



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON DÜZEYLERİNİN
DUYGUSAL ZEKA AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Nurdan UZUNER

Yüksek Lisans Tezi

DANIŞMAN: Dr. Öğr. Üyesi Emre TOLUN ARICI

İstanbul, 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON DÜZEYLERİNİN
DUYGUSAL ZEKA AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Nurdan UZUNER

154102196

Yüksek Lisans Tezi

DANIŞMAN: Dr. Öğr. Üyesi Emre TOLUN ARICI

İstanbul, 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 154102196
Öğrenci Adı Soyadı	: Nurdan Uzuner
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğretim Üyesi Emre Tolun Arıcı
Tezin Başlığı	: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON DÜZEYLERİNİN DUYGUSAL ZEKA AÇISINDAN İNCELENMESİ

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 25.05.2018	Saati	: 09.30
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. <i>(en fazla 3 ay)</i></p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.</p>			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.</p>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğretim Üyesi Emre Tolun Arıcı	
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Eylem Özten	
Üye	Doç. Dr. Korkut Ulucan	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih 25.04.2018

Nurdan UZUNER

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın her aşamasında kıymetli bilgi, birikim ve tecrübeleri ile bana yol gösterici ve destek olan, ilgisini ve önerilerini göstermekten kaçınmayan değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Emre TOLUN ARICI'ya sonsuz teőekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Çalışmam boyunca yardımını ve desteğini hiç esirgemeyen sevgili arkadaşım, meslektaşım Nildem HACIAHMETOĞLU'na teőekkürü bir borç bilirim.

Çalışma sürecimde maddi ve manevi destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan canım aileme de sonsuz teşekkür ederim.

Saygılarımla

Nurdan UZUNER

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON DÜZEYLERİNİN DUYGUSAL ZEKA AÇISINDAN İNCELENMESİ

Nurdan UZUNER

Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2018

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Emre TOLUN ARICI

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ek olarak, araştırmada öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, okuduğu bölümü, ebeveynlerinin eğitim düzeyleri gibi değişkenlerin depresyon ile duygusal zeka düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul ili Üsküdar İlçesinde bulunan Üsküdar Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmada sosyo-demografik özelliklere göre bakıldığında; kadınların depresyon ölçeğinden aldıkları puanların erkeklerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu, öğrencilerin yaşları arttıkça, depresyon ölçeğinden aldıkları puanların da düşmekte olduğu, kadınların iyimserlik, duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve duygusal zeka ölçeklerinden aldıkları puanların erkeklerin iyimserlik, duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve duygusal zeka ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu gibi sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmada yer alan öğrencilerin okudukları bölüm, kaçınıcı sınıfta okudukları, ebeveynlerinin eğitim düzeyi gibi sosyo-demografik özelliklere göre de anlamlı sonuçlar elde edilmemiştir. Ayrıca; öğrencilerin iyimserlik, duyguların değerlendirilmesi ve duygusal zeka ölçeklerinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür.

Çalışma sonucunda, gençlerin yaşadığı depresyon sebepleri belirlenirken, duygusal zekanın da etkili olabileceği konusunda, alanda çalışan uzman bireylere yönelik farkındalık çalışmaları yapılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Zeka, Duygusal Zeka, Depresyon

ABSTRACT

THE EXAMINATION OF UNIVERSITY STUDENTS' DEPRESSION LEVELS WITH REGARD TO EMOTIONAL INTELLIGENCE

Nurdan UZUNER

Master Thesis, Clinical Psychology, Istanbul, 2018

Supervisor: Dr. Lecturer Emre TOLUN ARICI

This study's aim is to examine the relationship between university students' depression levels and their emotional intelligence levels. Besides, the effects of variables such as students' sex, age, department and parental education level on depression and emotional intelligence levels are examined. The population of the study is students of Uskudar University in Istanbul, Uskudar.

When the socio-demographic characteristics analyzed, it is found out that women have higher scores on depression scale than men, as students age increase, their scores on depression scale decrease, and women have higher scores on optimism, emotion usage, emotion assessment and emotional intelligence scales than men. There was no meaningful results for socio-demographic characteristics such as students' department, their grade or parental education level that took a part in the research. In addition, it is seen that as students' scores on optimism, emotion assessment and emotional intelligence scales, their scores on depression scale decrease.

As a result of the study, it can be suggested that awareness studies for expert people working on the field about emotional intelligence may be effective when determining the causes of depression experienced by young people.

Key Words: Intelligence, Emotional Intelligence, Depression

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

YEMİN METNİ.....	I
TEŞEKKÜR.....	II
ÖZET.....	III
ABSTRACT.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
KISALTMALAR.....	VII
SİMGELER.....	VIII
TABLOLAR LİSTESİ.....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	X

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1.ARAŞTIRMANIN AMACI.....	2
1.2. PROBLEM CÜMLESİ.....	3
1.2.1.Alt Problemler.....	3
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
1.4. SAYILTILAR.....	5
1.5. SINIRLILIKLAR.....	5
1.6. TANIMLAR.....	5

İKİNCİ BÖLÜM LİTERATÜR TARAMASI

2.1. ZEKA.....	6
2.1.1. Zeka Türleri.....	7
2.1.2. Duygu – Zeka İlişkisi.....	8
2.2. DUYGUSAL ZEKA.....	9
2.2.1. Duygusal Zekanın Gelişimini Etkileyen Faktörler.....	11
2.2.2. Duygusal Zeka ile İlgili Gerçekleştirilmiş Olan Çalışmalar.....	13
2.3.DEPRESYON.....	15
2.3.1. Depresyonun Belirtileri.....	16
2.3.2. Depresyonun Tedavisi.....	18
2.3.3. Depresyon-Duygusal Zeka İlişkisi.....	20

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ	22
3.2.ÇALIŞMADAKİ EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	23
3.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	23
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi formu	23
3.3.2. Duygusal Zeka Ölçeği	23
3.3.3.Beck Depresyon Ölçeği.....	24
3.4.VERİLERİN TOPLANMASI	24
3.5.İSTATİSTİKSEL ANALİZLER	24

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1 Üniversite Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	25
4.2 Üniversite Öğrencilerin Duygusal Zeka ve Depresyon Düzeylerini Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesi.....	26
4.3. Üniversite Öğrencilerin Duygusal Zeka Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular	33

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA

TARTIŞMA VE YORUM.....	35
SONUÇ VE ÖNERİLER	40
KAYNAKLAR	42
ÖZGEÇMİŞ	52
EKLER	54
EK-1.....	54
EK-2.....	55
EK-3.....	56
EK-4.....	58

KISALTMALAR

IQ : Intelligence Quotient

EQ : Emotional Quotient

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences



SİMGELER

n	Denek Sayısı
p	Anlamlılık Düzeyi
r	Korelasyon Değeri
R	Regresyon Kat Sayısı
SD	Serbestlik Değeri
SO	Sıra Ortalaması
U	Mann Whitney U Değeri
X²	Kruskal Wallis H Değeri

TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1: Araştırmaya Gönüllü Olarak Katılan Üniversite Öğrencilerin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=263).....	25
Tablo 4.2: Üniversite Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Duygusal Zeka ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	26
Tablo 4.3: Üniversite Öğrencilerin Yaşları İle Öğrencilerin Duygusal Zeka ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	27
Tablo 4.4: Üniversite Öğrencilerin Okudukları Bölüme Göre Grupların Duygusal Zeka ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	28
Tablo 4.5: Üniversite Öğrencilerin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların Duygusal Zeka ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	29
Tablo 4.6: Üniversite Öğrencilerin Ebeveynlerinin Medeni Durumlarına Göre Grupların Duygusal Zeka ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	30
Tablo 4.7: Çocukların Ebeveynlerinin Yaşları İle Çocukların Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	31
Tablo 4.8: Üniversite Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Duygusal Zeka ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	32
Tablo 4.9: Üniversite Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Duygusal Zeka ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	33
Tablo 4.10: Üniversite Öğrencilerin İyimserlik, Duyguların Kullanımı, Duyguların Değerlendirilmesi ve Duygusal Zeka Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile Öğrencilerin Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	34

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli.....22



BÖLÜM I

GİRİŞ

Günümüzde yaşam şartlarının giderek zorlaşması, maddi manevi yaşanan sıkıntılar gibi nedenler ile ruhsal sorunların varlığı artmış ve tüm toplumu etkileyen halk sağlığı sorunları ortaya çıkmıştır. Ruhsal bozukluklar içerisinde en önemlisi ve en sık karşılaşılanı depresyondur. Çökkünlük olarak tanımlanan depresyon, insanın işlevselliğini, huzurunu, mutluluğunu, yaşam sevincini ve doyumunu engelleyerek yaşam kalitesini düşüren bir hastalık olarak kabul edilmektedir (Güven, 2008). Sağlık Bakanlığı tarafından gerçekleştirilen Türkiye Kronik Hastalıklar Çalışması'na (2013) göre ülkemizde depresyon yaygınlığı %9 ile ciddi bir seviyededir (THSK, 2013).

Depresyon derin üzüntü, karamsarlık, umutsuzluk ve ıstırap ile gelişen bunun sonucunda bireyin durgunlaşmasına, zevk alamamasına, değersiz, güçsüz ve isteksiz hissetmesine neden olan ruhsal çöküntüdür. Depresyon, bireyin konuşma, hareket ve duygulanım sisteminde de bozukluklara yol açmaktadır. Depresyon hemen hemen her yaşta görülebilen bir hastalıktır (Kıratlı, 2001).

Psikolojik sağlamlık; bireyin stresli yaşam koşulları ile mücadele ederek üstesinden gelebilmesi ve kendisini toparlayabilmesidir (Tanrıku ve ark., 2015). Psikolojik sağlamlık en genel tanımı ile karşılaşılan olumsuzluklar karşısında bireyin iyi halini koruyabilme yeteneği şeklinde tanımlanabilir (Basım ve Çetin 2011).

Duyusal zeka; kişinin kendisinin ve başka kişilerin hislerini, duygularını tanıyabilme, kendini motive edebilme ve duygularını kontrol edebilme becerisi olarak özetlenebilir (Goleman, 2000).

Duyularına hakim olabilen birey, problemler karşısında daha olumlu olabileceği için çözüme daha rahat ulaşabilmektedir. Duyusal zeka kullanımında başarısız olanlar, iletişim kurmada sorun yaşarlar, stresli durumlar karşısında, çatışma ve kriz anlarında kendilerine ve duygularına hakim olamazlar, olay ve durumlara karşı tek taraflı yaklaşırlar ve empati kuramazlar (Güler, 2006).

1980'li yıllara kadar başarının temelinde bilişsel zeka (Intelligence Quotient) olduğu varsayılmıştır. Gardner'ın çalışması ile duygusal zekanın (Emotional Quotient) akademik ve sosyal alanda başarı için gerekliliği ortaya konulmuştur (Öveç, 2012). Bilişsel zeka (IQ) seviyesinin başarı için tek kıstas olamayacağı düşüncesinin ağır basması ile duygusal zeka (EQ) üzerine yoğunlaşmıştır. Duygusal zeka, daha mutlu bir hayat sürmek ve daha üretken bir şekilde sosyal süreçlere dahil olmada önemli bir faktördür (Erdoğan, 2013).

Sosyal yetenekleri gelişmiş ve duygusal zekası güçlü kişiler iş yaşamlarında, sosyal ve özel hayatlarında daha başarılıdırlar. Zayıf duygusal zekaya sahip olan kişiler ise fikir yürütebilme ve yaptıkları işe motive olma konularında sorun yaşarlar (Yeşilyaprak, 2001).

Duygusal zeka, kişinin kendisini ve sosyal çevresindeki kişilerin duygularını, hislerini anlama ve değerlendirme yapabilmesinin yanı sıra duygular hakkındaki bilgileri ve duyguların gücünü rutin faaliyetlerde ve iş yaşamında etkin bir biçimde kullanarak, yerinde tepkiler gösterebilmelerini sağlamaktadır (Doğan ve Demiral, 2007).

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin duygusal zekaları ile olan ilişkisi inceleme konusu yapılmıştır.

1.1.Araştırmanın Amacı

Son zamanlarda yapılan araştırmalarda yetişkinlerde depresyon belirtilerin incelenmesi yaygın olsa da en az onun kadar duygusal zekâ kavramı da incelenmesi gereken önemli bir konudur. Ancak bu şekilde depresyonun belirtileri tam olarak açığa kavuşabilir. Bunun yanında belirtilen konunun üniversite çağında okuyan bireylerde ele alınması da üzerinde durulması gereken bir diğer önemli bir durumdur. Çünkü üniversite de okuyan gençlerin yaşadığı en büyük sıkıntılar; ekonomik sorunlar, sınıftan başarılı şekilde geçebilme, yalnızlık, mezun olduktan sonra işe girebilme şeklinde sıralanabilir tüm bunlar öğrencilerin depresyon seviyelerini arttırmaktadır (Yıldız,

2016). Duygusal zeka tanımına baktığımızda bireyin duygularının farkında olması, kendini motive edebilmesi, empati kurabilmesi ve duygularıyla baş edebilmesi gibi bir çok olumlu kavramı içermekle birlikte duygusal zeka kişilerin sosyal ve akademik başarılarını, ruh sağlığını etkileyen ve anksiyete, depresyon, somatik şikâyetlerle negatif yönde ilişkili olan bir yapıdır (Avşar ve ark. 2010; İkiz ve ark. 2012).

Bu kapsamda, çalışmada, üniversite öğrencilerinde depresyon ve duygusal zeka düzeylerinin incelenmesi, duygusal zeka düzeyinin depresyon düzeyi ile ilişkisini belirlemek amaçlanmıştır. Ek olarak sosyodemografik formundaki değişkenler ile duygusal zeka ve depresyon arasındaki ilişki incelenecektir.

