografik özelliklerinin belirlenebilmesi amacıyla, araştırmacı tarafından “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır.

Araştırmada kullanılan diğer veri toplama araçlarına ilişkin tanıtıcı bilgiler aşağıda verilmiştir:

3.3.2. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği

Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilen Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (KTGÖ), Terzi (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 24 maddeli 7 dereceli , Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten, katılımcıların işaretledikleri seçeneklerin sayısal değerleri toplanarak tek bir puan elde edilmektedir. Buna göre ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 168'dir. Yüksek puan kendini toplama gücü düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin yapı geçerliği faktör analizi ile saptanmıştır. Yapılan benzer ölçekler geçerliği çalışmasında ise KTGÖ ile Genelleştirilmiş Özyeterlik Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .83$). Ölçeğin cronbach alpha güvenirlik katsayısı .82; test-tekrar test güvenirlik katsayısı $r = .84$ olarak saptanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyonları ise .03 ile .69 arasında bulunmuştur.

3.3.3. TEIQUE-SF (Duygusal Zeka Özellik Ölçeği -Kısa Formu)

Araştırmada; Türkçeye uyarlaması hedeflenmiş (psikometrik özellikleri Türk üniversite öğrencileri örnekleminde çalışılmış) ve araştırmada kullanılmış olan; TEIQUE-SF (Duygusal Zeka Özellik Ölçeği- Kısa Form); Petrides ve Furnham tarafından geliştirilmiş, TEIQUE (Duygusal Zeka Özellik Ölçeği) nin uzun, orjinal formuna dayanmaktadır.

Araştırmada kullanılan, Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından “uyarlama” çalışması yapılmış “Duygusal Zeka Özellik Ölçeği –Kısa Form (TEIQUE-SF), Petrides ve Furnham’ın (2001), duygusal Zekayı ”kişisel karakter özelliği” olarak kavramsallaştırmalarını temel alarak geliştirdikleri ve Duygusal Zeka Özelliği ile ilgili akademik araştırma programının ayrılmaz bir parçası olan TEIQUE (Duygusal Zeka Özellik Ölçeği) nin başka bir versiyonudur.

TEIQue-SF (Duygusal Zeka Özellik Ölçeği -Kısa Formu), bireyin duygusal yeterlikleriyle ilgili kendini algılama düzeyini belirlemek üzere geliştirilmiş bir ölçektir. Duygusal Zeka Kişilik Özelliği Kısa Formunda (TEIQ-ue-SF); Duygusal Zeka Kişilik Özelliği Ölçeği'ndeki ; 15 özelliği (alt boyutu) içeren ve dört faktörü kapsayan (duygusallık, iyi oluş, özkontrol ve sosyallik), her bir altboyuttaki (15 altboyut) iki madde, toplam alt ölçek puanlarıyla ilişkilerine uyumlu olarak, çalışmaya alınmıştır. İçsel tutarlığın sağlanması ve yapıdaki örnek alanlarla ilgili daha geniş bir kapsam sağlanması amacıyla bu düzenleme yapılmıştır.

3.3.3.1. Faktör Puanlarının Yorumlanması

3.3.3.1.1.Öznel İyi Oluş: Öznel iyi oluş; geçmiş başarılarından, gelecekteki beklentilere, hedeflere, amaçlara doğru uzanan genelleştirilmiş olumlu duygu durumu tanımlamaktadır. Olumlu, mutlu ve doyumlu hissetmek özelliklerinde anlamını bulmaktadır. Duygu ve belirlenmiş hedefler düzenleme, öznel iyi oluşu yordamaktadır. Duygusal Zeka özelliği ve amaca odaklanma, öznel iyi oluşla ilintilidir. Bireyin gelişmekte olan ilgileri ve temel değerleri, bireyin amaçlarını yansıttığında, daha etkili şekilde işlerlik kazanmakta ve gelişmiş öznel iyi oluşu deneyimlemektedir. Duygusal deneyim ve kişinin duygularını düzenleme yeteneği, kişisel değerlerle tutarlı amaçlar ve hedeflerin belirlenmesinden etkilenmektedir (Spence vd., 2004)

3.3.3.1.2.Özkontrol: Özkontrol faktörüyle ilgili puanlar yorumlanırken; alınan yüksek puanlar, istek ve arzularında kontrol sahibi olan, dışsal baskı ve strese karşı kendilerini düzenleyebilen, ne bastırılmış ne de kendini çok açan bireyleri temsil etmektedir. Alınan düşük puanlar, dürtüsel davranışa daha çok maruz kalmak ve stres yönetiminin düşüklüğü olarak yorumlanmaktadır.

3.3.3.1.3. Duygusallık: “Duygusallık” faktörü ile ilgili alınan yüksek puanlar; bireylerin duyguyla ilişkili becerilerinin oldukça gelişmiş olduğu, duygularını algılama, açıklama ve önemli kişilerle yakın ilişkiler kurma ve geliştirmede etkin bir şekilde duyguların kullanıldığı yönünde puanlar

yorumlanmaktadır. Alınan düşük puanlar, kendi içsel durumlarını fark etmede ve duygularını açmakta zorlanmayı, kişilerarası ilişkilerdeki daha az ödüllendirici nitelikleri ifade etmektedir.

3.3.3.1.3.4.Sosyallik: Sosyallik faktörü; sosyal ilişkiler ve sosyal etkiyi vurgulamakta, aile ve yakın arkadaşlarla olan ilişkileri kapsamakla beraber, bireyin farklı sosyal bağlamlar içindeki konumuna odaklanmaktadır.

Petrides ve Furnham tarafından yapılan, TEQ (duygusal Zeka kişilik özelliği) içerik analizi sonuçlarına göre, ortaya çıkan “EQ Özelliği Alanları” ,duygularla özel olarak ilişkili, kişilik yönlerine vurgu yapmaktadır.

Duygusal Zeka Özellik Ölçeği –Kısa Form, 30 maddeden oluşan, Toplam Duygusal Zeka Özelliğini ölçmek üzere tasarlanmış (1-Kesinlikle katılmıyorum’dan,7-Kesinlikle katılıyorum’a yönelen), 7li (yedili) Likert tipi bir ölçme aracıdır. “Öznel iyi oluş”, ”Özkontrol”, “Duygusallık” ve ”Sosyallik” olarak tanımlanan dört faktörden oluşmuştur.

TEIQue –SF un psikometrik özelliklerinin incelenmesi amacıyla; Cooper ve Petrides tarafından, ”Madde Tepki Kuramı” kullanılarak, iki çalışma yapılmıştır (Cooper ve Petrides ,2010).

1.(Birinci) çalışmada; 1119 kişi çalışmaya alınmıştır (455 erkek, 653 kadın,11 katılımcı cinsiyet belirtmemiştir). Bu çalışmada, ölçekteki birçok maddenin iyi ayırıcı ve eşik parametrelere ve yüksek madde bilgi değerlerine sahip olduğu görülmüştür. Toplam düzeyde; TEIQ ue-SF, örtük özellik ranjı karşısında çok iyi kesinlik göstermiştir.

1.Çalışma:Ortalama, Standart Sapma, Cronbach Alpha, Eğiklik ve Kurtosis Değerleri

TOPLAM DUYGUSAL ZEKA		
	ERKEK	KADIN
M	5.02	5.18
SD	0.73	0.68
Ranj	2.47–6.73	2.80–6.80
Cronbach α	0.89	0.88
Eğiklik	- 0.43	- 0.42
Kurtosis	0.10	-0.04

İçsel tutarlık .88 (N = 1119). Erkekler için .89 (N = 455) ve kadınlar için .88 (N = 653)

2. (İkinci) Çalışmada, 866 katılımcı mevcuttur (432 erkek, 416 bayan, 18 i cinsiyet belirtmemiştir. TEIQue-SF un en son versiyonu olan 1. 50 kullanılmıştır.) İkinci çalışmanın sonuçları, birinci çalışmanın sonuçlarıyla, oldukça benzer özellikler taşımaktadır. Ölçek; madde ve toplam düzeyde iyi psikometrik özellikler göstermektedir.

II. Çalışma Ortalama, Standart Sapma, Cronbach Alpha, Eğiklik ve Kurtosis Değerleri

<u>Toplam Duygusal Zeka</u>		
	<u>Erkek</u>	<u>Kadın</u>
M 5.05		4
SD 0.69		0.67
Ranj 2.80–7		2.00–7
Cronbach's α 0.88 (erkek)		0.87 (kadın)
Eğiklik	-0.20	-0.06
Kurtosis	-0.02	0.48

Bağımsız örneklem t testinde, erkekler kadınlardan önemli ölçüde yüksek çıkmıştır, $t(846)=235$, $p<.05$, küçük etkiyle ($d=0.16$).

Yapılan bu iki çalışmanın sonucuna göre; TEIQue –SF nun psikometrik özellikleri tatmin edici bulunmuştur ve duygusal Zeka özelliğinin (duygusal Zeka özelliğindeki bireysel farklılıkların) hızlı değerlendirilmesine ihtiyaç duyulduğunda kullanılması tavsiye edilmektedir (Cooper ve Petrides , 2010).

3.3.3.2. Dil Eşdeğerliği-Dil Geçerliği Çalışmaları (Duygusal Zeka Özellik Ölçeği–Kısa Form)

Duygusal Zeka Özellik Ölçeği –Kısa Formu'nu, Türkçe'ye kazandırmak için; bu formu geliştirenler (K.V.Petrides ve Adrian Furnham) arasında yer alan, K.V. Petrides ile iletişime geçilerek, ölçeğin Türkçeye uyarlanmak istendiği belirtilmiştir. Yazar; ölçeğin uyarlanabileceğini, elektronik posta aracılığıyla, araştırmacıya bildirmiştir. İzin sürecinden sonra, TEIQue-SF' nin, özgün formu olan İngilizceden, hedef formu olan Türkçeye çevrilmesi işlemlerine başlanmıştır. Araştırmacı, 1 İngiliz Dili ve Edebiyatı Uzmanı, 1 İngilizce Öğretmeni tarafından,

birbirinden bağımsız olarak, ölçek maddeleri Türkçeye çevrilmiş ve daha sonra bir araya gelerek, çeviriler karşılaştırılmış, her madde için tek bir Türkçe ifadeye ulaşılmıştır. Ardından, derecelendirme formu oluşturularak, Ölçeğin İngilizce orijinal maddeleri sol tarafa ve Türkçe çevirileri sağ tarafa yazılmış, ayrıca gerekli görülen durumlarda; maddenin değiştirilmesi düzeltilmesi ve veya çıkartılmasıyla ilgili görüş ve önerilerini belirtecekleri açıklama bölümü eklenmiştir. Daha sonra, PDR alanında uzman öğretim üyeleriyle iletişime geçilerek, ölçeğin özgün maddeleri ve Türkçe çevirilerinin okunup, çeviri maddelerin; özgün maddeyi, anlam ve içerik yönünden ne kadar karşıladığı yönündeki değerlendirmeleri (ölçekte yer alan maddelerin anlamsal –kelimelerin anlamları, deyimsel-yaşamda kullanılan deyimlerin anlamı, deneysel –deneyimlerin varlığı ve anlamları ve kavramsal-kavramların aynı bağlamda kullanılması açısından değerlendirilmesi) istenmiştir. Çeviri uygunluk değerlendirme formu, uzmanlarca birbirinden bağımsız olarak doldurulmuş, maddelere ilişkin düzeltme önerileri de alınmıştır. (PDR alanında uzman, dört öğretim üyesinden geri bildirim alınmıştır). Uzman görüşleri dikkate alınarak, Türkçe maddelerde gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Düzeltmeler sözcüklerin daha uygun eşanlamlılarla değiştirilmesi gibi küçük değişikliklerden oluşmuştur. form; madde sayısı, madde sırası ve derecelendirme ölçeği gibi noktalar açısından özgün formdaki düzeni korumuştur.

Daha sonraki aşamada; Türk Dili ve Edebiyatı alan uzmanları, Türkçe Formdaki her bir maddeyi gramer ve anlaşılabilirlik açısından değerlendirmişlerdir. Türkçe form, en son halini aldıktan sonra; İngiliz Dili ve Edebiyatı mezunu bir başka bağımsız uzman tarafından Türkçe maddelerin İngilizceye geri çevirisi yapılmıştır. Özgün ve geri-çeviri İngilizce maddeler yan yana getirilerek, benzerlikleri araştırmacı ve iki bağımsız uzman tarafından incelenmiş ve yüksek oranda benzeştikleri belirlenmiştir. Böylece ölçeğin dil geçerliği çalışması tamamlanmıştır.

Duygusal Zeka Özellik Ölçeği-Kısa Formu dil eşdeğerliği çalışması, 2011-2012 Eğitim Öğretim Yılı güz dönemi içerisinde Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Yabancı Diller Bölümü, İngilizce Öğretmenliği programının 3. ve 4. sınıflarına devam eden öğrencilerle

gerçekleştirilmiştir. İlk grupta yer alan 44 öğrenciye, ölçeğin orijinal olan İngilizce formu uygulanmış ve üç hafta sonra ölçeğin Türkçe formu uygulanmıştır. İkinci grupta yer alan 43 öğrenciye, ilk olarak; ölçeğin, Türkçe formu uygulanmış ve üç hafta sonra da ölçeğin İngilizce formu uygulanmıştır. Dil eşdeğerliği için ilk gruptan elde edilen bulgulara göre, ölçeğin İngilizce Formu ile Türkçe formu arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r=0.91$). Dil eşdeğerliği için ikinci gruptan elde edilen bulgulara göre, ölçeğin Türkçe formu ile orijinal İngilizce formu arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Yapılan işlemler sonrasında ölçeğin hedef ve özgün formları arasında önemli ilişkilerin varlığı, ölçeğin hedef formunun, özgün formu üst düzeyde temsil ettiği belirlenmiştir.

3.3.3.3. Geçerlik Çalışmaları

Dil geçerliği ve eşdeğerliği çalışmaları tamamlandıktan sonra, oluşan formun, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesinde, değişik bölümlere devam eden 468 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların 323'ü (%30.5) kız, 141'i (%69.5) erkektir. Çalışma grubunun yaş ortalaması 20.23 olup, yaşları 17 ile 32 arasında değişmektedir. Çalışma grubunu oluşturan öğrenciler seçkisiz yolla seçilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır.

3.3.3.3.1. Ön Analizler

Veri grubu öncelikli olarak kayıp değerler ve normallik varsayımları açısından değerlendirilmiştir. Buna göre eksik girilen herhangi bir değere rastlanmazken, basıklık ve çarpıklık katsayılarının normal dağılım varsayımlarını karşıladığı görülmüştür (çarpıklık ranjı: $-0.86 -0.17$; basıklık ranjı: $-0.93 -0.59$).

