



TC

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EŞLERİN DUYGUSAL ZEKALARININ PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞLARI ÜZERİNE ETKİSİ**

ESMA KAPLAN

Tez Danışmanı

DR. ÖĞRETİM ÜYESİ MERT AKCANBAŞ

İstanbul - 2018

TC
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

EŞLERİN DUYGUSAL ZEKALARININ PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞLARI ÜZERİNE ETKİSİ

ESMA KAPLAN

164102058

Tez Danışmanı

DR. ÖĞRETİM ÜYESİ MERT AKCANBAŞ

İstanbul - 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 164102058
Öğrenci Adı Soyadı	: Esmâ KAPLAN
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğretim Üyesi Mert AKCANBAŞ
Tezin Başlığı	: Eşlerin Duygusal Zekalarının Psikolojik İyi Oluşları Üzerine Etkisi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 19.07.2018	Saati	: 17.30
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
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,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
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,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğretim Üyesi Mert Akcanbaş	
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Kaan Yılcıoğlu	
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Tuğba Arzu ÖZAL İLDENİZ	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “EŞLERİN DUYGUSAL ZEKALARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ÜZERİNE ETKİSİ ” 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

.../.../.....

Esmâ KAPLAN

ÖNSÖZ

Bu çalışmada eşlerin duygusal zekalarının psikolojik iyi oluşları üzerinde ne derece etkisinin olduğu incelenmek istenmiştir. Evli çiftlerin toplumumuzda sahip olduğu yer aile kavramıdır. Aile dediğimiz sistem de toplumu oluşturmaktadır. Bu çalışma neticesinde eşlerin daha iyi bir evlilik ortamına sahip olabilmeleri için duygusal zekalarının durumunun bilinmesi önem arz etmektedir.

Çalışma konusunun belirlenmesinde ve çalışmanın hazırlanma sürecinin aşamalarında bilgisini ve değerli zamanını esirgemeyerek bana yardımcı olan değerli hocam Dr. Öğretim Üyesi Mert Akcanbaş'a teşekkürü borç bilirim. Son olarak, aile kavramının önemini bana iyi bir aile ortamı sunarak benimseten, sevgi ve saygı kelimelerinin anlamlarını bilecek şekilde yetiştiren, çalışmamda desteğini ve bana olan güvenini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili babam Ahmet Kaplan'a ve annem Saniye Kaplan'a, bu hayattaki en büyük şansım olan aileme sonsuz teşekkürler.

(Esmâ KAPLAN, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2018)

EŞLERİN DUYGUSAL ZEKALARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ÜZERİNE ETKİSİ

ÖZET

Evlilik son derece karmaşık ve çok yönlü bir ilişki biçimidir. Evlilik süreçlerini etkileyen birçok değişken vardır. Evlilik ilişkilerinde dengeyi oluşturmak ve uyumu yakalamak gerçekten bir sanattır ve evliliğin bu kaliteye ulaşması bir takım bilgileri ve becerileri gerektirir. Evlilikte eşlerin psikolojik iyi oluşları evliliğin niteliği gibi devamlılığını da etkileyen bir değişkendir. Öte yandan eşlerin duygusal zekasının ise hem evliliğin psikolojik iyi oluşunu hem de diğer süreçlerini etkilediği değerlendirilmektedir.

Bu araştırmanın amacı eşlerin duygusal zekalarının psikolojik iyi oluşları üzerinde ne derece etkisinin olduğunu incelemektir.

Bu çalışma, nedensel karşılaştırma desenli nicel bir araştırmadır. Araştırma İstanbul ilinde, örnekleme kolay ulaşılabilir örneklem seçme yöntemi ile, İstanbul ilinde 377 evli kadın ve erkek üzerinde gerçekleştirildi. Araştırmada veri toplamak için duygusal zeka ölçeği ve evliler için psikolojik iyi oluş ölçekleri kullanıldı.

Duygusal zekanın eşlerin psikolojik iyi oluşlarını pozitif olarak etkilediği araştırmada hem korelasyon hem de regresyon sınamalarında tespit edildi. Eşlerin duygusal zekası onların psikolojik iyi oluşlarını Genel Duygular, Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet ile EvDışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme alt boyutlarında anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü olarak doğrudan etkilemektedir denilebilir.

Erkeklerin psikolojik iyi oluşları kadınlardan daha yüksek bulundu.

Ayrıca, gelir durumu, eğitim, meslek, çocuk sayısı ve evlilik süresinin eşlerin psikolojik iyi oluşlarında farklılaşmalara neden olduğu tespit edildi.

Anahtar Kelimeler: Evlilik, Duygusal Zeka, Psikolojik İyi Oluş

ABSTRACT

THE EFFECT of EMOTIONAL QUOTIENT on PSYCHOLOGICAL WELL-BEING of the COUPLES

Marriage is described as a complex and multidimensional relationship type. There are many factors that have an influence on marriage process. Creating an equilibrium and making correspond in the marriage relationships is already an art and it requires some knowledge and skills for a marriage to reach to this quality. In a marriage, Psychological Well-being of the Couples is a variable that effects the quality of the marriage as well as it's continuity. On the other side, it is evaluated that Emotional Quotient affects both well-being.

The aim of this research is to examine the effect of emotional quotient is to what extent on the psychological well-being of the couples.

This study is a quantitative research that is conducted with causal comparison. The research is carried out with 377 women and men participants in Istanbul by using convenience sampling method. Emotional Quotient Scale and Psychological well-being of the Couples' Scale are used in order to collect data in this research.

It is founded in both correlation and regression testing that The Emotional Quotient have a positive effect on the Pyschological well-being of the Couples. It can be said that, The Emotional Quotient of the Couples have an influence on the positive direct way and have a significance level on their psychological well-being from sub-dimensions that are General Emotions, Satisfaction of Economical, Familial and Personal Conditions, and Sustainability of out-of-home activities.

It is founded that men have a higher psychological well-being than women. Also, it is discovered that income state, education level, occupation, number of children and length of marriage causes differentiation on the psychological well-being of the couples.

Key Words: Marriage, Emotional Quotient, Psychological well-being

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	viii
ŞEKİL VE GRAFİKLER LİSTESİ	x
KISALTMALAR VE SİMGELER	xi
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. Problemin tanımlanması	1
1.2. Amaç	2
1.3. Önem	2
1.4. Sınırlılıklar	3
1.5. Tanımlar	3
BÖLÜM II: LİTARATÜR TARAMASI	4
2.1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	4
2.1.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihsel Gelişimi	5
2.1.2. Öznel İyi Oluş	6
2.1.3. Psikolojik Ve Öznel İyi Oluş	7
2.1.4. Coral D. Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli	8

2.1.5.1. Kendini kabul (ÖzKabul).....	9
2.1.5.2. Diğerleriyle olumlu ilişkiler.....	9
2.5.1.3. Otonomi (Özerklik).....	10
2.5.1.4. Çevre hâkimiyeti.....	10
2.5.1.5. Yaşamın amacı.....	10
2.5.1.6. Bireysel Gelişim.....	11
2.2. DUYGUSAL ZEKA	12
2.2.1. Zeka Kavramı	12
2.2.2. Zeka Kuramları.....	13
2.2.3. Duygusal Zeka.....	13
2.2.4. Duygusal Zeka Modelleri	15
2.2.4.1. Reuven Bar-On Modeli.....	15
2.2.4.2. Cooper ve Sawaf Modeli	16
2.2.4.3. Daniel Goleman Modeli.....	16
2.2.4.4. Mayer ve Salovey'in Yaklaşımı.....	18
2.2.5. Duygusal Zeka Boyutları.....	20
2.2.5.1. Özbilinç.....	20
2.2.5.2. Kendine Çeki Düzen Verme	21
2.2.5.3. Motivasyon	21
2.2.5.4. Empati	22
2.2.5.5. Sosyal Yetenekler	22
2.2.6. Duygusal Zeka Ölçümü	23
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	24
3.1. Araştırmanın Modeli	24
3.2. Evren ve Örneklem.....	24

3.4. Veri Toplama Araçları.....	26
3.5. Verilerin Toplanması ve Analizi	27
BÖLÜM IV: BULGULAR	28
4.1. Betimleyici Temel İstatistik	28
4.2. Eşlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Duygusal Zekalarıyla İlişkisi.....	29
4.3. Eşlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılaşması	32
BÖLÜM V: SONUÇLAR	50
5.1. Sonuçlar.....	50
5.1.1. Betimleyici Sonuçlar	50
5.1.2. Evlilerde Psikolojik İyi Oluş İle Duygusal Zeka Arasındaki İlişki	51
5.1.3. Eşlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılaşması	52
5.2. Öneriler.....	55
5.2.1. Araştırmacılar İçin Öneriler.....	55
5.2.2. Uygulayıcılar İçin Öneriler	55
KAYNAKLAR	57
EKLER.....	64

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Bar-On Duygusal Zeka Modeli	16
Tablo 2: Goleman'ın Duygusal Zeka Boyutları	17
Tablo 3:Örneklemin sosyo demografik özelliklere göre dağılımı.....	25
Tablo 4:Duygusal Zeka ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Temek Betimleyici İstatistiği.....	28
Tablo 5: Psikolojik İyi Oluş İle Duygusal Zeka Puanları Arasındaki İlişkiyi Sınamak İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi.....	29
Tablo 6: Duygusal Zekanın, PİÖÖ: Genel Duygular Alt Boyutunu Yordamak İçin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları	30
Tablo 7: Duygusal Zekanın, PİÖÖ: Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet Alt Boyutunu Yordamak İçin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları	31
Tablo 8: Duygusal Zekanın, PİÖÖ: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme Alt Boyutunu Yordamak İçin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Sonuçları.....	32
Tablo 9: Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklaşmasını Sınamak İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi.....	33
Tablo 10: Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının Yaş Değişkenine Göre Farklaşmasını Sınamak İçin Yapılan ANOVA Testi	34
Tablo 11: Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklaşmasını Sınamak İçin Yapılan ANOVA Testi.....	35
Tablo 12: Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyetin Gelire Göre Farklaşmasını Sınamak İçin Yapılan Post Hoc LSD Testi.....	36
Tablo 13 : Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilmenin Gelire Göre Farklaşmasını Sınamak İçin Yapılan Post Hoc LSD Testi.....	37
Tablo 14: Eşlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Meslek Değişkenine Göre Farklaşmasını Sınamak İçin Yapılan ANOVA Testi.....	39

Tablo 15: Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet ile Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilmenin Mesleğe Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Post Hoc LSD Testi.....	40
Tablo 16: Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan ANOVA Testi.....	42
Tablo 17: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilmenin Eğitime Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Post Hoc LSD Testi.....	43
Tablo 18: Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan ANOVA Testi.....	44
Tablo 19: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilmenin Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Post Hoc LSD Testi.....	45
Tablo 20 : Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan ANOVA Testi.....	46
Tablo 21: Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyetin Evlilik Süresine Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Post Hoc LSD Testi.....	47
Tablo 22: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilmenin Evlilik Süresine Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Post Hoc LSD Testi.....	48

ŞEKİL VE GRAFİKLER LİSTESİ

Şekil : Psikolojik İyi Oluş Şeması 9



KISALTMALAR VE SİMGELER

PİOÖ:	Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği
IQ:	Intelligence Quotient
EQ:	Emotional Quotient
ADDT:	Akılcı Duygusal Davranış Terapisi
TOAD:	Tool For Oracle Application Developers



BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımlanması

Psikolojik iyi oluş, insanın iyi olmasının arkasında bireysel potansiyellerinin gerçekleştirilmesinin yattığını savunur. Psikolojik iyi oluş çerçevesinde çalışan araştırmacılar, mutluluğun ve iyi yaşamın basit bir şekilde iyi hissetmeyi deneyimlemek olmadığını ifade etmektedirler. İyi yaşam için sadece doyum ve haz yeterli değildir; bundan daha fazlası olmalıdır. Psikolojik iyi oluş, gerçek mutluluğun, erdemlere sahip olmakla ve yapmaya değer olan şeyleri yapmakla bulunacağını ifade etmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Psikolojik iyi oluş birçok değişkenle ilişki içerisindedir. Bu değişkenlerden biri evliliğdir. Evlilik ruh sağlığı ve mutluluk üzerinde olumlu bir rol oynamaktadır. Evli bireylerin %61,3'ü, evli olmayanların %53,6'sının daha mutlu olduğu saptanmıştır (Akdağ, 2014).

Evlilik insanların biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayan bir olgudur. Cinsel güdülerini doyurmak evliliğin en önemli işlevlerinden birisidir. Eşler bu sayede çocuk yapma, yetiştirme ve kendi nesillerini üretme gereksinimlerini de karşılamaktadır. Ayrıca çiftler evlilikte birlikte güven yaşama, korunma, dayanışma içinde olduğunu algılama, geleceğe güvenli bakabilme, toplumda yer edinebilme, birbirlerinden onur ve kıvanç duyma, yalnız olmadıklarını algılama, ortak amaca yönelmek gibi sosyal gereksinimlerini doyurma olanağı bulurlar. (Özgüven, 2009).

Evlilikte eşlerin psikolojik iyi oluşları onlar arasındaki ilişkiden doğrudan etkilenir. Genel olarak ilişkilerimizde olduğu gibi eşler arasındaki ilişkilerde de duygusal zeka ilişkilerin niteliğini etkiler.

Duygusal zeka, bireyin kendinin ve çevresindekilerin duygularını farketme, anlama ve kontrol etmesinin yanında duyguları yönlendirmesi olarak açıklanabilir. Duygularla ilgili olmasına rağmen bilişsel beceridir ve yetenek aklın kullanılmasını sağlar (Erdoğdu, 2008).

Düşünürler duygusal zekanın kapsam olarak sosyal zekadan daha geniş

olduğuna inanmaktadırlar. Bu duruma sebep olarak ise duygusal zekanın, sadece sosyal ilişkiler içerisindeki duygular hakkında sonuç çıkarmayı içermemesi, bunun yanında içsel duygular hakkında da sonuç çıkarmayı içermesi gösterilmektedir (Altıntaş, 2009).

Duygusal zekanın günlük yaşamımızdaki etkisine bakıldığında, evlilikte ve ilişkilerde duygusal zekanın ilişkinin konforunu etkilediğini bunun da bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkilediği söylenebilir (İsмен, 2004; Demirtaş, Dönmez, 2006; Akdur, Aslan, 2017).

Hal böyle olunca, evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarında duygusal zekalarının etkisinin incelenmesi bir araştırma problemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu araştırmanın problemi evli bireylerin duygusal zekalarının psikolojik iyi oluşlarını ne düzeyde etkilemektedir? sorusundan oluşmaktadır.

1.2.Amaç

Bu araştırmanın amacı eşlerin duygusal zekalarının psikolojik iyi oluşları üzerinde ne derece etkisinin olduğunu incelemektir.

Bu amaca ulaşmak için aşağıdaki alt amaçlara ulaşılması hedeflenmiştir:

Eşlerin duygusal zeka ve psikolojik iyi oluşlarının ne düzeyde olduğunun tespit edilmesi.

Eşlerin duygusal zeka puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi.

Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının sınanması.

1.3.Önem

Evli çiftlerin toplumumuzda sahip olduğu yer aile kavramıdır. Aile dediğimiz sistem de toplumu oluşturmaktadır. Bu nedenle evli çiftlerin psikolojik iyi oluşları ve duygusal zeka düzeyleri toplumun da sağlığı açısından önem kazanmaktadır (İsмен, 2004; Akdur, Aslan, 2017; Demirtaş, Dönmez, 2006).

Bu çalışma neticesinde eşlerin daha iyi bir evlilik ortamına sahip olabilmeleri için duygusal zekalarının durumunun bilinmesi önem arz etmektedir.

1.4.Sınırlılıklar

Araştırma evli olan kadınlar ve evli olan erkekler ile sınırlıdır.

Araştırma örneklem ile sınırlıdır.

Araştırma 2018 yılı ile sınırlıdır.

1.5.Tanımlar

Duygusal zeka (EQ): Duygusal zeka duyguları tanıma, anlama ve yönetme süreçlerinden oluşan, stresi düşürmek ve etkili iletişim, başkalarıyla empati, zorlukların üstesinden gelme, çatışmayı etkisiz hale getirme becerisidir.

Psikolojik iyi oluş: Erdemlere dayalı, yaşamın anlamını ve amacını bulmayı esas alan bir mutluluk anlayışıdır.

BÖLÜM II: LİTARATÜR TARAMASI

2.1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Psikolojik iyi oluş literatüre ilk Bradburn tarafından kazandırılmış, ancak Bradburn'un ele aldığı şekliyle psikolojik iyi oluş günümüzde daha çok öznel iyi oluş kavramına yakın kullanılmaktadır. Bradburn'e göre olumlu duygulanımda olumluluklar olumsuzluklardan fazla ortaya çıktığında kişinin psikolojik iyi oluşu da yüksek olacak, duygulanımda olumsuzluklar fazlalaştığında ise kişinin iyi oluşu düşecektir (Bradburn, 1969; akt: Timur, 2008).

Psikolojik İyi Oluş kavramını ilk Bradburn ortaya atmış olsa da sistematik temeli Ryff'in (1989) Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli'nden gelir (Özbek, 2016).

Ryff (1995) tarafından yaşam gelişimi, akıl sağlığı ve klinik bakış açısından yararlanılarak geliştirilmiş olan psikolojik iyi oluş tanımlaması, iyi oluşu sadece mutluluğu elde etmek şeklinde değil, kişinin gerçek potansiyelini gerçekleştirme çabası olarak kavramlaştırmaktadır (Polatçı, 2011).

Bireyin olumlu özalgılaması sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasını, çevresindekilere güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesini, bireysel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini, özerk özgür ve bağımsız hareket edebilmesini, hayatında anlam ve amaca sahip olmasını, potansiyelinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Psikolojik iyi oluşa etki eden bir çok unsur vardır (Bradburn, 1969; Jahoda, 1958; Ryff, 1989a; akt: Özbek, 2016)). Bunlar diğerleriyle olan ilişkiler, özerklik, çevre ile olan ilişkiler, bireysel gelişim, yaşamdaki amaçlarımız, özkabul, geçmiş yaşamlar, biyolojik sağlık, sosyo ekonomik durum, toplumsal destek, duygulanımda olumluluk, duygulanımda olumsuzluk ve yaşam doyumunu gibi etmenlerdir (Ryff, Singer, 2008).

Ryff (1989, 1069)'e göre, psikolojik iyi oluş olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunun basit bir birleşimi olmaktan ziyade, yaşamdaki tutumlarımızdan oluşan çok boyutlu bir yapıdır.

Freud'a göre çalışabilen ve sevebilen insan sağlıklıdır; Jung'a göre ise bilinçdışının farkında olan, bu sayede kendisiyle çatışmayan ve çevresine karşı hoşgörülü birey sağlıklıdır. Adler'in görüşüne göre ise gelişmiş bir sosyal ilgiye sahip ve yaşam görevlerini yerine getirebilen birey sağlıklı bireydir. Ayrıca kuramlara bakıldığında birtakım kuramlar arasında psikolojik olarak sağlıklı bireyin özellikleri açısından benzerlikler olduğu dikkati çekmektedir. Örneğin; Horney, Allport, Gestalt terapi, ADDT ve Jahoda'nın yaklaşımlarına göre kendini olduğu gibi kabul etme; Jung ve Maslow'a göre kendini gerçekleştirme amacına sahip olma; Erikson ve Allport'a göre olgunluk; Gestalt terapi yaklaşımı, Rogers ve Horney'e göre spontanlık ve otantik olma; Gestalt terapi yaklaşımı ve Rogers'a göre yeni deneyimlere açıklık; Sullivan, Gestalt terapi, ADDT, Jung ve Fromm'a göre çevreye karşı hoşgörülü olma, başkalarını olduğu gibi kabul etme ve başkalarıyla iyi ilişkiler kurma psikolojik olarak sağlıklı bireyin özelliklerindedir. Varoluşçu yaklaşım ise psikolojik olarak sağlıklı bireye farklı bir bakış açısına sahiptir. Bu yaklaşıma göre ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık yaşamdaki nihai kaygılardır ve sağlıklı kişiler bu kaygılarla baş edebilen bireylerdir (Akdağ, 2014)

Görüldüğü gibi tüm bu kavramlar birbiriyle ilişkili kavramlar olsa da psikolojik iyi oluştan ayrılan yönleri bulunmaktadır. İyilik hali kavramı hem fiziksel sağlığı ve spiritüel yaşamı içermesiyle hem de daha iyi olmaya doğru bir yaşam biçimi oluşturma yaklaşımıyla psikolojik iyi oluştan ayrılmaktadır. Yaşam kalitesi ise bireylerin genel sağlık ve sosyo-ekonomik durumu gibi objektif boyutları kapsaması ve bireylerin yaşadıkları kültür ve değer yargıları içindeki durumlarını algılama biçimlerini ifade etmesi noktasında psikolojik iyi oluştan ayrılmaktadır. Yaşam doyumu ve olumlu olumsuz duygulanım ise öznel iyi oluşun bilişsel ve duyuşsal boyutlarıdır. Öznel iyi oluş ise bireyin yaşamından ne kadar memnun olduğu ve olumlu ve olumsuz duyguları ne kadar sık yaşadığıyla ilgili bir kavram olmasıyla psikolojik iyi oluştan ayrılır. Psikolojik iyi oluş bu kavramlardan farklı olarak bireyin yaşamdaki sorunlarla sağlıklı biçimde mücadele etmek için sahip olması gereken erdemleri içerir (Akdağ, 2014).

2.1.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihsel Gelişimi

Tarihsel açıdan bakıldığında ruh sağlığı araştırmaları psikolojik rahatsızlıklara ağırlık vermekteydi. Bu nedenle olumlu psikolojik işlevsellik çalışmaları psikolojik

rahatsızlıklarla ilgili araştırmalarla karşılaştırıldığında daha az sayıdaydı. Bu durum akıl sağlığının bir şekilde iyilik halinin varlığından çok hastalığın yokluğu olarak tanımlanmasına neden olmaktadır. Böyle bir formülasyon iyi oluşla ilgili koruyucu özellikler kadar insanın kapasitesini ve gelişme ihtiyacını göz ardı etmekteydi (Ryff, Singer, 2008).

Jahoda, (1958) akıl sağlığı kavramının sadece hastalığın yokluğu olarak tanımlanmasının uygun olmadığı ifade etmiştir. Ayrıca hastalığın yokluğunun akıl sağlığının gerekli bir kriteri olduğunu, ancak akıl sağlığının bu şekilde tanımlanmasının yetersiz kaldığını iddia etmiştir. 1964’de ise Dünya Sağlık rgt sağlığın tanımını şu şekilde yapmıştır: Sağlık sadece bir hastalık ya da rahatsızlığın olmaması değil aynı zamanda tamamen fiziksel, akli ve sosyal olarak iyi olma durumudur (Greenspoon ve Saklofske, 2001).

Pozitif psikoloji akımıyla birlikte iyi oluş, doyum, memnuniyet, mutluluk, iyimserlik, umut gibi pozitif öznel deneyimler ve sevebilme yeteneği, estetik duyarlılık, cesaret, affedicilik ve akıl gibi pozitif kişilik özellikleri önem kazanmaya başlamıştır. Pozitif psikoloji sadece kötü şeyleri tamir etmeyi değil aynı zamanda yaşamda iyi nitelikleri inşa etmeyi de amaçlamıştır (Seligman, 2007). Pozitif psikoloji akımının başlamasıyla birlikte *iyilik hali, mutluluk, yaşam kalitesi, yaşam doyumunu, olumlu ve olumsuz duygulanım, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş* gibi pozitif kavramlar ortaya çıkmıştır. Bu kavramların açıklanması ve psikolojik iyi oluştan ayrılan yönleri üzerinde durulması, psikolojik iyi oluş kavramının daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır (Akdağ, 2014) .

İnsanın iyi oluşu ile ilgili diğer bakış açısı ise insan potansiyeli ile ilişkili olan Eudaimonik (psikolojik işlevsellik) bakış açısıdır. Bu bakış açısı 1980’li yıllarda bireylerin potansiyeli ve kendini kabulünü vurgulayan klinik psikoloji çalışmaları ile başlamış ve yapılan deneysel çalışmalarda Psikolojik iyi Oluş (PİO) kavramı ortaya çıkmıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

2.1.2. Öznel İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş kavramı literatürde ilk kez 1969’da Bradburn tarafından kullanıldığı değerlendirilmektedir. Bradburn’e göre olumlu duygulanımda olumluluklar

olumsuzluklardan fazla ortaya çıktığında kişinin psikolojik iyi oluşu da yüksek olacak, duygulanımda olumsuzluklar fazlaştığında ise kişinin iyi oluşu düşecektir (Bradburn, 1969, akt: Polatçı, 2011).

Öznel iyi oluş, kişinin yaşamıyla ilgili bilişsel tutumlarını ve duygulanımlarındaki olumluluğun varlığı ve duygulanımdaki olumsuzlukların yokluğu olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984, 543; akt: İşgör, 2011).

2.1.3. Psikolojik Ve Öznel İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramları, pozitif psikoloji literatürünün iyi oluşla ilgili iki farklı paradigmasının bilimsel olarak kavramsallaştırılması ile ileri sürülmüşlerdir. Öznel iyi oluş hedonic (zevke ait) bakış açısına, psikolojik iyi oluş ise eudaimonic (refah, iyi olma) bakış açısına karşılık gelmektedir. Hedonic bakış açısında temel ölçüt, bireyin kendi kendine belirlediği değer ve standartlara göre yaşamını değerlendirmesidir. Eudaimonic bakış açısına göre ise iyi olma, kendini gerçekleştirme ve tam olarak fonksiyonda bulunma kavramları doğrultusunda ele alınmaktadır. Bu doğrultuda öznel iyi oluş, genelde mutluluk, rahatlama ve problemlerin görelilik olarak yokluğu anlamına gelmekte iken, psikolojik iyi oluş, meydan okuma, çaba gösterme, kişisel gelişim ve büyüme için uğraşma olarak ifade edilmektedir (Waterman, 1993).

Literatüre bakıldığında psikolojik iyi oluşun yaşam kalitesi, zihinsel sağlık, mutluluk ve yaşam tatmini kavramları ile eş anlamlı olarak kullanıldığı da görülmektedir (Birsell, 2010).

İyi oluş ve mutlulukla ilgili çalışmalarda psikolojik iyi-oluş kavramıyla birlikte, öznel iyi-oluş (subjective wellbeing), yaşam doyumu, yaşam kalitesi, iyilik hali (wellness) ve olumlu duygulanım gibi kavramlar da yer almaktadır. Bu kavramlar tamamıyla birbiriyle aynı olmamakla birlikte, hepsi de bireyin işlevselliğini ve mutluluğunu sağlayan koşullarla ilgili olduğundan birbiriyle de büyük oranda ilişkilidirler (Tuzgöl, 2004).

Kinnier (1997) psikolojik sağlık ile öznel iyi olmayı ya da mutluluğu eşitlemek yönünde genel bir eğilim olduğunu, ancak mutluluğun psikolojik iyi olmanın ölçütlerinden biri olmadığını belirtmektedir (İşgör, 2011).

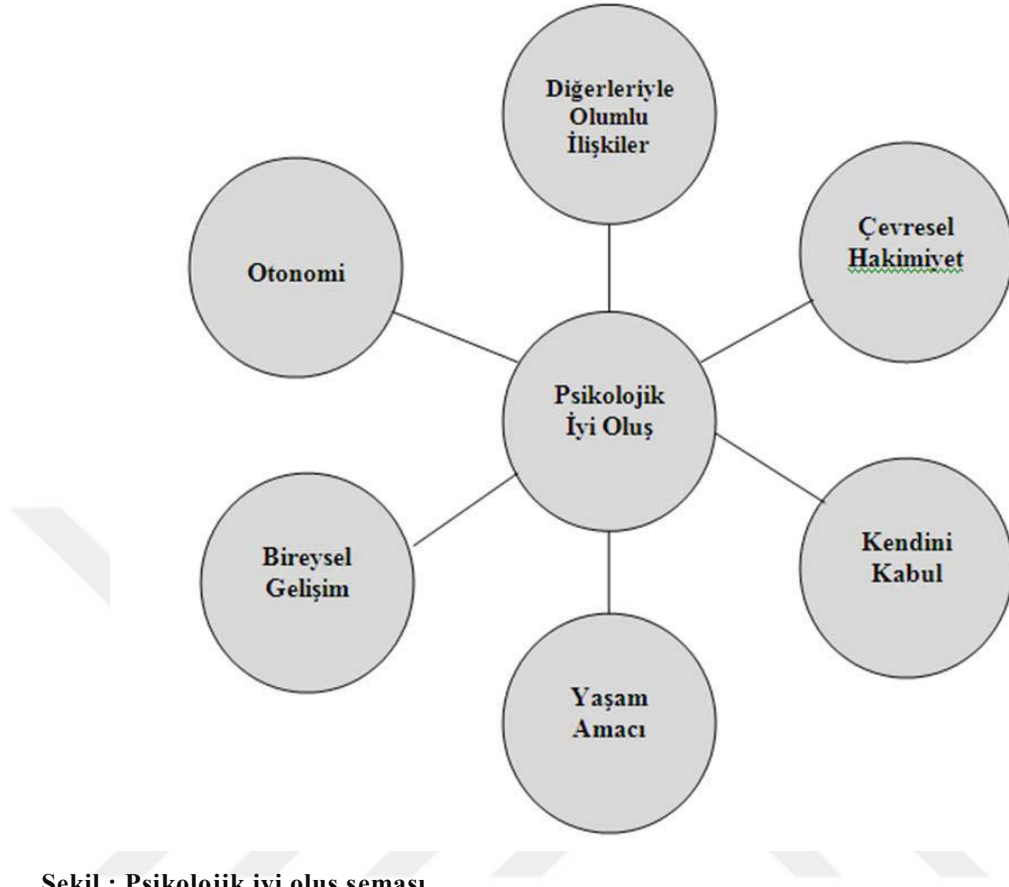
Bu bakış açısında esas amaç mutluluk değildir, mutluluk ancak iyi yaşanan bir yaşamın sonucu olarak görülmektedir. Öznel iyi-oluş öncelikle subjektiftir ve kişinin değerlendirmesidir. İkinci olarak bu kavram, olumlu ölçümleri kapsamakta ve üçüncü olarak da, ölçümler tipik olarak bireyin yaşamının tüm yönlerinin genel bir değerlendirmesini içermektedir (Özbek, 2016).