1.2.Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve depresyon düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.2.1.Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin iyimserlik, duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin depresyon düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Üniversite dönemi gençlerin ergenlik dönemlerinden çıkıp artık erişkinliğe geçtikleri yılları içermektedir. Bu yıllarda genç bireylerin üniversiteyi kazanmanın yarattığı sevinci yaşarken bunun yanı sıra; ebeveynlerinden ayrılma, yeni çevreye uyum gösterebilme, yalnızlık korkusu, ekonomik problemler, yeni arkadaşlar edinme, çalışma, okul derslerinde başarılı olma endişesi, derslerden sorunsuz geçebilme, mezun olduktan sonra iş bulabilme gibi birçok alanda problemlerle de karşılaşılırlar. Sosyal, kültürel ve ekonomik geçişler gençleri psikolojik yönden negatif etkileyebilir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda, bu öğrencileri tehdit eden en önemli psikolojik problemin depresyon olduğu ifade edilmektedir (Özdel ve ark, 2002; Bozkurt, 2004; Mayda ve ark. 2009; Erözkan 2005). Beck, depresif kişilerin kendilerini, sosyal çevrelerini ve geleceklerini olumsuz yönde değerlendirmeye yatkın olduklarını ve fikir, düşünce, zihinsel yapılarında bilişsel çarpıtmaların olduğunu belirtmektedir (Akt. Bozkurt, 2004). Bu tür kişiler sürekli olarak üzgün ruh halinde, depresif, kaygılı, bitkin bir halde toplum içinde yer almaktadır (Abdellatif ve ark. 2017).

Araştırmanın diğer değişkeni olan duygusal zekâ kavramını ilk kez 1990 yılında Peter Salovey ve John Mayer adlı iki psikolog, kişilerin duygularıyla başa çıkma becerisi olarak tanımlamıştır (Konakay, 2013; Topaloğlu, 2014). Duygusal zekâsı iyi seviyede olan bir kişinin bir işe başlamadan önce, o işi başarma inancı da yüksektir. Aynı zamanda bu kişi duygularını denetim altına alma kabiliyetini ortaya çıkararak stres, kaygı, korku ve endişe gibi yaşadığı bir takım olumsuz duyguları mümkün olduğu kadar en az düzeye çekerek iyi bir yaşam kalitesine sahip olabilir (Yıldız, 2016). Duygusal zeka seviyesi daha yüksek olan kişiler, kendinin ve diğer insanların duygularını daha iyi anlayabilir böylece diğer insanlara oranla daha mutlu ve üretken olabilmektedirler (Topaloğlu, 2014).

Bu araştırma genç bireylerde, depresyonda duygusal zekanın ne derecede etkili olduğunu ortaya koyarak çalışmadan elde edilen sonuçların depresyon ile ilgili koruyucu ve önleyici çalışmalara rehberlik edeceği düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar (varsayımlar)

- i. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği,
- ii. Araştırmaya gönüllü katılan üniversite öğrencilerinin Schutte Duygusal Zeka ve Beck Depresyon Ölçeklerinde yer alan sorulara içten ve doğru yanıt verdikleri,
- iii. Araştırmada kullanılan Schutte Duygusal Zeka ve Beck Depresyon Ölçeklerinde geçerlilik ve güvenilirliklerinin oldukları varsayılmıştır.

1.5.Sınırlılıklar

- i. Araştırmadan elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin veri toplama araçları kapsamındaki kullanılan “Kişisel Bilgi Formu”, “Schutte Duygusal Zeka Ölçeği”, “Beck Depresyon Ölçeği”nde yer alan sorulara verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
- ii. Araştırma sonuçları, yalnızca araştırmanın örnekleminde yer alan benzer yaş ve eğitim düzeyindeki 263 öğrenci için genellenebilir olması, araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

1.6. Tanımlar

Duygusal Zeka: Kişinin sahip olduğu duyguları ve başkalarının hislerini tanıma, kendisini motive edebilme, duygularını iyi yönetebilme yeteneğidir (Goleman, 2016).

Depresyon: Çocuk, ergen ve yetişkinlerde yaşanan ruhsal çöküntü şeklinde yaşanan rahatsızlık, çöküntü (Bakırcıoğlu, 2006).

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde duygusal zeka ve depresyona ilişkin genel bilgilere yer verilecektir.

2.1. ZEKA

Zeka; öğrenme, kavrama, yorumlama, anlama ve alışılmamış hallerle baş edebilme yeteneğidir (Gürbüz ve Yüksel, 2008).

Zeka, psikoloji alanı içerisinde duyumlardan kaynaklanan bir öğrenme süreci olarak tanımlanırken eğitimci bireyler tarafından zihinsel fonksiyonların testler tarafından değerlendirildiği nitelik olarak tanımlanır. Psikoloji zekayı, soyut düşünebilme, algılama, sorun çözme, öğrenileni pratiğe dökme, fikir yürütme, hafıza, edinilen tecrübelerin tekrar kullanımını gibi zihinsel yeteneklerin tümü olarak ele alır (Savaş, 2012).

Zeka, belirli bir amaca yönelik tutumların, akla uygun düşüncelerin ve çevreyle mücadele edebilmek için gösterilen çabaların tümünü kapsayan genel bir yetidir (İsmen, 2008).

Yaratıcı ve kıvrak bir zekaya sahip olmak, bireyin sadece kendisi üzerinde değil çevresi üzerinde de etkili olmasını sağlar. Zeka farklı yönlerden değerlendirilerek şöyle özetlenebilir:

- Zeka, problem çözebilme yeteneğidir.
- Zeka, araç üretip, geliştirebilme yeteneğidir.
- Zeka, adapte olabilme yeteneğidir.
- Zeka, nedensellik bağı kurabilme yeteneğidir.
- Zeka, psikolojik ve zihinsel yeteneklerimizin oluşturduğu bir düzeydir (Özgen, 2006).

2.1.1. Zeka Türleri

Gardner'a (1999) Çoklu Zeka Teorisi'ne göre insan, beyninin farklı bölgelerine konuşlanmış çok sayıda farklı zekaya sahiptir. Gardner'a göre zeka tek bir yapıdan meydana gelmemekle birlikte birbirinden bağımsız, zaman içerisinde geliştirilebilir olan en az yedi ayrı zeka türü bulunmaktadır. Öne sürülen zeka sayısı üzerinde bir uzlaşma olmamakla beraber başarı ve başarısızlık durumlarının ortaya çıkmasında önemli etkiye sahip 6 zeka türü üzerinde uzlaşmıştır (Yelkikalan, 2006).

Sözel Zeka: Dil zekası ya da sözcük zekası, kelime hazinesi olarak da tanımlanmaktadır. Sözel zekanın varlığını ispatlayan kuvvetli nörolojik bulgular bulunmaktadır. Beyinde bulunan konuşma alanının hasar gördüğü vakalarda beyin aktivitesinin etkilenmemesine rağmen ses oluşturmada güçlük çekmek bu bulgulara örnek verilebilir (Ülgen, 1997).

Sözel zeka hatırlama, yorumlama, düşünme, anlama, konuşma, derinleştirme, okuma ve yazma gibi yeteneklerin kelimeler yoluyla kullanılmasıdır. Genel olarak insanlar sözel zeka kapasitelerinin %25'i ve altını kullanmaktadır. Doğrudan sözel zekaya bağlı olan yazarlık, eleştirmenlik gibi meslek kollarında ise %50'den fazlasının kullanılabildiği görülmektedir. Sözel zeka, okuma yaparak, bulmaca çözerek, sesli kitap dinleyerek, yazarak, kelime oyunları ile geliştirilebilir (Yelkikalan, 2006).

Görsel Zeka: Resim aklı olarak da bilinir. Okuma ve kurgulamadan oluşan tüm görsel görüntüleri yorumlayıp hikayeleştirme sürecine yanıt veren beyin sistemidir. Görsel zeka düzeyi; puzzle yaparak, resim yaparak, ev bahçe düzenlemesi gerçekleştirerek, sinema ve sanat sergileri izleme gibi faaliyetler ile artırabilmektedir (Yelkikalan, 2006).

Mantıksal Zeka: Matematik zekası olarak da adlandırılmaktadır. Sayılarla düşünme, hesaplama, neden sonuç ilişkisi kurma, mantık zinciri kurma, hipotez oluşturma, alt problemler üretme, eleştirel düşünme, geometrik şekiller gibi soyut simge ve sembollerini tanıma, araştırma veya gözlem yolu ile elde edilen gerçeklerin arasındaki ilişkileri kurma becerisidir (Yelkikalan, 2006).

Yaratıcı Zeka: İcat zekası olarak da adlandırılmaktadır. Sanatsal faaliyetler aracılığı ile geliştirilebilir olan bu zeka türü, yenilikçilik ve yaratıcılığın temelini oluşturur (Yelkikalan, 2006).

Fiziksel Zeka: Beden dili olarak da ifade edilir ve bütün içsel ve dışsal vücut faaliyetlerini içine alır. Yüzme, atletizm, futbol gibi her türlü sportif faaliyet ve dans etmek fiziksel zekanın geliştirilmesini sağlamaktadır (Yelkikalan, 2006).

Duygusal Zeka: Hissetme zekası şeklinde de adlandırılmaktadır. İnsan yaşamı, duyguları, hisleri olmadan hiçbir anlam taşımaz. En nitelikli düşüncelerin duygular eşliğinde gün yüzüne çıktığı ve en iyi kararların duygular eşliğinde alındığı iddia edilmektedir. Sosyalleşmenin, drama, tiyatro, sosyal faaliyetler, müze gezintisi, grup oyunları gibi etkinliklerin duygusal zekayı geliştirildiği ifade edilmektedir (Yelkikalan, 2006).

2.1.2. Duygu – Zeka İlişkisi

Duygu ve zihin ilişkisi, sosyolojik boyutta bakıldığında, ruhani, duygusal ve zihinsel süreçlerin birlikte hareket eden boyutlar olduğu görülmektedir. İnsanlar rasyonel oldukları kadar duygusaldırlar. 6 milyon yıllık insanlık tarihine karşın, tam akılcılığı sağlayan prefrontalcortex'e sahip modern insan sadece 150.000 yıl önce oluşmuştur. Önceden var olan duygusal zekanın temeline akılcı bir zihnin eklenmesinin modern insanı oluşturduğu anlaşılmaktadır. Evrimsel sürecin, yerine geçme şeklinde değil de ekleme ile devam etmesi önemlidir. Çünkü akılcı yetenekler sahip olunan ve gelişmeye devam eden duygusal özellikler ile birleşmiştir. Çok daha önce evrimleşmiş olan duygusallığın, akılcılığın yerini alma eğiliminde olduğu görülmektedir (Saraoğlu, 2003).

Duygu ve zeka ilişkisi incelenirken oldukça hızlı gelişen değişim faktörü dışarıda bırakılmamalıdır. Sadece internet ve mobil iletişim olanaklarının bile insanların gündelik hayatlarında yarattığı değişim 20 yıl öncesi ile kıyaslanamaz boyuttadır. Gelişme hızı, insanların uyum sağlamasını güçleştirerek ahlaki ve sosyal problemlere sebep olurken, aynı zamanda insanlar üzerinde de duygusal açıdan daha

fazla baskı oluşturmaktadır. Birey kendi aklını baz alarak oluşturduğu teknolojinin içinde kendisini git gide daha fazla yabancılaşmış hissetmektedir (Çakar ve Arbak, 2004).

2.2. DUYGUSAL ZEKA

Peter Salovey ve John Mayer 1990 yılında duygusal zekayı şu şekilde tanımlamıştır: “Duygularla anlayabilme, yorumlayabilme, sorgulayabilme ve çözüme ulaştırabilme duyguları fikir içinde özümseyebilme, sindirebilme, kendinde ve sosyal çevredeki diğer kişilerdeki duyguları düzenleyebilme yeteneğidir”. Mayer ve Salovey; bireyin sahip olduğu duygular aracılığıyla başkalarının duygularını anlaması, aralarında ayırım yapabilmesi ve topladığı veriyi başkalarının düşünce ve hareketlerini etkileyerek, onları yönlendirebilmesi için kullanabilmesi, olarak ifade etmişlerdir (Salovey ve Mayer, 1990).

Duygusal zeka; kişinin duygu, his ve kabiliyetlerini tanıma, anlama, bu duygu ve kabiliyetleri ön görüp daha yenilerine, daha nitelikli olanlara açık olma, kendine ve işine ait olan hedeflere motive olma, kendisi dışında kalanların duygu, gereksinim ve problemlerini anlama, yorumlama, tanıma, onları ciddiye alarak iletişime geçme, grup olarak çalışabilmek adına gereken iletişim, ikna etme, uzmanlaşma gibi kabiliyetlerdir (Bridge, 2003).

Goleman duygusal zekayı ayrıntılı olarak tanımlayarak duygusal zekaya ait yetenekleri beş başlık altında toplamışlardır (Goleman, 2016).

Özbilinç – Kendini tanıma: Daha yeni oluşum aşamasındayken bir duyguyu fark edebilmek duygusal zekanın ana temelini oluşturmaktadır. Bu farkındalık kabiliyeti psikolojik sezgi ve kendini tanımak yönünde mecburdur. Sahip olunan hakikat hislerin, duyguların fark edilememesi kişiyi duyguların yönlendirmesine ve onların insafına bırakır. Duyguları konusunda farkındalığa sahip olan bireyler evleneceği kişiden, çalışacağı kuruma kadar hayatı ile ilgili tüm kararlarda daha doğru sonuca ulaşırlar, hayatlarını daha iyi idare ederler ve kendilerini ilgilendiren kararlarda daha emindirler (Goleman, 2016).