3.3.3.3.2. Yapı Geçerliği

Duygusal Zeka Ölçeği'nin (DZÖ) faktör yapısının özelliklerini betimlemek amacıyla açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır ve bulunan yapının

örneklem verisine iyi uyum gösterip göstermediğini anlamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi bulgularından yararlanılmıştır. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılırken çapraz geçişleme prosedürü uygulanmıştır. Çapraz geçişlemenin amacı, bir örneklemde açıklayıcı faktör analizi sonucu elde edilen modelin, ikinci bir örnekte de tekrarlanabilirliğinin gözlemlenmesidir (Byrne, 1998). Bu amaçla, araştırmaya dahil olan 468 öğrenci rastgele bir şekilde ikiye bölünmüştür. Örneğin birinci kısmıyla (n=234, kalibrasyon örneği) açıklayıcı faktör analizi, ikinci kısmıyla da (n=234, çapraz geçişleme örneği) doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

Açıklayıcı Faktör Analizi. DZÖ'nün yapı geçerliğini incelemek için yapılan AFA'da öncelikle bütün maddeler arasında korelasyon matrisi incelenerek önemli oranda manidar korelasyonların olup olmadığına bakılmış ve faktör analizinin yapılabilmesine uygunluk gösterir nitelikte manidar ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Daha sonra örneklem uygunluğu ve Barlett Sphericity testleri yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO .60'dan yüksek ve Barlett testinin anlamlı çıkması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2004; Norusis, 1990). Bu çalışmada KMO örneklem uygunluk katsayısı .89, Barlett Sphericity testi χ^2 değeri ise 3139.35 ($p < .001$) olarak anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur.

Açıklayıcı faktör analizi işlemlerinde faktör çıkarma yöntemi olarak temel bileşenler faktör çıkarma yöntemi seçilmiş, herhangi bir rotasyon yöntemi seçilmemiş ve kayıp verilerin elenmesi için listwise eleme yöntemi tercih edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, öz değeri 1.00 ve üzeri olan 6 bileşen bulunmuştur ve bu bileşenler toplam varyansın %57'sini açıklamaktadır. Bileşenlerin öz değerine ilişkin çizgi grafiği incelendiğinde ise, kırılma noktalarının 4. bileşenden sonra oldukça azaldığı görülmüştür. Bu açıdan, kuramsal olarak da önerilen 4 faktörlü çözümün sınanmasına karar verilmiştir. Bu amaçla yine temel bileşenler faktör çıkarma ve Varimax döndürme yöntemi kullanılarak maddeler 4 faktöre zorlanmış ve yeniden faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Döndürülmüş bileşen matrisi ilk olarak incelendiğinde, birden fazla faktöre yüklenen 10 madde belirlenmiş, bu maddeler

elenerek aynı analizler yinelenmiştir. Eleme işlemi gerçekleştirilirken, bir maddenin yer aldığı faktörde “.40” ve daha fazla bir faktör yüküne sahip olması, maddelerin buldukları faktördeki yük değerleri ile diğer faktörlerdeki yük değerleri arasındaki farkın en az “.10” ve daha yukarı olması ölçütleri (Büyüköztürk, 2002) dikkate alınmıştır. Üç döndürme işleminden sonra en sade yapıya ulaşılmıştır. Maddelerin yüklendikleri faktörler ve faktör yükleri Tablo 1’de gösterilmiştir. Buna göre, faktörler sırasıyla toplam varyansın %27, %10, %8 ve %7 ’ini ve toplamda %53’ünü açıklamaktadır. Kline (1994) bu oranın %40’ın üzerinde olmasının yapı geçerliği için önemli bir gösterge olduğunu vurgulamaktadır.

Tablo-12 : Duygusal Zeka Kişilik Özelliği Ölçeği- Kısa Form Faktör Yapıları ve Yükleri

Maddeler	Faktör Varyansı	Ortak	Faktörler			
			İyi oluş	Öz Kontrol	Duygusallık	Sosyallik
27	.656		.743			
20	.640		.729			
24	.514		.629			
9	.456		.590			
22	.523			.717		
7	.531			.712		
4	.379			.569		
15	.393			.444		
16	.677				.776	
8	.524				.690	
28	.574				.647	
23	.388				.477	
10	.613					.710
6	.551					.697
11	.521					.652
25	.556					.629

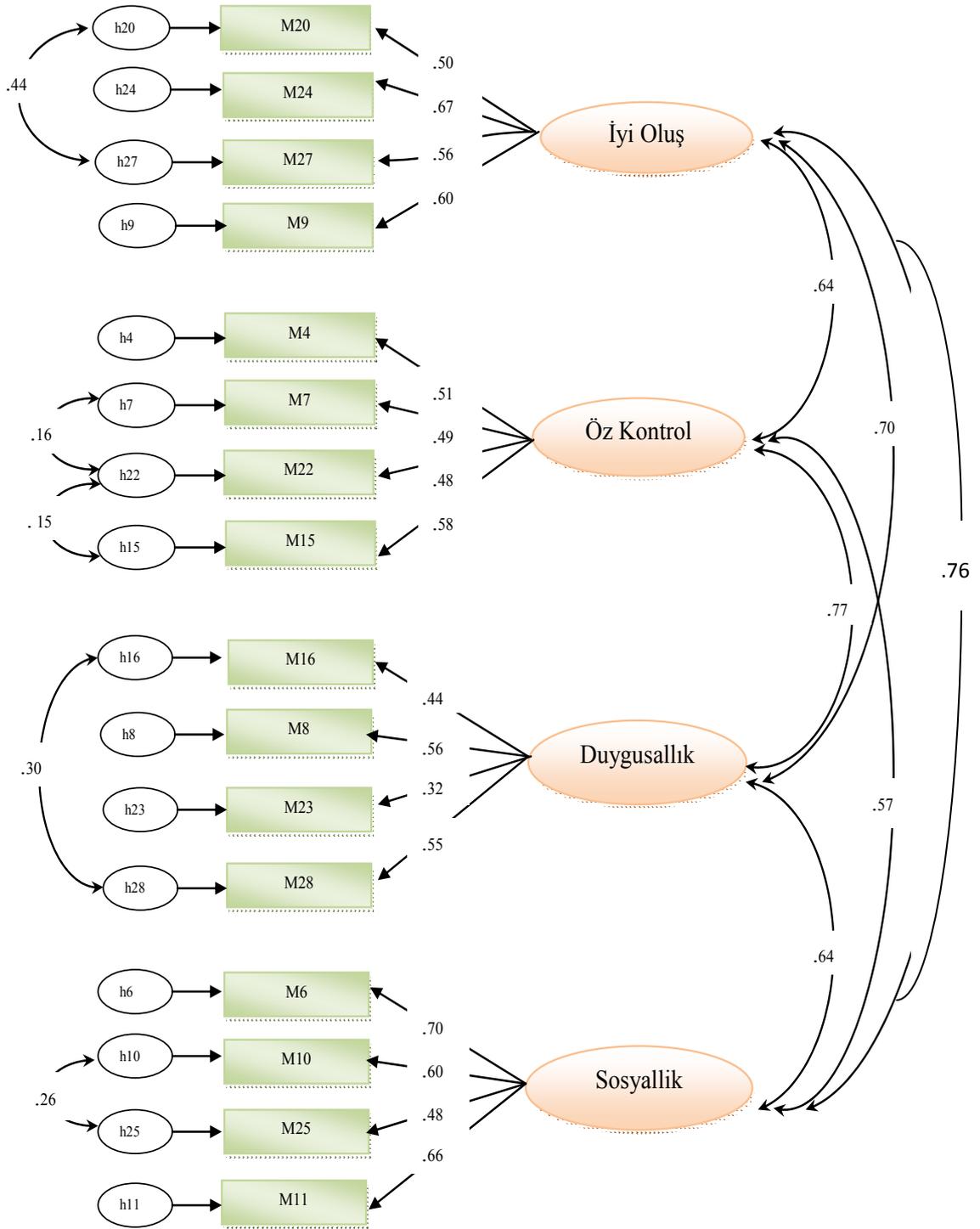
Doğrulayıcı Faktör Analizi: Yapılan “Açıklayıcı Faktör Analizi” sonucu ortaya çıkan 4 faktörlü yapının, örneklem verisine iyi uyum gösterip göstermediğini anlamak amacıyla AMOS 16.0 paket programı kullanılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmış ve ilgili path diyagramı Şekil 1’de verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda 16 maddeden oluşan dört faktörlü ölçeğin yapısına ilişkin olarak $\chi^2=247.61$ (df=95, $p<.001$) değeri elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre Ki kare değerinin anlamsız olması beklenmektedir ancak bu değer örneklem büyüklüğüne oldukça duyarlıdır ve büyük örneklem gruplarında çoğunlukla anlamlı düzeyde çıkabilmektedir. Bu açıdan alternatif olarak elde edilen Ki kare oranının serbestlik derecesine bölümünden elde edilen bir hesaplama önerilmektedir (Byrne, 1989; Kline, 1994). Yapılan çalışmada bu oran ($\chi^2/df=2.60$) olarak bulunmuştur. Bu oranın iki veya altında olması, modelin iyi bir model olduğu, beş veya daha altında bir değer olması ise modelin kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğunu gösterir (Şimşek, 2007). Bu bakımdan elde edilen değer, modelin kabul edilebilir bir model olduğuna önemli bir kanıttır.

Buna ek olarak GFI (Goodness of Fit Index), AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index), CFI (Comperative Fit Index), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) ve SRMR (Standardized Root Mean Square Residual) uyum indeksleri de hesaplanmıştır. Belirtilen uyum indekslerinin kabul edilebilirlik düzeyleri farklı yazarlara göre değişiklik gösterse de, genel olarak GFI, AGFI ve CFI’nin .90 ve üzeri olması, RMSEA’nın .08’in ve SRMR’nin .10 altında olması kabul edilebilir bir uyum iyiliğini ifade etmektedir (Kline, 1998; Şimşek, 2007). Yapılan çalışmada elde edilen değerler GFI=.94, AGFI=.91, CFI=.90, RMSEA=.059 ve SRMR=.065 olarak hesaplanmıştır.

AMOS programı tarafından önerilen düzeltme indisleri incelendiğinde ise, önerilen hata korelasyonlarının aynı örtük değişkenlerde yer almasından dolayı uzman görüşü de alınarak, hatalar arası korelasyona izin verilmiş ve model yeniden sınanmıştır. Bu düzeltmeler sonucunda $\chi^2/df= 2.46$, GFI=.95, AGFI=.92, CFI=.91, RMSEA=.056 ve SRMR=.060 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar 16 maddeden

oluşan 4 faktörlü DZÖ'nün uygulandığı örnekleme iyi uyum gösterdiğine ilişkin önemli kanıtlar sunmaktadır.

Şekil-8 : Duygusal Zeka Ölçeği-Kısa Formu'na ilişkin Path Diyagramı ve Faktör Yükleri



Şekil 8’de görüldüğü gibi, DZÖ’nün 4 faktörlü modeline ilişkin faktör yükleri. 32 ile .70 arasında değişmektedir. Bu değerler, maddelerin faktör yüklerinin yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir.

3.3.3.3.3.Güvenirlilik

DZÖ’nün iç tutarlık güvenirliği Cronbach alfa katsayısı ile hesaplanmıştır. Bu değerler İyi Oluş faktörü için .72, Öz kontrol için .60, Duygusallık için .36, Sosyallik için .70 ve ölçeğin tamamı için .81 olarak bulunmuştur. Bulunan faktörlere ilişkin madde toplam korelasyonları incelendiğinde ise, bu değerlerin .31 ile .53 arasında değiştiği gözlenmektedir. Bulunan madde toplam korelasyonunun yorumlanmasında. 30 ve daha yüksek olan maddelerin, bireyleri ölçülen özellik bakımından iyi derecede ayırt ettiği (Büyüköztürk, 2004) göz önüne alındığında, madde toplam korelasyonlarının yeterli olduğu görülmektedir.

DZÖ’nün güvenirliğini saptamak için yapılan uygulamalardan üçüncüsü testin tekrarı yöntemidir. Ölçeğin zaman içindeki kararlılığını belirlemek amacıyla, ölçek 82 kişilik bir gruba üç hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Bu iki uygulama arasında hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı .86 ($p < .001$) olarak hesaplanmıştır. Bulgular, ölçeğin “iyi psikometrik “ özellikler taşıdığını göstermektedir. Ayrıca, ölçeğin kuramsal olarak ortaya konan “İyi oluş”, “Duygusallık “, “Sosyallik” ve “Özkontrol” olarak tanımlanan dört alt boyuta da sahip olduğu anlaşılmıştır.

Duygusal Zeka Özellik Ölçeği –Kısa Formu’nun psikometrik özellikleri kabul edilebilir düzeydedir.

3.3.3.3.4. Ölçüt Bağıntılı Geçerlik

DZÖÖ-KF'nun ölçüt bağıntılı geçerliğini ortaya koymak üzere çalışma grubundan seçkisiz yolla belirlenen 216 üniversite öğrencisi üzerinde Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) ile korelasyonları incelenmiştir. DZÖÖ-KF toplam puanı ve iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik altboyutları için nevrotik kişilik özelliğiyle negatif yönde (sırasıyla $r = -.26, -.24, -.23, -.21, -.25, p < .001$) anlamlı korelasyonlar ve dışadönüklük (sırasıyla $r = .44, .34, .22, .21, .44, p < .001$), deneyime açıklık (sırasıyla $r = .33, .28, .16, .17, .31, p < .001$), yumuşak başlılık (sırasıyla $r = .18, .22, .12, .31, .12, p < .01$) ve sorumluluk (sırasıyla $r = .36, .27, .28, .19, .29, p < .001$) alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur.

Ayrıca, ölçüt bağıntılı geçerliğe destek olması amacı ile DZKÖÖ-KF'den elde edilen puanlar cinsiyet açısından t-testi ile karşılaştırılmış ve kızların duygusallık boyutunda ($t = 2.45, p < .05$), erkeklerin ise toplam duygusal Zeka özelliği puanında ($t = 1.99, p < .05$) anlamlı düzeyde yüksek puan aldıkları gözlenmiştir.

3.3.4.-Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi; Bacanlı, İlhan ve Aslan (2007) tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçeğin geçerliğini sınamak için faktör analizi ve benzer ölçek geçerliği yöntemlerinden yararlanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin yapılan faktör analizinde beş farklı kişilik boyutunu (dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık) ölçebilecek özellikte 40 sıfat çifti belirlenmiştir. Elde edilen boyutlar, beş faktör kişiliğe ait varyansın %52.6'ını açıklamıştır. Geliştirilen ölçeğin dış geçerliğini sınamak için Sosyotropi Ölçeği, Çatışmalara Tepki Ölçeği, Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Bu karşılaştırmalardan beklenen yönde sonuçlar elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, ölçeğin geçerli olduğunu göstermiştir (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

3.4.1. Verilerin Toplanması

Çalışma grubunu oluşturan öğrenciler, seçkisiz yolla seçilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Örneklem grubundaki öğrencilere, ölçeklerin uygulanacağı önceden duyurulmuştur. “Kendini Toparlama Gücü Ölçeği”, “Duyusal Zeka Özellik Ölçeği-Kısa Form”, “Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)” ve Kişisel Bilgi Formu birlikte uygulanmıştır. Uygulamadan önce ilgili yönergeler okunmuş, uygulamayla ilgili bilgi verilmiştir. Uygulamalar yaklaşık olarak 35-40 dakika sürmüştür. .

3.4.2. Verilerin Analizi

Toplanan veriler ilk aşamada ölçekler ayrı ayrı numaralandırılmıştır. İlk incelemede ölçekleri eksik ya da yanlış dolduran 96 öğrenci örneklemden çıkarılmış ve 766 öğrenciden elde edilen veriler analiz edilmiştir.

Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri; duygusal Zeka özellikleri, beş faktör kişilik özellikleri, cinsiyet, sınıf, aile geliri ve ebeveyn tutumundan oluşmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise psikolojik sağlamlıktır. Her üç ölçekten elde edilen puan dağılımları ve diğer bağımsız değişkenler bilgisayara kodlanarak girilmiştir. Kodlama işleminden sonra verilerin analizi için SPSS 16.0 paket programı kullanılmıştır.

Psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının; cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının analizi t testi ile yapılmıştır. Psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının sınıf, aile geliri ve ebeveyn tutumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş, farklılaşma gözlenen durumlarda farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi için Tukey testi kullanılmıştır. Psikolojik sağlamlık, duygusal Zeka özellikleri ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Tekniğinden yararlanılmıştır. Duygusal Zeka özellikleri ve beş

faktör kişilik özelliklerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ise çoklu regresyon analizi tekniği ile hesaplanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Psikolojik Sağlık ve Özlük Nitelikleri ile ilgili bulgular;

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanlarının; öğrencilerin özlük niteliklerine göre (cinsiyet, sınıf, aile geliri ve ebeveyn tutumu) anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin 4 alt problem ele alınmıştır.

4.1.1. Üniversite öğrencilerinin, cinsiyet değişkenine göre, psikolojik sağlık puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo-13: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t Değeri	p Değeri
Psikolojik Sağlık	kız	523	1128.67	223.17	.100	.921
	erkek	243	1128.49	223.14		

Tablo-13 incelendiğinde, cinsiyet değişkeni açısından; kız öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamaları 128.67 iken, erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 128.14 olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında, anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını saptamak amacıyla t testi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre; cinsiyet değişkeni açısından, psikolojik sağlık puan

ortalamları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur ($t= .100$, $p>.05$).

4.1.2. Üniversite öğrencilerinin, sınıf değişkenine göre, psikolojik sağlamlık puanlarına ilişkin N, \bar{X} ve Ss değerleri Tablo-14'te verilmiştir.

Tablo-14 : Öğrencilerin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait N, \bar{X} ve Ss Değerleri

Bağımlı Değişken	Sınıf	N	X	Ss
Psikolojik Sağlamlık	I.Sınıf	290	129.87	22.09
	II. Sınıf	220	127.96	23.07
	III. Sınıf	202	126.59	23.53
	IV. Sınıf	54	132.09	27.12

Tablo 14 incelendiğinde, birinci sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puan ortalaması, $\bar{X}=129.87$, ikinci sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puan ortalaması $\bar{X}=127.96$, üçüncü sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puan ortalaması $\bar{X}=126.59$ ve dördüncü sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puan ortalaması $\bar{X}=132.09$ olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında, anlamlı

düzyeyde farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo-15: Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Psikolojik Sağlık	Gruplar Arasında	2033.647	3	677.882	1.266
	Gruplar İçinde	408026.803	762	535.468	
	Toplam	410060.450	765		

Tablo-15 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre psikolojik sağlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ($F=1.266$, $p>.05$).

4.1.3. Üniversite öğrencilerinin, aile geliri değişkenine göre, psikolojik sağlık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır alt problemine ilişkin; N , \bar{X} ve S_s değerleri Tablo 16'ta verilmiştir.

Tablo-16: Öğrencilerin Aile Geliri Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait N, \bar{X} ve Ss Değerleri

Bağımlı Değişken	Aile Geliri	N	\bar{X}	Ss
Psikolojik Sağlamlık	1000 tl ye kadar	217	126.47	25.58
	1001- 1500	202	130.84	21.81
	1501 -2000	167	127.88	22.11
	2001- 2500	95	128.10	26.10
	2501 ve üzeri	85	130.82	17.32

Tablo-16’da görüldüğü gibi ailesinin geliri 1000 TL’ye kadar olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalaması $\bar{X}=126.47$, ailesinin geliri 1001-1500 TL olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalaması $\bar{X}=130.84$, ailesinin geliri 1501-2000 TL olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalaması $\bar{X}=127.88$, ailesinin geliri 2001-2500 TL olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalaması $\bar{X}=128.10$ ve ailesinin geliri 2501 TL ve üzeri olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalaması $\bar{X}=130.82$ olarak hesaplanmıştır.

Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla, Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuçlar tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo-17: Öğrencilerin Aile Geliri Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Psikolojik Sağlık	Gruplar Arasında	2519.224	4	629.806	1.176
	Gruplar İçinde	407541.226	761	535.534	
	Toplam	410060.450	765		

Tablo-17 deki varyans analizi sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin aile geliri değişkenine göre psikolojik sağlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır ($F=1.176$, $p>.05$).

4.1.4. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumu değişkenine göre psikolojik sağlık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır alt problemine ilişkin N , \bar{X} ve Ss değerleri Tablo-18’de verilmiştir.

Tablo-18: Öğrencilerin Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Ait N, \bar{X} ve Ss Değerleri

Bağımlı Değişken	Puan Türü		X	Ss
Psikolojik Sağlamlık	Değişken ve Tutarsız	40	125.92	22.04
	Demokratik	314	130.45	23.38
	Koruyucu	80	128.22	21.97
	Suçlayıcı ve Otoriter	32	118.71	32.30

Tablo-18 incelendiğinde, ebeveyn tutumu değişken ve tutarsız olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalaması $\bar{X}=125.92$, demokratik olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalaması $\bar{X}=130.45$, koruyucu olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalaması $\bar{X}=128.22$ ve suçlayıcı-otoriter olan öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puan ortalaması $\bar{X}=118.71$ olarak hesaplanmıştır.

Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo-19'da verilmiştir.

Tablo-19: Öğrencilerin Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	SSd	KO	FF
Psikolojik sağlık	Gruplar Arasında	4541.436	3	1513.812	2.845*
	Gruplar İçinde	405519.014	762	532.177	
	Toplam	410060.450	765		

*p<.05

Tablo 19'daki varyans analizi sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumu değişkenine göre psikolojik sağlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmıştır (F=2.845, p<.05). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve anlamlı çıkan sonuçlar Tablo-20'de sunulmuştur.

Tablo-20 : Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Tukey Testi Sonuçları

Ebeveyn Tutumu (I)	Ebeveyn Tutumu (II)	Ortalamalar Arası Fark	Standart Hata	p
Demokratik	Suçlayıcı ve Otoriter	11.73348	4.28081	.03

Tablo-20 incelendiğinde, ebeveynlerinin tutumunu, demokratik olarak değerlendiren öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamaları, ebeveynlerinin

tutumunu suçlayıcı ve otoriter olarak değerlendirenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer karşılaştırmalarda istatistiksel olarak farklılaşma saptanmamıştır.

4.2. Psikolojik Sağlık ve Duyusal Zeka Kişilik Özelliği ile ilgili Bulgular

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile duygusal Zeka alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığına ilişkin iki alt problem ele alınmıştır.

4.2.1.Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile duygusal Zeka alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo-21: Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Puanları ile Duyusal Zeka Alt Boyutları Puanları Arasındaki ilişki

		İyi oluş	Öz kontrol	Duygusallık	Sosyallik
Psikolojik Sağlık		.63	.25	.24	.46
		.000	.000	.000	.000

Tablo-21 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile duygusal Zeka alt boyutları puanları arasında (iyi oluş $r=.63$; öz kontrol $r=.25$; duygusallık $r=.24$; sosyallik $r=.46$) pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($p<.001$). Duygusal Zekası yüksek bireylerin, psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu söylenebilir.

4.2.2.Üniversite öğrencilerinin, duygusal Zeka puanlarının; psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır alt problemine ilişkin, üniversite öğrencilerinin duygusal Zeka alt boyutları ve psikolojik sağlamlık puanlarıyla ilişkili tanımlayıcı istatistikler tablo 22 de verilmiştir. Duygusal Zekanın psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları ise Tablo 23 'de sunulmuştur.

Tablo-22 : Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Alt Boyutları ve Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	\bar{X}	Ss
İyi oluş	21.94	4.26
Öz kontrol	17.49	4.52
Duygusallık	18.81	4.20
Sosyallik	20.20	4.70
Psikolojik Sağlamlık	128.62	23.15

n=766

Tablo-23 : Duygusal Zekanın Psikolojik Sağlamlığı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Duygusal Zeka Özellikleri	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>β</i>	<i>t</i>
İyi oluş	.660	.436	146.937	.535	17.190***
Öz kontrol				.027	.863
Duygusallık				-.018	-.565
Sosyallik				.205	6.007***

****p*<.001

Tablo-23 incelendiğinde duygusal Zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($R=.660$, $R^2=.436$, $F=146.937$, $p<.001$). Duygusal Zeka özelliklerinden iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutları psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın % 44'ünü açıklamaktadır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin *t* testi sonuçları incelendiğinde, iyi oluş ($\beta=.535$) ve sosyallik ($\beta=.205$) alt boyutlarının psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Öz kontrol ve duygusallık ise psikolojik sağlamlığı yordamada önemli bir etkiye sahip değildir.

4.3. Psikolojik Sağlamlık ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile ilgili Bulgular

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığına ilişkin iki alt problem ele alınmıştır.

4.3.1.Üniversite öğrencilerinin, psikolojik sağlamlık puanları ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığına ilişkin bulgular Tablo-24'de verilmiştir.

Tablo-24 : Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Puanları ile Beş Faktör Kişilik Özellikleri Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişki

		Duygusal Dengesizlik/ Nevrotizm	Dışadönüklük	Deneyime Açıklık	Yumuşak başlılık	Sorumluluk
Psikolojik Sağlamlık	R	-.20	.39	.32	.20	.36
	P	.000	.000	.000	.000	.000

Tablo-24’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/ nevrozizm puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşakbaşlılık ve sorumluluk alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur ($p < .001$).

4.3.2.Üniversite öğrencilerinin, beş faktör kişilik özellikleri, psikolojik sağlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin, beş faktör kişilik özellikleri ve psikolojik sağlık puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler, Tablo-25’de verilmiştir. Beş faktör kişilik özelliklerinin; psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan, çoklu regresyon analizi sonuçları ise Tablo-26’da yer almaktadır.

Tablo-25: Öğrencilerin Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Sağlık Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	\bar{X}	Ss
Duygusal Dengesizlik/Nevrotizm	23.53	6.63
Dışadönüklük	45.87	9.37
Deneyime Açıklık	42.22	7.19
Yumuşak başlılık	49.13	8.66
Sorumluluk	37.83	7.35
Psikolojik Sağlık	128.62	23.15

(n=766)

Tablo-26: Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Sağlamlığı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Beş Faktör Kişilik Özellikleri	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>β</i>	<i>t</i>
Duygusal Dengesizlik/Nevrotizm	.463	.214	41.507***	-.177	-5.354***
Dışadönüklük				.230	5.036***
Deneyime Açıklık				.093	2.029*
Yumuşak başlılık				-.092	-2.262*
Sorumluluk				.220	5.107***

(**p*<.05 ****p*<.001)

Tablo-26 incelendiğinde, beş faktör kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($R=.463$, $R^2=.214$, $F=41.507$, $p<.001$). Beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/ nevrozizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutları psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın % 21.4'ünü açıklamaktadır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, duygusal dengesizlik/ nevrozizm ($\beta=-.177$), dışadönüklük ($\beta=.230$), deneyime açıklık ($\beta=.093$), yumuşakbaşlılık ($\beta=-.092$) ve sorumluluk ($\beta=.220$) alt boyutlarının psikolojik sağlamlık üzerinde önemli yordayıcılar olduğu görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, duygusal Zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelendiği alt problemlere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Psikolojik Sağlamlık ve Özlük Nitelikleri İle İlgili Tartışma ve Yorum

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları, öğrencilerin özlük niteliklerine göre (cinsiyet, sınıf, aile geliri ve ebeveyn tutumu) anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

5.1.1.Üniversite öğrencilerinin, cinsiyet değişkenine göre, psikolojik sağlamlık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Analiz sonucuna göre cinsiyet değişkeni açısından psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır ($t=.100$, $p>.05$). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, cinsiyete dayalı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmadaki, cinsiyet değişkeni ile ilgili olarak elde edilen bulgular, Terzi (2008) tarafından gerçekleştirilen; üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin; cinsiyet, iyimserlik, öz yeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi çerçevesinde incelendiği çalışmadaki,”psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılık göstermediği” bulgusuyla benzerlik göstermektedir.

Yapılan çalışmadaki, cinsiyet değişkeni ile ilgili sonuç; farklı yaş grupları ile yurt içi (Özcan, 2005; Dayıoğlu 2008) ve yurtdışında(Rew, 2001) yapılan çalışmalarla da desteklenmektedir.

Dayıoğlu'nun (2008), üniversiteye hazırlanan ergenlerle yaptığı; "üniversite giriş sınavına hazırlanan adayların sağlamlıklarını yordamada; öğrenilmiş güçlülüğün, algılanan sosyal desteğın ve cinsiyetin rolü" konulu çalışmasındaki, "yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülük ve algılanan sosyal destek puanlarına sahip olan adayların sağlamlık puanları daha yüksek bulunmuştur. Kızlar ve erkekler arasında sağlamlık düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık yoktur "bulgusu, bu araştırmanın cinsiyet değışkeni ile ilgili olarak elde edilen bulgularını desteklemektedir.

Bu araştırmadaki; cinsiyet değışkeni ile ilgili bulgu, Özcan'ın (2005) yüksek lisans tezi kapsamında yaptığı; lise öğrencilerinin sahip oldukları sağlamlık özellikleri ve koruyucu faktörleri; ailelerinin birliktelik ve boşanmışlık durumuna ve öğrencilerin cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığı, ayrıca ailelerinin birliktelik-boşanmışlık durumu ve öğrencilerin cinsiyetinin öğrencilerin sahip olduğu sağlamlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri yordayıp yordamadığının incelendiğı çalışmasındaki; "anne-babası birlikte olan lise öğrencilerinin sahip oldukları yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörlerin, anne babası boşanmış olanlara göre daha yüksek olduğu, ailelerin birliktelik ve boşanmışlık durumunun sağlamlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri anlamlı düzeyde yordadığı, cinsiyetin ise anlamlı bir yordayıcı olmadığı " bulgusuyla paralellik göstermektedir.

Bu araştırmanın cinsiyet değışkeni ile ilgili bulgusu; Rew , Taylor, Thomas ve Yockey'in (2001) araştırmasındaki, "cinsiyet, evsiz ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen bir değışken değıldir" bulgusuyla benzerlik göstermektedir.

5.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyi Değışkenine Göre, Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin, sınıf değışkenine göre, psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmektedir (F=1.266, p>.05).

Literatürde sınıf düzeyi veya öğrenim süresi ile psikolojik sağlamlık ilişkisinin incelendiği araştırma sayısı oldukça sınırlıdır. Benard (1991); gençlere ilgi, destek ve katılım için olanaklar sağlandığında ve gençlere ilişkin olumlu beklentilerin var olduğu eğitim ortamları sunulduğunda, gençlerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirdiğini belirtmektedir.

Üniversite eğitiminin bireylerin sosyal yeterliklerini, problem çözme becerilerini ve özerkliklerini geliştirdiğine inanılmaktadır. Üniversite eğitiminden beklenen tüm bu olumlu etkilerin bireylerin psikolojik sağlamlığını da geliştireceği beklenmektedir. Bu etkinin sınıf düzeyi yükseldikçe daha belirgin bir şekilde ortaya çıkacağı yönünde beklentiler mevcuttur. Ancak, yapılan araştırmada” üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmektedir” bulgusu elde edilmiştir. Bu bulgu, Öz ve arkadaşları (2009) tarafından gerçekleştirilen, hemşirelik öğrencilerinin ölüm kaygısı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmadaki, ”son sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri, 1. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur ” bulgusuyla çelişmektedir. Bu yükselişte, deneyim ve eğitimin etkisinin olduğu düşünülmektedir.