İyi oluş ve mutluluğun tanımlanmasının üç kategoride ele alınabileceğini vurgulayan Diener (1984), ilk kategoride iyi oluşu iyi ahlak ve kutsallık gibi dışsal ölçütlerle tanımlamaktadır. Mutluluğun bu kategoriye giren ölçütleri, bireyin öznel yargıları yerine gözlemcinin değer çerçevesi içinde istenen bazı özelliklere sahip olmayı içermektedir. İkinci kategoride sosyal bilimciler, bireylerin yaşamlarını olumlu terimlerle değerlendirmelerini sağlayan etmenlerin neler olduğu sorusu üzerinde odaklanmışlardır. Öznel iyi oluşun bu doğrultudaki açıklaması, bireyin iyi bir yaşam için oluşturduğu standartlara dayanan ve yaşam doyumu olarak adlandırılan görüşü vurgulamaktadır. Öznel iyi oluşun üçüncü kategorideki anlamı ise, olumlu duygulanımın (neşe, heyecan, güven gibi duygular) olumsuz duygulanıma (korku, üzüntü, suçluluk gibi duygular) oranla daha üstün olması ile ilgilidir ve bu tanım, hoş olan duygusal yaşantılara odaklanmaktadır. (Arıcı, 2011).

2.1.4. Coral D. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff, psikolojik iyioluş kavramını daha kavranır hale getirebilmek, geniş bir perspektif sunmak için psikolojik iyi olma ile ilgili literatürel anlamda sentezleşme yaparak, psikolojik iyi olmanın daha çok pozitif yönünü ortaya çıkarmıştır (Akın, 2013). Ryff (1989)'e göre, psikolojik iyi olma olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunun basit bir birleşimi olmaktan ziyade, yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir durumdur.

Ryff'in, psikolojik iyi oluşa ilişkin çok boyutlu kuramını, altı boyuttan oluşan ve ölçeği bulunan bir modeldir (Arıcı,2011). Ryff'in modeli aşağıdaki gibidir.



Şekil : Psikolojik iyi oluş şeması
Kaynak : Özbek, 2016

2.1.5.1. Kendini kabul (ÖzKabul)

Özkabul, pozitif psikolojik işlevselliğin en temel unsurları olarak, bireyin olgun, kendini gerçekleştirmiş, uygun düzeyde işlevselliği olan en belirgin kişilik özellikleridir (Ryff, Singer, 1996; akt: Akın, 2013). Kendini kabul kendini gerçekleştirme, en üst düzeyde işlevde olma ve olgunluk kavramları için önemli bir özelliktir (Ryff ve ark., 1999, 250). Orley, Saxena ve Herrman'na göre (1998) psikolojik iyi oluş içsel bir süreçtir ancak dışsal olaylardan etkilenmektedir. Onu biçimlendiren etmenler ise erken yaşantılar, genel ruh hali, kişilikteki çeşitli özellikler ile ve bireyin yaşamdan beklentileridir (Akt: Özen, 2005, 32).

2.1.5.2. Diğerleriyle olumlu ilişkiler

Başkalarıyla olumlu ilişkiler, bireyin diğer kişilerle olan ilişkilerinde pozitif, içten ve güven duyulacak tutumlar sergilemesi, başkalarına karşı şefkatli ve empatik

davranışlar göstermesi, sevme yeteneğine sahip olma ve diğerlerine yönelik sorumluluklarının farkında olması olarak tanımlanabilir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireyin çevresindeki insanlarla sıcak ilişkiler geliştirmesini, bunu sürdürülebilir kılması, güçlü bir empatiklik ve yakınlık gösterebilmesi ve başkalarının mutluluğuyla ilgilenmesini ifade etmektedir (Snyder, Shane (2007).

Pek çok teori uyumlu ve güvenilir kişiler arası ilişkilerin önemini vurgulamaktadır. Sevme yetisi zihinsel sağlığın en önemli bileşenlerinden bir tanesi olarak kabul edilmektedir (Ryff, 1989).

2.5.1.3. Otonomi (Özerklik)

Özerkliğin temelinde bireyin düşünce ve eylemlerinin kendi kontrolü dışındaki nedenler ve araçlarla değil, kendisi tarafından belirlenmesi yatmaktadır (Ryff, 1989). Ryff ve arkadaşları otonomiye sahip bireyler sosyal korkulara sahip değildir ve toplumsal normlar ve inançların kişiyi çok etkilemediğini ileri sürmektedirler. Bu yapı, batı psikolojisinde yaygındır ve bireyciliğin temel amaç ve değerlerinden birini oluşturur. Kişilere sosyal korkulara, çalışan sınıfın kurallarına ve inançlara uzun süre bağlı kalmayıp, geleneklerden kurtulmak olarak görülür (Ryff ve ark., 1999).

2.5.1.4. Çevre hâkimiyeti

Ryff (1989)'ye göre çevre hâkimiyetini bireysel, ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma ya da seçme becerisidir. Jahoda bireyin kişisel ve ruhsal durumuna göre etrafını şekillendirebilme becerisini zihinsel sağlığın temel özelliklerinden birisi olarak tanımlamaktadır. Gelişim teorileri de aynı şekilde bireyin çevresel hakimiyet düzeyine önem vermektedirler. Tüm bunlar çevresel hakimiyetin bireyin pozitif psikolojik durumu ve sağlığı açısından önemli bir boyut olduğunu göstermektedir (Polatçı, 2011). Ryff, diğer bileşeni olan çevre hakimiyeti yapısını aktif katılım ve çevreye egemen olmanın bütünlüğünü açıklamaktadır (Özbek, 2016).

2.5.1.5. Yaşamın amacı

Yaşamın hem geçmişte hem de şu anda birey için önemli anlamlar taşıması ve

kişinin yaşadığı hayatı yaşamaya değer bulması hayatın amacı boyutu içerisinde değerlendirilmektedir (Snyder, Shane, 2007). Ryff'e göre hayatın amacı, kişinin yaşamda bir yön duygusu belirlemesi ve olumlu amaçlardan oluşan duygulara sahip olmasını ifade eder (Ryff ve Essex, 1994; akt: İşgör, 2011)

2.5.1.6. Bireysel Gelişim

Ryff (1989) kişisel gelişimi, kişinin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi için var olan kapasitesini geliştirme yeteneği şeklinde tanımlamıştır. Kişisel gelişim aynı zamanda birey olarak gelişimi sürdürme yeteneğidir. (Ryff ve ark., 1999). Ryff'ın psikolojik iyi oluş modelininin her bir boyutu, bireyin olumlu olarak yaşamaya çalışırken karşılaştığı zorluklara farklı meydan okuma yöntemlerini ifade etmektedir (Keyes, Shmotkin, Ryff, 2002).

Örneğin kendini kabul boyutunda bireyler kendileri ile ilgili zayıflıkların farkında olsalar dahi, bu zayıflıkları kabul ederek ve kendileri hakkında iyi hissetmeye çalışarak karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmaya çalışmaktadırlar. Başkalarıyla olumlu ilişkiler boyutu sayesinde bireyler zor şartlarda ayakta kalabilmek için samimi ve güvenilir kişilerarası ilişkiler geliştirmeye çalışmaktadırlar. Yaşadıkları istenmeyen olayları sosyal çevreleri sayesinde kısa sürede ve en az zararla atlatabilmektedirler. Bireysel ihtiyaç ve isteklerini karşılayabilecek şekilde kurulmuş olan çevresel hakimiyet düzeyleri, zor şartlarla başa çıkabilmeyi kolaylaştıracaktır. Özerklik olarak adlandırılan bireylerin daha özgür bir yaşam için kendi yaşamlarını belirleme ve özerk olma için çaba sarf etmeleri, onların zorluklar karşısındaki dirençlerini arttırmaktadır. Bireyin kendisini özerk hissetmesi ile ortaya çıkan psikolojik güç ve direnç, onu zorluklar karşısında daha güçlü ve dayanıklı kılmaktadır. Bireyin hayattaki çaba ve mücadelelerinin bir anlamının olması, diğer bir deyişle yaşam amacı zorluklar karşısında yılmamayı ve yenilmemeyi sağlamaktadır. Bireyin başarısızlıkla sonuçlanan bir görevi tekrar tekrar ve daha büyük bir azimle deneyerek amacına ulaşma gayreti, ancak yaşamın bir amacı olduğunda mümkündür. Var olan yetenek ve becerilerin geliştirmesi ve bireyin kendisini güçlendirmesi şeklinde tanımlanabilen kişisel gelişim ise, olumsuz şartlarda bireye katkı sağlayacaktır. Tüm bu yöntemleri içeren altı boyut bir arada ele alındığında toplam psikolojik iyi oluş düzeyini ifade etmektedir (Polatçı, 2011).

2.2. DUYGUSAL ZEKA

2.2.1. Zeka Kavramı

Kelime anlamı olarak zeka TDK Sözlüğünde: Ruh bilimi, insanın akıl yürütme, düşünme, yargılama, objektif gerçekleri algılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tamamı, ahlak, dirayet, seyreklik, feraset olarak ele alınmıştır (TDK, 2018).

Richard Herrnstein ve Charles Murray, *Çan Eğrisi* adlı eserinde IQ'ya birinci derecede bir önem atfetmeler de duygusal zekanın üstünlüğünü kabul edip şöyle diyorlar; SAT üniversite giriş sınavı matematik puanı 500 olan bir üniversite birinci sınıf öğrencisi, matematikçi olma hevesinden vazgeçmelidir, ancak kendi işini kurmak, milyonlarca dolar kazanmak, senatör olmak istiyorsa vazgeçmesi için hiçbir gerekçe bulunmuyor (Goleman, 2018).

Zeka konusunda çalışan uzmanlar, zeka ile zekayı oluşturduğunu düşündükleri yeteneklere göre birçok farklı tanım yapmışlardır (Budak, 2000; Rau, 2001; Sutarso, 1998). Bu tanımlar için buldukları dönem ve kültürden etkilendikleri gibi, beyin ve beynin işleyişi konusundaki bilimsel gelişmelerden de etkilenmektedirler. Zeka tanımının içinde bulunulan dönemden nasıl etkilendiğini akademisyenlerin zekayı nasıl tanımladıkları üzerine yapılmış olan bir çalışmanın sonuçlarına değinerek görmek mümkündür (Sutarso, 1998; akt: Altıntaş, 2009)

Lam ve Susan (2002, 134)'a göre ise zeka; basit bilgiyi elde edip onu yeni durumlarda kullanma yeteneğidir (Barut, 2015).

Zekanın kültürel özelliklerden nasıl etkilendiğini, 1986 yılında akademisyenlerin zekayı tanımlarken ortaya koydukları ikinci temel özelliğin kültür tarafından değer verilen yetenek olması açıkça ortaya koymaktadır. Bu tanımda da olduğu gibi zeka kültürel değerlerden etkilenmekte ve farklılaşmaktadır. Örneğin Çin kültüründe; kişinin kendini tam olarak bilebilmesi zekanın bir özelliği olduğu düşünülürken, Batı kültüründe; hız zekanın bir özelliği olarak düşünülmektedir (Rau, 2001; akt: Altıntaş, 2009)

2.2.2. Zeka Kuramları

Ondokuzuncu yüzyılın başlarında Spearman tarafından ortaya atılan teori, zeka konusundaki ilk teorilerden biridir. Spearman, değişik zihinsel becerileri ölçmek için geliştirdiği testlerin sonuçlarını incelemiş, bir deneğin herhangi bir testten yüksek almasının diğerlerinden de yüksek almasıyla sonuçlandığını tespit etmiş, böylelikle kişilerde genel zihinsel gücün varolduğu sonucuna ulaşmıştır. Söz konusu zihinsel gücü g faktörü olarak niteleyen Spearman bu faktörün kişinin zihinsel faaliyetlerinin hızı, yoğunluğu, yaygınlığı ve becerisi ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Spearman'a göre kişinin zihinsel bir işle ilgili performansı g faktörünün ve söz konusu işi gerçekleştirmek için gerekli olan becerilerin bir yansımasıdır. Spearman'a göre genel zeka kişinin bilgi düzeyinden bağımsız ve kalıtsaldır (Gerow, 1992, p.343).

E.L.Thorndike zekayı soyut, somut ve sosyal zeka olarak üç ana gruba ayırmıştır: Thorndike'e göre birinci grupta analitik ve sözel zeka; ikinci grupta mekanik, performans ve uzaysal zeka; üçüncü grupta ise sosyal ve pratik zeka yer almaktadır (Mayer and Geher, 1996, 89; akt: Altıntaş, 2009)

2.2.3. Duygusal Zeka

Platon'un, "öğrenme süreçlerinin tamamı aslında duygusal temele dayanır" fikri tarihte duygusal zekanın yaklaşık ikibin yıl öncesine dayandığını göstermektedir (Adiloğulları, 2011, 14). Duygusal zekayı, Shaffer ve Shaffer (2005) çalışanların performanslarını etkileyen sosyal bir yetenek olarak tanımlarken bazı araştırmacılar ise kişinin kendi ve başkalarının güdülerini tanıyıp doğru tartabilmek ve değişen yaşam koşullarında bireylerin duygu ve davranışlarıyla yerinde ve uygun karşılıklar verebilmek şeklinde tanımlarlar (Barut, 2015; Acar, 2015)

Duygusal zeka, zekanın bir başka türü olduğunu, kim olduğunu bilmek, kendi duygularını tanımak ve onları sağlıklı sonuçlar alabilmek için kullanmasını bilmenin duygusal zekanın bileşenleri olduğunu, korku, öfke ve depresyon gibi duygu ve ruh hallerini etkili bir şekilde yönlendirebilmek, kendini motive edebilmek, özellikle hayal kırıklığı yaşadığında iyimser durabilmek, empati yapabilmek, yani başka insanların görüş açısından bakabilmek kabiliyeti ve ilişkilerde sosyal kabiliyettir (Konrad ve Hendl, 2001).