Duyguları idare edebilmek: Duyguların idare edilebilmesi yeteneği özbilinç yeteneğinin üzerine gelişir. Kendini telkin etme; yoğun kaygı, karamsarlık ve alınganlıklardan kurtulma yeteneğidir. Duygularını idare edemeyen bireyler sürekli huzursuzlukla mücadele halinde iken; bu yeteneği gelişmiş olan kişiler ise olumsuzluklar ve sorunlar ile yüz yüze geldikten sonra daha rahat toparlanabilmektedirler (Aslan, 2009).

Kendini harekete geçirmek: Bir amaç ve hedefe ulaşabilmek için yoğunlaşabilmek; dikkati yoğunlaştırabilme, kendini motive edebilme, egemen olabilme ve yaratıcılık için zaruridir. Duygusal özdenetim, tatmin duygusunu öteleyebilme ve ani davranışları önleyebilme her başarının arka planında olan özelliklerdir. Tıkanıp kalmamak ve devam edebilmek performansı yükseltebilmeye imkan sağlar. Bu yeteneğini geliştirebilmiş olan bireyler, daha yaratıcı ve etkili olabilmektedir (Goleman, 2016).

Başkalarının duygularını anlamak-Empati: Empati; duygusal özbilinç yeteneği üzerine gelişen bir diğer beceridir. Empati becerisinin gelişmişliği başkalarının ihtiyacını, isteğini işaret eden sosyal sinyallere karşı bireyi daha açık hale getirir. Bu yeteneğin gelişmişliği, birebir iletişim gerektiren meslek ve faaliyetlerde, halka iletişim kurulan faaliyetlerde bireye başarı getirir (Goleman, 2016).

İlişkileri yürütebilmek: İlişki yürütebilme yeteneği büyük ölçüde diğer kişilerin duyguları, hisleri üzerinde egemenlik kurabilme kabiliyetidir. Bu yetiler; popülerliğe, liderliğe ulaşmayı sağlar. Bu yeteneklerini yeterince geliştirebilmiş bireyler, diğerleri ile çatışmaksızın bir iletişim sürdürmeye yönelik her alanda başarılı olup tatminkar bir sosyal yaşam sürdürürler (Aslan, 2009).

Bar-On'a göre duygusal zeka, bireyin kendisi ve çevresini anlamasını, ilişki kurmasını ve adaptasyon sağlamasını ve sorunlarla başa çıkabilmesini sağlayan yeteneklerden oluşur. Bu yeteneğin gelişmesi ile çevreye uyum gücü artar ve başarı yakalanır (Çakar ve Arbak, 2004).

Goleman "İşbaşında Duygusal Zeka" kitabında duygusal zekayı; sahip olduğumuz ve başkalarının sahip olduğu hisleri tanıma, kendimizi güdüleme,

duygularımızı ve ilişkimizdeki duyguları iyi yönetme becerisi şeklinde tanımlamıştır (Goleman, 2016).

Cooper ve Sawaf duygusal zekayı; duyguların gücünü ve hızlı algılayışını, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin bir biçimde kullanma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Cooper ve Sawaf, 2000).

Weisenger ise; kişinin beklediği iyi neticeleri elde edebilmek için duygularını, davranışlarına ve düşüncelerine yön vermesi amacıyla bilinçli kullanabilmesi şeklinde ifade eder (Aslan, 2009).

Hein duygusal zekayı, duyguların anlaşılıp yönetilmesi, duygular aracılığı ile öğrenim, duyguları hatırlama, iletme ve kullanmanın doğal potansiyeli olarak tanımlar (Titrek, 2013).

Bilişsel Zeka (IQ) ve Duygusal Zeka (EQ) arasındaki temel farklar şunlardır:

- IQ hayattan uzak zihin odaklı kullanılırken; EQ doğrudan sosyal ilişkilerimiz ile ilişkilidir.
- IQ matematik ile eşleşebilirken; EQ psikoloji ile eşleşir.
- IQ bir problem karşısında birbirinden farklı çözüm yolları üretirken; EQ bir problem karşısında duyguların idaresi ve yeni uyum yolları bulabilme becerisidir.
- IQ laboratuvar ise EQ yaşamdır.
- IQ üst limiti doğum anı ile bellidir, EQ ise kişisel çabalar ve eğitim ile yaşam boyu geliştirilebilir.
- IQ zeka fonksiyonları ile değerlendirilebilirken, EQ duygusal fonksiyonlar ile ilgilidir (Özgen, 2006).

2.2.1. Duygusal Zekanın Gelişimini Etkileyen Faktörler

Duygusal zeka, bilişsel zekada olduğu gibi üst sınırı belirli ve sınırlı bir yapı değildir. Duygusal zeka tüm yaşam boyunca gelişebilen ve bireysel etmenlerden etkilenen bir zeka türüdür (Turgut, 2014).

Aile ve çevre: Yaşamın ilk yıllarında yetişkinlerden edinilenler duygu ve beyin gelişimin yanı sıra çocukların gelecekteki tutum ve davranışları üzerinde de etkilidir. İyinin, kötünün, doğrunun ve yanlışın ilk öğrenildiği yer ailedir, bu nedenle aile duygusal zekanın gelişimi için en önemli kurumdur (Sayar ve Bağlan, 2012).

Satir; aileyi fabrikaya benzetirken ürün olarak kabul ettiği çocuğun kalitesinin yetişkinlerden göreceği duygusal destekleyici tutumlar ile ilişkili olduğunu öne sürer (Titrek, 2013).

Yaş ve eğitim düzeyi: Duygusal zeka üzerinde yalnızca ilk dönem yaşantıları etkili değildir. Duygusal zeka üzerine gerçekleştirilen araştırmalarda yaş artışı ile birlikte duygusal zeka düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Duygusal zeka üzerinde etkin olan bir diğer faktör de eğitim düzeyidir, eğitim düzeyi arttıkça duygusal zeka seviyesi de artmaktadır. Eğitim yoluyla duygusal zeka ilerletilebilir, bu nedenle çocukluktan itibaren bilişsel zeka da olduğu gibi iyi bir eğitim alınması duygusal zeka gelişimi için önemlidir (Delice ve Odabaşı, 2013).

Cinsiyet: Kadınların duygusal zeka düzeylerinin erkeklere oranla daha gelişmiş olduğu yaygın bir kanıdır. Bu kanıyı oluşturan temel sebeplerin başında kadınlar ve erkeklerin farklı yetiştirilme tutumları ile büyütölmelerinden gelmektedir. Toplumsal rol dağılımı içerisinde kız çocuklarla daha çok duygular paylaşılırken, erkek çocuklar ise daha çok davranışlar ve davranışlara ait sonuçlar üzerinden bir eğitim süreci geçirmektedir. Kız çocuklarının erkeklere göre dil gelişimlerini daha erken tamamlamaları ve bunun sonucunda sözel iletişime daha erken başlamaları; kız çocukları duygularını ifade etmekte avantajlı hale getirmektedir. Duygularını ifade edebilen kız çocukları başkalarının duygularını anlamakta da daha erken ustalaşabilmektedir (Tuğrul, 1999).

Değerler: Özbilinç yeteneği gelişmiş olan bireyler, kendilerini yıpratmak kadar eleştirmedikleri gibi saf umuda, hayale de kapılmazlar. Kendileri ve çevrelerine karşı açık sözlüdürler. Sahip olunan değerlerin yaşama adapte edilmesi, kişiyi özüne yaklaştırarak kendisini daha iyi tanımasını sağlar. Bu sayede kişi mutluluğa ve başarıya ulaşabilir, arzularını gerçekleştirebilir ve daha anlamlı bir hayata sahip olabilir. Değerler

olumlu anlarımızı beslerken diğer insanlarla olan iletişimimizi kuvvetlendirir. (Yaşar, 2010).

2.2.2. Duygusal Zeka ile İlgili Gerçekleştirilmiş Olan Çalışmalar

Deniz ve ark. (2007) tarafından okul öncesi öğretmenleri ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda duygusal zeka becerilerinin yaşam doyumunu anlamlı şekilde etkilediği tespit edilmiştir.

Kırtıl (2009) tarafından ilköğretim öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki saptanırken; kız öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Aydın (2010) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada duygusal zeka düzeyinin, psikolojik sağlamlığın önemli yordayıcıları arasında olduğu saptanmıştır.

Tosun (2013) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda duygusal zeka ile dil başarısı ve okuma, yazma, dinleme ve konuşma yetenekleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Kaynak (2013) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda duygusal zeka düzeyi ile saldırganlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

İşmen (2001) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda duygusal zeka düzeyi arttıkça algılanan problem çözme becerisinin de arttığı saptanırken; kadın öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Deniz ve Yılmaz (2004) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda yaşam doyumu ile duygusal zeka arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Duygusal zeka düzeyinin artmasıyla, kişinin yaşam doyumunun da arttığı belirtilmiştir.

Bender (2006) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda duygusal zeka ile yaratıcı düşünme becerisi arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeyi arttıkça yaratıcılığın da arttığı bulgulanmıştır.

Hafızoğlu (2007) tarafından 16-17 yaş grubu ergenler ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda duygusal zekanın davranış problemleri ile negatif yönlü ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Duygusal zekanın geliştirilmesiyle davranış sorunlarının azaltılabileceği belirtilmiştir.

Brackett ve ark. (2004) 330 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda kadınların daha yüksek duygusal zeka puanlarına sahip olduğunu saptamışlardır. Çalışmada erkeklerin duyguları algılama ve duyguyu kullanmadaki yetersizlikleri madde kullanımı, zayıf sosyal ilişkileri gibi negatif sonuçlarla bağdaştırılmıştır.

Van der Zee ve ark. (2002) 116 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda duygusal zeka boyutlarının akademik ve sosyal başarıyı etkilediğini saptamışlardır.

Lopes ve ark. (2003) 103 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada duygusal zeka ve kişilik özelliklerinin öğrencilerin sosyal ilişkilerdeki tatmin düzeyleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Mohzan ve ark. (2013) duygusal zekanın akademik başarı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 278 öğrenciyle yapmış oldukları çalışmada duygusal zekası yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarının da yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Harrod ve Scheer (2005) tarafından yaşları 16-19 arasında değişen 200 ergen ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda kızların daha yüksek duygusal zekaya sahip olduğu,

ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça ergenlerin duygusal zeka düzeyinin de arttığı saptanmıştır.

2.3. DEPRESYON

Depresyon, belirgin bir keyifsizlik, hayattan zevk alamama ve karamsarlık duygularının en az iki hafta seyrettiği karanlık bir ruh halidir. Depresyondaki insan keyif alarak gerçekleştirdiği faaliyetlerden zevk alamaz, yaşamaktan, kendisi olmaktan, kendisini taşımaktan yorulmuş bir haldedir (Geçtan, 2006). Depresyon, “çöküş” anlamına gelmektedir ve belli bir seviyeden alçalma anlamını karşılamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Depresyon en geniş haliyle; hayata dair arzuların köreldiği, yoğun bir üzüntü eşliğinde geçmişe yönelik pişmanlık ve suçluluk duyguları ile geleceğe karanlık duygularla bakılan, zaman zaman ölüm fikrinin ön plana çıktığı, intihar girişimlerinin gerçekleşebildiği ve bazen de ölümle sonuçlanabilen bir süreç, ruhsal bir hastalıktır (Alper, 2001).

Depresyon tanısında ilgi kaybı, isteksizlik, iştah artışına bağlı olarak şişmanlama veya iştah kaybına bağlı olarak zayıflama, aşırı uyku veya uykusuzluk gibi uyku problemleri, kendini suçlama, yetersiz hissetme, konsantre olamama, unutkanlık, ölüm ve intihar düşünceleri sıklıkla görülmektedir (Kıratlı, 2001).

Depresyon, bebeklikten yaşlılığa kadar hayatın her döneminde görülebilen bir duygu durum bozukluğudur. Bebeklikte, anne yoksunluğuna tepki olarak analitik depresyon görülebilirken, gençlik, erişkin ve yaşlılık dönemlerinde de özgü değişik belirtilerle ortaya çıkar. Kederli mizaç, uyku bozuklukları, intihar düşünceleri gibi temel depresyon belirtileri yaşa göre değişiklik göstermez (Güler, 2006).

2.3.1. Depresyonun Belirtileri

Belirgin yüz çizgileri, derinleşmiş alın çizgileri, üzüntülü görünüş, düşük omuzlar depresyonlu bireylerin genelinde görülen fiziksel belirtilerdir. Ruhsal düzeydeki yavaşlama ile birlikte hareketlerde yavaşlama ve dışa vuran davranışlarda durgunluk görülmektedir. Depresyonlu bireyler için konuşmak, çalışmak, yürümek gibi günlük sıradan aktiviteler bile zorlaşmaktadır. Sürekli tetikte ve tedirgin olma, ellerin ovalanması, ciltle oynama, giysileri hırpalama gibi psiko-motor ajitasyonlar görülebilir (Geçtan, 2006).

Konuşma yavaş ve alçak tonda gerçekleşir. Depresyonlu birey sorulan soruları yanıtlamaya istekli değildir. Soru-cevap arasındaki zamanın artması, sıradan ses tonu, kullanılan dilin içeriğinin zayıflaması dile yansıyan belirtilerdir. Genellikle karamsar, mutsuz, sıkıntılı, yalnızlık kullanılan sözcüklere de yansır. Ruh hali mimiklere yansırken, jestler giderek azalır. Ağır depresyon vakalarında hiç konuşmama (mutizm) da görülebilir (Aktay, 2014).