5.1.3.Üniversite Öğrencilerinin Aile Geliri Değişkenine Göre, Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin aile geliri değişkenine göre psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır (F=1.176, p>.05).

Bu araştırmadaki ” üniversite öğrencilerinin aile geliri değişkenine göre psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır” bulgusu; Shetgiri , Kataoka, Ryan, Askew, Chung, ve Schuster ’in (2009) çalışmasındaki bulgularla benzerlik taşımaktadır. Shetgiri ve diğerleri’nin (2009) araştırmasında, düşük gelirli ailelerden gelen ergenlerde, risk ve sağlamlık incelenmiştir. Bu amaçla yapılan görüşmelerde, düşük gelir grubundaki gençlerin

başarılarının kaynağı araştırılmıştır. Bu bağlamda hem gençlerle hem de ebeveynleri ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; aile desteği ve toplumsal kaynaklardan sağlanan destekler, düşük gelir grubundaki bireylerin başarılı olmalarında etkili olan ve psikolojik sağlamlığı güçlendiren faktörler olarak belirlenmiştir. .

Ergün'ün (2012) “düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesinin amaçlandığı çalışmasındaki bulgular, öz duyarlık ve sosyal bağlılık değişkenlerinin, iyimserlik değişkeni üzerinde doğrudan etkiye ve dolayısıyla psikolojik sağlamlık değişkeni üzerinde dolaylı etkiye sahip olduğu yönündedir.” bulgusu, yapılan çalışmadaki , aile geliri değişkeni ile ilgili bulguyu destekler niteliktedir.

5.1.4. üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta mıdır?

Ebeveynlerinin tutumunu demokratik olarak değerlendiren öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları, ebeveynlerinin tutumunu suçlayıcı ve otoriter olarak değerlendirenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer karşılaştırmalarda, istatistiksel olarak farklılaşma saptanmamıştır.

Yapılan araştırmadaki “ebeveynlerinin tutumunu demokratik olarak değerlendiren öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları, ebeveynlerinin tutumunu suçlayıcı ve otoriter olarak değerlendiren öğrencilerin psikolojik puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur” bulgusu; Benard (1991) ın “Çocuklar ve gençler için olumlu ya da olumsuz sonuçları yordayan en önemli faktörlerden biri de ailedir. Çocuklara ve gençlere ilgi ve desteğin sağlandığı, sorumlulukların verilerek kendilerini ifade etmelerine olanak tanındığı ve onlara ilişkin yüksek beklentilerin var olduğu bir aile ortamı, çocukların ve gençlerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmektedir” ve “Demokratik aile tutumu, çocuklar ve gençler için risklerin etkilerini azaltan bir koruyucu faktör olarak kabul edilmektedir

(Masten ve Reed, 2002) şeklindeki teorik görüşlerle desteklenmektedir. Kritzas ve Grobler (2005) tarafından yapılan araştırmada, algılanan demokratik aile tutumunun katılımcıların psikolojik sağlamlığı üzerinde en önemli etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca, bu araştırmanın bulguları, Ayrıca, Lamborn (1991) tarafından yapılan araştırmadaki, "aile tutumlarını demokratik olarak karakterize eden gençlerin psikososyal olarak daha yeterli oldukları ve daha işlevsel davranışlara sahip oldukları ortaya çıkmıştır" bulgusuyla da desteklenmektedir.

Yapılan araştırmadaki bulgular; Zakeri (2010) nin, aile ilişkileri ve sağlamlık arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmasındaki; "kabul –dahil olma" stilinin sağlamlığın önemli bir yordayıcısı olduğu, "psikolojik otonomi" ve "davranışsal zorluk yaptırım " stilinin sağlamlığın önemli bir yordayıcısı olmadığı bulgusuyla benzerlik göstermektedir. Kabul edici aile stili ve sağlamlık arasında olumlu önemli bir ilişki vardır. İlimli, destekleyici ve çocuk merkezli aile stili, sağlamlığın olumlu gelişimiyle ilişkilidir ve olumsuz yaşam olayları ve krizlerle baş edebilme yeteneğini artırabilen koruyucu bir faktördür. Bu aileler; çocuklara gösterilecek uygun davranışlar konusunda bilgili, daha anlayışlı ve çocukların ihtiyaçlarına karşı yabancı olmayan ailelerdir. Aileler zor durumlarda, çocukların sağlam olabilmeleri konusunda yardımcı olarak, çocuklarıyla pozitif ve yakın ilişki kurarak, çocuklarının psikolojik sağlamlıklarını artırmaktadır.

Benzer şekilde, Sroufe 'nin(1991) çalışmasındaki "yakın aile ilişkilerinin var olduğu ailelerdeki çocukların optimum düzeyde işlevselliğe sahip oldukları" bulgusu, yapılan çalışmadaki bulguları destekler niteliktedir.

Doğan (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal Zeka düzeyleri ile depresyon düzeyleri, çevre tarafından sevilme, anne-baba tutumu, iyimserlik-kötümserlik ve yalnızlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Anne-babası demokratik ve koruyucu tutuma sahip olan bireylerin toplam sosyal Zeka, sosyal beceri ve sosyal farkındalık düzeylerinin, anne-babası ilgisiz ve otoriter tutuma sahip olan bireylerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulgusu, yapılan çalışmadaki sonucu destekler niteliktedir.

Liem'in (1997), ergenlerle yaptığı ; kişisel özellik olarak, içsel kontrol odaklı, düşük kendini yıkıcı davranış özellikleri, düşük stresli bir aile ortamı, ilgi ve ihmal boyutunda fiziksel baskıdan uzak olmanın psikolojik sağlamlılıkla anlamlı bir düzeyde ilişkili bulunması, yapılan araştırmadaki bulgularla paralellik göstermektedir.

Tutarlı, istikrarlı, çocuğun yaş dönemine uygun disiplin yöntemlerinin tercih edildiği ebeveynlik yaklaşımlarının var olduğu; uygun davranışla rol model olan, duygusal açıdan tatmin edici, açık ve etkin iletişim stillerinin kullanıldığı, birbirine güven duymanın desteklendiği, bireysel farklılıklara saygılı olduğu ve koşulsuz kabulün gerçekleştirildiği aile ortamları psikolojik sağlamlıkta oldukça önemli faktörlerdir.

5.2. Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Zeka Kişilik Özelliği İle İlgili Tartışma ve Yorum

5.2.1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları ile duygusal Zeka alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları ile duygusal Zeka alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği kullanılmış ve üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları ile duygusal Zeka alt boyutları puanları arasında (iyi oluş $r=.63$; öz kontrol $r=.25$; duygusallık $r=.24$; sosyallik $r=.46$) pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($p<.001$). Duygusal Zekası yüksek bireylerin, psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bu bulgu, Armstrong ve Galligan 'ın (2011), "yüksek EQ lu bireyler stresli durumlarla ilgili duygusal ihtiyaçlarla baş etmede daha iyidir. Çünkü, onlar duygularını algılamayı ve değerlendirmeyi, duygularını ne zaman açıklayacaklarını bilen ve duygu durumlarını etkili şekilde düzenleyebilen

kişilerdir” ve Tugade ve Frederickson’ın (2004) ”duygusal Zeka, psikolojik olarak sağlam insanların yaşamında önemli bir yere sahiptir” öngörüsünü doğrulamaktadır.

Duygusal Zeka duyguları algılayıp anlamayı, en üst düzeyde de onları yönetebilmeyi içermektedir. Duygularının kendilerini nasıl etkilediğini bilen ve duygularını yönetebilme becerisine sahip bireyler zor durumlarda bile olumlu duygular geliştirebilmektedir. Bu olumlu duygular, bireylerin düşüncelerine ve davranışlarına rehberlik etmektedir. Duygularını yönetebilen ve olumlu duygular geliştirebilen bireylerin, sahip oldukları bu beceriler, güç durumlarla başa çıkmada ve stres verici yaşantıların etkilerinden sıyrılmakta onlara yardımcı olmaktadır. Bu araştırmanın, duygusal Zeka değişkeni ile ilgili olarak elde edilen ”Duygusal Zekası yüksek bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu söylenebilir” bulgusu önceden yapılan araştırmalarda elde edilen bulgular ile de tutarlılık göstermektedir. Gerek ülkemizde, gerekse yurtdışında yapılan araştırmalara (Sandel 2007, Burt 2007) benzer bir biçimde, yapılan bu araştırmada da; duygusal Zekanın, psikolojik sağlamlığı güçlendiren etkileyici bir faktör olduğu bulunmuştur.

Sandel’in (2007) , üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmadan elde ettiği “Duygusal Zeka ve psikolojik sağlamlık arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki vardır ” bulgusuyla paralellik göstermektedir.

Yapılan araştırmadaki duygusal Zeka değişkeni ile ilgili elde edilen bulgu, Burt (2007) ve Bumphus’un (2008) araştırmalarındaki; hem duygusal Zeka toplam puanı, hem de alt boyutlarının, psikolojik sağlamlık ile olumlu yönde ilişkili olduğu ve duygusal Zekanın psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuyla örtüşmektedir. Ayrıca, duygusal Zekanın yaşam doyumu ve uyumlu davranışlarla olumlu bir ilişkisi olduğunu gösteren araştırma bulguları (Brackett, Mayer ve Warner 2004; Furnham ve Petrides, 2003, Brooks ve Goldstein ,2003) yapılan araştırma bulgusunu desteklemektedir.

Brooks ve Goldstein (2003) sağlam bireylerin “sağlam” zihin yapılarına (resilient mindset) sahip olduklarını ve birtakım becerilerin ve davranışların,

bireylerde, bu sağlam zihin yapılarını geliştirdiğini ifade etmektedir. Empatik olmanın, etkili iletişim ve kişiler arası ilişki becerileri sergilemenin, bireylerde, psikolojik sağlamlığı geliştirdiği belirtilmektedir (Bumphus, 2008; Burt, 2007; Sandel, 2007).

Yapılan araştırmadaki duygusal Zeka değişkeniyle ilgili bulgu, Aydın (2010) in, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile duygusal Zeka ve umut arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmasındaki” duygusal Zeka ve umut ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu bir ilişki olduğu, duygusal Zeka ve umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu” bulgusuyla desteklenmektedir.

Deniz ve Yılmaz (2004) tarafından yapılan, duygusal Zeka ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği, 523 üniversite öğrencisinden oluşan örneklem üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda elde edilen toplam duygusal Zeka ve duygusal Zeka alt boyutları (kişiyeye özgü, kişiler arası, uyumluluk, stres denetimi ve genel mizaç) ile yaşam doyumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunduğu bulgusu, yapılan araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Yapılan araştırmanın bulgusu, Benetti'nin (2006), 240 bireyin örneklemini oluşturduğu çalışmasından gelen; ”psikolojik sağlamlık özelliği, olumlu duygularla ve özgüvenle güçlü ve önemli düzeyde ilişkilidir” bulgusuyla desteklenmektedir.

De Lazzari (2001) tarafından yapılan, ergenlerde duygusal Zeka, psikolojik iyilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışma sonucunda elde edilen; duygusal Zeka ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu, yapılan araştırmadaki “duygusal Zekası yüksek bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu söylenebilir” bulgusunu desteklemektedir.

Yapılan çalışma, Göçet 'in (2006), üniversite öğrencilerinin duygusal Zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği

çalışmasındaki ”duygusal Zeka ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı ilişkiler vardır” bulgusuyla da desteklenmektedir.

Duygusal Zeka açısından cinsiyetler arasında bir farklılaşma olup olmadığını saptamak için, Kanada’da 3200 kadın ve 4500 erkek olmak üzere toplam 7700 katılımcıyla gerçekleştirilen bir araştırmaya göre; duygusal Zekanın alt boyutları olan yetenek ve yeterlilik açısından cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; kadınlar, erkeklerden çok daha güçlü kişiler-arası yeteneklere sahip görünürken, erkekler ise, kadınlara göre strese dayanma ve kendi duygularına hakim olma yeteneklerine daha fazla sahiptir. Duygularının farkında olma, ilişkilerin kontrolü boyutlarında kadınlar lehine; duygularını yönetme, motivasyon ve empati boyutlarında ise erkekler lehine anlamlı farklılıklar olduğu bulgusu elde edilmiştir (<http://www.pro-philes.com>).

Campbell ve Ntobedzi (2007) tarafından ergenler üzerinde yapılan çalışmada, duygusal Zeka, stresle başa çıkma biçimleri ve psikolojik sıkıntı yaşantıları arasındaki ilişkiler incelenmiş ve duygusal yeterlilik ile duygusal Zekanın pozitif yönlü, çok yüksek düzeyde ilişkili olduğu ve kendilik farkındalığının da bu ilişkiye orta seviyede katkı sağladığı bulgusu elde edilmiştir ve bu bulgu, yapılan çalışmadaki bulguyu destekler niteliktedir.

Yapılan araştırmadaki bulgular, Gohm , Corser ve Dalsky (2005) tarafından yapılan, duygusal Zeka, stres (yaşam olaylarını kontrol etmede yetersizlik hisleri) ve ılımlaştırıcı bir değişken olarak kişilik arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sonuçlarıyla benzerlikler taşımaktadır. Gohm ve arkadaşlarının çalışması sonucunda; bazı bireyler için, duygusal Zekanın , stresi azaltmada potansiyel olarak yardımcı olduğu; ancak, bazı bireyler içinse, gereksiz ya da önemsiz olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar, ortalama duygusal Zeka düzeyine sahip olan, fakat duygusal yeteneklerine karşı güven eksikliği nedeniyle duygusal Zekalarının kullanamayan aşırı derecede stresli ve zihni karışık katılımcılara ilişkin sonuçlara dikkat çekilmiştir. Çalışmanın sonucunda; duygusal Zeka, orta düzeyde stres yaşayan, sinirli ve sakin insanlar için ilişkilendirilebilirken, düşük yoğunlukta stres

yaşayan ve yoğun stres yaşayan bireyler için bu sonuç geçerli değildir. Düşük yoğunlukta stres yaşayan bireylerin, stres düzeyleri ile duygusal Zekaları arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bunun sebebi olarak, bu kişilerin en düşük seviyedeki stres tipi olması, yaşamdaki olaylara karşı ılımlı tepkiler vermeleri (düşük yoğunluk) ve bu tepkileri anlamaları (yüksek düzeyde açıklık) gösterilmiştir.

5.2.2. Üniversite öğrencilerinin duygusal Zeka puanları psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Duygusal Zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($R=.660$, $R^2=.436$, $F=146.937$, $p<.001$). Duygusal Zeka özelliklerinden iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutları psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın % 44'ünü açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, iyi oluş ($\beta=.535$) ve sosyallik ($\beta=.205$) alt boyutlarının psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Öz kontrol ve duygusallık ise psikolojik sağlamlığı yordamada önemli bir etkiye sahip değildir.

Armstrong ve Galligan'ın (2011) çalışmasında; duygusal Zeka boyutlarının, olumsuz hayat olaylarına karşı gösterilen psikolojik sağlamlığı tahmin etmedeki önemi araştırılmış, hayat olayları ve stres arasındaki ilişki, katılımcıların; kırılabilirlik, ortalama ve psikolojik sağlamlık profillerine göre yansıtılmıştır ve “duygusal farkındalık, duygusal ifade etme, duygusal kontrol ve duygu yönetimi, çoklu olumsuz hayat olaylarında psikolojik sağlamlığı yordamaktadır” bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, yapılan çalışmanın duygusal Zeka bileşeni ile ilişkili bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway (2009) tarafından yapılan, pozitif duygularla ilgili başka bir çalışmanın sonucunda elde edilen “ üniversite öğrencilerinin, sahip oldukları pozitif duyguları, bir kişilik özelliği olarak sağlamlığı ve yaşam doyumunu yordamaktadır. Sağlamlıktaki değişiklik, pozitif duygu ve

yaşam doyumuna aracılık etmektedir. Sağlık ve pozitif duygular da yaşam doyumunu ile ilişkilidir” bulgusu, yapılan araştırmadaki bulguyu desteklemektedir.