Duygusal zeka, uyum sağlayıcı yetenekleri, duyguları değerlendirebilme ve ifade edebilme özelliği ile duyguların düzenlenebilmesini ve hayatta karşılaşılan problemlerin çözümü için duyguların olumlu kullanılabilmesini içermektedir. Duygusal zeka, duyguları kesin bir şekilde algılamayı, değerlendirmeyi ve ifade etme yeteneğini, hisleri idrak etmeyi, duygular ile sahip olunan bilgileri etkin kullanma becerisini, duyguları entelektüel gelişim ve iyi ruh hali için düzenleme yeteneğini kapsamaktadır (Druskat, 2006, 28; akt: Barut, 2015)

Duygusal zekayı sosyal zekanın bir türü olarak gören Mayer ve Salovey, duygusal zekanın Gardner'ın kişisel zeka kavramıyla da örtüştüğünü ileri sürmektedir. Bunun yanında düşünürler duygusal zekanın kapsam olarak sosyal zekadan daha geniş olduğuna inanmaktadırlar. Bu duruma sebep olarak ise duygusal zekanın, sadece sosyal ilişkiler içerisindeki duygular hakkında sonuç çıkarmayı içermemesi, bunun yanında içsel duygular hakkında da sonuç çıkarmayı içermesi gösterilmektedir (Altıntaş, 2009).

Duygusal zeka kavramının günümüzde en çok kullanılan tanımı, Goleman tarafından yapılmış olan aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, kendini harekete geçirebilme, ruh halini düzenleyebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilme, kendini başkalarının yerine koyabilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, ve ümitli olabilme yetenekleri şeklindeki tanımıdır (Konakay, 2010, 500).

1995 yılında yayımlanan duygusal zeka adlı kitabında kanıtlamaya çalışmıştır. Başarı için önemli gibi görünen duygusal nitelikleri betimlemek için bu kavramdan yararlanmıştır. Bu nitelikler şunları kapsar (Goleman, 2018):

- ✓ Saygı,
- ✓ Sevecenlik,
- ✓ Nezaket,
- ✓ Duyguları ifade etme ve anlama,
- ✓ Mizacını kontrol etme,
- ✓ Empati,
- ✓ Uyum sağlayabilme.
- ✓ Bağımsızlık,
- ✓ Beğenilme,
- ✓ Kişiler arası sorunları çözme,

✓ Sebat,

Goleman 1995 yılında yayımlanan kitabında, Salovey ve Mayer'ın (1990) tanımını temel almakla birlikte, duyguları anlama ve ifade etmeye dayanan belli başlı sosyal beceriler ve iletişim unsurları gibi ilavelerle duygusal zeka kavramının içeriğini genişletmiştir (Goleman, 2018).

Tanımlardan da anlaşılacağı gibi, duygusal zeka; öğrenilebilir psikolojik ve sosyal yeteneklerden kümedir. Bu yetenekler; bireyin kendini ve duygularını tanıması, duygularını ifade edebilmesi, karşılaştığı engellere karşı dirençli davranabilmesi, onlarda meydana gelen değişimleri kontrol altında tutabilmesi, diğer bireylere anlayışla yaklaşabilmesi, onların duygularını fark edebilmesi, onlarla ilişki kurup ilişkiyi sürdürebilmesi şeklinde sıralanmıştır (Barut, 2015).

Yaşamımızın her evresinde duygusal zekanın geliştirilebilir ve değiştirilebilir olması, duygusal zekayı daha önemli kılmaktadır (Acar, 2001, 28).

Görüldüğü gibi araştırmacılar duygusal zekanın, QI gibi kaderimiz olmadığını, geliştirilebildiğini iddia etmektedirler. Bu durum duygusal zekanın önemini daha fazla arttırmaktadır (Baltaş, 2006).

Salovey, meslektaşı Gardner'la birlikte, duygusal zekânın ayrıntılı tanımını yaparak, duygusal zeka yeteneklerini beş başlık altında incelemiştir (Goleman, 2018):

- *Özbilinç,*
- *Duyguları idare edebilmek,*
- *Kendini harekete geçirmek,*
- *Başkalarının duygularını anlamak,*
- *İlişkileri yürütebilmek,*

2.2.4. Duygusal Zeka Modelleri

2.2.4.1. Reuven Bar-On Modeli

İsraili psikolog Reuven Bar-On'un (1988) doktora tezinde ortaya koyduğu duygusal zeka modeli literatürdeki ilk modellerden biridir (Goleman, 2018).

Bar-On'un duygusal zekamodeli, başarının ve performans kendisinden ziyade, başarıyı ve performans bir potansiyel olarak ele almasıdır. Bar-On modelinde süreçlerden daha çok sonuçlarla ilgilenmektedir (Shelley ve Bron, 2004, 11, akt: Barut, 2015)

Bar-On duygusal zekayı beş faktörlü olarak incelemiştir. Bu faktörler: içsel beceriler, uyum, stres yönetimi, kişilerarası beceriler ve genel ruh hali bileşenlerinden oluşmaktadır (Bar-On, 1997b). Söz konusu faktörlerden ilk ikisi ile Gardner'ın kişisel ve kişilerarası zeka faktörleriyle uyumludur (Taylor and Bagby, 2000, p.45; akt: Altıntaş, 2009).

Bar-On'un duygusal zeka modeli şu şekildedir:

Tablo 1: Bar-On duygusal zeka modeli

Bar-On Duygusal Zeka Modeli Grup	Grubu oluşturan etenekler
Duygusal ve sosyal zekanın temel öğeleri	Özsaygı, empati, duygusal farkındalık, , kişiler arası ilişkiler, kendini ifade edebilme esneklik, strese tolerans, tepki kontrolü, öznel nesnel farkındalığı, problem çözme.
Duygusal ve sosyal zekayı harekete geçiren yetenekler	Optimizizm, bağımsızlık, öz gerçekleştirme, mutluluk, sosyal sorumluluk.

Kaynak: (Bar-On, 2000; akt: Aksütü, 2013, 20)

2.2.4.2. Cooper ve Sawaf Modeli

Cooper ve Sawaf (1989) tanımladıkları duygusal zeka modeli Dört Köşe Taşlı Model diye isimlendirmişlerdir (Cooper, Sawaf, 2003; Barut, 2015). Modeldeki boyutlar "Duyguları öğrenmek, Duygusal Zindelik, Duygusal Derinlik ve Duygusal Simya"dır.

2.2.4.3. Daniel Goleman Modeli

Goleman (1995/2018), Gardner'ın geliştirdiği çoklu zeka modelinde bulunan kişisel zeka ile kişilerarası zekayı, noro-psikolojik teorilere dayandırarak yeni bir model

geliştirmiştir. Salovey ve Mayer (1990)'in araştırmalarından ilham alan Goleman, duygusal zeka ile ilgili özgün çalışmalar yapmıştır. 1995'te duygusal zeka fikrini topluma ve özel sektöre tanıtan kitabını yayınlamış ve savlarıyla büyük ilgi görmüştür (Shelley ve Bronn, 2004; 11; Turanlı, 2007, 2; Goleman, 2018, 43).

Goleman'ın, "Duygusal Zeka neden IQ'dan önemlidir?" isimli çalışmasında Mayer ve Salovey (1997)'in duygusal zeka modelini temel olarak kullanarak özgün modelini dört boyutlu olarak yapılandırmıştır (Goleman, 2018, 43).

Tablo 2: Goleman'ın duygusal zeka boyutları

Boyutlar	Boyutun Tanımı	Boyutun Yapıtaşları
Kişinin kendi duygularının farkında olması	"Kişinin herhangi bir duyguyu hissettiğinde onu tanıyabilme, izleyebilme ve bu bilgiyi kararlarını verirken kullanabilme yeteneği"	*Kişinin özgüven duyabilmesi. *Kişinin gerçekçi bir şekilde kendini değerlendirebilmesi. *Kişinin kendiyile alay edebilmesi.
Kişinin kendini motive etmesi	"Kişinin bir amaç doğrultusunda duygularını yönlendirebilme, karşılaştığı engeller ve sorunlar karşısında yılmama yeteneği. Kişinin akış durumuna geçebilme yeteneği"	*Kişinin başarıya yönelik güçlü bir istek duyabilmesi. *Kişinin başarısızlığın karşısında bile iyimserolabilmesi. *Kişinin kendini örgütledeyebilmesi.
Empati	"Kişinin diğer kişilerin duygu ve düşüncelerinin tarafsız bir şekilde farkında olabilme yeteneği. Kişinin kendisini başkasının yerine koyabilme yeteneği"	*Kişinin yetenek geliştirme ve korumaya yönelik uzmanlık geliştirebilmesi. *Kişinin kültürler arası hassaslık duyabilmesi. *Kişinin müşterilere hizmet edebilmesi.
Sosyal beceriler	"Kişinin sosyal durum ve ilişki ağlarını iyi kavrayabilme, diğer kişilerin duygularını yönetebilme ve diğer kişilerle sorunsuz geçinebilme yeteneği"	*Kişinin liderliği yönetmekte etkinlik gösterebilmesi. *Kişinin ikna edici olabilmesi. *Kişinin takımları oluşturabilmesi ve onlara liderlik edebilmesi.

Kaynak: Kabaş, 2006, 36; Goleman, 2018

2.2.4.4. Mayer ve Salovey'in Yaklaşımı

Mayer ve Salovey'in geliştirdiği duygusal zeka modeli, duygusal ve sosyal uyumun incelenmesine yönelik bir yaklaşımla yapılandırılmıştır. Bu yaklaşımla deneyim ve öğrenme gelişen duygusal yeteneklere odaklanmışlardır (Lopes, 2003).

Mayer ve Salovey'in tanımında duygusal zekanın faaliyet alanı, duyguların hem sözlü hem sözsüz değerlendirilmesini ve ifadesini, kişinin kendisindeki ve diğerlerindeki duygularını düzenleyebilmesini ve duygusal içerikli problemlerin çözümünde duygulardan faydalanılmasını içerir (Çakar ve Arbak, 2004, 25). Mayer ve Salovey'e göre kişinin etkin bir şekilde duyguları algılaması ve ifade edebilmesi için kendi fiziksel durumlarını, hislerindeki ve düşüncelerindeki durumlarını tanıması, ifade edebilmesi ve bunun yanı sıra diğer insanlardaki duyguları tanıması gerekmektedir. Bu, duygusal açıdan bir tür tanımlayabilme ve hissedebilme yeteneğidir (Barut, 2015).

Mayer ve Salovey'e göre, duygusal zekanın akıl kavramının karşıtı olmadığını anlaşılması son derece önemlidir (Maboçoğlu, 2006). Bu yaklaşım, yeteneğe dayalı olmayan faktörlerin değerli, önemli olduğunu kabul etmekle birlikte bunların duygusal zekadan bağımsız olduklarını savunmaktadır (Sirem, 2009, 33).

Mayer and Salovey'in tanımladığı yetenekler şunlardır (Mayer and Salovey, 1997, 11; akt: (Altıntaş, 2009):

1. Duyguları Algılama, Değerlendirme ve İfade Etme:

a) Kişinin fiziksel durumundan, hislerinden ve düşüncelerinden duyguları anlayabilme yeteneği,

b) Kişinin başkalarının konuşma, ses, görünüm ve davranışlarından yola çıkarak duygularının farkına varabilmesi,

c) Kişinin duyguları ve söz konusu duygularla ilgili ihtiyaçları doğru olarak ifade edebilme yeteneği,

d) İfade edilen hislerin doğru ya da dürüst olup olmadığını ayırt edebilme yeteneği.

2. Duyguları Düşünmeyi Kolaylaştırmada Kullanma:

a) Duyguların, kişinin dikkatini önemli bilgilere yönlendirerek düşünmeyi üstün

kılması,

b) Duyguların, kişinin duygulara ilişkin değerlendirme yapma ve hafızasını kullanmada kendisine yardımcı olacak şekilde, yeterli düzeyde canlı ve hazır halde bulunması,

c) Duyguların kişinin değişik bakış açılarından bakmasını sağlayarak, kişinin kötümser ruh halini iyimser hale dönüştürmesi,

d) Duyguların kişinin problemleri aşmasında ve yaratıcı yeteneklerini ortaya koymasında kendisine yardımcı olmasını sağlaması.

3. Duyguları Anlama-Analiz Etme; Duygusal Bilgiyi Kullanma:

a) Duyguları tanıma ve kelimeler ve ifade ettikleri duygular arasındaki ilişkilerin farkına varabilme,

b) Duyguların taşıdıkları anlamları ve olaylarla ilişkilerini yorumlayabilme; üzüntü duygusunun çoğunlukla herhangi bir konuda zarara uğrama sonucu ortaya çıkması vb.,

c) Karışık duyguları anlayabilme; aynı anda ortaya çıkan sevgi ve nefret hissi, korku ve hayret hissinin karışması vb.,

d) Duygular arasındaki geçişlerin farkında olabilme; kızgınlığın yerini utanmaya bırakması, öfkenin yerini razı oluşa bırakması vb.,

4. Duyguların Duygusal ve Zihinsel Gelişmenin Arttırılmasına Yönelik Düzenlenmesi:

a) Hoş olan ve olmayan tüm duygulara açık kalabilme yeteneği; duygusal reaksiyonların ortaya çıktıkları zaman, hoş olup olmamalarından bağımsız olarak tolere edilmesi,

b) Getireceği faydayı değerlendirerek herhangi bir duyguyu benimseyebilme ya da söz konusu duygudan uzak durabilme yeteneği; öfkesi zirve noktasına ulaşmışken duygularına yenik düşmeyip soğukkanlılıkla meseleleri tartışabilme vb.,

c) Kişinin kendisi ve başkalarıyla ilgili duyguları izleyebilme yeteneği; kişinin kendinde ve başkasında mevcut olan ruh halinin ve buna etki eden duyguların farkına varması ve değerlendirebilmesi,

d) Kişinin kendine ve başkalarına ait duyguları, negatif olanları yatıştırarak olumlu olanları da artırarak, yönetebilme ve bunu söz konusu duyguların taşıdıkları anlamları baskı altına almadan ya da abartmadan yapabilme yeteneği (Altıntaş, 2009).

2.2.5. Duygusal Zeka Boyutları

İnsanda bulunan duygusal zekâ yeteneğini tek boyutla açıklamak oldukça zor olacaktır. Kişide ki duygusal zekâ yeteneğinin varlığına dair bir veya birden fazla gösterge vardır. Bu göstergeler incelenip kendi içinde boyutlara ayrılmıştır (Avcı, 2013).

Goleman'a göre, duygusal zekanın göstergesi olan beş unsur vardır. Bu unsurlar kendi aralarında gruplara ayrılmakta ve her bir alan duygunun yönetilmesinde ve iletişimi etkili kurmada gerekli olan yetkinliklerden oluşmaktadır (Goleman, 2018).

2.2.5.1. Özbilinç

Kişinin kendi duygularının farkında olması; hayatı boyunca diğer kişiler, fırsatlar ve olaylara nasıl karşılık vermesi gerektiğini anlayabilmesini sağlar. Bu da duygusal zekâ yeteneklerin en önemlisi olarak özbilinci ortaya koyar (Dağlı, Silman ve Çağlar, 2010, 26). Erdoğan ve Kenarlı (2008, 65)'ya göre kişinin, kendisini ve duygularını tanıyıp farkındalığının olması şeklinde tanımlanan özbilinç; duygusal zekânın temel vurgusudur.