Ağlama krizleri, tedirginlik, kaygı, yerinde duramama, öfke depresyon hastalarında görülebilir. Önceden keyif alınan aktivitelerden keyif alamama, isteksizlik, aniden öfkelenme, çevresindekilere yönelik hoşnutsuzluk, nadiren dostlarına karşı duyduğu tüm hislerin yok olması durumu görülebilir (Güleç, 2009).

Hastalar bedensel, ruhsal, toplumsal tüm sorunlarının daha da kötüye gideceğini düşünerek, karanlık bir gelecek kurgular. Bu tip karanlık beklentiler intihar düşüncelerine, eğilimlerine ve girişimlerine neden olur. Yaşanan sorunlardan kurtuluşun olmayacağı ve gelecekte de bir değişim görülemiyor oluşu depresyonun temel belirtilerindendir (Tezel, 2003).

Kendini suçlama eğilimi ve gelecek hakkında umutsuzluk ciddi oranda artış gösterir. Birey kendisini değersiz görürken özsaygı da azalır (Öztürk, 2004). Hasta değersizliğini ispatlayacak kanıtlar peşine düşerken, en olağan hataları bile abartma eğilimindedir. Bireylerin cezalandırılma beklentileri, yoğun intihar düşüncesine ve hatta intihar girişimlerine, değersizlik içeren düşüncelere neden olabilir (Tezcan, 2000).

Kişinin bilinci genelde açıktır, algıda bozulma genelde görülmez. Unutkanlık ve hatırlamada zorlanma benzeri sorunlar yaşanabilmekle birlikte bellekte gerçek bir bozukluk yoktur. Yoğunlaşamama ve üzüntü nedeniyle gündelik işlerin aksamasına yol açabilecek ölçüde unutkanlık görülebilir. Saatlerin uzadığına, zamanın geçmediğine yönelik şikayetler olsa da bireylerin zaman algısında bir problem yoktur, bu şikayetler ruhsal sıkıntı nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Sıradan ve basit kararlar alınırken bile güçlük yaşanabilir. Hatalı demans tanısı konulabilecek kadar çok ileri düzey unutkanlık problemleri yaşayan depresyon hastaları vardır. Doğru, gerçekçi ve mantıklı karar vermeleri zorlaşır, kararsızlıktan yakınma sıkça görülür (Güleç, 2009).

Beslenme alışkanlıklarındaki değişikliğe ve düzensizliğe bağlı olarak genellikle zayıflama, daha nadir olarak ise kilo artışı görülebilir. Halsizlik, çabuk yorulma, cinsel isteksizlik ve keyif alamama görülebilir. Libido düşmesi ve cinsel işlev problemleri oldukça sık görülen belirtilerdir (Karayağız, 2013).

Uyuyamama, sık uyanma, erken uyanma, aşırı uyuma, zamansız uykuya dalmak gibi uyku problemleri yaşanabilir (Hamarta, 2004).

Tansiyon problemleri, solunumda sıkıntı, çarpıntı, vücutta ateş, yutkunamama, uyuşmalar, gerginlik gibi duygusal belirtilerin bedensel sıkıntılara yansması görülebilir (Bozkurt, 2004).

Kadınlarda daha sık görülmekle birlikte depresyon hastalarında beden imajlarına yönelik olumsuz düşünceler görülebilir. Kendini beğenmeme, çirkinleştiğini düşünme, kilo fazlalıklarının aşırı problem edilmesi gibi davranışlar ile sık karşılaşılmaktadır (Karayağız, 2013).

DSM-5'e göre majör (yeğin) depresyon tanı kriterleri ise şöyledir: En az iki haftalık dönem içinde bireyde depresyon belirtilerinin, beşinin bulunması, görülen belirtilerden en az birinin çökkün duygu durum, ilgi kaybı ya da zevk almama olması gerekir.

- Her gün günün büyük bir bölümünde başkalarınca da gözlemlenebilen çökkün duygu durum.
- İlgi kaybı ve zevk alamama.

- Kilo kaybı ya da alımı.
- Uykusuzluk (İnsomnia) ya da aşırı uyuma (hipersomnia)
- Psikomotor ajitasyon ya da retardasyon.
- Yorgunluk, bitkinlik ya da enerji kaybı.
- Değersiz hissetme, suçluluk duyguları (sanrısız olabilir).
- Odaklanmakta sıkıntı çekme.
- Tekrarlanan intihar düşünceleri ya da girişimler (Köroğlu, 2013).

2.3.2. Depresyonun Tedavisi

Depresyon tedavisinde üç temel tedavi yöntemi uygulanmaktadır. Bunlar: psikoterapi, ilaç tedavisi ve elektro-konvülsif (ECT) terapidir. Hastanın değerlendirilmesi sonucunda hangi yöntemin uygulanacağı saptanır. Depresyon düzeyi hafif olan hastalarda psikoterapi tek başına yeterli bir tedavi sağlayabilirken; depresyon seviyesi daha ağır olan hastalarda ise psikoterapi yanında ilaç tedavisi de uygulanabilir. Tedavi amaçlı kullanılan antidepresanlar kısa sürede sonuç vermeye başlarken, psikoterapi ise hastalıkla başa çıkma yolları arandığı için daha uzun bir süreçtir (Bursa, 2010).

Psikoterapi, çözüm bulmayı hedeflemektedir. Bireyin kendisini olumsuz değerlendirme şeklinin düzelmesini ve stres yaratan kişisel durumların iyileşmesini sağlar (Keck, 2010).

Depresyonda ilaç tedavisi ile birlikte psikososyal girişimlerin etkinliği çalışmalar ile saptanmıştır. Tedavi tekniklerine ilişkin yapılan eğitimler, tekrarlayan kronik olgularda hastaları cesaretlendirerek, farmakoterapiye uyumu artırarak, tekrarlamaları önleyebilir. Yapılan bilgilendirmelerle hastaların tedaviyi bırakması önlenir ve tedavinin devamı sağlanabilir (Sütçügil ve Özmenler 2007).

Öztürk (2004) psikoterapiyi; düşünce, duygu ve davranışları, konuşma, ilişki kurma yolları ile etkileyerek değiştirme ve iyileştirme şeklinde tanımlar (Öztürk, 2004). Güleç (2011) ise başkasının yaşadığı ruhsal sorunları, psikolojik araçlarla dindirme, giderme sanatı olarak tanımlamakta, bir hastalığın tedavisinden çok, kişinin

olgunlaşması, egosunun eğitilmesi süreci olarak değerlendirmektedir (Güleç, 2011).

Çok çeşitli psikoterapi yöntemi vardır.

Psikanaliz ve Psikanalitik Yönelimli Psikoterapiler: Psikoanalitik terapi depresyondaki hastanın, karamsarlık ve umutsuzluğunun geçmişteki hangi yaşantılarla ilgili olduğunu araştırır (Metzger,2000). Amaç kişide mutsuzluk yaratan davranışların kökenlerini tanıyıp tanımlamaktır. Genel amaç kişilik özelliklerini tanıyarak ve bunlar hakkında içgörü kazanarak mutlu bir yaşam sürmesini engelleyen tutumları değiştirmektir (Köroğlu, 2004)

Serbest çağrışım, direnç ve aktarımın çözümlenmesi, rüyaların yorumu, dil ve hareket sürçmelerinin incelenmesi, yorumlama, çözüm, iç görü kazandırma kullanılan araç ve yöntemlerdir. Terapide amaç; hasta ve terapist arasındaki ilişkiye dayalı olarak, ilişkideki aktarım belirtilerinin tanınması, kaynağını geçmişten alan nevrotik ilişkilerin gözden geçirilmesiyle hastanın değişmesi ve iyileşmesidir. Psiko-nevrozlar, kişilik bozuklukları, cinsel uyum bozuklukları ve psikosomatik bozukluklarda başvurulan yöntemlerden biridir. Şizofreni ve benlik gücü zayıf, psikoza yatkın kişilerde uygulanmaz (Öztürk, 2004).

Öğrenme İlkelerine Dayanan Davranışçı Psikoterapiler: Fobiler, yeme bozuklukları, panik bozukluk, psikosomatik bozukluklar ve psikoz tedavilerinde kullanılır. Bu süreçte sistematik duyarsızlaştırma, olumlu pekiştirme ve sönme, karşıt koşullama, maruz bırakma, girişkenlik eğitimi, sosyal beceri eğitimi gibi birçok yöntem geliştirmişlerdir. Amaç; yanlış öğrenme veya koşullanmalar sonucu oluşan problemleri davranışçı ilkelerle yeniden düzenlemek, koşullanma yoluyla öğrenilen kaygının karşı koşullama yoluyla ortadan kaldırılmasıdır (Öztürk, 2004).

Bilişsel Davranışçı Terapiler: Bilişsel görüşe göre depresyon temelde bir duygudurum bozukluğu değil, bilişsel bir bozukluktur. Çökkünlüğe yatkın kişilerde yaşamın ilk dönemlerinden başlayarak yerleşmiş olan kendisine, geleceğe, dış dünyaya karşı olumsuz kavramları vardır (Öztürk, 2004)

Bilişsel Terapiler kendine zarar verici davranışların ve aşırı duygusal tepkilerin altında yatan yanlış, hatalı düşünce ve inanışları değiştirerek azaltılmasını öngören bir

psikoterapi sistemidir (Ögel, 2010). Bilişsel terapide amaç; eskiden yerleşmiş algılama ve değerlendirme kalıplarının değiştirilmesi alternatiflerin üretilebilmesi, hastanın kendisine, çevresine ve geleceğine daha esnek bakabilmesinin sağlanmasıdır (Öztürk, 2004).

Kişilerarası İlişkiler Terapisi: Kişilerarası ilişkiler terapisi açısından depresyonu tetikleyen kişinin geçmişte ya da şu anda yaşadığı ilişkilere dir. Bireyin çevresiyle olan ilişkilerinin depresyona neden olduğu ileri sürülür ve çevresiyle olan iletişim bozuklukları üzerine odaklanılır. Amacı kişinin ilişkilerini ve iletişim becerilerini geliştirmek ve benlik saygısını yükseltmektir (Mete, 2000).

2.3.3. Depresyon-Duygusal Zeka İlişkisi

Öztürk (2006) tarafından okul öncesi öğretmenleri ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda duygusal zeka düzeyleri ile öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Özçelik (2007) tarafından şehit aileleri ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda duygusal zeka eğitimi programının şehit ailelerinin depresyon düzeylerini anlamlı düzeyde düşürdüğü saptanmıştır.

Aydın (2010) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada duygusal zeka ve umut düzeylerinin psikolojik sağlamlıkla olan ilişkisi inceleme konusu yapılmıştır. Araştırma sonucunda, duygusal zekası yüksek bireylerin, psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu; duygusal zekanın psikolojik sağlamlığın önemli yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır.

Malak (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma da duygusal zeka ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, duygusal zekanın alt boyutlarının tümü ile psikolojik sağlamlık arasında ilişki olduğu bulunmuştur.

Sultan (2013) tarafından hemşireler ile gerçekleştirilen çalışmada hemşirelerin

problem çözüme yetenekleri ile duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Yıldız (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda duygusal zeka ile depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Çalışmaya göre öğrencilerin duygusal zeka seviyeleri yükseldikçe depresyon seviyeleri düşmektedir.

Slaski ve Cartwright (2002) İngiltere’de 224 idareci ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda yüksek duygusal zekaya sahip bireylerin daha az stresli, daha sağlıklı, daha mutlu ve yönetim konusunda daha başarılı olduklarını saptamışlardır.

Furnham ve Petrides (2003) İngiltere’de yaşayan 11 erkek ve 77 kadın ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda mutluluk ile duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır.

Chan (2006) Hong Kong’da yaşayan 167 öğretmen ile gerçekleştirdiği çalışmada duygusal zeka ve tükenmişlik bileşenlerini incelemiştir. Çalışma sonucunda duygusal tükenmenin, duygusal yaklaşım ve pozitif düzenlemeden etkilendiği saptanmıştır.

Naseem (2018) tarafından Pakistan’da telekomünikasyon sektöründe çalışan, yaşları 23-37 arasında değişen 350 kişi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda duygusal zeka düzeyleri yüksek olan çalışanların daha az stres yaşadıkları ve daha mutlu oldukları saptanmıştır.