Yapılan çalışmadaki bulgular, Mikolajczak ve Lımunet (2008)in; duygusal Zeka özelliğinin, stresli olay beklentilerindeki etkisi ve bu stresli olayların nasıl değerlendirildiğinin belirlenmesinin amaçlandığı çalışmadaki bulgularla benzerlik göstermektedir. Yüksek duygusal Zekalı bireyler; stresi tehdit olarak algılamaktansa, bu durumu fırsat, mücadele ortamı olarak görmektedir. Duygusal Zeka özelliği; kişinin stresli durumda bilişsel değerlendirmesini ve baş edebilme yeteneğini düzenlemektedir.

5.3. Psikolojik Sağlık ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri

5.3.1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile Beş Faktör Kişilik Özellikleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Beş faktör kişilik özellikleri ile psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($R=.463$, $R^2=.214$, $F=41.507$, $p<.001$). Beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/nevrotizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutları psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın % 21.4’ ünü açıklamaktadır.

Bu araştırmanın, Beş Faktör Kişilik Özellikleri değişkeniyle ilgili bulguları, Zhanning’in (2011), Çinli öğrencilerdeki Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Sağlık konulu araştırmasındaki ; ”Psikolojik sağlık, nevrotiklikle negatif ilişkili, diğer dört faktörle olumlu ilişkilidir” bulgusuyla oldukça benzer nitelikler göstermektedir (Yüksek sağlık grubundaki öğrencilerde; önemli ölçüde yüksek deneyime açıklık, katılımcılık, dışadönüklük ve düşük nevrotiklik arasında ilişki bulunmaktadır).

Lıu ve Zhen –Hong (2012) tarafından yapılan , yaşam doyumunda nevrotiklik ve psikolojik sağlamlığın etkisi ve bu ilişkide pozitif ve negatif

duyguların ayarlayıcı –düzenleyici rolünün ortaya çıkarılmasının amaçlandığı,282 katılımcının örnekleme dahil olduğu çalışmada, olumlu duyguların nevroitiklik ve yaşam doyumu arasındaki arabuluculuk rolü ve olumlu duyguların, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu tamamen etkilediği bulgusu , yapılan araştırmadaki bulguyu destekler niteliktedir.

Cohan ve Stem'in (2006) yaptığı çalışmada; psikolojik sağlamlık, kişilik özellikleriyle olan ilişkisi, baş etme stilleri ve psikiyatrik septomlar araştırılmıştır. Bulgulara göre; psikolojik sağlamlık nevroitiklikle negatif ilişkili, dışadönüklük ve dürüstlikle pozitif ilişkilidir. Sağlamlık, dışadönüklük ve dürüstlük faktörleriyle de ilişkilidir. Dışadönüklükle olan güçlü ilişki; olumlu duygusal stilin faydalarını yansıtmakta, kişilerarası yakınlık ve sosyal etkileşim ve aktivelere yol açmakta, olumlu duygulanımı yaratmakta ve bunun sonucunda, kişilerin stresli olaylardan, fiziksel ve öznel olarak geridönüşünü sağlamaktadır. Cohan vd. (2006)nin araştırmasındaki "Psikolojik sağlamlık, nevroitiklikle ters yönde ilişkilidir ve dışa dönüklük ve vicdanlılıkla güçlü, olumlu ilişkiye sahiptir. Dışa dönüklük ve vicdanlılık boyutunda, psikolojik sağlamlıkla olan ilişki istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır. Vicdanlı bireylerin çalışkan stili, onların baş etme becerilerini artırmakta, stresörlerle etkili biçimde baş etmeyi ve özyeterliğin sonucunu deneyimlemeyi sağlamaktadır" şeklindeki bulgusu, yapılan araştırmanın bulgusuyla örtüşmektedir.

Sills (2006) tarafından yapılan, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, kişilik özellikleri, başa çıkma tarzları ve psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmanın "psikolojik sağlamlık, kişilik boyutlarından vicdanlılık ve dışa dönüklük ile olumlu yönde, nevroitizm ile olumsuz yönde ilişkilidir" şeklindeki bulgusu, yapılan araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Yapılan çalışmadaki beş faktör özelliği değişkeniyle ilgili bulgu, Lopes ve arkadaşları (2003) tarafından yürütülen araştırmadaki " yüksek duygusal Zekaya sahip bireylerin, hem aile desteği algılarının olumlu yönde olduğu, ve başkalarıyla

olumlu ilişkiler içinde oldukları ayrıca genel tatmin ile nevroitiklik ve dışadönüklük arasında negatif, duygu kontrolü ile pozitif yönde ilişkili olduğu; bireylerin kişilerarası ilişkilerde genel tatmin düzeyleri arttıkça nevroitizm ve dışadönüklük düzeyleri azalmakta, duygu kontrolü düzeylerinin artmakta olduğu “bulgusuyla desteklenmektedir.

5.3.2. Üniversite öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri, psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, duygusal dengesizlik/nevroitizm ($\beta=-.177$), dışadönüklük ($\beta=.230$), deneyime açıklık ($\beta=.093$), yumuşakbaşlılık ($\hat{\alpha}=-.092$), ve sorumluluk ($\hat{\alpha}=.220$) alt boyutlarının psikolojik sağlamlık üzerinde önemli yordayıcılar olduğu görülmektedir.

Cohn ve diğerleri (2009) tarafından yapılan araştırma sonucunda elde edilen, “üniversite öğrencilerinin sahip oldukları pozitif duygularının, bir kişilik özelliği olarak sağlamlığı ve yaşam doyumunu yordadığı, sağlamlıktaki değişikliğin; pozitif duygu ve yaşam doyumuna aracılık ettiği, psikolojik sağlamlık ve pozitif duyguların, yaşam doyumuyla ilişkili olduğu” bulgusu, yapılan araştırmanın bulgusunu desteklemektedir.

Yapılan araştırmanın, Beş Faktör Değişkeniyle ilgili bulgusu, Hills ve Argyle (2001) tarafından yapılan “Mutluluğun Ana Boyutlarından Biri Olarak Duygusal Denge” isimli çalışma sonucunda elde edilen “Dışadönüklük, mutluluğun anlamlı bir yordayıcısıdır. Nevrotiklik, sıkıntı, depresyon ve umutsuzlukla anlamlı derecede ilişkilidir ve hem mutluluğun hem de yaşam doyumunun negatif yordayıcısıdır. Duygusal denge, dışadönüklükten daha yüksek düzeyde, mutlulukla ilişkilidir ve mutluluğun anlamlı bir yordayıcısıdır” bulgusuyla desteklenmektedir.

Terzi (2005)nin, öznel iyi oluşa ilişkin sağlamlık modeli geliştirerek, üniversite öğrencileri üzerinde model test ettiği çalışması sonucunda elde edilen

”Sağlamlık bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile öznel iyi oluş üzerinde etkilidir” bulgusu, yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuç

Bu araştırmada; üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, Duygusal Zeka Kişilik Özelliği ve Beş Faktör Kişilik Özelliği (Büyük Beşli) değişkenleri açısından incelenmesi hedeflenmiştir.

Elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir:

I- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanlarının; öğrencilerin özlük niteliklerine göre (cinsiyet, sınıf, aile geliri ve ebeveyn tutumu) anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili yapılan analiz sonuçlarına göre;

- Cinsiyet değişkeni açısından, psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır ($t= .100, p>.05$).

- Üniversite öğrencilerinin, sınıf değişkenine göre; psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında, anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ($F=1.266, p>.05$).

- Üniversite öğrencilerinin aile geliri değişkenine göre psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır ($F=1.176, p>.05$).

- Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumu değişkenine göre psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmıştır ($F=2.845, p<.05$).

Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış, ebeveynlerinin tutumunu; “demokratik” olarak değerlendiren öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamaları, ebeveynlerinin tutumunu “suçlayıcı ve otoriter” olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

II. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile duygusal Zeka alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış; üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile duygusal Zeka alt boyutları puanları arasında (iyi oluş $r=.63$; öz kontrol $r=.25$; duygusallık $r=.24$; sosyallik $r=.46$) pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($p<.001$). Duygusal Zekası yüksek bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinde, Duygusal Zekanın psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre; duygusal Zeka özellikleri ile psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($R=.660$, $R^2=.436$, $F=146.937$, $p<.001$). Duygusal Zeka özelliklerinden iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutları psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın % 44’ünü açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, iyi oluş ($\beta=.535$) ve sosyallik ($\beta=.205$) alt boyutlarının psikolojik sağlık üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Özkontrol ve duygusallık ise psikolojik sağlamlığı yordamada önemli bir etkiye sahip değildir.

III. Üniversite öğrencilerinin, psikolojik sağlık puanları ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığı ile ilgili analizde; üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/ nevrozizm puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur ($p<.001$). Beş faktör kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($R=.463$, $R^2=.214$, $F=41.507$,

$p < .001$). Beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/ nevrozizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutları psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın % 21.4'ünü açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, duygusal dengesizlik/ nevrozizm ($\beta = -.177$), dışadönüklük ($\beta = .230$), deneyime açıklık ($\beta = .093$), yumuşakbaşlılık ($\beta = -.092$) ve sorumluluk ($\beta = .220$) alt boyutlarının psikolojik sağlamlık üzerinde önemli yordayıcılar olduğu görülmektedir.

6.2. Öneriler

1- TEIQue –SF'un (Duygusal Zeka Özellik Ölçeği-Kısa Form), geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir. Bireylerin, "Duygusal yeterlik"leriyle ilgili algılama düzeyini belirlemeyi amaçlayan bu form, bireysel veya grup olarak uygulanabilir. Ölçeğin toplamında alınan yüksek puanlar; duygusal yeterliklerinin yüksek olarak algılandığının, alınan düşük puanlarsa; duygusal yeterliklerinin az olarak algılandığının göstergesidir. Bu form; bireysel psikolojik danışma sürecinde, "kendilik değeri , farkındalık" odaklı görüşmelerde kullanılıp, danışanla ilgili daha detaylı, objektif bilgilere ulaşılabilir.

2-TEIQue-SF (Duygusal Zeka Özellik Ölçeği –Kısa Form); üniversiteli öğrenciler üzerinde uygulanmasından dolayı, ölçeğin üniversite yaş aralığında veya biraz üstünde kullanılmasının uygun olacağı, bu araştırma bulgularına dayanarak ifade edilebilir. TEIQue-ue'nin (Duygusal Zeka Özellik Ölçeği) ,"çocuk formu " ve ergen formu" gibi değişik versiyonları da mevcuttur. İleride yapılacak araştırmalarda, bu ölçeğin farklı versiyonlarının, farklı yaş gruplarında geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak, ölçeklerin versiyonları arasındaki benzerlikler ve farklılıkları içeren karşılaştırmalar yapılabilir.

3-Yapılan araştırmalarda, psikolojik sağlamlıkla ilgili bireysel faktörler, birçok insanda az ya da çok bulunan ve birçoğu geliştirilebilen, olumsuz koşullardan sıyrılabilme konusunda bireye yardım eden, diğer insanlarla daha iyi iletişim kurma becerileri sağlayan, sorunların çözülmesinde yardımcı olan, olası sorunları öngörme

ve tedbirler alınmasında kişiye yardımcı olan nitelikler olarak tanımlanmaktadır. Bu özellikleri destekleyen ve geliştiren bir ortam sağlanması, bireysel özelliklerin oluşmasında oldukça önemli rol oynamaktadır(Beauvias ve Oetting, 1999). Bu konuda anne babalara, öğretmenlere, psikolojik danışmanlara, toplum liderlerine, planlamacılara ve okullara büyük sorumluluk düşmektedir ve bireyin gelişimini destekleyen bir ortamın sağlanması için ilgili tüm kişiler ve kurumlar işbirliği yapmalıdır.

4-Yapılan bu çalışmadan elde edilen bulgular, Türk üniversite öğrencilerinin sağlık faktörlerini anlamada, öğrenciler için özel programlar geliştirilmesinde kullanılabilir.

5- Psikolojik sağlık; daha farklı gruplarla, daha farklı yaş aralıklarıyla, daha farklı ortamlarda (işyerleri, kurumlar)da test edilebilir.

6-Farklı şehirlerin, farklı devlet ve özel üniversitelerinde, daha geniş örnekleme ulaşılarak, çalışma genişletilebilir.

6.2.1. PDR Merkezlerine Öneriler

Psikolojik danışman ve diğer ruh sağlığı uzmanları için, PDR Merkezlerine başvuran bireylerin ihtiyaçlarını anlama ve belirlenmesi oldukça önemli bir unsurdur. Koruyucu faktörlerin, bireylerin psikolojik sağlıkları konusunda olumlu etkileri oldukça fazladır. Öğrencilerin bireysel ve dışsal koruyucu faktörleri tanınmalı ve incelenmelidir. Kişinin sahip olduğu, olumlu yönlerinin keşfedilmesine önem verilmelidir.

Psikolojik sağlıkla ilgili yapılan çalışmaların bulguları ışığında, öğrenciler için; birincil ve ikincil olmak üzere, iki farklı müdahale önerilebilir:

I-Sadece olumsuz yaşantılarla değil, aynı zamanda, olası diğer günlük stres unsurlarıyla başedilmesi ve psikolojik sağlıklarına olumsuz etki edecek özelliklerin ortamdan kaldırılması yönündeki çalışmalara önem verilmelidir.

Örneğin,” problem çözme becerileri “ konulu etkinlikler ve kişisel gelişim seminerleri düzenlenmesi yönünde planlamalar yapılabilir. Ayrıca, ailelere de yönelik danışmanlık etkinlikleri düzenlenebilir.

II-Tedaviye yönelik müdahaleler (gerekli durumlarda, ek olarak, psikiyatrik destek verilmesi konusunda, diğer uzmanlarla işbirliği yapılması).

KAYNAKÇA

Abu Bakar, A., Jamaluddin, S., Symaco, L. and Darusalam, G (2010). Resiliency among secondary school students in Malaysia: Assessment measurement model. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 4, 68 – 76.

Agabi, C. E. and Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and Resilience. *Trauma, Violence, and Abuse*, 6(3), 195-216.

Ahern, N.R., Ark, P. and Byers, J. (2008). Resilience and Coping Strategies in Adolescents. *Adolescent Health-Pediatric Nursing*, December, p. 32-36.

Akbaş, E. (2006). İstanbul İli Fatih İlçesi İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Argyle, M. and Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.

Arkar, H., O. Sorias, Z. Tunca, C. Şafak, T. Alkın, B. B. Akdede, S. Şahin, Y. Akvardar, Ö. Sarı, A. Özerdem ve C. Cimilli, "Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Türkçe formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği." *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16, 190-204 (2005).

Armstrong, M. E., Birnie-Lefcovitch, S. and Ungar, M. T. (2005). Pathways between social support, family well-being, quality of parenting, and child resilience: what we know? *Journal of Child and Family Studies*, 14 (2), 269– 281.