Özbilincin bir bileşeni özgüven, bireyin kendi değerini, yeteneklerini iyi hissederek sahip olduğu değerler konusunda kendinden emin olmasıdır. Kendinden emin ve karşısındakine bu izlenimi verebilen, kolay kabul edilemeyecek fikirleri dile getirebilen, kararlı, baskı altında bile olsa sağlıklı kararlar verebilme özgüvene sahip kişilerin genel özellikleridir (Şahinkaya, 2006, 37; Avcı, 2013; Goleman, 2018, 71).

Özbilincin bileşenlerinden ve temel duygusal yeterliliklerden biri olan duygusal bilinç duygularımızın davranışımızı nasıl etkilediğinin farkında olmak demektir. Bu bilinç etrafımızın hislerini doğru algılamak, onlara uyum sağlamak, liderlik ve iş hayatıyla ilgili sosyal becerilerimizi geliştirmekte bize rehberlik eder (Goleman, 2018).

2.2.5.2. Kendine Çeki Düzen Verme

İnsanın duygularını bir amaç etrafında toplaması kendini motive edebilmesi için önemli bir faktördür. Duygusal özdenetim yeteneğinin getirdiği; doyum ve fevri davranışları erteleyebilme başarıyı getirecek çok önemli bir özelliktir (Onay, 2011, 25).

Özdenetim, sahip olunan kaynakların, duygusal sermayenin ve insani güdülerin idare edilebilmesi yeteneğidir. Bunun anlamı kişinin duygularını bastırması veya tamamen duygularına tutsak olması demek değildir. Bu da duyguların dengeli ve uyumlu biçimde ortaya konulması gerektiği anlamına gelir. Özdenetim yeteneğinin önemli bir boyutu özdisiplindir. İnsanın kendini kötü hissetmesine neden olan davranışların denetlenmesi ve hayatta önceliklerini belirleyerek daha iyi odaklanması özdisiplin gerektirir (Dağlı vd, 2010, 33).

2.2.5.3. Motivasyon

İnsan karmaşık bir varlıktır ve ihtiyaç duyduğu şeyler farklılık gösterebilmektedir. Kişilerin koşul farklılıklarında hissettikleri değişik ihtiyaçlar ve ortaya koyduğu davranış biçimleri çok yönlü olduğundan kişinin motivasyonun tek yönlü olmadığı tam tersi çok boyutlu olduğu görülebilmektedir. (Atmaca, 2010, 68).

Amigdala motivasyonun bulunduğu genel beyin devresidir. Amigdalanın duygusal belleğinde depolanan etkinliklerle bağlantılı hafıza, his ve alışkanlıkların yanı sıra insanın kendi ilgi alanına giren şeylerden zevk almasını sağlayan duygusal öğrenim de depolanmaktadır. Bireyin hayatında öncelik verdiği durumların belirlendiği bölge olan amigdalanın işlevini bozan beyin hastalıkları motivasyon bozukluklarına yol açabilmektedir (Yan, 2008, 21).

Algılama yetisi, çaba gösterme, gerçek hedeflere adım atma, göreve odaklanma ve özdenetim gibi beceriler motivasyon üzerinde etkisi bulunan en temel öğelerdir (Dede ve Yaman, 2008, 21).

Motivasyon sürecinde ilk olarak bireyin davranış nedeni olan itici güçler tespit edilmeli, ardından bireyin içinde bulunduğu çevre faktörleri göz önünde bulundurulmalıdır. Son olarak da gösterilen davranışın amaçlarına yönelik bir hedef bulunmalıdır (Anık, 2007, 135).

2.2.5.4. Empati

Empati araştırmacısı Martin Hoffman'a göre, ahlakın temelleri de empati ile atılabilmektedir. Çünkü acı çeken veya tehlikede olan insanların sıkıntılarını paylaşmak yardım etme duygusunu geliştiren Őeydir. Pek çok ahlaki davranışın temelinde empati yatar. Empatinin ahlaki eyleme dönüştüğü anlardan biri mağdur olan kişiye duyulan empati ve bu empatinin izleyiciyi harekete geçirebilme ihtimalinin yüksek oluşudur. Kişilerde bulunan empati düzeyinin ahlaki duruşlarını etkilediğine dair bulgular vardır. Almanya ve Amerika'daki araştırmalarda dünyadaki tükenebilir kaynakların insanların yararına kullanılması konusunda duyarlı kişilerin empatik düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır (Goleman, 2018, 148).

Empatinin temelinde hissedilen duygular açığa çıkmadan onları sezebilmek vardır. İnsanlar hissettiklerini sözle ifade etmeye çalışmaktan ziyade ses tonu, yüz ifadesi ve sözel olmayan pek çok yöntemle anlatmayı tercih edebilirler. Bu en incelikli iletişimler ve bunları sezebilmek yetisi kişilerde bulunan özdenetim ve zbilin yetenekleriyle alakalıdır. Kendi duygularına hkmedemeyen kişilerin başkalarının ruh halini değerlendirmesinden söz edilemez. Kişileri duygusal sinyallerinin en doğru biçimde algılanabilmesi için bireyin kendi duygularını geri plana itebilmesi gerekmektedir. İnsani ilişkilerin ipuçlarına kapalı olmak kişinin kendi duygularının yoğunluğuna kapıldığının açık göstergesidir. Empatinin en önemli özelliği zbilintir (Goleman, 2018, 171).

2.2.5.5. Sosyal Yetenekler

Goleman'a (2018) göre; sosyal yetenekler, başkalarının duygularının fark edilip ustaca yönetilebilmesi için bir kısım yeterliliklerin temelini oluşturur.

Kişilerin hedef, motivasyon ve ilgili kişilere göre değişiklik gösteren sosyal iletişimler karşısındaki duyarlılığı sosyal beceri olarak tanımlanabilir. Bu yeteneklere sahip kişiler; ortamdaki kritik noktaları iyi farkederek ve yönlendirebilirler. Kişisel ilişkiler ve ortaya çıkan her yeni durum hakkında karmaşık görünen sosyal beceriler taşırlar (Acar, 2001, 63).

2.2.6. Duygusal Zeka Ölçümü

Duygusal zeka ile ilgili çok sayıda ölçme aracı bulunmaktadır. Türkçeye çevrilmiş ya da Türkiye’de geliştirilmiş sadece TOAD’a kayıtlı duygusal zeka ölçek sayısı 18’dir (<http://toad.edam.com.tr/>) . En çok kullanılanlar Cooper ve Sawaf’ın (1997; tr çeviri 2003) , Schutte (1998), Mayer ve Salovey, Boyatzıs ve Goleman, Baron un duygusal zeka ölçeği, NickHall (1999) ölçekleridir (Akın, 2004; Barut, 2015).



BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, nedensel karşılaştırma desenli nicel bir araştırmadır. Nedensel karşılaştırmada, belli bir değişkenden kaynaklı olarak farklılaşmayı ortaya çıkarıp, bağımlı değişkenin bağımsız değişkenle ilişkisi incelenir. Nicel çalışmalarda araştırma verileri nicel büyüklüklerden oluşur (Balcı, 2011; Büyüköztürk vd.,2012). Araştırmada evli çiftlerin duygusal zekaları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenecektir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evreni İstanbulda ikamet eden evli kadın ve erkeklerdir. Araştırma evrenden kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi ile belirlenen (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004; Balcı, 2011) İstanbul ilinde 377 evli kadın ve erkek üzerinde yapılmıştır. Örneklem büyüklüğü, araştırma modelini test etmek için veri gücünü etkiler ve evreni temsil eder (Punch, 2011; Balcı, 2011). Örneklem büyüklüğü Barret (2007) 0,80 düzeyindeki c.alpha güvenirlik katsayısı için gerekli olan örneklem büyüklüğünün 134-369 arasında olmasını yeterli görmektedir. Araştırmada örneklem büyüklüğü Barret (2007) referansına dayandırılarak yeterli olarak değerlendirilmiştir.

Örneklem seçiminde kolay ulaşılabilir örneklem seçme yöntemi kullanılmıştır (Yazıcıoğlu, Erdoğan, 2004; Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2012; Balcı, 2011). Bu kapsamda, araştırma soruları google doküman olarak hazırlanmış ve araştırmacı tarafından sosyal medya üzerinden evli çiftlere gönderilerek veriler toplanmıştır.

Örneklemin sosyo demografik özelliklere göre dağılımı aşağıdaki sunulmuştur.

Tablo 3:Örneklemin sosyo demografik özelliklere göre dağılımı

<i>Değişken</i>	<i>Alt grup</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>geç%</i>	<i>yığ%</i>
Cinsiyet	Kadın	336	89,1	89,1	89,1
	Erkek	41	10,9	10,9	100,0
Yaş	20-25 arası	62	16,4	16,4	16,4
	26-35 arası	171	45,4	45,4	61,8
	36-45 arası	109	28,9	28,9	90,7
	46 ve üstü	35	9,3	9,3	100,0
	Düşük	33	8,8	8,8	8,8
Gelir	Ortanın altı	35	9,3	9,3	18,0
	Orta	180	47,7	47,7	65,8
	Ortanın üstü	95	25,2	25,2	91,0
	Yüksek	34	9,0	9,0	100,0
	Ev hanımı	139	36,9	36,9	36,9
Meslek	İşçi	65	17,2	17,2	54,1
	Memur	126	33,4	33,4	87,5
	Mim-müh-avk-dok	47	12,5	12,5	100,0
	İlköğretim	55	14,6	14,6	14,6
Eğitim	Lise	116	30,8	30,8	45,4
	Lisans	167	44,3	44,3	89,7
	Lisansüstü	39	10,3	10,3	100,0
	Yok	90	23,9	23,9	23,9
Çocuk sayısı	Bir çocuk	112	29,7	29,7	53,6
	İki çocuk	124	32,9	32,9	86,5
	Üç çocuk	51	13,5	13,5	100,0
Evlilik süresi	Bir yıl ve daha az	40	10,6	10,6	10,6
	İki-beş yıl	98	26,0	26,0	36,6
	Altı-on yıl	89	23,6	23,6	60,2
	Onbir-yirmi yıl	99	26,3	26,3	86,5
	Yirmibir ve üstü	51	13,5	13,5	100,0
	Toplam		377	100,0	100,0

Tabloda görüldüğü gibi örneklemin 89,1'i (n=336) kadın, 10,9'u (n=41) erkektir. Örneklemin 16,4'ü (n=62) 20-25 yaş aralığında, 45,4'ü (n=171) 26-35 yaş

aralığında, 28,9'u (n=109) 36-45 yaş aralığında, 9,3'ü (n=35) 46 ve üstü yaş aralığındadır. Örneklemin 10,6'sının (n=40) evliliği bir yıl ve daha az, 26,0'sının (n=98) evliliği iki-beş yıl arasında, 23,6'sının (n=89) evliliği altı-on yıl arasında, 26,3'ünün (n=99) evliliği onbir-yirmi yıl arasında ve 13,5'inin (n=51) evliliği yirmibir ve üstündedir. Tabloda ayrıca örneklemin diğer sosyo-demografik özelliklere göre dağılımı görülmektedir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı üç bölüme oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmaya katılan evlilerin sosyo-demografik özelliklerinin sorulduğu form vardır. Veri toplama aracında ayrıca Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Türkçe Formu ve Duygusal Zeka Ölçeği mevcuttur.

Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Türkçe Formu: Eggleston ve arkadaşlarının (2001) geliştirdiği ölçeğin Özmete (2016) tarafından türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Üç faktörden oluşan ölçek, toplam varyansın %40.46'sını açıklamaktadır. Faktörgeçerliği, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile sınanmıştır. Güvenirlik hesaplamak için Cronbach Alfa kullanılmış ve güvenirlilik katsayıları birinci faktör için ,86; ikinci faktör için ,88 ve üçüncü faktör için ,86 olarak bulunmuştur. 5'li likert tipi ölçek 3 faktörde toplanmış 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin faktörlere dağılımı şu şekildedir:

- PİÖÖ: Genel Duygular: M1--M2- M3- M4- M5- M6- M7- M8- M9- M10- M11- M12- M13- M14- M15- M16- M17- M18
- PİÖÖ: Ekonomik- Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet: M19- M20- M21- M22- M23- M24- M25- M26- M27- M28- M29- M30- M31- M32
- PİÖÖ: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme: M33- M34- M35- M36

Duygusal Zeka Ölçeği: Reuven Bar-On (2006) Duygusal Katsayı teriminin kullanıldığı çalışmada Duygusal Zeka ölçeğini geliştirmiştir. Ölçek eğitime katılanların duygusal zeka düzeylerini tespit etmek için Acar (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Orijinal hali 133 maddedir. Acar (2001) testi 88 maddeye

indirgemistir. Bar-On Duygusal zeka ölçeği toplam 5 boyuttan oluşmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin Kişisel Farkındalık boyutu kullanılmıştır ve bu boyut 30 sorudan oluşmaktadır. 6'lı Likert Tipi ölçeğe sahiptir. Katılımcılar, anlaşma düzeylerini Hiç Katılmıyorum (1) ile Tamamen Katılıyorum (6) ifadeleri arasında değişen her bir ölçek maddesi için derecelendirir. Olası puanlar 30 ile 180 arasında değişir. 5 alt boyutu vardır. Bu alışmada Duygusal Zeka'nın Kişisel Farkındalık alt boyutu kullanılmıştır.

3.5. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler, Google doküman hazırlanarak araştırmaya katılan evli iflere ulaştırılması sureti ile toplanmıştır.

Örneklemden toplanan veriler SPSS Programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırmada ilişki testleri için korelasyon ve basit doğrusal regresyon analizleri kullanılırken, farklılıkları sınamak amacıyla bağımsız gruplar t testi ile tek yönlü varyans analizi ANOVA testleri kullanılmıştır.

BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde eşlerin duygusal zekalarının psikolojik iyi oluşlarına etkisi için yapılan verilerin analizi sunulmuştur. Bu kapsamda önce betimleyici istatistik bulguları, ardından eşlerin psikolojik iyi oluşlarının duygusal zekalarıyla ilişkisi, daha sonra da eşlerin psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlere göre farklılaşması sınanmış ve bulgular sunulmuştur.

4.1. Betimleyici Temel İstatistik

Tablo 4: Duygusal Zeka ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Temel Betimleyici İstatistiği

<i>Ölçek-Faktör</i>	<i>n</i>	<i>min.</i>	<i>max.</i>	<i>X_{ort}</i>	<i>sh_x</i>	<i>SS</i>
Duygusal Zeka Ölçeği	377	64,00	175,00	120,49	1,11	21,63
PİÖÖ: Genel Duygular	377	1,33	4,94	3,28	0,04	0,77
PİÖÖ: Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet	377	1,36	5,00	3,60	0,04	0,69
PİÖÖ: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	377	1,00	5,00	3,07	0,04	0,84

Tabloda görüldüğü gibi araştırmaya katılanların;

- Duygusal Zeka Ölçeği aritmetik ortalaması $X_{ort} = 120,49$ 'dir ($SS = 21,63$; $min-max = 64,00-175,0$).
- PİÖÖ Genel Duygular alt boyutu aritmetik ortalaması $X_{ort} = 3,28$ ($SS = 0,77$; $min-max = 1,33-4,94$),
- PİÖÖ Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet alt boyutu aritmetik ortalaması $X_{ort} = 3,60$ ($SS = 0,69$; $min-max = 1,36-5,00$)
ve
- PİÖÖ Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme alt boyutu aritmetik ortalaması $X_{ort} = 3,07$ ($SS = 0,84$; $min-max = 1,00-5,00$).