BÖLÜM III

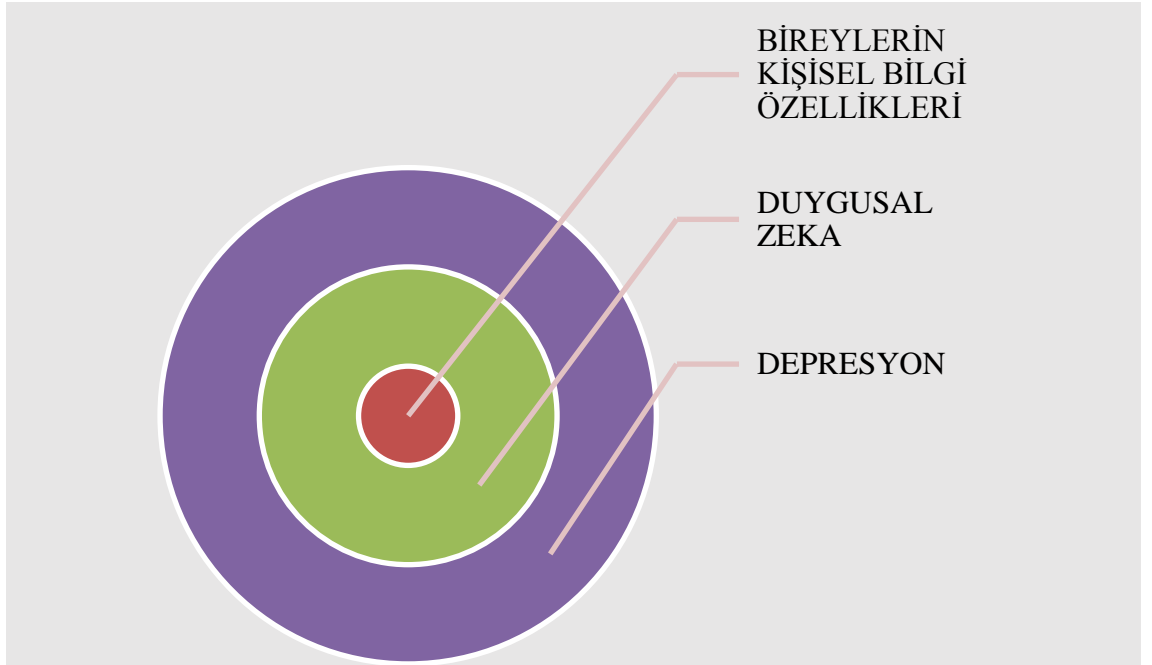
YÖNTEM

Bu bölümde kullanılan kişisel form ile depresyon ve duygusal zeka ölçeklerinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları açıklanacaktır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptamayı hedefleyen tasvir edici bir çalışmadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeli şeklinde hazırlanmıştır.

Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli



3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu çalışmanın evreni İstanbul ili Üsküdar İlçesinde bulunan Üsküdar Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma da Kasım – Aralık 2017 tarihleri arasında Üsküdar Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler arasında çalışmaya gönüllü olan 301 öğrencinden veri toplanmıştır. Veriler SPSS yüklendikten sonra 38 tane örneklemin uç değeri olduğu tespit edilerek çalışmadan, bu veriler çıkarılmıştır. Çalışmanın örneklemi gönüllü olan 263 öğrenci oluşturmuştur.

3.3. Verileri Toplama Araçları

Araştırmaya katılanların sosyodemografik özelliklerin tespiti için hazırlanan form ile birlikte Duygusal Zeka Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği açıklanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan bu formda (öğrencilerin; cinsiyet, yaş, gibi) sorular yer almaktadır (EK-1).

3.3.2. Duygusal Zeka Ölçeği

Schutte ve arkadaşları (1998) tarafından ölçek geliştirilmiştir. Ölçek toplamda 41 madde olmuş olup 3 alt boyutu vardır. 21 sorudan oluşan iyimserlik düzenlenmesi, 7 sorudan oluşan duyguların kullanımı ve 13 sorudan oluşan duyguların değerlendirilmesi şeklindedir. Tatar ve arkadaşları (2011) tarafından ölçek Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alpha değeri 0.82 olarak saptanmıştır (Kaya ve arkadaşları, 2016). Bu araştırmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.632 şeklinde oldukça güvenilir olduğu görülmüştür.

3.3.3.Beck Depresyon Ölçeği

Beck ve arkadaşları (1961) tarafından ölçek geliştirilmiştir. Ölçek toplamda 21 sorudan oluşan 4'lü likerti tipili (0,1,2,3)'dir. Türkçe uyarlanmasını 1980 yılında Tegin ve 1989 yılında Hisli tarafından yapılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği .65 ve .73 arasında belirlenmiştir (Sağ, 2016). Bu araştırmada Beck depresyon ölçeğinin güvenilirlik katsayısı 0.802 olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veriler Kasım 2017– Aralık 2017 aralığında toplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere; sosyodemografik form, duygusal zeka düzeylerini öğrenmek için Duygusal Zeka Ölçeği ile öğrencilerin depresyon düzeylerini öğrenmek adına Beck Depresyon Ölçeği öğrencilerle yüz yüze görüşme yöntemiyle sunulurak araştırma verileri elde edilmiştir.

3.5. İstatistiksel Analizler

Araştırmada veri analizleri SPSS 21.0 kullanılarak yapılmıştır. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan iyimserlik, duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi, duygusal zeka ve depresyon ölçeklerinden alınan puanlar normal dağılmadığı belirlenmiştir [Sırasıyla; $z=0.107$, $p=0.001$; $z=0.058$, $p=0.034$; $z=0.058$, $p=0.033$; $z=0.071$, $p=0.003$ ve $z=0.058$, $p=0.020$; $p<0.05$]. Araştırma yapılan analiz yöntemleri Mann-Whitney U testi, Kruskal Wallis H, Spearman Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizidir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde üniversite öğrencilerin duygusal zeka ve depresyon ölçeklerinden toplanan veriler yer almaktadır.

4.1 Üniversite Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Üniversite öğrencilerin sosyodemografik özellikleri Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1: Araştırmaya Gönüllü Olarak Katılan Üniversite Öğrencilerin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=263)

Bireysel Özellikler	f	%
Cinsiyet		
Kadın	191	72.6
Erkek	72	27.4
Yaş		
18-19 yaş	58	22.1
20-21 yaş	129	49.0
22-23 yaş	58	22.1
24 yaş ve üzeri	18	6.8
Bölüm		
İletişim fakültesi	75	28.5
İnsan ve toplum bilimleri fakültesi	111	42.2
Mühendislik ve doğa bilimleri fakültesi	68	25.9
Sağlık bilimleri fakültesi	9	3.4
Sınıf		
Birinci sınıf	76	28.9
İkinci sınıf	77	29.3
Üçüncü sınıf	70	26.6
Dördüncü sınıf	40	15.2
Ebeveynlerin medeni durumu		
Birlikte	230	87.5
Ayrı	26	9.9
Dul	7	2.6
Annelerin eğitim düzeyi		
İlkokul mezunu	87	33.0
Ortaokul mezunu	48	18.3
Lise mezunu	77	29.3
Üniversite mezunu	51	19.4
Babaların eğitim düzeyi		
İlkokul mezunu	52	19.8
Ortaokul mezunu	53	20.2
Lise mezunu	86	32.7
Üniversite mezunu ve üzeri	72	27.3
Ailelerin gelir düzeyi		
İyi	141	53.6
Orta	122	46.4

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerin %72.6’sı (n=191) kadınlar ve %27.4’ü (n=72) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Öğrencilerin yaş ortalaması 20.84±2.30 olduğu, %42.2’si (n=111) insan ve toplum bilimleri fakültesinde okumakta olduğu, %29.3’ü (n=77) ikinci sınıfta okuduğu, %87.5’inin (n=230) anne babasının birlikte olduğu, %33.0’ünün (n=87) annesi ilkokul mezunu olduğu, %32.7’sinin (n=86) babası lise mezunu olduğu ve %53.6’sının (n=141) ailesinin sosyoekonomik düzeylerinin iyi olduğu görülmüştür.

4.2 Üniversite Öğrencilerin Duygusal Zeka ve Depresyon Düzeylerinin Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Üniversite öğrencilerin duygusal zeka ve depresyon düzeylerinin sırası ile cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi gibi sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir.

Tablo 4.2: Üniversite Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Duygusal Zeka ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	n	S.O	S.T	U	Z	p
İyimserlik alt ölçeği	Kadın	191	140.82	26896.50	5191.50	-3.069	0.002**
	Erkek	72	108.60	7819.50			
	Toplam	263					
Duyguların kullanımı alt ölçeği	Kadın	191	144.04	27511.00	4577.00	-4.197	0.001**
	Erkek	72	100.07	7205.00			
	Toplam	263					
Duyguların değerlendirilmesi alt ölçeği	Kadın	191	140.13	26764.00	5324.00	-2.826	0.005**
	Erkek	72	110.44	7952.00			
	Toplam	263					
Duygusal zeka ölçeği (toplam skor)	Kadın	191	144.49	27598.00	4490.00	-4.339	0.001**
	Erkek	72	98.86	7118.00			
	Toplam	263					
Depresyon ölçeği	Kadın	191	137.79	26318.00	5770.00	-2.014	0.044*
	Erkek	72	116.64	8398.00			
	Toplam	263					

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 4.2’de; kadınların iyimserlik, duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve duygusal zeka (toplam skor) ölçeklerinden elde edilen puanların

erkeklerin iyimserlik, duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve duygusal zeka ölçeklerinden elde edilen puanlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir [Sırasıyla; U=5191.50; U=4577.00; U=5324.00 ve U=4490.00 ; p<0.01].

Kadınların depresyon ölçeğinden elde edilen puanların erkeklerin depresyon ölçeğinden elde edilen puanlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır [U=5770.00 ; p<0.05].

Tablo 4.3: Üniversite Öğrencilerin Yaşları İle Öğrencilerin Duygusal Zeka ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçek		Yaş
İyimserlik alt ölçeğinin puanları	r	-0.031
	p	0.622
Duyguların kullanımı alt ölçeğinin puanları	r	-0.072
	p	0.242
Duyguların değerlendirilmesi alt ölçeğinin puanları	r	-0.067
	p	0.282
Duygusal zeka ölçeğinin (toplam skor) puanları	r	-0.113
	p	0.068
Depresyon ölçeğinin puanları	r	-0.131
	p	0.034*

*p<0.05

Tablo 4.3'de; üniversite öğrencilerin yaşları ile öğrencilerin duygusal zeka ölçeğinden (toplam skor) ve alt ölçeklerinden elde ettikleri puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir [p>0.05].

Öğrencilerin yaşları ile öğrencilerin depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin yaşları arttıkça depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanların düşmekte olduğu saptanmıştır [r=-0.131; p<0.05].

Tablo 4.4: Üniversite Öğrencilerin Okudukları Bölüme Göre Grupların Duygusal Zeka ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	n	S.O	sd	χ^2	p
İyimserlik alt ölçeği	İletişim fakültesi	75	123.22	3	1.612	0.657
	İnsan ve toplum bilimleri	111	134.15			
	Mühendislik ve doğa bilimleri	68	138.55			
	Sağlık bilimleri fakültesi	9	129.11			
	Toplam	263				
Duyguların kullanımı alt ölçeği	İletişim fakültesi	75	112.43	3	7.198	0.066
	İnsan ve toplum bilimleri	111	141.85			
	Mühendislik ve doğa bilimleri	68	136.79			
	Sağlık bilimleri fakültesi	9	137.44			
	Toplam	263				
Duyguların değerlendirilmesi alt ölçeği	İletişim fakültesi	75	121.57	3	6.531	0.088
	İnsan ve toplum bilimleri	111	143.91			
	Mühendislik ve doğa bilimleri	68	120.85			
	Sağlık bilimleri fakültesi	9	156.28			
	Toplam	263				
Duygusal zeka ölçeği (toplam skor)	İletişim fakültesi	75	114.34	3	7.243	0.065
	İnsan ve toplum bilimleri	111	142.85			
	Mühendislik ve doğa bilimleri	68	130.56			
	Sağlık bilimleri fakültesi	9	156.22			
	Toplam	263				
Depresyon ölçeği	İletişim fakültesi	75	128.19	3	0.979	0.806
	İnsan ve toplum bilimleri	111	131.73			
	Mühendislik ve doğa bilimleri	68	138.46			
	Sağlık bilimleri fakültesi	9	118.22			
	Toplam	263				

Tablo 4.4’de; üniversite öğrencilerinin okudukları bölümlere göre öğrencilerin depresyon, duygusal zeka ölçeğinden (toplam skor) ve alt ölçeklerinden elde ettikleri puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir [$p>0.05$].

Tablo 4.5: Üniversite Öğrencilerin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların Duygusal Zeka ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	n	S.O	sd	χ^2	p
İyimserlik alt ölçeği	Birinci sınıf	76	141.55	3	1.747	0.627
	İkinci sınıf	77	128.90			
	Üçüncü sınıf	70	126.44			
	Dördüncü sınıf	40	129.56			
	Toplam	263				
Duyguların kullanımı alt ölçeği	Birinci sınıf	76	138.09	3	2.336	0.506
	İkinci sınıf	77	123.97			
	Üçüncü sınıf	70	128.12			
	Dördüncü sınıf	40	142.69			
	Toplam	263				
Duyguların değerlendirilmesi alt ölçeği	Birinci sınıf	76	144.38	3	3.048	0.384
	İkinci sınıf	77	125.86			
	Üçüncü sınıf	70	125.42			
	Dördüncü sınıf	40	131.83			
	Toplam	263				
Duygusal zeka ölçeği (toplam skor)	Birinci sınıf	76	148.22	3	5.217	0.157
	İkinci sınıf	77	126.18			
	Üçüncü sınıf	70	121.66			
	Dördüncü sınıf	40	130.48			
	Toplam	263				
Depresyon ölçeği	Birinci sınıf	76	141.80	3	3.308	0.347
	İkinci sınıf	77	126.43			
	Üçüncü sınıf	70	122.49			
	Dördüncü sınıf	40	140.75			
	Toplam	263				

Tablo 4.5’de; üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıfa göre öğrencilerin depresyon, duygusal zeka ölçeğinden (toplam skor) ve alt ölçeklerinden elde ettikleri puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir [$p>0.05$].