Armstrong, A. and Galligan, R. (2011). Eq And Psychological Resilience To Negative Life Events. *Personality and Individual Differences*, 51, 331-336

Atkinson, R.C., Atkinson, R.L. and Hilgard, R.E.(1995). Psikolojiye Giriş 2. (Çevirenler: Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz). İstanbul: Sosyal Yayınlar.

Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J and Hoeksema, S.N. (2006). Psikolojiye Giriş. (Çevirenler: Kemal Atakay, Mustafa Atakay ve Aysun Yavuz). İstanbul: Sosyal Yayınlar.

Austin, E. J., Saklofske, D. H. and Egan, V. (2005). Personality, Well-Being And Health Correlates Of Trait Emotional Intelligence. Personality and Individual Differences, 38 (3), 547-558.

Aydın, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Bacanlı H, İlhan ,T ve Aslan ,S .(2009). Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi,Bahar 2009, 7(2), 261-279.

Bacanlı, F ve Sürücü, M.(2006).Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi.15. Eğitim Bilimleri Kongresi, Muğla.

Bahadır, Emel (2009). Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Baldwin,A.L. (1993).Contextual Risk and Resiliency During Late Adolescence, Development and Psychopathology, (1993), pp. 741-761.

Baltaş, Z .(2006). Duygusal Zeka. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Barrick, M.R. and Mount, M.K.(1991). The big five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1-25.

Barrick, M.R., Stewart, G.L. and Piotrowski, M. (2002). Personality and Job Performance: Test of the Mediating Effects of Motivation Among Sales Representatives. *Journal of Applied Psychology*, 87 (1), 43-51.

Bartley, E .C. and Scott.C.R. (2011). Coping with daily Stress:The role of consciouteness. *Personality and Individual differences* 50 (2011)79-83.

Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School and Community*, OR: Nortwest Regional Educational Laboratory, Porland, 1991

Benetti, C. (2006). Affect Regulated Indirect Effects Of Trait Anxiety And Trait Resilience On Self Esteem. *Personality And Ind Differences*, 341-352

Bitsika, V, Sharpley, C. F. and Peters, K (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analyses of factor score interactions within a homogeneous sample. *German Journal of Psychiatry*, 13, 9 – 16.

Block, J. and Kremen,A.(1996). IQ and ego resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70,349-361.

Bolger, K. E., Patterson, C. J., Thompson, W. W. and Kupersmidt, J. B. (1995). Psychosocial adjustment among children experiencing persistent and intermittent family economic hardship. *Child Development*, 66, 1107-1129.

Blum, D. (Ocak-Şubat 2001). Zorlukların Üstesinden Gelmek İçin Gerekli Gücü Bulmak.*Güncel Psikoloji*.,1-2, 2001, 66-75.

Bracket, M. A, Mayer, J. D. and Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and Individual Differences*, 36 (6), 1387-1402.

Bradley, R. H., Whiteside, L, Munford, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J. and Pope, S. K. (1994). Early indications of Resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child Development*, 65(2), 346-360.

Brockert, S and Braun, G.(2000).Duygusal Zekanızı Değerlendirin.(Çeviren: Nurettin Süleymangil. İstanbul, MNS Yayıncılık).

Brooks, J. E. (2006). Strengthening Resilience in children and youths: Maximizing opportunities through the schools. *Children and Schools*, 28 (2), 69-76.

Brooks, R and Goldstein, S. (2003). *The Power of Resilience: Achieving Balance, Confidence and Personal Strength in Your Life*, 1. Baskı, New York: The McGraw Hill.

Bumphus, A.T. (2008). *The Emotional Intelligence and Resilience of School Leaders: An Investigation Into Leadership Behaviours*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, The University of Southern Missisipi.

Burger, J. M. (2006). *Kisilik*. (Çeviren: D. Erguvan Sarıoglu). İstanbul: Kaknüs Yayınları (Orijinali 2004'te yayımlanmıştır).

Burt, J.(2007).*An Examination of the Relationship Between Trait-Based Emotional Intelligence and Psychological Resilience In Youth with Asperger's Disorder*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Calgary.

Büyüköztürk, Ş .(2004). *Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

- Büyüköztürk, Ş.(2005).Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, Pegem Yayıncılık, Ankara, 2005.
- Byrne, B. M. (1998). Structural equation modeling with LISREL, PRELIS, and SIMPLIS: Basic concepts, applications, and programming. NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Byrne, B.M. (1989). A primer of LISREL: Basic applications and programming for confirmatory factor analytic models. New York: Springer-Verlag.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. and Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. Behaviour Research and Therapy, 44, 585 – 599.
- Campbell, A. and Ntobedzi, A. (2007). Emotional intelligence, coping, and psychological distress: A partial least squares approach to developing a predictive model. Electronic Journal of Applied Psychology, 3 (1), 39-54.
- Cappella, E and Rhona, W. (2001). Turning around reading achievement predictors of high school student's academic Resilience. Journal of Educational Psychology, 93(4). 758-771.
- Carlson, D. J. (2001). Development and validation of a college Resilience questionnaire. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Nebraska, Nebraska.
- Chavkin, N. F. and Gonzalez, J. (2000). Mexican immigrant youth and resiliency: Research and promising programs. Eric Clearinghouse on Rural Education and Small Schools Charleston WV., AEL Inc. Charleston WV. ED447990.
- Chung, H.(2008).Resilience and character strenghts among college student. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Arizona, Arizona.

Clauss C.S. (2008). Sociocultural Factors, Resilience And Coping :Support For A Culturally Sensitive Measure Of Resilience *Journal Of Applied Developmental Psychology* , 29 ,197-212.

Cloninger, S.C. (2000). *Theories of Personality: Understanding Persons* (Third Edition). USA: Prentice Hall.

Cohan ,S. and Stein,M. (2006). Relationships of Resilience to Personality Coping and Psychiatric Symptoms in Young Adults. *Beh . Research and Therapy* ,44, 585-599.

Cohn, M. A., Fredrickson B, L., Brown S.L., Mikels J.A.and Conway, A. M.(2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *American Psychological Association*. 9 (3), 361–368.

Costantine, N., Benard, B. and Diaz, M. (1999). Measuring protective factors and Resilience traits in youth: The healthy kids Resilience assessment. Paper presented at the seventh annual meeting of the society for prevention research, New Orleans, LA.

Cooper, R.K. and Sawaf A.(2003). *Liderlikte Duygusal Zeka* ,3. Basım ,İstanbul Sistem Yayıncılık.

Cooper. A. and Petrides, K.V.(2010). A psychometric Analysis of the TEQue –SF using Item Response Theory. *Journal Of Personality Assesment*, 92:5,449-457.

Costa, P. T. and McCrae, R. R .(1992). Four Ways Five Factors Are Basic. *Personality and Individual Differences*,13 (6), 653-665.

Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A. ve Lapp, A. L. (2002). Family adversity, positive peer relationship, and children's externalizing behavior: A longitudinal perspective on risk and Resilience. *Child Development*, 73, 1220-1237.

Cumming, E. A. (2005). "An Investigation into the Relationship Between Emotional Intelligence and Workplace Performance: An Exploratory Study". Lincoln University.

Çakar, U ve Arbak, Y (2004). Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6 (3): 23-48

Çakır , S. G.(2009). İngiltere'de yaşayan Türk Göçmen Kadınların Psikolojik Sağlamlığı ile ilgili Etmenler ve Mekanizmalar. Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Çataloğlu, B.(2011).Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi.Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,İzmir.

Dayıoğlu, B. (2008). Resilience in University Entrance Examination Applicants: The Role of Learned Resourcefulness, Perceived Support, and Gender. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

De Lazzari, S. A. (2001). Emotional intelligence, meaning, and psychological wellbeing: A comparison between early and late adolescence. Unpublished Master's Thesis, Trinity Western University, Langley, B. C., Canada.

Demirbaş, N. (2010). Yaşamda anlam ve yılmazlık. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Demos, V. (1989). Resiliency in infancy: In the child in our times. Edited by: Timothy Dugan and Robert Coles. [www.nwrel.org / pır /hot9est](http://www.nwrel.org/pir/hot9est). Erişim Tarihi:08.12.2012.

Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin duygusal Zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi (68-77). Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi.

Deniz, M. E., Özer, E. ve Işık ,E. (2013). Duygusal Zeka Özellik Ölçeği -Kısa Formu (TEIQue-SF) geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi (2013),baskıda.

Dicle, A. N. (2006). Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin duygusal Zeka düzeyleri ve bazı kişilik özelliklerine göre incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Digman, John M.(1990).Personality Structure: An Emergence of The Five-Factor Model,The Annual Review of Psychology, Vol. 41, (1990), pp. 417-440.

Doğan, T .(2006). Üniversite öğrencilerinin sosyal Zeka düzeylerinin depresyon ve bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Doll,B and Lyon, M.A.(1998).Risk and Resilience: implications for the delivery of educational and mental health services in schools. School Psychology Review, 27(3),348- 363.

Dumont, Michelle ve Provost, Marc A. (1999).“Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem and Social Activities on

Experience of Stres and Depression” , Journal of Youth and Adolescence, 28(3), 343-363.

Dwyer, M. C. (2000). An exploration of resiliency amongst college students: Investigating the relationship amongst a measure of Resilience, life stressors, social sources, and overall adjustment to college during the first year. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Truman State University, Truman.

Egeland, B. and Farber, E (1987). Invulnerability among abused and neglected children. In E. J. Anthony & B. Cohler (Eds.), *The Invulnerable Child* (pp.253-288). New York: The Guilford Press.

Egeland, B., Carlson, E. and Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5, 517-528.

Eksi, H. (2004).Kisilik ve Basaıkma:Basıkma tarzlarının durumsal ve egilimsel boyutları üzerine çok yönlü bir araştırma (Personality and coping: A multidimensional research on situational and dispositional coping). *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 4 (1), 81-98.

Eminaaolu, N.(2006). G Koullarda Yaayan Sokak ocuklarında Dayanıklılık (Salamlık). Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Er, Gkl (2009).Ailesi Paralanmı Olan İkinci Kademe ğrencilerin Akademik Salamlık Düzeylerinin Bazı Deikenlere Göre Yordanması. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi ,Sosyal Bilimler Enstitüsü ,Rehberlik ve Psikolojik Danımanlık Anabilim Dalı, İzmir.

Erdogan, İlhan (1991).İşletmelerde Davranış, İ.Ü.İşletme Fakültesi Yayını No: 242,İstanbul.

Erdoğan, Y. (2008). Duygusal Zekanın bazı değişkenler açısından incelenmesi.Sosyal Bilimler Dergisi, 7 (23), 62-76.

Ergin, F. (2000). Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal Zeka düzeyi ile 16 kişilik özelliği arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erginsoy, D. (2002). “Duygusal Zeka ve Kişiler Arası İlişkiler Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Ergün- Başak, B.(2012). Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık, Sosyal Bağlılık Ve İyimserlik İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Eroglu, Feyzullah (1996). Davranış Bilimleri, Beta Basım Yayın, İstanbul.

Extremera, N. and Berrocal, P. F. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9 (1), 45-51.

Eysenck, S. B. , Eysenck, H. J. and Barrett, P. T. (1985). A revised version of the psychoticism scale. *Personality and Individual Differences* , 6, 21–29.

Fen K, Jinjing Z and Xugun Y(2012) Social support mediates the impact of emotional İntelligence on mental distress and life satisfaction in Chinese young adults , *Personality and Individual Differences* ,53,513-517.

Floyd, C. (1996). Achieving despite the odds: A study of Resilience among a group of Africa American high school seniors. *The Journal of Negro Education*, 65 (2), 181 – 189.

Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A. and Target, M. (1994). The Emmanuel Miller memorial lecture 1992: The theory and practice of Resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 231-257.

Fraser, M. W. and Galinsky, M. J. (1997). Toward a Resilience-based model of practice. In M. W. Fraser (Ed.), *Risk and Resilience in childhood: an ecological perspective* (pp. 265-275). United States: NASW Press.

Fraser, M. W. (2004). The ecology of childhood: A multisystems perspective. In M. W. Fraser (Ed.), *Risk and Resilience in childhood: An ecological perspective* (2nd ed. pp. 1–12). Washington, DC: NASW Press.

Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. and Hjemdal, O (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14 (1), 29–42, 14.

Friedman, H. S. and Schustack, M. W. (1999). *Personality: Classic Theories and Modern Research*. USA: Allyn and Bacon.

Gardner, H. and Hatch, T.(1989). Multiple intelligence go to school. *Educational Research*, 18 (8), 576-584.

Garnezy, N.(1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34 (4), 416 – 430.

Garnezy, N.(1993). Children in poverty: Resiliency despite risk. *Psychiatry*, 56 (1), 127 – 136.

Garmezy, N and Masten, A.S.(1986). Stres, Competence, And Resilience: Common Frontiers For Therapists and Psychopathologist. Behavior Therapy. Volume 57, Issue 2, p. 159-174.

Gıllıgan, R.(2000).Adversity, Resilience and Young People: The Protective Value of Positive School and Spare Time Experiences. Children and Society, pp. 37-47

Gızir, C.A. (2004). Akademik Sağlamlık: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gızir, C.A.(2007), Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 28(3), 114-126.

Gohm, C. L., Corser, G. C. and Dalsky, D. J. (2005). Emotional intelligence under stress: Useful, unnecessary, or irrelevant?. Personality and Individual Differences, 39, 1017–1028.

Goleman, D. (2005). Duygusal Zeka.(Çeviren: B. S. Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.

Goleman, D.(2009).Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir? (Çeviren:B.S.Yüksel) . İstanbul:Varlık Yayınları.

Goodlad,J.A.(1984).A place Called School.Newyork:Mc Craw–Hill Book Company.

Gordon, E. W.and Song, L. D. (1994). Variations in the experience of Resilience. In M. Wang E. W. Gordon (Eds.), Educational Resilience in Inner-City America:

Challenges and Prospects (pp. 27-44). New Jersey:Lawrance Erlbaum Associates, Publishers.

Gottlieb, F.M.(2006). Humanistic leadership: emotional intelligence and team learning, Doktora Tezi, University of Phoenix, 65-81.

Göçet, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal Zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gökden-Kaya, N. (2007). The role of self-esteem, hope and external factors in predicting Resilience among regional boarding elementary school students. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Dogu Teknik Üniversitesi, Soysa Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Gökmen, D. (2009).Kadın Sığınma Evi'nde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar ile Eşiyle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi.Maltepe Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü,Psikoloji İnsan Bilimleri ve Felsefe ,Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.

Göveç,Ü. (2007). Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Greene, R and Conrad, A. P. (2002). Basic Assumptions and Terms. (Ed: R. Greene). Resiliency: An Integrated Approach to Practice, Policy, and Research. (pp.29-62). Washington, DC: NASW Press.

Groesbeck C.J.(1985). Carl Jung Comprehensive Textbook of Psychiatry-IV, Williams &Willikins, Baltimore.

Grotberg, E.(1997).The International Resilience Project: The Findings from the Research and the Effectiveness of Interventions. Psychology and Education in the 21 st Century Proceedings of the 54 th Annual Convention of The Internetal Council Of Psychologists. Bain, B.(Eds).Edmond: IC Press, 118-128.

Grotberg, E.(2001). “Resilience Programs for Children in Disasters” Ambulatory Child Health, pp. 75-83.

Güler, Deniz(1989).Kisilik Kavramı ve Çocuk Kisiligi, Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Haziran, Sayı:6,

Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık. Ege Eğitim Dergisi, 2010 (11)2:73-88.

Gürkan, U. (2006). Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Haddadi , P ve Basharat M.A. (2010). Resilience, vulnerability and mental health. Procedia Social and Behavioral Sciences 5 (2010) 639–642.