4.2. Eşlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Duygusal Zekalarıyla İlişkisi

Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının duygusal zekalarıyla ilişkisini incelemek için önce Pearsen Korelasyon Analizi yapılmış ve bulguları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 5: Psikolojik iyi oluş ile duygusal zeka puanları arasındaki ilişkiyi sınamak için yapılan pearson korelasyon analizi

Ölçek-faktör	Duygusal Zeka Ölçeği	PİÖÖ: Genel Duygular	PİÖÖ: Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet	PİÖÖ: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme
Duygusal Zeka Ölçeği	<i>r</i> 1	,471**	,416**	,364**
	<i>p</i>	,000	,000	,000
	<i>N</i>	377	377	377
PİÖÖ: Genel Duygular	<i>r</i> ,471**	1	,713**	,451**
	<i>p</i>	,000	,000	,000
	<i>N</i>	377	377	377
PİÖÖ: Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet	<i>r</i> ,416**	,713**	1	,388**
	<i>p</i>	,000	,000	,000
	<i>N</i>	377	377	377
PİÖÖ: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	<i>r</i> ,364**	,451**	,388**	1
	<i>p</i>	,000	,000	,000
	<i>N</i>	377	377	377

Tabloda görüldüğü gibi psikolojik iyi oluş ile duygusal zeka puanları arasındaki ilişkiyi sınamak için yapılan Pearsen Korelasyon Analizi sonucunda;

- PİÖÖ alt boyutlarından Genel Duyguların Duygusal zeka ile $p < 0,001$ ($r = ,471$) düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu;
- PİÖÖ alt boyutlarından Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyetin Duygusal zeka ile $p < 0,001$ ($r = ,416$) düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu;
- PİÖÖ alt boyutlarında Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme Duygusal zeka ile $p < 0,001$ ($r = ,377$) düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının duygusal zekalarıyla ilişkisini incelemek için yapılan Pearsen Korelasyon Analizinde Psikolojik İyi Oluşun bütün alt boyutlarının

duygusal zeka ile arasında anlamlı ilişki tespit edildiği için aşağıda, eşlerin duygusal zekalarının psikolojik iyi oluşlarını yordamasını sınamak için basit doğrusal regresyon analizleri yapılmış ve bulguları aşağıda sunulmuştur. Bunun için 3 regresyon modeli oluşturulmuştur.

Model 1: Duygusal Zekanın, PİÖÖ: Genel Duygular Alt Boyutunu Yordaması

Tablo 6: Duygusal Zekanın, PİÖÖ: Genel duygular alt boyutunu yordamak için yapılan basit doğrusal regresyon sonuçları

	<i>Yordanan</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>R</i> _{che}	<i>F</i> _{che}	<i>p</i>
Regresyon Modeli	PİÖÖ: Genel Duygular	,471 ^a	0,221	0,219	106,672	,000 ^b
		başlangıç değerler		standardize edilmiş değerler		
	<i>Yordayan</i>	<i>B</i>	<i>Sh</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Katsayı Tablosu	Sabit	1,257	0,199		6,327	0,000
	Duygusal Zeka Ölçeği	0,017	0,002	0,471	10,328	0,000

Tabloda görüldüğü gibi, Duygusal Zeka puanlarının PİÖÖ alt boyutlarından Genel Duygular puanlarını yordamasını sınamak için yapılan basit doğrusal Regresyon Modeli $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bulunarak onaylanmıştır ($F_{che} = 106,672$; $p = 0,000^b$).

Onaylanan modele göre PİÖÖ alt boyutlarından Genel Duygular puanlarının %22'si Duygusal Zeka puanları ile açıklanabilirken ($R^2 = 0,221$), Duygusal Zeka puanının PİÖÖ alt boyutlarından Genel Duygular puanını %47 oranında yordaması $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p = 0,000$; $\beta = 0,471$).

Model 2: Duygusal Zekanın, PİOÖ: Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet Alt Boyutunu Yordaması

Tablo 7: Duygusal Zekanın, PİOÖ: Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutunu yordamak için yapılan basit doğrusal regresyon sonuçları

		<i>Yordanan</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>R</i> _{che}	<i>F</i> _{che}	<i>p</i>
Regresyon Modeli	PİOÖ: Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet		,416 ^a	0,173	0,171	78,324	,000 ^b
			başlangıç değerler		standardize edilmiş değerler		
Katsayı Tablosu		<i>Yordayan</i>	<i>B</i>	<i>Sh</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
	Sabit		1,995	0,184		10,852	0,000
	Duygusal Zeka Ölçeği		0,013	0,002	0,416	8,850	0,000

Tabloda görüldüğü gibi, Duygusal Zeka puanlarının PİOÖ alt Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet puanlarını yordamasını sınamak için yapılan basit doğrusal Regresyon Modeli $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bulunarak onaylanmıştır ($F_{che} = 78,324$; $p = ,0000^b$).

Onaylanan modele göre PİOÖ alt boyutlarından Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet puanlarının %17'si Duygusal Zeka puanları ile açıklanabilirken ($R^2 = 0,173$), Duygusal Zeka puanının PİOÖ alt boyutlarından Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet puanını %41 oranında yordaması $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p = ,0000$; $\beta = 0,416$).

Model 3: Duygusal Zekanın, PİOÖ: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme Alt Boyutunu Yordaması

Tablo 8: Duygusal Zekanın, PİOÖ: Ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme alt boyutunu yordamak için yapılan basit doğrusal regresyon sonuçları

Regresyon Modeli	<i>Yordanan</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>R</i> _{che}	<i>F</i> _{che}	<i>p</i>
	PİOÖ: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme		,364 ^a	0,133	0,130	57,315
Katsayı Tablosu	<i>Yordayan</i>	<i>B</i>	<i>Sh</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
	Sabit	1,374	0,228		6,029	0,000
	Duygusal Zeka Ölçeği	0,014	0,002	0,364	7,571	0,000

Tabloda görüldüğü gibi, Duygusal Zeka puanlarının PİOÖ alt Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme puanlarını yordamasını sınamak için yapılan basit doğrusal Regresyon Modeli $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bulunarak onaylanmıştır ($F_{che}=57,315$; $p=,000^b$).

Onaylanan modele göre PİOÖ alt boyutlarından Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme puanlarının %13'ü Duygusal Zeka puanları ile açıklanabilirken ($R^2=0,133$), Duygusal Zeka puanının PİOÖ alt boyutlarından Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme puanını %36 oranında yordaması $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p=,0000$; $\beta=0,364$).

4.3. Eşlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılaşması

Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlere göre farklılaşmasını sınamak için fark testleri yapılmış ve aşağıda sunulmuştur.

Tablo 9: Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan bağımsız gruplar T Testi

<i>PİÖÖ Alt Boyutu</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>İstatistik</i>				<i>Levene's T.</i>		<i>t-testi</i>		
		<i>n</i>	<i>X_{ort}</i>	<i>SS</i>	<i>sh_x</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
PİÖÖ: Genel	kadın	336	3,24	0,77	0,04	,129	,720	-2,693	375,000	,007
Duygular	erkek	41	3,58	0,76	0,12					
PİÖÖ: Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan	kadın	336	3,55	0,70	0,04	8,838	,003	-4,697	61,787	,000
Duyulan Memnuniyet	erkek	41	3,96	0,49	0,08					
PİÖÖ: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	kadın	336	3,04	0,85	0,05	3,370	,067	-1,990	375,000	,047
	erkek	41	3,32	0,70	0,11					

Tabloda görüldüğü gibi eşlerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Bağımsız Gruplar T Testi sonucunda;

- PİÖÖ alt boyutlarından Genel Duygular puanlarında erkekler ile kadınlar arasında istatistiksel olarak $p < 0,01$ düzeyinde erkekler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
- PİÖÖ alt boyutlarından Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet puanlarında erkekler ile kadınlar arasında istatistiksel olarak $p < 0,001$ düzeyinde erkekler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
- PİÖÖ alt boyutlarından Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme puanlarında erkekler ile kadınlar arasında istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde erkekler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 10: Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının yaş değişkenine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan ANOVA Testi

	<i>Alt grup</i>	<i>N</i>	<i>X_{ort}</i>	<i>SS</i>	<i>Var.K</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
PİÖÖ: Genel Duygular	20-25 arası	62	3,19	0,70	G. İçi	3,82	3	1,27	2,160	,092
	26-35 arası	171	3,24	0,80	G.Arası	219,64	373	0,59		
	36-45 arası	109	3,43	0,70	Toplam	223,46	376			
	46 ve üstü	35	3,16	0,92						
	Toplam	377	3,28	0,77						
PİÖÖ: Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet	20-25 arası	62	3,52	0,69	G. İçi	2,84	3	0,95	1,989	,115
	26-35 arası	171	3,69	0,69	G.Arası	177,18	373	0,48		
	36-45 arası	109	3,54	0,72	Toplam	180,01	376			
	46 ve üstü	35	3,46	0,55						
	Toplam	377	3,60	0,69						
PİÖÖ: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	20-25 arası	62	2,95	0,79	G. İçi	4,47	3	1,49	2,144	,094
	26-35 arası	171	3,00	0,81	G.Arası	259,25	373	0,70		
	36-45 arası	109	3,22	0,89	Toplam	263,72	376			
	46 ve üstü	35	3,15	0,83						
	Toplam	377	3,07	0,84						

Tabloda görüldüğü gibi Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının yaş değişkenine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan ANOVA Testi sonucunda, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin alt boyutlarının hiçbirisinde yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 11: Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan ANOVA Testi

	<i>Alt grup</i>	<i>N</i>	<i>X_{ort}</i>	<i>SS</i>	<i>Var.K</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
PİÖÖ: Genel Duygular	düşük	33	3,25	0,89	G. İçi	4,03	4	1,01	1,707	,148
	ortanın altı	35	3,19	0,75	G.Arası	219,43	372	0,59		
	orta	180	3,20	0,76	Toplam	223,46	376			
	ortanın üstü	95	3,41	0,76						
	yüksek	34	3,46	0,74						
	Toplam	377	3,28	0,77						
PİÖÖ: Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet	düşük	33	3,33	0,95	G. İçi	11,51	4	2,88	6,355	,000
	ortanın altı	35	3,59	0,69	G.Arası	168,50	372	0,45		
	orta	180	3,48	0,65	Toplam	180,01	376			
	ortanın üstü	95	3,80	0,60						
	yüksek	34	3,88	0,63						
	Toplam	377	3,60	0,69						
PİÖÖ: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	düşük	33	2,68	0,72	G. İçi	15,73	4	3,93	5,898	,000
	ortanın altı	35	2,79	0,73	G.Arası	247,99	372	0,67		
	orta	180	3,03	0,81	Toplam	263,72	376			
	ortanın üstü	95	3,30	0,86						
	yüksek	34	3,35	0,89						
	Toplam	377	3,07	0,84						

Tabloda görüldüğü gibi eşlerin psikolojik iyi oluşlarının gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan ANOVA Testi sonucunda;

- PİÖÖ alt boyutlarından Genel Duygular puanlarında gelir grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$)
- PİÖÖ alt boyutlarından Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet puanlarında gelir grupları arasında istatistiksel olarak $p<0,001$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

- PİOÖ alt boyutlarından Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme puanlarında gelir grupları arasında istatistiksel olarak $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

PİOÖ alt boyutlarından Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet ile Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme puanlarında gelir grupları arasında ortaya çıkan anlamlı farklılıkların hangi alt gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post hoc LSD testi yapılmış ve aşağıda sunulmuştur.

Tablo 12: Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyetin gelire göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Post Hoc LSD Testi

	X_i	X_j	$X_{(i-j)}$	sh	p
PİOÖ: Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet	düşük	ortanın altı	-0,25	0,16	,120
		orta	-0,15	0,13	,230
		ortanın üstü	-,47334*	0,14	,001
		yüksek	-,55328*	0,16	,001
	ortanın altı	düşük	0,25	0,16	,120
		orta	0,10	0,12	,416
		ortanın üstü	-0,22	0,13	,101
		yüksek	-0,30	0,16	,066
	orta	düşük	0,15	0,13	,230
		ortanın altı	-0,10	0,12	,416
		ortanın üstü	-,31999*	0,09	,000
		yüksek	-,39993*	0,13	,002
	ortanın üstü	düşük	,47334*	0,14	,001
		ortanın altı	0,22	0,13	,101
		orta	,31999*	0,09	,000
		yüksek	-0,08	0,13	,553
yüksek	düşük	,55328*	0,16	,001	
	ortanın altı	0,30	0,16	,066	
	orta	,39993*	0,13	,002	
	ortanın üstü	0,08	0,13	,553	

Tabloda görüldüğü gibi Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyetin gelire göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Post Hoc LSD Testi sonucunda;

Düşük gelir grubu ile ortanın üstü ve yüksek gelir grupları arasında, ortanın üstü ve yüksek gelir grupları lehine $p < 0,01$ düzeyinde,

Orta gelir grubu ile ortanın üstü gelir grubu arasında ortanın üstü gelir grubu lehine $p < 0,001$ düzeyinde

Orta gelir grubu ile yüksek gelir grubu arasında yüksek gelir grubu lehine $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Diğer gelir grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 13 : Ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilmenin gelire göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Post Hoc LSD Testi

	X_i	X_j	$X_{(i-j)}$	sh	p
PİÖÖ: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	düşük	ortanın altı	-0,10	0,20	,600
		orta	-,34596*	0,15	,026
		ortanın üstü	-,61818*	0,16	,000
		yüksek	-,66377*	0,20	,001
	ortanın altı	düşük	0,10	0,20	,600
		orta	-0,24	0,15	,109
		ortanın üstü	-,51429*	0,16	,002
		yüksek	-,55987*	0,20	,005
	orta	düşük	,34596*	0,15	,026
		ortanın altı	0,24	0,15	,109
		ortanın üstü	-,27222*	0,10	,009
		yüksek	-,31781*	0,15	,038
	ortanın üstü	düşük	,61818*	0,16	,000
		ortanın altı	,51429*	0,16	,002
		orta	,27222*	0,10	,009
		yüksek	-0,05	0,16	,780
yüksek	düşük	,66377*	0,20	,001	
	ortanın altı	,55987*	0,20	,005	
	orta	,31781*	0,15	,038	
	ortanın üstü	0,05	0,16	,780	

Tabloda görüldüğü gibi Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilmenin gelire göre

farklılaşmasını sınamak için yapılan Post Hoc LSD Testi sonucunda;

Düşük gelir grubu ile orta gelir grubu arasında orta gelir grubu lehine $p<0,05$ düzeyinde,

Düşük gelir grubu ile ortanın üstü gelir grubu arasında ortanın üstü gelir grubu lehine $p<0,001$ düzeyinde,

Düşük gelir grubu ile yüksek gelir grubu arasında yüksek gelir grubu lehine $p<0,01$ düzeyinde,

Ortanın altı gelir grubu ile ortanın üstü gelir grubu arasında ortanın üstü gelir grubu lehine $p<0,01$ düzeyinde,

Ortanın altı gelir grubu ile yüksek gelir grubu arasında yüksek gelir grubu lehine $p<0,01$ düzeyinde

Ortanın gelir grubu ile ortanın üstü gelir grubu arasında ortanın üstü gelir grubu lehine $p<0,05$ düzeyinde,

Ortanın gelir grubu ile yüksek gelir grubu arasında yüksek gelir grubu lehine $p<0,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Diğer gelir grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Buna göre gelir arttıkça evli bireylerin Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilmeleride artmaktadır.