Tablo 4.6: Üniversite Öğrencilerin Ebeveynlerinin Medeni Durumlarına Göre Grupların Duygusal Zeka ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	n	S.O	sd	χ^2	p
İyimserlik alt ölçeği	Birlikte	230	130.72	2	0.623	0.732
	Ayrı	26	138.67			
	Dul	7	149.14			
	Toplam	263				
Duyguların kullanımı alt ölçeği	Birlikte	230	132.23	2	3.786	0.151
	Ayrı	26	143.69			
	Dul	7	81.07			
	Toplam	263				
Duyguların değerlendirilmesi alt ölçeği	Birlikte	230	135.40	2	3.679	0.159
	Ayrı	26	108.27			
	Dul	7	108.36			
	Toplam	263				
Duygusal zeka ölçeği (toplam skor)	Birlikte	230	133.26	2	0.911	0.634
	Ayrı	26	127.60			
	Dul	7	106.93			
	Toplam	263				
Depresyon ölçeği	Birlikte	230	130.93	2	2.394	0.302
	Ayrı	26	149.25			
	Dul	7	103.21			
	Toplam	263				

Tablo 4.6’da; üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinin medeni durumlarına göre öğrencilerin depresyon, duygusal zeka ölçeğinden (toplam skor) ve alt ölçeklerinden elde ettikleri puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir [$p>0.05$].

Tablo 4.7: Üniversite Öğrencilerinin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Duygusal Zeka ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	n	S.O	sd	χ^2	p
İyimserlik alt ölçeği	İlkokul mezunu	87	133.58	3	0.732	0.866
	Ortaokul mezunu	48	133.27			
	Lise mezunu	77	126.12			
	Üniversitesi mezunu	51	136.98			
	Toplam	263				
Duyguların kullanımı alt ölçeği	İlkokul mezunu	87	125.45	3	3.204	0.361
	Ortaokul mezunu	48	132.03			
	Lise mezunu	77	128.51			
	Üniversitesi mezunu	51	148.40			
	Toplam	263				
Duyguların değerlendirilmesi alt ölçeği	İlkokul mezunu	87	124.00	3	3.164	0.367
	Ortaokul mezunu	48	148.19			
	Lise mezunu	77	131.86			
	Üniversitesi mezunu	51	130.63			
	Toplam	263				
Duygusal zeka ölçeği (toplam skor)	İlkokul mezunu	87	125.33	3	1.671	0.643
	Ortaokul mezunu	48	140.68			
	Lise mezunu	77	130.09			
	Üniversitesi mezunu	51	138.10			
	Toplam	263				
Depresyon ölçeği	İlkokul mezunu	87	123.53	3	1.658	0.646
	Ortaokul mezunu	48	136.34			
	Lise mezunu	77	135.01			
	Üniversitesi mezunu	51	137.81			
	Toplam	263				

Tablo 4.7’de; üniversite öğrencilerinin annelerinin eğitim düzeylerine göre öğrencilerin depresyon, duygusal zeka ölçeğinden (toplam skor) ve alt ölçeklerinden elde ettikleri puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir [$p>0.05$].

Tablo 4.8: Üniversite Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Duygusal Zeka ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	n	S.O	sd	χ^2	p
İyimserlik alt ölçeği	İlkokul mezunu	52	126.81	3	0.891	0.828
	Ortaokul mezunu	53	127.52			
	Lise mezunu	86	132.87			
	Üniversitesi mezunu ve üzeri	72	138.01			
	Toplam	263				
Duyguların kullanımı alt ölçeği	İlkokul mezunu	52	119.38	3	2.786	0.426
	Ortaokul mezunu	53	127.44			
	Lise mezunu	86	134.87			
	Üniversitesi mezunu ve üzeri	72	141.04			
	Toplam	263				
Duyguların değerlendirilmesi alt ölçeği	İlkokul mezunu	52	121.45	3	1.803	0.614
	Ortaokul mezunu	53	132.29			
	Lise mezunu	86	139.23			
	Üniversitesi mezunu ve üzeri	72	130.76			
	Toplam	263				
Duygusal zeka ölçeği (toplam skor)	İlkokul mezunu	52	116.04	3	4.233	0.237
	Ortaokul mezunu	53	127.62			
	Lise mezunu	86	142.76			
	Üniversitesi mezunu ve üzeri	72	133.90			
	Toplam	263				
Depresyon ölçeği	İlkokul mezunu	52	120.88	3	1.708	0.635
	Ortaokul mezunu	53	139.76			
	Lise mezunu	86	132.52			
	Üniversitesi mezunu ve üzeri	72	133.69			
	Toplam	263				

Tablo 4.8’de; üniversite öğrencilerinin babalarının eğitim düzeylerine göre öğrencilerin depresyon, duygusal zeka ölçeğinden (toplam skor) ve alt ölçeklerinden elde ettikleri puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir [$p>0.05$].

Tablo 4.9: Üniversite Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Duygusal Zeka ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	n	S.O	S.T	U	Z	p
İyimserlik alt ölçeği	İyi	141	140.57	19821.00	7392.00	-1.969	0.059
	Orta	122	122.09	14895.00			
	Toplam	263					
Duyguların kullanımı alt ölçeği	İyi	141	135.88	19159.50	8053.50	-0.894	0.371
	Orta	122	127.51	15556.50			
	Toplam	263					
Duyguların değerlendirilmesi alt ölçeği	İyi	141	137.23	19350.00	7863.00	-1.202	0.229
	Orta	122	125.95	15366.00			
	Toplam	263					
Duygusal zeka ölçeği (toplam skor)	İyi	141	137.05	19323.50	7889.50	-1.157	0.247
	Orta	122	126.17	15392.50			
	Toplam	263					
Depresyon ölçeği	İyi	141	119.49	16847.50	6836.50	-2.873	0.004**
	Orta	122	146.46	17868.50			
	Toplam	263					

**p<0.01

Tablo 4.9'da; üniversite öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeylerine göre öğrencilerin duygusal zeka ölçeğinden (toplam skor) ve alt ölçeklerinden elde ettikleri puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir [$p>0.05$].

Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeylerine göre öğrencilerin depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ailesinin geliri orta düzeyde olan öğrencilerin depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanların ailesinin geliri iyi düzeyde olan öğrencilerin depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır [$U=6836.50$; $p<0.01$].

4.3. Üniversite Öğrencilerin Duygusal Zeka Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Ölçekler arasındaki ilişki Sperman Korelasyon Analizi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.10'da verilmiştir

Tablo 4.10: Üniversite Öğrencilerin İyimserlik, Duyguların Kullanımı, Duyguların Değerlendirilmesi ve Duygusal Zeka Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile Öğrencilerin Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçekler		Depresyon ölçeği
İyimserlik alt ölçeğinin puanları	r	-0.233
	p	0.001**
Duyguların kullanımı alt ölçeğinin puanları	r	0.048
	p	0.441
Duyguların değerlendirilmesi alt ölçeğinin puanları	r	-0.200
	p	0.001**
Duygusal zeka ölçeğinin (toplam skor) puanları	r	-0.201
	p	0.001**

**p<0.01

Tablo 4.10'da; üniversite öğrencilerin duyguların kullanımı alt ölçeğinden elde ettikleri puanlar ile öğrencilerin depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir [$p>0.05$].

Öğrencilerin iyimserlik, duyguların değerlendirilmesi ve duygusal zeka ölçeklerinden (toplam skor) elde ettikleri puanlar arttıkça depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanların düşmekte olduğu sonucuna varılmıştır [Sırasıyla; $r=-0.233$; $r=-0.200$ ve $r=-0.201$; $p<0.01$].

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve YORUM

Araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgular sonucunda, kadınların duygusal zeka ölçeklerinden erkeklere oranla daha yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır.

İşmen (2001) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda kadın öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Göçet (2006) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada kadın öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Köse (2009) tarafından 7-13 yaş arası çocuklar ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda kız çocuklarının duygusal zeka düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kırtıl (2009) tarafından ilköğretim öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada kız öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Adıyaman (2010) tarafından ilköğretim öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada kız öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Ağal (2015) tarafından hekimler ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda kadın doktorların duygusal zeka düzeylerinin erkek doktorlara oranla anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır.

Çalışma sonucumuz farklı gruplar ile gerçekleştirilmiş olan çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir. Kadınların, erkeklere göre daha yüksek duygusal zeka düzeylerine sahip olması yaygın kabul gören bir sonuçtur. Çocukluktan başlayarak kızların erkeklere kıyasla daha duyu temelli yetiştirilmeleri, toplumsal rol dağılımında genellikle duyu temelli görevlere layık görülmeleri gibi faktörler bu sonuç üzerinde etkili olmaktadır.

Araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgular sonucunda, kadınların depresyon ölçeğinden erkeklere göre daha yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır.

Dönmez ve ark. (2000) Antalya'da bulunan sağlık ocaklarında gerçekleştirdikleri çalışmada sadece kadın olmanın duygu durum bozukluğu riskini 2.07 kat, kaygı riskini 3.56 kat, somatoform bozukluk riskini ise 1.90 kat arttırdığını saptamışlardır.

Karasu (2007) tarafından Eskişehir'de gerçekleştirilen çalışmada ise kadınların %45.5'inde duygu durum bozukluğu saptanmıştır.

Sağduyu ve ark. (2000) tarafından gerçekleştirilen çalışmada birinci basamak sağlık hizmetlerine başvuran 1997 hasta içerisinde; kadınların %26.2'sinde, erkeklerin ise %17.7'sinde depresyon tanısı saptanmıştır.

Çalışma sonucumuz farklı gruplar ile gerçekleştirilmiş olan çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir. Kaygı bozuklukları ve depresyon gibi en sık görülen ruhsal hastalıklar erkeklere oranla kadınlarda daha fazla görülmektedir. Kadınlarda yaşam boyu depresyon görülme sıklığı, erkeklerin yaklaşık 1.7-2.7 katıdır (DSÖ, Gender Disparities in Mental Health). Bu sonuç üç temel faktör ile açıklanmıştır. Kadınların erkeklere oranla daha uzun yaşam sürelerine sahip olmaları ve dolayısı ile daha fazla hastalıkla karşılaşmaları. Kadınların üreme sağlığıyla ilgili sorun yaşama olasılıklarının daha yüksek olmasının daha fazla stres ve kaygı sebebi olması. Bir diğeri ise kadına daha az değer veren toplumsal cinsiyet ayrımcılığıdır (Koyun ve ark., 2010).

Kadın ve erkeklerin depresyon ve anksiyete düzeylerinde farklılıklar olmasına neden olan çok sayıda faktör vardır. Toplumsal cinsiyet rolleri, yetiştirilme tarzları, engellenme durumları arasındaki farklar, çevrelerinin ve toplumun hatalarına karşı gösterdikleri tepki gibi faktörler kadın ve erkeğin sorunlarla baş edebilmesi üzerinde de etkilidir. Sorunlarla baş etmede zorlanan bireylerin daha fazla ruhsal sorun yaşamaları doğal bir sonuçtur.

Araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgular sonucunda, yaş arttıkça depresyon ölçeğinden alınan puanların düştüğü saptanmıştır.

Sağlık Bakanlığı'nca gerçekleştirilen Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması'na (2013) göre; 25-34 yaş grubunda depresyon yaygınlığı %9, 35-44 yaş grubunda %11 ve 45-54 yaş grubunda %13'tür. Çalışma yaşın artışı ile birlikte ruh sağlığı sorunlarının paralel bir artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. Yaşın artmasıyla birlikte ruhsal hastalıkların daha fazla ortaya çıktığı saptayan çok sayıda çalışma vardır (Özdel ve ark., 2002; Atasoylu ve ark. 2012; Bingöl ve ark. 2012).

İlerleyen yaş gruplarında yaşın artışı ile birlikte depresyon seviyelerinin arttığını gösteren çok sayıda çalışma olmasına rağmen üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda bu sonucun tam tersini gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Kımtar (2014) tarafından 632 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda öğrenim görülen sınıf düzeyi yükseldikçe öğrencilerin depresyon düzeylerinin düştüğü saptanmıştır (Kımtar, 2014).

Tuzcuoğlu ve Korkmaz (2001) tarafından 530 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda 1. sınıf öğrencilerinin depresyon düzeylerinin 4. sınıflardan daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tuzcuoğlu ve Korkmaz, 2001).

Kaçan Softa ve Kaya (2013) tarafından 334 sağlık yüksekokulu öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda 22-25 yaş aralığındaki hemşire adaylarının depresyon puanlarının 18-21 yaş grubundan daha düşük olduğu, en yüksek depresyon ölçeği puanlarının 1. sınıf öğrencilerine ait olduğu saptanmıştır (Softa ve Kaya, 2013).

Çalışma sonucumuz gerçekleştirilmiş olan çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir.

Araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgular sonucunda, aile geliri düşüklüğünün orta-iyi arasında depresyonu yordadığı saptanmıştır.

Belek (1999) tarafından Antalya'da gerçekleştirilen çalışmada aylık geliri yüksek olanların daha sağlıklı olduğu bulgulanmıştır.

Karasu'nun (2007) tarafından Eskişehir'de bulunan sağlık ocaklarında gerçekleştirilen çalışmada gelir düzeyi azaldıkça ruhsal bozuklukların yaygınlaştığı saptanmıştır.

Kaya ve ark. (2007) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada aile gelir düzeyi düşüklüğünün öğrencilerin depresyon düzeyini yükselten bir faktör olduğu saptanmıştır.

Yılmaz ve Duy (2015) tarafından Diyarbakır'da yaşayan ortaokul öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma sonuçları da alt gelir grubunda olmanın çocukların ruh sağlıkları için risk faktörü olduğu bulgulanmıştır. Çalışma sonucuna göre gelir düzeyi yüksek grupta olan çocukların benlik saygısı ve yaşam doyum düzeyleri diğerlerine göre daha yüksekken, depresif belirtileri daha düşüktür.

Çalışma sonucumuz farklı zamanlarda gerçekleştirilmiş olan çalışmalar ile paralel bir sonuç ortaya koymuştur. Sosyoekonomik durumun düşüklüğü depresyon için risk faktörüdür (Öztürk, 2004).

Araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgular sonucunda, duygusal zeka ölçeğinden alınan puanlar yükseldikçe depresyon ölçeğinden alınan puanların düştüğü görülmüştür.

Öztürk (2006) tarafından okul öncesi öğretmenleri ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda duygusal zeka düzeyleri ile öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Özçelik (2007) tarafından şehit aileleri ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda duygusal zeka eğitimi programının şehit ailelerinin depresyon düzeyini anlamlı düzeyde düşürdüğü saptanmıştır.

Aydın (2010) tarafından 449 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada duygusal zeka ve umut düzeylerinin psikolojik sağlamlıkla olan ilişkisi inceleme konusu yapılmıştır. Araştırma sonucunda, duygusal zekası yüksek bireylerin, psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu; duygusal zekanın psikolojik sağlamlığın önemli yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır.

Malak (2011) tarafından 422 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada duygusal zeka ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, duygusal zekanın alt boyutlarının tümü ile psikolojik sağlamlık arasında ilişki olduğu bulunmuştur.

Sultan (2013) tarafından hemşireler ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda duygusal zeka düzeyleri ile problem çözme puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Yıldız (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda duygusal zeka ile depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Çalışmaya göre öğrencilerin duygusal zeka seviyeleri yükseldikçe depresyon seviyeleri düşmektedir.

Literatürde duygusal zekanın depresyon ile olan ilişkisini inceleme konusu yapmış çalışma sayısı oldukça azdır. Bununla birlikte psikolojik sağlamlık ve diğer ruhsal sıkıntılar ile ilgili gerçekleştirilen çalışmaları incelediğimiz zaman ortaya çıkan sonuç duygusal zeka seviyesinin yüksek oluşunun bireyin iyi oluşuna olumlu katkıda bulunduğudır. Duygusal zeka bireyin kendisinin farkında olmasıdır, kendisinin farkında olan birey problemleri ile de daha etkin bir mücadele sergileyebilmektedir. Mücadele gücü yüksek olan bireylerin depresyon seviyelerinin daha düşük olması olağan bir sonuçtur.



BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1.Sonuç

- ✓ Kadınların iyimserlik, duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve duygusal zeka ölçeklerinden aldıkları puanların erkeklerin aldıkları puanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Kadınların depresyon ölçeğinden aldıkları puanların, erkeklerin aldıkları puanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Üniversite öğrencilerin yaşları arttıkça depresyon ölçeğinden aldıkları puanların düştüğü görülmüştür.
- ✓ Aile geliri orta düzeyde olan öğrencilerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanların aile geliri iyi düzeyde olan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Öğrencilerin iyimserlik, duyguların değerlendirilmesi ve duygusal zeka ölçeklerinden aldıkları puanlar arttıkça depresyon ölçeğinden aldıkları puanların düştüğü görülmüştür.
- ✓ Öğrencilerin duygusal zeka ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça depresyon ölçeğinden aldıkları puanların düştüğü görülmüştür.
- ✓ Üniversite öğrencilerin yaşları ile öğrencilerin duygusal zeka ölçeğinden ve alt ölçeklerinden elde ettikleri puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir
- ✓ Üniversite öğrencilerinin okudukları bölümlere, okudukları sınıf düzeylerine, ebeveynlerinin medeni durumlarına ve ebeveynlerinin eğitim düzeylerine göre öğrencilerin depresyon, duygusal zeka ölçeğinden ve alt ölçeklerinden elde ettikleri puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.
- ✓ Üniversite öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeylerine göre öğrencilerin duygusal zeka ölçeğinden ve alt ölçeklerinden elde ettikleri puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

- ✓ Üniversite öğrencilerin duyguların kullanımı alt ölçeğinden elde ettikleri puanlar ile öğrencilerin depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

6.1.Öneriler

Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için yapılan bu araştırmada elde edilen bulgular değerlendirilerek gelecekte yapılacak çalışmalara ilişkin şunlar önerilebilir:

- ✓ Araştırmada elde edilen veriler Üsküdar Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır. Araştırmanın farklı şehirlerdeki üniversitelerde okuyan öğrencilerle de yapılarak, daha genel sonuçlara ulaşılabilir.
- ✓ Duygusal zekanın ne olduğu, bunun insan yaşamında ne derecede etkili olduğu uzmanlar tarafından konferanslar düzenlenerek anlatılması önerilmektedir.
- ✓ Depresyonun sebepleri arasında duygusal zekanın ne derecede önemli olduğu farklı araştırmalarla ele alınması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Abdellatif, S., Hussien, E., Hamed, W. and Zoromba M., (2017). Relation Between Emotional Intelligence, Socio-Demographic and Clinical Characteristics of Patients with Depressive Disorders. S.A. Abdellatif et al. / Archives of Psychiatric Nursing 31, 13–23.
- Adıyaman, B. (2010). İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zeka Yeterliliklerini Kullanma Düzeyi ve Çocukluk Çağı Depresyonu (İstanbul Avrupa Yakası Örneği) . Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.
- Ağal, S. (2015). Kamu Ve Özel Hastanelerde Çalışan Doktorların Duygusal Zeka ve Anksiyete Düzeyleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aktay, M. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Depresyonun Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Alper, Y. (2001). Depresyon Psikoterapisi. Alfa Yayıncılık.
- Aslan, Ş. (2009). Duygusal Zeka ve Dönüşümcü, Etkileşimci Liderlik. Nobel Yayın – Dağıtım.
- Atasoylu, G., Okyay, P., Önde, M., Dereboy, Ç., Beşer, E. (2012). Kadınlarda Yaşam Kalitesi Anksiyete ve Depresyon Belirtilerinin Varlığında Nasıl Etkileniyor? Kesitsel Bir Alan Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi. 23(3), 178-188.
- Avşar, G. ve ark. (2010). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde Duygusal Zeka Düzeyi. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 13 (1), 1-6.
- Aydın, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi SBE, Trabzon.
- Bakırcıoğlu, R., (2006), Ansiklopedik Psikoloji Sözlüğü, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Baltaş,A. ve Baltaş, Z. (2002), “Stres ve Başa Çıkma Yolları”, Remzi Kitabevi,

İstanbul.

- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Belek, İ. (1999) Genel Sağlık Anketi İle Ölçülen Ruhsal Sorunlar ve Sosyodemografik Eşitsizlikler, Antalya'da Bir Alan Araştırması, Türk Psikiyatri Dergisi.
- Bender, M. T. (2006). Resim-İş Eğitimi Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Yaratıcılık İlişkileri. (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Bozkurt, N., (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkileri. *Eğitim ve Bilim*, 29 (133), 52-59.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., Warner, R. M. (2004). Emotional Intelligence and Its Relation To Everyday Behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1387-1402.
- Bridge, B. (2003). Duyguların Eğitimi. Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Bursa, D. (2010). Fiziksel Engelli Bireylerde Depresyon ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Düzeyi . Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Chan, D. W. (2006). Emotional intelligence and components of burnout among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. *Teaching and teacher education*, 22(8), 1042-1054.
- Cooper, R.K., Sawaf, A. (2000). Liderlikte Duygusal Zeka. Sistem Yayıncılık. İstanbul
- Çakar, U., ve Arbak, Y. (2004). *Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka* . Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. C.6, S.3.
- Delice, M., Odabaşı, M. (2013). Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin İncelenmesi. *PBD*, 15(3) 73 – 93.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Yetenekleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri

Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Deniz, M. E., Öztürk, A., Hamarta, E. (2007). Duygusal Zekanın Yaşam Doyumunu Yordama Gücü. G. Özdemir Yaylacı (Baş Ed.) Uluslararası Duygusal Zeka ve İletişim Sempozyumu Kitabı. 593-601.

Doğan, S. ve Demiral, Ö., (2007). “Kurumların Başarısında Duygusal Zekanın Rolü ve Önemi”, Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Yönetim ve Ekonomi Dergisi, 14(1), ss.209-230

Dönmez, L., Dedeoğlu, N., Özcan, E., (2000) Sağlık Ocaklarına Başvuranlarda Ruhsal Bozukluklar, Türk Psikiyatri Dergisi.

Erdoğdu, E., (2013). “İnsan Kaynakları Yönetiminde Personel Seçimi Ve Psikoteknik Testlerin Önemi”, Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara

Eröz, S. (2013). Örgütlerde Duygusal Zeka. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(29).

Erözkan, A., (2005). Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Duyarlılık ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Muğla Üniversitesi, SBE Dergisi, Sayı 14, 130-155.

Furnham, A.,Petrides, K. V. (2003). Trait Emotional Intelligence and Happiness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(8), 815-823

Gardner, H. (1999). *Çoklu Zeka, Görüşmeler ve Makaleler*. M. Tüzel (çev.). İstanbul: BZD Yayıncılık.

Gençtan, E. (2006). *Psikanaliz ve Sonrası*. Metis Yayınları. İstanbul.

Goleman, D. (2000). *Duygusal Zeka*, Çev., Banu Seçkin Yüksel, Varlık Yayınları, İstanbul.

Goleman, D. (2014). *Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* İstanbul: Varlık Yayınları.

Goleman, D. (2016). *İş Başında Duygusal Zeka* . Varlık Yayınları. İstanbul.

- Göçet, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki: *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya Üniversitesi SBE, Sakarya.
- Güleç, C. (2009). Psikiyatri'nin ABC'si. 2. Baskı. İstanbul: Say Yayınları.
- Güleç, C. (2011). Ruhun Sırları. Dipnot Yayınları. Ankara
- Güler, A. (2006). İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Yeditepe Üniversitesi SBE, İstanbul.
- Gürbüz, S. ve Yüksel, M., (2008). "Çalışma Ortamında Duygusal Zeka: İş Performansı, İş Tatmini, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ve Bazı Demografik Özelliklerle İlişkisi", *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 9(2), ss.174-190.
- Güven, H. (2008). Depresyon ve Dindarlık İlişkisi . Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Hafizoğlu, Ş. (2007). The Relationship Among Emotional Intelligence, Psychological Adjustment and Behavior Problems During Adolescence. *Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Hamarta, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Harrod, N. R., Scheer, S. D. (2005). An Exploration Of Adolescent Emotional Intelligence in Relation To Demographic Characteristics. *Adolescence*, 40(159), 503.
- İkiz, E. ve ark. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Öz Duyarlılık ve Duygusal Zekanın İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (1), 51-71.
- İsmen, A.E., (2008). "Duygusal Zeka ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişki", *Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), ss.55-74.
- İşmen, A. E. (2001). Duygusal Zeka ve Problem Çözme. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi*

Eğitim Bilimleri Dergisi, 13, 111-124.

- Kaçan Softa, H., Kaya, S. (2013). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2(2).
- Karasu, U. (2007) Eskişehir İl Merkezinde Birinci Basamak Sağlık Kuruluşlarında Ruhsal Bozuklukların Yaygınlığı Ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisi. Uzmanlık Tezi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı.
- Karayağz, Ş. (2013). Bipolar ve Unipolar Depresyonda Aleksitimi Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi. Uzmanlık Tezi. Erciyes Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Kayseri.
- Kaya, F., Kanik, P., ve Alkin, S., (2016). Üstün Zekâlı ve Yetenekli Öğrencilerin Duygusal Zekâ ve İletişim Becerileri Düzeylerinin Karşılaştırılması. International Online Journal of Educational Sciences, 8 (1), 229-244.
- Kaya, H., Kaçan S, (2013). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin depresyon düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2013, 2.2.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2):137-146.
- Kaynak, A. (2013). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Keck, M. (2010). "Depression"
(http://www.depression.ch/documents/depressionen_en_neu.pdf)
- Kımtır, N. (2014). Gençlikte Din ve Depresyon: Üniversiteli Gençler Üzerinde Ampirik Bir Araştırma. *Ekev Akademi Dergisi*. Sayı: 60
- Kıratlı, D. (2001). Depremzede Olan Ve Olmayan Gençlerin Kaygı Ve Depresyon

Düzelelerinin İncelenmesi. Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.*

Konakay, G., (2013). Akademisyenlerde Duygusal Zeka Faktörlerinin Tükenmişlik Faktörleri İle İlişisine Yönelik Bir Araştırma: Kocaeli Üniversitesi Örneği. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 15 (1), 121-144.

Koyun, A., Taşkın, L. ve Terzioğlu F. (2010). Yaşam Dönemlerine Göre Kadın Sağlığı ve Ruhsal İşlevler: Hemşirelik Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar.

Köroğlu, E. (2004). Depresyon Nedir, Nasıl Baş Edilir?. HYB Yayıncılık. Ankara.

Köroğlu, E. (2013). DSM-5 Tanı Ölçütleri. Boylam Psikiyatri Enstitüsü. Ankara

Köse, Nuray (2009). 7-13 Yaş Çocuklarının Duygusal Zeka Düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Lopes, P. N., Salovey, P., Straus, R. (2003). Emotional Intelligence, Personality, And The Perceived Quality Of Social Relationships. *Personality and Individual Differences*, 35(3), 641-658.

Maboçoğlu, F., (2006). “Duygusal Zeka ve Duygusal Zekanın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler”, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Malak, K. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini toplarlama gücü ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi) Selçuk Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Mayda, A.S. ve ark. (2009). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Depresif Belirti Sıklığının Demografik Özellikler, Sigara, Alkol, Madde Kullanımı, Baskı ve Şiddete Maruz Kalma İle İlişkisi. Türk Bilim Araştırma Vakfı, TUBAV Bilim Dergisi, 2 (4), 476-483.