Harrod, N. R. and Scheer, S. D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. Adolescence, 40 (159), 503-512.

Hart, D.(1997).The Relation of Childhood Personality Types to Adolescent Behavior and Development”,Developmental Psychology, pp.195-205.

Hawkins, J. D. (1992). Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention, *Psychological Bulletin*, , pp. 64-105.

Hawkins, J. D., Catalano, R. F. and Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112 (1), 64-105.

Hellriegel D., Slocum J. W. and Woodman R. W.(1989). *Organizational Behaviour*, Fifth Edition, West Publishing Company, St. Paul.

Henderson M. and Milstein, M. (1996). *Resiliency in Schools. Making it Happen for Students and Educators*, Corwin Press, California.

Herrera, D. E.(2009). Perceived racial/ethnic discrimination, hope, and social connectedness: Examining the predictors of future orientation among emerging adults. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, The University of Texas, Texas.

Hetherington, E. M. and Stanley – Hagan, M (1999). The adjustment of children with divorced parents: A Risk and resiliency perspective, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40(1), 129-140.

Hetherington, E. M. and Elmore, A. M. (2003). Risk and Resilience in children coping with their parents' divorce and remarriage. In S. S. Luthar (Ed.). *Resilience and vulnerabilities: Adaptation in the context of childhood adversities*. New York:Cambridge University Press.

Hines, A. M., Merdinger, J. and Wyatt, P. (2005). Former foster youth attending college: Resilience and the transition to young adulthood *American Journal of Orthopsychiatry*, 75 (3), 381 – 394.

Hjemdal,O., Friberg,O, Stiles,T.C.,Rosenvinge, J. H. and Martinussen, M. (2006).Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13 (3), 194–201.

Hooper, L. M. (2003). Parentification, resiliency, secure adult attachment style and differentiation of self as predictors of growth among college students. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, The George Washington University, Washington.

Howard, S, Dryden, J and Johnson, B. (1999). Childhood resilience: Review and critique of literature. *Oxford Review of Education*, 25 (3),307 – 323.

Hudd, S. S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N. and Yokozuka, N.(2000). Stress at college: effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*, 34 (2), 217 – 228.

İkiz, Ebru ve Totan, Tarık (2012). Üniversite Öğrencilerinde Öz-duyarlık ve Duygusal Zekanın İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 14, Sayı: 1, Yıl: 2012, Sayfa: 51-71.

İşmen, Esra A. (2001).Duygusal Zeka ve Problem Çözme”, *Marmara Üniversitesi.Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 111-124.

Joseph, J. M. (1994). *The resilient child: preparing today’s youth for tomorrow’s world*. Cambridge, Massachusetts: Perseus Publishing

Kahveci, H.(2001). Yardım Arama Davranışları ile Fatalistik Düşünce ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.

Kandel, E, Mednick, S. A., Kirkegaard-Sorensen, L., Hutchings, B, Knop, J, Rosenberg, R. and Schulsinger, F(1988). IQ as a protective factor for subjects at high risk for antisocial behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 224-226.

Kaplan, H. B.(1999).*Toward an Understanding of Resilience: A Critical Review of Definitions and Models*”, *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, pp. 17-83.

Kaplan, H.B.(2005). *Understanding the Concept of Resilience*. Goldstein, Sam ve Brooks, Robert B. (Eds.), *Handbook Resilience in Children*, 1. Baskı içinde (39-49), New York: Springer.

Karaduman, Çiğdem (2010). *The relationship between emotional intelligence factors and job performance*.Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,Kamu Yönetimi Anabilim Dalı .İstanbul, 2010.

Kararımak, Ö. (2006). *Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler*. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 129-139.

Kararımak, Ö.(2007a). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Orta Dogu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Kararımak, Ö.(2007b). *Connor-Davidson psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği: Travma örnekleminde doğrulayıcı faktör analizi*. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı.

Kararımak, Ö ve Çetinkaya, R. S. (2009). Deprem deneyimini yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Sempozyumu, İzmir.

Karasar, N .(1991). Bilimsel Araştırma Teknikleri. Ankara: Sanem Matbaacılık, 4.Basım.

Khan; Sıraj; Li (2011).Role of Positive Psychological Strengths and Big Five Personality Traits in coping Mechanism of Universty Students.2011 International Conference On Humanities , Society and Cultura IPEDR Vol.20.

Kitano,M. K. and Lewis, R.B.(2005).Resilience and Coping: Implications for Gifted Children and Youth At Risk”, Roeper Review, pp. 200-205.

Kidd, S.and Shahari, G.(2008). Resilience in homeless youth: the key role of selfesteem. American Journal of Orthopsychiatry, 8(2), 163–172.

Kirby, L.D. and Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. In M. DC: NASW Press.

Kline, P. (1994). An easy guide to factor analysis. London and New York: Routledge.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1-11.

Konrad, S. and Hendl, C. (2005). Duygularla Güçlenmek (Editör: M,Taştan). İstanbul: Hayat Yayınları

Koptagel, G. Tıpsal Psikoloji, Tıpta Davranış Bilimleri, İstanbul Üniv. Tıp Fk.Yayın No:110, İstanbul.

Köknel Özcan (2005). Kaygıdan Mutluluğa Kisilik. Altın Kitaplar Yayınları,17.Basım, İstanbul, 2005.

Köksal, Ayça (2003).Ergenlerde Duygusal Zeka İle Karar Verme Stratejileri Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kritzas, Natasha and Grobler, Adelene A. (2005). The Relationship between Perceived Parenting Styles and Resilience During Adolescence. Journal of Child and Adolescent Mental Health, 17 (1), 1-12.

Krovetz, M. L.(1999). Fostering Resiliency: Expecting All Students to Use Their Mindsand Hearts Well, Corwin Press, Inc. , California.

Kumpfer, K.L. (1999). Factors and processes contributing to Resilience: The Resilience framework. In M. D Glantz ve J. L. (Eds), Resilience & Development Positive Life Adaptations (S.179-224). New York: Kluwer Academic/Plenium Publishers.

Kuzucu, Y. (2006). Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. and Hancock, J(2007). Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. Personality and Individual Differences, 92 (5), 887 – 904.

Lees, N. F. (2009). The ability to bounce back: The relationship between Resilience, coping and positive outcomes. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Massey University, Massey.

Leipold, B. and Greve, W(2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50.

Leontopoulou, S (2006). Resilience of Greek Youth At An Educational Transition Point: The Role of Locus Of Control And Coping Strategies as Resources. *Social Indicators Research*. Volume 76, p. 95-126.

Lerner, R. M., Freedheim, D. K., Weiner, I. B., Easterbrooks, A. and Mistry, J (2003). Resilience. *Handbook of Psychology: Developmental Psychology*. John Willey Published.

Liem, S.S.(1997). Assessing Resilience in Adults With Histories of Childhood Sexual Abuse”, *American Journal of Orthopsychiatry*, pp. 594-606.

Li –Fang Zhanning (2011). Hardiness And The Big Five Personality Traits Among Chinese University Students-Learning And Individual Differences, 21, 2109-2113.

Liu Ya, Zhen –Hong Wang (2012). Affective Mediators Of The Influence Of Neuroticism And Resilience On Life Satisfaction- Personality And Individual Differences, 52, 833-838.

Lifton, R. J. (1993). *The protean self: Human resilience in an age of transformation*. New York: Basic Books.

Linquanti, R.(1992). Using community-wide collaboration to foster resiliency in kids: a conceptual framework. San Francisco, Western Regional Center for Drug-Free Schools and Communities, Far West Laboratory for Educational Research and Development.

Lopes, P. N., Salovey, P. and Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658.

Luthar, S. and Cushing, G. (1999). Measurement Issues in the Empirical Study of Resilience: An Overview. In M.D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.

Luthar, S. (1991). Vulnerability and Resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62, 600-616.

Luthar, S. (1999). *Poverty and children's adjustment*. New-bury Park, CA: Sage.

Luthar, S., Cicchetti, D and Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.

Magno, C., Parinas, N. and Mamauag, M. (2008). The influence of self-mastery on building a model of resiliency. *Philippine Journal of Counseling Psychology*, 10 (1), 1 – 22.

Mandleco, B. L. and Peery, J. C. (2000). An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric*. Volume 13, Issue 3.

Martnek, T. J. and Hellison, D. R. (1997). Fostering Resiliency in Underserved Youth Through Physical Activity. *Quest*, pp. 34-49.

Masten, Ann S. and Obradovic, J. (2006). Competence and Resilience in Development, *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 1094, 13-27.

Masten, A. S. , Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A. Garmezy, N. and Ramirez, M(1999).Competence in the Context of Adversity: Pathways to Resilience and Maladaptation from Childhood to Late Adolescence.Development and Psychopathology, pp. 143-169.

Masten, A.S. and Reed, M.G. (2002). Resilience in development. Edited by: Snyder ,C.R.and Lopez ,S. J.). The Handbook of Positive Psychology (Pp. 74-88). Oxford University.

Masten, A. S.,Garmezy, N., Tellegen, A., Pellegrini, D.S., Larkin, K., and Larsen, A. (1988). Competenceand stres in school children: The moderating effects of individual and family qualities. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 29, 745-764.

Masten, A. S.,Best, K. and Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions From the Study of Children Who Overcome Adversity”, Development and Psychopatholojy, pp. 425-444.

Masten, A.S. and Coastworth, J. D. (1998).The Development Of Competence In Favorable And Unfavorable Environments: Lessons From Research On Successful Children. American Psychologist. Volume 53, Issue 2, p. 205-220.

Mavroveli, S., Petrides, K. V., Rieffe, C. and Bakker, F.(2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-reted social competence in adolescence. British Journal of Developmental Psychology, 25 (2): 263-275.

Mayer, J.D., Salovey, P. ve Caruso, D.R. , Bar-On, R. and Parker, J.D.A (Ed). (2000a). Emotional Intelligence as Zeitgeist as Personality, and as a Mental Ability. (The Handbook of Emotional Intelligence). San Francisco: Jossey – Bass Company. 92-117.

Mayer, J.D., Salovey, P. ve Caruso, D.R. and Stenberg, R. (Ed.). (2000b). Models of Emotional Intelligence. Handbook of Emotional Intelligence, Cambridge University Press. UK. 396-420.

Mayer, John D.(2004), "Models of Emotional Intelligence" , Sternberg, R.J.(Ed), Handbook of Intelligence, 2. Baskı içinde (396-420), Cambridge: Cambridge University Press.

McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Friedrich, S. ve Bryne, B. (2002). Family resiliency in childhood cancer. Family Relations, 51, 103-111.

McCrae R. R. and Costa, P. T. (1985).Updating Norman's 'Adequate Taxonomy: Intelligence and Personality Dimensions in Natural Language and in Questionnaires", Journal of Personality and Social Psychology, Nr. 49 (1985), pp. 710-721.

McCrae, R.R. and John, O.P. (1992). An Introduction to the Five Factor Model and Its Applications. Journal of Personality, 60, 175-215.

McCrae, R.R.and Costa, P.T.(2001). A Contemplated Revision of the NEO Five-Factor Inventory. Personality and Individual Differences, 36, 587-596..

Mikolajczak, M. and Limunet, O. (2008). TEQ and the Cognitive Appraisal of stressful events: An Exploratory Study. Personality and Individual Differences,44,144-153.

Montgomery, D.(2000).American Indian College Students: An Exploration In to Resiliency Factors Revealed Through Personal Stories", Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, pp. 387-398.

Morris, C.G. (2002). Psikolojiyi anlamak (Çevirenler: H.Belgin Ayvaşık ve Melike Sayıl). Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

Mullholland, D. J., Watt, N. F., Philpott, A. ve Sarlin, N. (1991). Academic performance in children of divorce: psychological Resilience and vulnerability, *Psychiatry*, 54(3), 268-280

Mumcuoğlu, Ö.(2002). Bar-On Duygusal Zeka Testi'nin Türkçe Dilsel Eşdeğerlik, Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Niculescu- Mihai, C.E.(2007). Emotional intelligence and academic leadership: an exploratory study of college and university presidents. Doktora Tezi, Capella University, 11-21.

Noddings, N.(1992). The challenge to care in our nation's schools.New York: Teachers College.

O'Brein, T.B. and De Longis, A .(1996). The Interactional Context of Problem-, Emotion-, and Relationship-Focused Coping: The Role of the Big Five Personality Factors. *Journal of Personality*, 64 (4), 775-813.

O'Donnell, D. A., Schwab-Stone, M. E. ve Muyeed, A. Z. (2002). Multidimensional Resilience in urban children exposed to community violence. *Child Development*, 73, 1265-1282.

Oktan, V. (2008). Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Trabzon.

Ollson C, Bond B. and Brodrick V.(2003). Adolescent Resilience: A Concept Analysis, Journal Of Adolescence:26(1)1-11.

Ong, A. D., Phinney, J. S. and Dennis, J (2006). Competence under challenge: Exploring the protective influence of parental support and ethnic identity in latino college students. Journal of Adolescence, 29, 961 – 979.

Ormond, C. H.(2007). The effects on emotional intelligence and team effectiveness of a newly formed corporate team learning. Doktora Tezi, Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, California, 55-56.

Öğülmüş, S.(2001).Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu (29-30 Mart 2001).

Önder A. ve Gülay, H .(2008). İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler açısından İncelenmesi.9 Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi Dergisi,23:192-197.

Öz, F, İnci, F ve Bahadır, E .(2009). Hemşirelik Öğrencilerinin Ölüm Kaygısı ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri. 3. Psikiyatri Hemşireliği Kongresi Özet Kitabı (s.98). D. Ü. Sağlık Yüksekokulu, Akçakoca.

Özcan,B.(2005).Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005.

Özkalp, E. ve Kirel,C.(2001).Örgütsel Davranış. TC. Anadolu Üniv. Yayın no:149,Eskisehir.

Öztürk, S (2006).Anne-babası boşanmış 9-13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Parrent, C. M. (2007). Resilience and the successful first-generation community college student: Identifying effective student support services. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of North Texas, Texas.

Petrides, K. V. & Furnham, A.(2000).On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, p: 313-320

Petrides, K. V. ve Furnham, A.(2001), "Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies, *European Journal of Personality*, 15, 425-448.

Petrides, K., and Furnham, A.(2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17, 39–57.

Petrides, K. V., Pita, R and Kokkinaki, F.(2007a).The location of trait emotional intelligence in personality space. *British Journal of Psychology*, 98, 273–289.

Petrides, K.V., Pe´rez-Gonza´lez, J. C. and Furnham, A.(2007b).On the criterion and incremental validity of trait emotional intelligence. *Cognition and Emotion*, 21, 26–55.

Petrides, K. V .(2010). EQ Theory. *Industrial and Organizational Psychology*,3,36-139.

Petrides K.V., Vernon P.A., Schermer J.A., Ligthart, L., Boomsma D. I and Veselka L. (2010). Relationships between trait emotional intelligence and the Big Five in the Netherlands K.V. *Personality and Individual Differences* 48) 906–910.

Phan, T. (2003). Life in school: Narratives of resiliency among vietnamese-canadian youths. *Adolescence*, 38 (151), 555 – 566.

Pinguart M.(2009).Moderating Effects Of Dispositional Resilience On Associations Between Hassles And Psychological Distress-*Journal Of Applied Developmental Psychology*, 3053-3060.

Premuzic , E.B. and Furnham ,A.(2008). The Happy Personality: Mediation Role Of Trait Emotional Intelligence --*Personality And Individual Differences*, 42 , 1633-1639.