Tablo 14: Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının meslek değişkenine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan ANOVA Testi

<i>PİÖÖ Alt Boyut</i>	<i>Alt grup</i>	<i>N</i>	<i>X_{ort}</i>	<i>SS</i>	<i>Var.K</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
PİÖÖ: Genel	ev hanımı	139	3,16	0,71	G. İçi	4,23	3	1,41	2,401	,067
Duygular	işçi	65	3,25	0,83	G.Arası	219,22	373	0,59		
	memur	126	3,38	0,82	Toplam	223,46	376			
	mim-müh- avk-dok	47	3,41	0,69						
	Toplam	377	3,28	0,77						
PİÖÖ:	ev hanımı	139	3,53	0,65	G. İçi	3,80	3	1,27	2,684	,046
Ekonomik, Aile	işçi	65	3,47	0,79	G.Arası	176,21	373	0,47		
Ve Bireysel	memur	126	3,67	0,71	Toplam	180,01	376			
Koşullardan	mim-müh- Duyulan	47	3,78	0,59						
Memnuniyet	Toplam	377	3,60	0,69						
PİÖÖ: Ev	ev hanımı	139	2,96	0,80	G. İçi	10,78	3	3,59	5,298	,001
Dışındaki	işçi	65	3,12	0,90	G.Arası	252,94	373	0,68		
Aktiviteleleri	memur	126	3,01	0,84	Toplam	263,72	376			
Sürdürebilme	mim-müh- avk-dok	47	3,49	0,72						
	Toplam	377	3,07	0,84						

Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının Meslek Değişkenine Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan ANOVA Testi sonucunda;

- PİÖÖ alt boyutlarından Genel Duygular puanlarında meslek grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).
- PİÖÖ alt boyutlarından Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet puanlarında meslek grupları arasında istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
- PİÖÖ alt boyutlarından Ev Dışındaki Aktiviteleleri Sürdürebilme puanlarında meslek grupları arasında istatistiksel olarak $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

PİÖÖ alt boyutlarından Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet ile Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme puanlarında meslek grupları arasında ortaya çıkan anlamlı farklılıkların hangi alt gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post hoc LSD testi yapılmış ve aşağıda sunulmuştur.

Tablo 15: Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet ile ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilmenin mesleğe göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Post Hoc LSD Testi

	X_i	X_j	$X_{(i-j)}$	sh	p
PİÖÖ: Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet	ev hanımı	işçi	0,06	0,10	,558
		memur	-0,14	0,08	,102
		mim-müh-avk-dok	-,24424*	0,12	,036
	işçi	ev hanımı	-0,06	0,10	,558
		memur	-0,20	0,10	,059
		mim-müh-avk-dok	-,30475*	0,13	,021
	memur	ev hanımı	0,14	0,08	,102
		işçi	0,20	0,10	,059
		mim-müh-avk-dok	-0,11	0,12	,369
	mim-müh-avk-dok	ev hanımı	,24424*	0,12	,036
		işçi	,30475*	0,13	,021
		memur	0,11	0,12	,369
PİÖÖ: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	ev hanımı	işçi	-0,16	0,12	,185
		memur	-0,06	0,10	,586
		mim-müh-avk-dok	-,53605*	0,14	,000
	işçi	ev hanımı	0,16	0,12	,185
		memur	0,11	0,13	,386
		mim-müh-avk-dok	-,37160*	0,16	,019
	memur	ev hanımı	0,06	0,10	,586
		işçi	-0,11	0,13	,386
		mim-müh-avk-dok	-,48079*	0,14	,001
	mim-müh-avk-dok	ev hanımı	,53605*	0,14	,000
		işçi	,37160*	0,16	,019
		memur	,48079*	0,14	,001

Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet ile Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilmenin Mesleğe Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Post Hoc LSD Testi sonucunda;

PİÖÖ alt gruplarından Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan

Memnuniyet puanlarında;

- Ev hanımları ile mimar-mühendis-avukat-doktor grupları arasında mimar-mühendis-avukat-doktor grubu lehine $p<0,05$ düzeyinde,
- İşçi grubu ile mimar-mühendis-avukat-doktor grupları arasında mimar-mühendis-avukat-doktor grubu lehine $p<0,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
- Diğer alt gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

PİÖÖ alt gruplarından Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme puanlarında;

- Ev hanımları ile mimar-mühendis-avukat-doktor grupları arasında mimar-mühendis-avukat-doktor grubu lehine $p<0,001$ düzeyinde,
- İşçi grubu ile mimar-mühendis-avukat-doktor grupları arasında mimar-mühendis-avukat-doktor grubu lehine $p<0,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
- Memur grubu ile mimar-mühendis-avukat-doktor grupları arasında mimar-mühendis-avukat-doktor grubu lehine $p<0,01$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
- Diğer alt gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 16: Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının eğitim değişkenine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan ANOVA Testi

<i>PİÖÖ Alt Boyut</i>	<i>Alt grup</i>	<i>N</i>	<i>X_{ort}</i>	<i>SS</i>	<i>Var.K</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
PİÖÖ: Genel Duygular	ilköğretim	55	3,15	0,89	G. İçi	2,67	3	0,89	1,505	,213
	lise	116	3,29	0,68	G.Arası	220,78	373	0,59		
	lisans	167	3,27	0,78	Toplam	223,46	376			
	lisansüstü	39	3,49	0,79						
	Toplam	377	3,28	0,77						
PİÖÖ: Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet	ilköğretim	55	3,42	0,83	G. İçi	2,30	3	0,77	1,612	,186
	lise	116	3,60	0,66	G.Arası	177,71	373	0,48		
	lisans	167	3,63	0,66	Toplam	180,01	376			
	lisansüstü	39	3,71	0,68						
	Toplam	377	3,60	0,69						
PİÖÖ: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	ilköğretim	55	2,99	0,83	G. İçi	5,99	3	2,00	2,891	,035
	lise	116	3,00	0,90	G.Arası	257,73	373	0,69		
	lisans	167	3,07	0,80	Toplam	263,72	376			
	lisansüstü	39	3,43	0,78						
	Toplam	377	3,07	0,84						

Tabloda görüldüğü gibi Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının eğitim değişkenine göre farklılaşmasını sınamak için Yapılan ANOVA Testi sonucunda

- PİÖÖ alt boyutlarından Genel Duygular puanlarında eğitim düzeyi farklı olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).
- PİÖÖ alt boyutlarından Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet puanlarında eğitim düzeyi farklı olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).
- PİÖÖ alt boyutlarından Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme puanlarında eğitim grupları arasında $p<0,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

PİÖÖ alt boyutlarından Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme puanlarında eğitim grupları arasında ortaya çıkan anlamlı farklılıkların hangi alt gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post hoc LSD testi yapılmış ve aşağıda sunulmuştur.

Tablo17 : Ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilmenin eğitime göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Post Hoc LSD Testi

	X_i	X_j	$X_{(i,j)}$	sh	p
PİÖÖ: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	ilköğretim	lise	-0,01	0,14	,920
		lisans	-0,08	0,13	,531
	lise	lisansüstü	-,44312*	0,17	,011
		ilköğretim	0,01	0,14	,920
	lisans	lisans	-0,07	0,10	,503
		lisansüstü	-,42949*	0,15	,006
	lisansüstü	ilköğretim	0,08	0,13	,531
		lise	0,07	0,10	,503
	lisansüstü	lisansüstü	-,36212*	0,15	,015
		ilköğretim	,44312*	0,17	,011
lisansüstü	lise	,42949*	0,15	,006	
	lisans	,36212*	0,15	,015	

Tabloda görüldüğü gibi Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilmenin eğitime göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Post Hoc LSD Testi sonucunda;

İlköğretim mezunları ile lisansüstü mezunları arasında lisansüstü mezunları lehine $p < 0,05$ düzeyinde,

Lise mezunları ile lisansüstü mezunları arasında lisansüstü mezunları lehine $p < 0,01$ düzeyinde,

Lisans ile lisansüstü mezunları arasında lisansüstü mezunları lehine $p < 0,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Diğer alt gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 18: Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının çocuk sayısı değişkenine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan ANOVA Testi

<i>PİÖÖ Alt Boyut</i>	<i>Alt grup</i>	<i>N</i>	<i>X_{ort}</i>	<i>SS</i>	<i>Var.K</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
PİÖÖ: Genel Duygular	Yok	90	3,24	0,76	G. İçi	2,45	3	0,82	1,380	,248
	Bir çocuk	112	3,34	0,78	G.Arası	221,00	373	0,59		
	İki çocuk	124	3,32	0,76	Toplam	223,46	376			
	Üç çocuk	51	3,10	0,77						
	Toplam	377	3,28	0,77						
PİÖÖ: Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet	Yok	90	3,57	0,67	G. İçi	2,34	3	0,78	1,636	,180
	Bir çocuk	112	3,62	0,72	G.Arası	177,68	373	0,48		
	İki çocuk	124	3,67	0,68	Toplam	180,01	376			
	Üç çocuk	51	3,42	0,67						
	Toplam	377	3,60	0,69						
PİÖÖ: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	Yok	90	3,23	0,84	G. İçi	10,35	3	3,45	5,078	,002
	Bir çocuk	112	3,06	0,85	G.Arası	253,37	373	0,68		
	İki çocuk	124	3,13	0,81	Toplam	263,72	376			
	Üç çocuk	51	2,68	0,76						
	Toplam	377	3,07	0,84						

Tabloda görüldüğü gibi Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının çocuk sayısı değişkenine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan ANOVA Testi sonucunda;

- PİÖÖ alt boyutlarından Genel Duygular puanlarında çocuk sayısı farklı olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).
- PİÖÖ alt boyutlarından Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet puanlarında çocuk sayısı farklı olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).
- PİÖÖ alt boyutlarından Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme puanlarında çocuk sayısı farklı olanlar arasında istatistiksel olarak $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

PİÖÖ alt boyutlarından Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme puanlarında çocuk sayısı grupları arasında ortaya çıkan anlamlı farklılıkların hangi alt gruplar

arasında olduğunu tespit etmek için post hoc LSD testi yapılmış ve aşağıda sunulmuştur.

Tablo 19: Ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilmenin çocuk sayısına göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Post Hoc LSD Testi

	X_i	X_j	$X_{(i-j)}$	<i>sh</i>	<i>p</i>
PİÖÖ: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	Yok	Bir çocuk	0,16	0,12	,163
		İki çocuk	0,10	0,11	,378
		Üç çocuk	,54641*	0,14	,000
Sürdürebilme	Bir çocuk	Yok	-0,16	0,12	,163
		İki çocuk	-0,06	0,11	,562
		Üç çocuk	,38336*	0,14	,006
	İki çocuk	Yok	-0,10	0,11	,378
		Bir çocuk	0,06	0,11	,562
		Üç çocuk	,44564*	0,14	,001
	Üç ve daha çok çocuk	Yok	-,54641*	0,14	,000
		Bir çocuk	-,38336*	0,14	,006
		İki çocuk	-,44564*	0,14	,001

Tabloda görüldüğü gibi Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilmenin çocuk sayısına göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Post Hoc LSD Testi sonucunda;

- Çocuğu olmayanlar, bir çocuğu olanlar ve iki çocuğu olanlar ile üç çocuğu olanlar arasında, üç ve daha fazla çocuğu olanlar aleyhine istatistiksel olarak en az $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
- Diğer alt gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 20 : Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının evlilik süresi değişkenine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan ANOVA Testi

<i>PİÖÖ Alt Boyut</i>	<i>Alt grup</i>	<i>N</i>	<i>X_{ort}</i>	<i>SS</i>	<i>Var.K</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
PİÖÖ: Genel Duygular	0-1 yıl	40	3,16	0,79	G. İçi	3,56	4	0,89	1,506	,200
	2-5 yıl	98	3,17	0,77	G.Arası	219,90	372	0,59		
	6-10 yıl	89	3,34	0,74	Toplam	223,46	376			
	11-20 yıl	99	3,39	0,78						
	21 ve üstü	51	3,24	0,79						
	Toplam	377	3,28	0,77						
PİÖÖ: Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet	0-1 yıl	40	3,59	0,72	G. İçi	5,70	4	1,42	3,040	,017
	2-5 yıl	98	3,55	0,72	G.Arası	174,32	372	0,47		
	6-10 yıl	89	3,79	0,64	Toplam	180,01	376			
	11-20 yıl	99	3,59	0,69						
	21 ve üstü	51	3,39	0,67						
	Toplam	377	3,60	0,69						
PİÖÖ: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	0-1 yıl	40	3,06	0,82	G. İçi	7,90	4	1,98	2,872	,023
	2-5 yıl	98	2,84	0,78	G.Arası	255,82	372	0,69		
	6-10 yıl	89	3,14	0,84	Toplam	263,72	376			
	11-20 yıl	99	3,21	0,90						
	21 ve üstü	51	3,15	0,77						
	Toplam	377	3,07	0,84						

Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının evlilik süresi değişkenine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan ANOVA Testi sonucunda;

- PİÖÖ alt boyutlarından Genel Duygular puanlarında evlilik süresinden kaynaklanan istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).
- PİÖÖ alt boyutlarından Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet puanlarında evlilik sürelerinden kaynaklanan istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

- PİOÖ alt boyutlarından Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme puanlarında evlilik sürelerinden kaynaklanan istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

PİOÖ alt boyutlarından Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet ile Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme puanlarında evlilik süresi grupları arasında ortaya çıkan anlamlı farklılıkların hangi alt gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post hoc LSD testi yapılmış ve aşağıda sunulmuştur.