- Mete, L. (2000). Depresyon. İletişim Yayınları. İstanbul.
- Mohzan, M. A. M., Hassan, N., Halil, N. A. (2013). The Influence Of Emotional Intelligence On Academic Achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 90, 303-312.
- Naseem, K. (2018). Job Stress, Happiness and Life Satisfaction: The Moderating Role Of Emotional Intelligence Empirical Study In Telecommunication Sector Pakistan. *J. Soc. Sci*, 4(1), 7-14.
- Ögel, K. (2010). Sigara, Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme. Yeniden Yayınları. İstanbul.
- Öveç, Ö. (2012). Okul Öncesi Eğitim Alan 6 Yaş Çocuklarının Bazı Duyguları (sevgi, korku, mutluluk, üzüntü) Resmetmelerinin İncelenmesi: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi EBE, İstanbul.
- Özçelik, M. (2007). “Duygusal Zeka Becerileri Eğitimi Programının Şehit Ailelerinin Depresyon ve Anksiyete Düzeylerine Etkisi ” . Doktora Tezi, Samsun.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., Oğuzhanoğlu, N. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3:155-161.
- Özgen, Ö. (2006). “Başarı ve İlişkide Duygusal Zekanın Rolü”. Ankara.
- Öztürk, O. (2004). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Nobel Yayın Dağıtım.
- Sağ, B. (2016). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Sağduyu, A., Ögel, K., Özmen, E., Boratav, C. (2000) Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Depresyon, *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition And Personality*. 9(3), 185-211.

- Saraoğlu, S. (2003). “İşletme Yönetiminde İnsan Kaynaklarının Duygusal ve Zihinsel Becerilerinin Yönetim Basarisına Etkisi ve Bir Uygulama”. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Doktora Programı, Kütahya.
- Savaş, A.C., (2012). “Okul Müdürlerinin Duygusal Zekâ Ve Duygusal Emek Yeterliklerinin Öğretmenlerin İş Doyumu Düzeylerine Etkisi1”, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 33(1), ss.139-148.
- Sayar, K., Bağlan, F. (2012). Koruyucu Psikoloji: Çocuk Eğitiminde Duygusal Rehberlik. Timaş Yayınları, İstanbul.
- Slaski, M., Cartwright, S. (2002). Health, Performance and Emotional İntelligence: An Exploratory Study Of Retail Managers. *Stress and Health*, 18(2), 63-68
- Sultan, N. (2013). Hemşirelerde Duygusal Zeka ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Konya İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi.
- Sütçügil, L., Özmenler, N. (2007). Major Depresyonda Psikososyal Müdahaleler. *Türkiye Klinikleri Dahili Tıp Bilimleri Dergisi* 3(47):46- 50.
- Tanrıkulu, T. , Sülukoğlu, K. , Meşeli, B. (2015). Ergen Psikolojik Dayanıklılığının Ebeveyn Boşanması Açısından İncelenmesi. [Electronic Version] *Psikolojik Danışma ve Eğitim Dergisi*. 1.2: 66-73. (30 Kasım 2015).
- Tezcan, E. (2000). Depresyonun Ayırıcı Tanısı. *Duygudurum Dizisi*, 2:77-98.
- Tezel, A. (2003). “Postpartum Depresyon Riskli Kadınlarda Bakım ve Eğitimin Depresyon Belirti Düzeyine Etkisinin Karşılaştırılması ” . Doktora Tezi. Erzurum.
- Titrek, O. (2013). IQ Dan EQ Ya Duyguları Zekice Yönetme. Pegem Akademi.Ankara.
- Topaloğlu, Özdemir, A., (2014). The Study of College Students’ Emotional Intelligence Qualities. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 152, 1274 – 1281.
- Tosun, M. (2013). Yabancı Dil Öğretiminde Duygusal Zeka İle Yabancı Dil Öğrenme

Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gaziantep Üniversitesi EBE, Gaziantep.

Tuğrul, C. (1999). Duygusal Zeka. Klinik Psikiyatri.

Turgut, G. (2014). Algılanan Sosyal Destek ve Duygusal Zeka Düzeyinin İş Tatminine Etkisinin Devlette Çalışan Üç Farklı Meslek Grubunda Karşılaştırılması: Mühendis, Doktor ve Öğretmen. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Maltepe Üniversitesi.

Tuzcuoğlu, S., Korkmaz, B. (2001). Psikolojik Danışma ve Rehberlik Öğrencilerinin Boyuneğici Davranış ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. Sayı 14.

Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması (2013), Sağlık Bakanlığı, Ankara.

Uzuner, A. (2012). Yönetici Hemşirelerde Duygusal Zeka ve Boyun Eğici Davranışların İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Haliç Üniversitesi.

Ülgen, G. (1997). *Eğitim Psikolojisi*. İstanbul: Alkım Yayınevi.

Van Der Zee, K., Thijs, M., Schakel, L. (2002). The Relationship Of Emotional Intelligence With Academic Intelligence and The Big Five. *European Journal Of Personality*, 16(2), 103-125.

Yan, İ. (2008). Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zekanın Yöneticiler Üzerindeki Etkilerine Yönelik Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Uşak.

Yaşar, M. (2010). Duygusal Zeka ve Sporcu Performansı İlişkisi: Kayseri’de Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi. Kayseri.

Yelkikalan, N. (2006). “21. Yüzyılda Girişimcinin Yeni Özelliği: Duygusal Zeka”, Çanakkale 18 Mart Üniversitesi İbrahim Bodur Girişimcilik Uygulama ve Araştırma Merkezi, *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 1(2), 2-3.

Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 7(1), 139-146.

Yıldız, M., (2016). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Yaşam Doyumu ve Depresyonun Cinsiyet ve Sınıf Seviyelerine Göre Etkileri. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 6 (11), 453-474.

Yılmaz, M.A., Duy, B. (2015). Sokakta Çalışmak ve Gelir Düzeyi Erinlerin Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerine Etki Eder mi? (Diyarbakır İli Örneği). Elementary Education Online, 14(2), 522-537.



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Ad-soyad: Nurdan UZUNER

Doğum Yeri: Kocaeli

Doğum Tarihi: 11.06.1993

Uyruğu: T.C.

Medeni Durumu: Bekar

E-mail: nrdn.uzuner@hotmail.com

Eğitim:

-2006-2010 Özel Karşıyaka Anadolu Lisesi (Türkçe-Matematik)

-2010-2015 Beykent Üniversitesi- Psikoloji Bölümü (Tam Burslu)

-2016-2018 Üsküdar Üniversitesi- Klinik Psikoloji Yüksek Lisans (Tezli)

Katıldığım Eğitim ve Seminerler:

Bilişsel Davranışçı Terapi Kuram Ve Uygulama Eğitim Programı

Bilgelik Enstitüsü (Hakan TÜRKÇAPAR)- 12.2015

Psikodrama

Terap-İST- 03.2013

Cem Öğretir ile Etkili İletişim Teknikleri

İletişim Akademisi- 08.05.2014-09.05.2014 (2 Saat)

Staj Deneyimlerim:

- | | |
|---|------------------------|
| -Bakırköy Ruh Ve Sinir Hastalıkları Hastanesi | 09.2014-10.2014 (1 ay) |
| -Fransız Lape Ruh Ve Sinir Hastalıkları Hastanesi | 06.2015-07.2015 (1 ay) |
| -Np İstanbul Nöropsikiyatri Hastanesi
İstanbul(Asya) | 02.2017-03.2017 (1 ay) |

Yabancı Dil:

İngilizce: (Intermediate)



EKLER

EK-1

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU (BGOF)

Bu çalışma Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü Tez Araştırması kapsamında Nurdan UZUNER tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın konusu Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi. Sizden istenen ölçekleri (Kişisel Bilgi Formu, Beck Depresyon Ölçeği ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği) yönergeler doğrultusunda yanıtlamanızdır.

Çalışmaya katılım tümüyle gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Çalışmaya katıldığınız için size herhangi bir ödeme yapılmayacak ya da sizden herhangi bir maddi katkı istenmeyecektir.

Çalışmada verdiğiniz cevaplar ve kişisel bilgileriniz yalnızca bu çalışma için kullanılıp gizli tutulacaktır. Çalışmanın sonunda sağlıklı sonuçlar elde edilebilmesi için soruları samimi bir şekilde doldurmanız ve mümkün olduğu kadar tüm soruları cevaplamanız çok önemlidir. Çalışmadan elde edilen veriler bilimsel kaynaklarda kullanılacaktır. Çalışmaya sağladığınız katkılar için teşekkür ederiz.

Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı: Dr. Öğr. Üyesi Emre TOLUN ARICI

Yardımcı Araştırmanın Adı Soyadı: Nurdan UZUNER (nrdn.uzuner@hotmail.com)

Çalışmaya Katılma Onayı

Yukarıdaki bilgileri ilgili araştırmacı ile ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı cevapladı. Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. Bu onay, ilgili hiçbir kanun ve yönetmeliği geçersiz kılmaz.

Gönüllü Adı Soyadı:	
Tarih ve İmza:	

EK-2

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcılar;

Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüttüğüm tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Aşağıdaki ankette yer alan soruların hepsini cevaplamanız bu araştırmanın sonuçları açısından kritik önem taşımaktadır. Vereceğiniz yanıtlar sadece araştırmacı tarafından bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır. Yapılan bilimsel çalışmanın geçerliği ve güvenilirliği vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz nedir?

Kadın Erkek

3. Hangi fakültede okuyorsunuz?

İletişim fakültesi İnsan ve toplum bilimleri fakültesi
 Mühendislik ve doğa bilimleri fakültesi Sağlık bilimleri fakültesi

4. Kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz?

Birinci sınıf İkinci sınıf Üçüncü sınıf Dördüncü sınıf

5. Anne babanızın medeni durumu nedir?

Birlikte Ayrı Dul

6. Annenizin eğitim düzeyi nedir?

Okumamış İlkokul mezunu Ortaokul mezunu
 Lise mezunu Üniversite mezunu Yüksek lisans mezunu

7. Babanızın eğitim düzeyi nedir?

Okumamış İlkokul mezunu Ortaokul mezunu
 Lise mezunu Üniversite mezunu Yüksek lisans mezunu

8. Ailenizin gelir düzeyi nedir?

Çok iyi İyi Orta Ortanın altı

EK-3**GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ SCHUTTE DUYGUSAL ZEKA ÖLÇEĞİ**

Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra size uyma derecesini sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyerek belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1. Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.				
2. Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.					
3. Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.					
4. Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.					
5. Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirler.					
6. Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.					
7. Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.					
8. Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.					
9. Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.					
10. Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur.					
11. Hissettiğim duygularım farkında olurum.					
12. Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem.					
13. Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım.					
14. Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.					
15. Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.					
16. Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.					
17. Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.					
18. Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.					
19. Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.					

20. Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem.					
21. Ruh halim iyiyken sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.					
22. İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.					
23. Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırmaz.					
24. Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem.					
25. Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmeme yardımcı olmaz.					
26. Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.					
27. Hissettiğim duyguların farkındayım.					
28. İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.					
29. Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.					
30. İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.					
31. Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.					
32. Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynıını yaşamış gibi olurum.					
33. Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.					
34. Sorunları çözüm biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.					
35. Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.					
36. Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.					
37. İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.					
38. İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.					
39. Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.					
40. İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.					
41. Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.					

EK-4

BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

<p>1. (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.</p> <p>(1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.</p> <p>(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.</p> <p>(3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.</p> <p>2. (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.</p> <p>(1) Gelecek için karamsarım.</p> <p>(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.</p> <p>(3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.</p> <p>3. (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.</p> <p>(1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.</p> <p>(2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.</p> <p>(3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.</p> <p>4. (0) Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.</p> <p>(1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.</p> <p>(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.</p> <p>(3) Her şeyden sıkılıyorum.</p> <p>5. (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.</p> <p>(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.</p> <p>(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.</p> <p>(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.</p> <p>6. (0) Kendimden memnunum.</p> <p>(1) Kendimden pek memnun değilim.</p> <p>(2) Kendime kızgınım.</p> <p>(3) Kendimden nefrete ediyorum.</p>	<p>12. (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.</p> <p>(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.</p> <p>(2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.</p> <p>(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.</p> <p>13. (0) Her zamankinden farklı görüldüğümü sanmıyorum.</p> <p>(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.</p> <p>(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.</p> <p>(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.</p> <p>14. (0) Eskisi kadar iyi iş gücü yapabiliyorum.</p> <p>(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.</p> <p>(2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.</p> <p>(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.</p> <p>15. (0) Uykum her zamanki gibi.</p> <p>(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.</p> <p>(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.</p> <p>(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.</p> <p>16. (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.</p> <p>(1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.</p> <p>(2) Her şey beni yoruyor.</p> <p>(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.</p> <p>17. (0) İştahım her zamanki gibi.</p> <p>(1) Eskisinden daha iştahsızım.</p> <p>(2) İştahım çok azaldı.</p> <p>(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.</p>
--	---

7. (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
- (1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğumu düşünmüyorum.
- (2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
- (3) Her şeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.
8. (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
- (1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
- (2) Kendimi öldürmek isterdim.
- (3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
9. (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
- (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
- (2) Çoğu zaman ağlıyorum.
- (3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.
10. (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.
- (1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
- (2) Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
- (3) Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.
11. (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.
- (1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
- (2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
- (3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.
18. (0) Son zamanlarda zayıflamadım.
- (1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.
- (2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.
- (3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.
19. (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.
- (1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
- (2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafama başka şeylere vermekte zorlanıyorum.
- (3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
20. (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.
- (1) Eskisine oranla sekse ilgim az.
- (2) Cinsel isteğim çok azaldı.
- (3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
21. (0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.
- (1) Yaptıklarımın dolaylı cezalandırılabilceğimi düşünüyorum.
- (2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.
- (3) sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.