Radke-Yarrow, M. and Sherman, T. (1990). *Hard growing: Children who survive.* (Edited by: J. E. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein and S. Weintraub). Risk and protective factors in the development of psychopathology (pp.97-119). New York: Cambridge University Press.

Rahim, M. A. and Psenicka, C .(2002). A Model of Emotional Intelligence and Conflict Management Strategies: A Study in Seven Countries. *The International Journal of Organizational Analysis*, 10(4), 302-326.

Ramanaiah, N. V., Sharpe, J. P.and Byravan, A.(1999). Hardiness and major personality factors. *Psychological Reports*, 84, 2, 497-500.

Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y. and Yockey, R. D. (2001). Correlates of Resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33 (1), 33 – 40.

Richardson, G.E., Nigler, B, Jensen, S, Kumpfer, K. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*. Volume 21, p. 33-39.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of Resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.

Ripple, C. H. and Luthar, S .(2000). Academic risk among inner-city adolescents: The role of personal attributes. *Journal of School Psychology*, 38, 277-298.

Roche, D. N., Runtz, M. G. and Hunter, M. A. (1999). Adult attachment: A mediator between child sexual abuse and later psychological adjustment. *Journal of Interpersonal Violence*, 14, 184 – 207.

Rodgers-Spencer, J. and Collins, N. L. (2006). Risk and Resilience: Dual effects of perceptions of group disadvantage among latines. *Journal Of Experimental Social Psychology*. 42, 729-737.

Ruiz, S. and Petrides, K.V.(2010) .Trait Eq Profiles of Students From Different University Faculties. *Australian Journal of Psychology*, Vol 62, No:1 ,March 2010 ,pp 51-57.

Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.

Rutter, M .(1990). Psychosocial Resilience and protective mechanisms. In J. E. Rolf. A.S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp.181-214). New York: Cambridge University Press.

Salovey, P. and Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9 (3), 185-211.

Sandel, Keranen J. (2007), The Effects of Trauma Exposure, Emotional Intelligence and Positive Emotion on Resilience, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Fielding Graduate University.

Schonert-Reichl, K. A. (2000). Children and Youth at Risk: Some Conceptual Considerations. Paper presented at Pan-Canadian Education Research Agenda Symposium, Ottawa, Canada

Sennett , R. (2005). Karakter Aşınması. Ayrıntı Yayınları, İstanbul.

Shaw, D. S., Vondra, J. I., Hommerding, K. D., Keenan, K. and Dunn, M. (1994). Chronic family adversity and early child behavior problems: A Longitudinal study of low-income families. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 1109-1122.

Shetgiri, R., Kataoka, S. H., Ryan, G. W., Askew, L. M., Chung, P. J. and Schuster, M.A. (2009). Risk and Resilience in Latinos. A community-based participatory study. *American Journal of Preventive Medicine*, 37, 217 –224.

Siebert, A. (2005). The Resiliency Advantage. Master Change, Thrive Under Pressure, And Bounce Back From Setbacks. San Francisco: Berret-Koehler Publishers, Inc.

Silah, Mehmet.(2005). Sosyal Psikoloji - Davranış Bilimi, Seçkin Yayıncılık, Ankara.

Sills, L. (2006).Relationship of Resilience to Personality, Coping and Psychiatric Symptoms in Young Adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599.

Sipahioğlu, Ö. (2008). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Spence, G and Oades, L.(2004). TEQ and goal self integration an important predictors of emotional well being.– *Personality and Individual Differences*, 37,449-461.

Sroufe, J. W. (1991). Assessment of parent-adolescent relationship: Implications for adolescent development. *Journal of Family Psychology*, 5(1), 21-45.

Staudinger, U, Marsiske, M. and Baltes, P. B. (1993). Resilience and levels of reserve capacity in later adulthood: Perspectives from life-span theory. *Development and Psychopathology*, 5 (4), 541 – 566.

Stein, S. J. ve Book, Howard, E. (2003), *Duygusal Zeka ve Başarının Sırrı*.(Çeviren: Müjde Işık), 1. baskı, İstanbul: Özgür Yayınları.

Steinhardt, M.A .and Dolbier, C. (2008). Evaluation of a Resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56 (4), 445–453.

Sürücü, M ve Özcan, B. (2009). Ergenlerin yılmazlık düzeylerini yordayan değişkenlerin incelenmesi. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildirileri.

Şimşek, Ö.F. (2007). Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları. Ankara: Ekinoks Basın Yayın Dağıtım Ltd Şti.

Tarter , R. E. and Vanyukov, M. (1999). Re-Visiting the Validity of the Construct of Resilience. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, Kluwer Academic/Plenum Publishers, New York.

Terzi, Ş. (2005). Öznel iyi olmaya ilişkin yılmazlık modeli. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Terzi, Ş (2006). Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 77-86.

Terzi, Ş. (2008a) Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306

Terzi, Ş.(2008b). Üniversite öğrencilerinin yılmazlıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 29, 1-9.

Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Thousand Oaks, California: Corwin Press, Inc.

Todd, K. and Rottenberg, J.(2010). Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect Of Health. Resilience and Protective Factors In Adolescence. An Autobiografial Disadvantaged Youth. *Journal Of School Psychology*, Vol:37, N:4

Tugade, M and Frederickson, B. L.(2004).Resilience Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, pp. 320-333.

Tusaie, K., Puskar, K and Sereika, S.M. (2007). A Predictive and moderating model of psychosocial Resilience in Adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*. Volume 39, Issue 1, p. 54-60.

Ulu, İ. P. (2007). Olumlu ve Olumsuz Mükemmelliyeçilik Boyutlarının Yetişkin Bağlanma Boyutları ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerine göre İncelenmesi. Doktora Tezi , Ankara.

Utsey, S. O., Hook, J. N., Fisher, N. and Belvet, B (2008). Cultural orientation, ego resilience, and optimism as predictors of subjective well-being in African Americans. *The Journal of Positive Psychology*, 3 (3), 202 –210.

Ünüvar, A. (2012). Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Denetim Odağı ve Yılmazlık Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı ,Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı,İzmir.

Vanderbilt-Adriance, E (2001). Protective factors and the development of Resilience among boys from low-income families. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, University of Pittsburg, Pittsburg.

Wall, J. E. and Holden, E. W. (1994). Aggressive, assertive, and submissive behaviors in disadvantaged, inner-city preschool children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 23, 382-390.

Walsh, F.(2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). New York: Guilford Publications.

Wasonga, T.(2002). Gender effects on perceptions of external assets, development of Resilience and academic achievement: perpetuation theory approach. *Gender Issues*. 43-54.

Weinstein,R.(1991). Expectations and high school change: Teacher researcher collaboration to prevent school failure. *American Journal of Community Psychology*, 19(3), 333-363.

Weisinger, H.(1998). İş Yaşamında Duygusal Zeka (Çeviren:N. Süleymangil).İstanbul: MNS Yayıncılık.

Werner, E. and Smith, R.S. (1982). Vulnerable But Invincible: a Longitudinal Study Of Resilient Children and Youth. New York: McGraw-Hill.

Werner, E. and Smith, R.S. (1992). Overcoming The Odds: High-Risk Children From Birth To Adulthood. New York: Cornell University Press.

Werner, E. E. (1994).Resilient Children, Young Children, pp. 68-72.

Werner, E. E. and Smith, R.S. (1989). Vulnerable, but invincible: A longitudinal study of resilient children and youths. New York: Adams, Bannister and Cox.

Werner, E. E.and Smith, R. S. (2001). :Journey from Childhood to midlife: Risk, Resilience, and Recovery, Cornell University Pres., New York. Wright, M. O & Masten A. S. (2005). Resilience processes in development: Fostering pozitiv adaptation in the context of adversity. In. S. Goldstein, R. B. Brooks (Eds.), Handbook of Resilience in Children. (Pp. 17-37). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

WestEd. (2000). California Healthy Kids Survey. Resilience module report. Unpublished Manuscript, California USD.

Windle, G., Markland, D. A., and Woods, R. T. (2008). Examination of a theoretical model of psychological resilience in older age. *Aging & Mental Health*, 12 (3),285–292.

Windle, M .(1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of Resilience. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development:*

Positive life adaptations (pp. 161-176). New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.

Wolin, S and Wolin, S. (1993). The resilient self: How Survivors of troubled families rise above adversity. New York: Villard.

Wortman C. (1988). Psychology, Alfred Knopf Inc., New York, 1988.

Ya Liu, Zhen-Hong W. and Zheng-Gen Li (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and Resilience on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 52, 833–838.

Yalım, D. (2007). First year college adjustment: The role of coping, ego resiliency, optimism and gender. Üniversite öğrencilerinin uyumu: psikolojik sağlamlık, basa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Yaşarsoy, E. (2006). Duyusal Zeka Gelişim Programının, Eğitilebilir Zihinsel Engelli Öğrencilerin Davranış Problemleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yates, T. M., Egeland, B. and Sroufe, L. A. (2003). Rethinking Resilience: A Development Process Perspective. S.S. Luthar (ed.), Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities (234-256). New York: Cambridge University Press.

Yedikardaşlar, C. (2009). Hemşirelerin Çatışma Yönetimi Stratejilerinde Duyusal Zekanın Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yehuda, R., Flory, J. D., Southwick, S. and Charney, D. S. (2006). Developing an agenda for translational studies of Resilience and vulnerability following trauma exposure. *Annals New York Academy of Science*, 1071, 379 –396.

Yesilyaprak, Binnur (1993). *Kisilik Gelisiminde Ailesel Faktörlerin Etkisi*. Aile ve Toplum Dergisi , Sayı 3, Cilt I, Eylül- Aralık, 1993.

Yüksel, M. (2006). *Duygusal Zeka ve Performans İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zakeri H. (2010). Parenting Styles And Resilience. *Procedia Social And Behavioral Sciences*, 5, 1067-1070.

Zel, U. (2001). *Yönetim ve Organizasyon*, Ed: Güney. S. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

Zhanning Li –F.(2011). Hardiness And The Big Five Personality Traits Among Chinese Universty Students-Learning And Ind Differences 2011- 2109-2113.

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz : Kız () Erkek ()
2. Sınıfınız : 1. () 2. () 3. () 4. ()
3. Yaşınız:
4. Fakülte ve Bölümünüz:.....
5. Mezun olduğunuz lise: Fen Lisesi () Anadolu Öğretmen Lisesi () Anadolu Lisesi ()
Anadolu Teknik ve Meslek Lisesi () Anadolu İmam Hatip Lisesi () Endüstri Meslek Lisesi ()
Genel Lise ()
6. Üniversiteye giriş puan türünüz? EA () ()SAY ()SÖZ ()DİL ()ÖZEL YETENEK
7. Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer: 1. () Köy-kasaba 2. () İlçe 3. () İl 4. () Büyükşehir
8. Ailenizin ortalama aylık geliri nedir?
1000 tl ye kadar () 1001-1500 () 1501 -2000 () 2001 ve 2500 () 2501 ve üzeri ()
9. Anne-Babanız beraber mi?
() Evet () Hayır (Boşanmış veya ayrı yaşıyor)
10. Siz dahil kaç kardeşiniz?
() 1 () 2 () 3 () 4 () 4'ten fazla
11. Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz?
() Kardeşim yok () İlk çocuk () Ortanca veya ortancalardan () Son çocuk
12. İlköğretimde (ilköğretim I. kademedede) öğretmen değiştirdiniz mi?
() Evet () Hayır
13. Değiştirdiyse kaç öğretmen değişti?
() 1 () 2 () 3 () 4 () 5
14. Ailenizin yapınızı nasıl tanımlarsınız?
() Çekirdek aile () Geniş aile
15. Ebeveynlerinizin size karşı genel tutumu nasıldır?
() Değişken ve tutarsız
() Demokratik ve ilgili
() Koruyucu ve kollayıcı
() İlgisiz ve ihmalkar
() Suçlayıcı, engelleyici, baskıcı ve otoriter
16. Karşı cinsle romantik bir ilişkiniz var mı?
() Evet () Hayır
17. Çocukluk döneminizde sizi etkileyen üzücü duygusal veya fiziksel bir travma geçirdiniz mi?
() Evet () Hayır

KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ ÖLÇEĞİ

Yönerge: Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi okuyarak sağ taraftaki size uygun rakamı işaretleyiniz.

No	Madde	Kesinlikle			Kesinlikle			
		Katılmıyorum			Katılıyorum			
1	Yaptığım planlara uyarım	1	2	3	4	5	6	7
2	İşlerin bir şekilde üstesinden gelirim	1	2	3	4	5	6	7
3	Bir başkasından çok kendine güvenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Bir şeylere ilgili olmak benim için önemlidir	1	2	3	4	5	6	7
5	Gerektiğinde kendi başıma ayakta kalabilirim	1	2	3	4	5	6	7

DUYGUSAL ZEKA ÖZELLİĞİ ÖLÇEĞİ (TEIQue-SF) KISA FORM

Yönerge: Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız. İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Hızlı ilerleyiniz ve kesin cevaplar vermeye çalışınız. İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. 1- Doğru ya da yanlış cevap yoktur. 1- Hiç katılmıyorum 7- Tamamen katılıyorum arasında 7 cevap seçeneğiniz vardır. İlginiz ve zaman ayırdığınız için teşekkürler.

1 2 3 4 5 6 7

Kesinlikle Katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

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 başedebilirim.	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



T. C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Özgeçmiş

Adı Soyadı:	Esin ÖZER	İmza:	
Doğum Yeri:	Aydın		
Doğum Tarihi:	03/08/1971		
Medeni Durumu:	Evli		

Öğrenim Durumu

Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	Umurlu Fatih İlkokulu		UMURLU - AYDIN	1977/1982
Ortaöğretim	Umurlu Ortaokulu		UMURLU - AYDIN	1982/1985
Lise	Umurlu Lisesi		UMURLU - AYDIN	1985/1988
Lisans	O.D.T.Ü EĞİTİM	REHBERLİK VE	ANKARA	1988/1993

	FAKÜLTESİ – REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK	PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK		
Yüksek Lisans	SELÇUK ÜNİVERSİTESİ – EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ – REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK		KONYA	2000/2002
Becerileri:	İYİ DÜZEYDE İNGİLİZCE, KOMPOZİSYON YAZMA			
İlgi Alanları:	EDEBİYAT, ERGEN VE ÇOCUK PSİKOLOJİSİ			
İş Deneyimi:	AYDIN –ÖZEL SOSYAL YORUM DERSANESİ DENİZLİ ÖZEL ELİT KOLEJ KONYA SARAYÖNÜ LİSESİ KONYA -SELÇUKLU DOLAPOĞLU ANADOLU LİSESİ ANKARA GÖLBAŞI ATATÜRK İLKÖĞRETİM OKULU ANKARA BAHÇELİEVLER ANADOLU LİSESİ ANKARA AYRANCI ANADOLU LİSESİ 2006 ULUSAL AJANS ÇALIŞMA ZİYARETİ (İSVEÇ-VASTERAS)			

Aldığı Ödüller:	TEŞEKKÜR (ÇALIŞMALARDA GÖSTERİLEN BAŞARI)
Hakkımda bilgi almak için önerebileceğim şahıslar:	Prof. Dr. M.Engin DENİZ Duran ŞAHİN (AYRANCI ANADOLU LİSESİ MÜDÜRÜ) M.Celalettin DELİALİOĞLU (AYRANCI ANADOLU LİSESİ MÜDÜR BAŞ YARDIMCISI)
Tel:	03124383377
Adres	AYRANCI ANADOLU LİSESİ HOŞDERE CADDESİ NO:139 ÇANKAYA-ANKARA