Tablo 21: Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyetin evlilik süresine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Post Hoc LSD Testi

	X_i	X_j	$X_{(i-j)}$	sh	p
PİOÖ: Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet	0-1 yıl	2-5 yıl	0,04	0,13	,732
		6-10 yıl	-0,20	0,13	,133
		11-20 yıl	0,00	0,13	,990
		21 ve üstü	0,20	0,14	,162
	2-5 yıl	0-1 yıl	-0,04	0,13	,732
		6-10 yıl	-,24052*	0,10	,017
		11-20 yıl	-0,05	0,10	,640
		21 ve üstü	0,16	0,12	,180
	6-10 yıl	0-1 yıl	0,20	0,13	,133
		2-5 yıl	,24052*	0,10	,017
		11-20 yıl	0,19	0,10	,052
		21 ve üstü	,39916*	0,12	,001
	11-20 yıl	0-1 yıl	0,00	0,13	,990
		2-5 yıl	0,05	0,10	,640
		6-10 yıl	-0,19	0,10	,052
		21 ve üstü	0,20	0,12	,084
21 ve üstü	0-1 yıl	-0,20	0,14	,162	
	2-5 yıl	-0,16	0,12	,180	
	6-10 yıl	-,39916*	0,12	,001	
	11-20 yıl	-0,20	0,12	,084	

Tabloda görüldüğü gibi Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyetin evlilik süresine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Post Hoc LSD Testi sonucunda;

İki-beş yıl arası evlilik süresi olanlarla altı-on yıl arası evlilik süresi olanlar arasında altı-on yıl arası evlilik süresi olanlar lehine istatistiksel olarak $p < 0,05$

düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Altı-on yıl arası evlilik süresi olanlarla yirmibir ve üstü yıl evlilik süresi olanlar arasında altı-on yıl arası evlilik süresi olanlar lehine istatistiksel olarak $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Diğer alt gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 22: Ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilmenin evlilik süresine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Post Hoc LSD Testi

	X_i	X_j	$X_{(i-j)}$	sh	p
PİÖÖ: Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	0-1 yıl	2-5 yıl	0,22	0,16	,164
		6-10 yıl	-0,08	0,16	,606
		11-20 yıl	-0,15	0,16	,324
		21 ve üstü	-0,10	0,18	,585
	2-5 yıl	0-1 yıl	-0,22	0,16	,164
		6-10 yıl	-,29835*	0,12	,014
		11-20 yıl	-,37031*	0,12	,002
		21 ve üstü	-,31268*	0,14	,030
	6-10 yıl	0-1 yıl	0,08	0,16	,606
		2-5 yıl	,29835*	0,12	,014
		11-20 yıl	-0,07	0,12	,553
		21 ve üstü	-0,01	0,15	,922
	11-20 yıl	0-1 yıl	0,15	0,16	,324
		2-5 yıl	,37031*	0,12	,002
		6-10 yıl	0,07	0,12	,553
		21 ve üstü	0,06	0,14	,687
21 ve üstü	0-1 yıl	0,10	0,18	,585	
	2-5 yıl	,31268*	0,14	,030	
	6-10 yıl	0,01	0,15	,922	
	11-20 yıl	-0,06	0,14	,687	

Tabloda görüldüğü gibi Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilmenin Evlilik Süresine Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Post Hoc LSD Testi sonucunda;

İki-beş yıl arasında evlilik süresi olanlarla altı-on yıl, onbir-yirmi yıl ve yirmibir ve üstü evlilik süresi olanlar arasında altı-on yıl, onbir-yirmi yıl ve yirmibir ve üstü evlilik süresi olanlar lehine istatistiksel olarak en az $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Diğer alt gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.



BÖLÜM V: SONUÇLAR

Bu bölümde araştırma bulgularından hareketle elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Ardından araştırma sonuçlarına uygun olarak uygulayıcı ve araştırmacılar için öneriler geliştirilmiştir. Aşağıda sonuçlardan önce araştırma örneğine ilişkin kısa bilgiler sunulmuştur.

Araştırma örneğini oluşturan eşlerin 89,1'i (n=336) kadın, 10,9'u (n=41) erkektir. Örneğin 16,4'ü (n=62) 20-25 yaş aralığında, 45,4'ü (n=171) 26-35 yaş aralığında, 28,9'u (n=109) 36-45 yaş aralığında, 9,3'ü (n=35) 46 ve üstü yaş aralığındadır. Örneğin 10,6'sının (n=40) evliliği bir yıl ve daha az, 26,0'sının (n=98) evliliği iki-beş yıl arasında, 23,6'sının (n=89) evliliği altı-on yıl arasında, 26,3'ünün (n=99) evliliği onbir-yirmi yıl arasında ve 13,5'inin (n=51) evliliği yirmi bir ve üstündedir. Tabloda ayrıca örneğin diğer sosyo-demografik özelliklere göre dağılımı görülmektedir.

5.1. Sonuçlar

5.1.1. Betimletici Sonuçlar

Araştırmaya katılanların eşlerin Duygusal Zeka ortalaması $X_{ort} = 120,49$ 'dir ($SS = 21,63$; $min-max = 64,00-175,0$).

Araştırmaya katılanların eşlerin PİÖÖ Genel Duygular alt boyutu aritmetik ortalaması $X_{ort} = 3,28$ ($SS = 0,77$; $min-max = 1,33-4,94$), PİÖÖ Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet alt boyutu aritmetik ortalaması $X_{ort} = 3,60$ ($SS = 0,69$; $min-max = 1,36-5,00$) ve PİÖÖ Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme alt boyutu aritmetik ortalaması $X_{ort} = 3,07$ 'dir ($SS = 0,84$; $min-max = 1,00-5,00$).

5.1.2. Evlilerde Psikolojik İyi Oluş İle Duygusal Zeka Arasındaki İlişki

Psikolojik iyi oluş ile duygusal zeka puanları arasındaki ilişkiyi sınamak için Pearsen Korelasyon Analizi yapılmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır: PİÖÖ alt boyutlarından Genel Duyguların Duygusal zeka ile $p<0,001$ ($r=,471$) düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu; PİÖÖ alt boyutlarından Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyetin Duygusal zeka ile $p<0,001$ ($r=,416$) düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu; PİÖÖ alt boyutlarında Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme Duygusal zeka ile $p<0,001$ ($r=,377$) düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Eşlerin psikolojik iyi oluşlarının duygusal zekalarıyla ilişkisini incelemek için yapılan Pearsen Korelasyon Analizinde Psikolojik İyi Oluşun bütün alt boyutlarının duygusal zeka ile arasında anlamlı ilişki tespit edildiği için aşağıda, eşlerin duygusal zekalarının psikolojik iyi oluşlarını yordamasını sınamak için basit doğrusal regresyon analizleri yapılmış ve bulguları aşağıda sunulmuştur. Bunun için 3 regresyon modeli oluşturulmuştur.

Regrasyon Modeli 1. Duygusal Zekanın, PİÖÖ Genel Duygular Alt Boyutunu Yordaması:

Duygusal Zeka puanlarının PİÖÖ alt boyutlarından Genel Duygular puanlarını yordamasını sınamak için yapılan basit doğrusal Regresyon Modeli $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bulunarak onaylanmıştır ($F_{che}=106,672$; $p=0,000^b$). Onaylanan modele göre PİÖÖ alt boyutlarından Genel Duygular puanlarının %22'si Duygusal Zeka puanları ile açıklanabilirken ($R^2= 0,221$), Duygusal Zeka puanının PİÖÖ alt boyutlarından Genel Duygular puanını %47 oranında yordaması $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p=,0000$; $\beta=0,471$).

Regrasyon Modeli 2. Duygusal Zekanın, PİÖÖ Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet Alt Boyutunu Yordaması:

Duygusal Zeka puanlarının PİÖÖ alt Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet puanlarını yordamasını sınamak için yapılan basit doğrusal Regresyon Modeli $p<0,001$ düzeyinde anlamlı bulunarak onaylanmıştır ($F_{che}=78,324$; $p=,0000^b$). Onaylanan modele göre PİÖÖ alt boyutlarından Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet puanlarının %17'si Duygusal Zeka puanları ile açıklanabilirken ($R^2= 0,173$), Duygusal Zeka puanının PİÖÖ alt boyutlarından

Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet puanını %41 oranında yordaması $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p = 0,0000$; $\beta = 0,416$).

Regrasyon Modeli 3. Duygusal Zekanın, PİÖÖ Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme Alt Boyutunu Yordaması:

Duygusal Zeka puanlarının PİÖÖ alt Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme puanlarını yordamasını sınamak için yapılan basit doğrusal Regresyon Modeli $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bulunarak onaylanmıştır ($F_{che} = 57,315$; $p = 0,000^b$). Onaylanan modele göre PİÖÖ alt boyutlarından Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme puanlarının %13'ü Duygusal Zeka puanları ile açıklanabilirken ($R^2 = 0,133$), Duygusal Zeka puanının PİÖÖ alt boyutlarından Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme puanını %36 oranında yordaması $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p = 0,0000$; $\beta = 0,364$).

Buna göre, eşlerin duygusal zekası onların psikolojik iyi oluşlarını Genel Duygular, Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet ile Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme alt boyutlarında anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü olarak doğrudan etkilemektedir denilebilir.

5.1.3. Eşlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılaşması

Eşlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Cinsiyete Göre Farklılaşması:

Psikolojik İyi Oluşun alt boyutlarından Genel Duygular, Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet ile Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme boyutlarında erkeklerin puanları kadınların puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Buna göre cinsiyet eşlerin psikolojik iyi oluşlarını erkekler lehine etkileyen bir faktördür denilebilir.

Eşlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Yaşa Göre Farklılaşması:

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin alt boyutlarının hiçbirisinde yaş grupları arasında farklılık oluşmamıştır. Buna göre yaş, eşlerin psikolojik iyi oluşlarını farklılaştıran bir faktör değildir denilebilir.

Eşlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşması:

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin alt boyutlarından Genel Duygular puanlarında gelir grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna

göre gelir düzeyi eşlerin Genel Duygularında farklılık oluşturan bir faktör değildir denilebilir.

Gelir arttıkça evli kişilerin ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyetlerinin de arttığı görülmektedir. Buna göre gelir düzeyi evli kişilerin Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyetlerini pozitif yönlü olarak etkileyen bir değişkendir denilebilir.

Gelir arttıkça evli kişilerin Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilmeleri de arttığı görülmektedir. Buna göre gelir düzeyi evli kişilerin Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilmelerini pozitif yönlü olarak etkileyen bir değişkendir denilebilir.

Eşlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Meslek Gruplarına Göre Farklılaşması:

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin alt boyutlarından Genel Duygular puanlarında meslek grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre meslek eşlerin Genel Duygularında farklılık oluşturan bir faktör değildir denilebilir.

Ev hanımı, işçi ve memur gruplarının Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet puanları arasında anlamlı farklılık yok ancak mimar-mühendis-avukat-doktor grubunun diğer gruplarla arasında mimar-mühendis-avukat-doktor grubu lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre mimar-mühendis-avukat-doktor meslekleri Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyeti yüksek olan meslek gruplarıdır denilebilir.

Ev hanımı, işçi ve memur gruplarının Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme puanları arasında anlamlı farklılık yok ancak mimar-mühendis-avukat-doktor grubunun diğer gruplarla arasında mimar-mühendis-avukat-doktor grubu lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre mimar-mühendis-avukat-doktor meslekleri Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme yüksek olan meslek gruplarıdır denilebilir.

Eşlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşması:

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin alt boyutlarından Genel Duygular puanlarında eğitim grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre eğitim düzeyi eşlerin Genel Duygularında farklılık oluşturan bir faktör değildir denilebilir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin alt boyutlarından Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet puanlarında eğitim grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre eğitim düzeyi eşlerin Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyetlerinde farklılık oluşturan bir faktör değildir denilebilir.

Lisansüstü mezunlarının Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilmelerinin tüm alt gruplardan anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre lisansüstü mezuniyet evlilerin Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilmelerini kolaylaştırıcı bir etki yapmaktadır denilebilir.

Eşlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşması:

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin alt boyutlarından Genel Duygular puanlarında çocuk sayısı farklı olan grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre çocuk sayısı eşlerin Genel Duygularında farklılık oluşturan bir faktör değildir denilebilir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin alt boyutlarından Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet puanlarında çocuk sayısı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre çocuk sayısı eşlerin Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyetlerinde farklılık oluşturan bir faktör değildir denilebilir.

Üç ve daha çok çocuğu olanların Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilmeleri üçten az çocuğu olanlar ile çocuğu olmayanlardan anlamlı düzeyde düşüktür. Buna göre evlilerin üç ve daha fazla çocuğu olması Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilmelerini azaltmaktadır denilebilir.

Eşlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşması:

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin alt boyutlarından Genel Duygular puanlarında evlilik süresi farklı olan grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre evlilik süresi eşlerin Genel Duygularında farklılık oluşturan bir faktör değildir denilebilir.

Eşlerin Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyetlerinde altı-on yıl arası evlilik süresi olanların memnuniyetinin diğer gruplardan daha yüksek

olduğu ve diğer gruplar arasında fark olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre altı-on yıl arasında evlilik süresi eşlerin Ekonomik, Aile Ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyetlerini yüksek tutmaktadır denilebilir.

Evlilik süresi iki-beş yıl arasında olanların Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilmesi diğer evlilik süresine sahip olanların tamamından anlamlı düzeyde düşüktür. Diğer alt gruplar arasında ise anlamlı farklılık yoktur. Buna göre, evlilikte iki-beş yıl arası eşlerin Ev Dışındaki Aktiviteleri Srdrebilmesini azaltmaktadır denilebilir.

5.2. neriler

5.2.1. Araştırmacılar İçin neriler

Araştırma sonuçları evlilik ile ilgili birçok konuya ışık tutacak niteliktedir. Duygusal zekanın eşlerin psikolojik iyi oluşları üzerine etkisinden hareketle bireysel niteliklerin eşlerin psikolojik iyi oluşlarına etkisi ile ilgili araştırmalar yapılabilir.

Farklı lekler aynı konuda hatta farklı örneklemlerde araştırmalar yapılarak sonuçların genellenebilirliği üzerine tartışma yapılabilir.

Eşlerin psikolojik iyi oluşlarında duygusal zekanın sadece bir boyutu kullanıldı. Duygusal zekanın başka boyutları da araştırmalara dahil edilerek yeni araştırmalar yapılabilir.

Eşlerin psikolojik iyi oluşunda duygusal zekanın etkisi nitel ve karma yöntemler ile ayrıca ele alınması önerilir.

Bu araştırma evli çiftlerle yapılması neticesinde bu sonuçları vermiştir. Evli olmayan veya boşanmış olan çiftlerle de yapılarak araştırmaya farklı bakış açıları kazandırılabilir.

5.2.2. Uygulayıcılar İçin neriler

Duygusal zekanın eşlerin psikolojik iyi oluşunda etkisinin olması aile içi ilişkiler

ve evlilik terapilerinde veri olarak kullanılması önerilir.

Aile danışmanlığında, boşanma süreçlerinde ve ilişkilerin niteliğinin geliştirilmesinde duygusal zekayı geliştirici uygulamalar geliştirilebilir ve uygulanabilir.

Aile Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı araştırma sonuçlarından hareketle eşlerin duygusal zekasının geliştirilmesi için programlar geliştirebilir ve uygulayabilir.



KAYNAKLAR

- Acar, F., (2001). Duygusal Zek Yeteneklerinin Göreve Yönelik Ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışları İle İlişkisi: Banka Şube Müdürleri Üzerine Bir Alan Araştırması, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul.
- Acar, F., (2015). Duygusal zek ve liderlik. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Temmuz (22), 12, 53-68., Ulakbim.
- Adiloğulları, İ., (2011). Profesyonel Futbolcularda Duygusal Zek İle Örgütsel Bağlılık İlişkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akdağ, Funda (2014) Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Kök Aile İle İlişkiler, Benlik Saygısı Ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Akdur, S.& Aslan, B.(2017) Duygusal Zeka ile İlişki Doyumu Arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Romantik Kıskançlığın Aracı Rolü. Nesne Psikoloji Dergisi (NPD), 5(9).
- Akın, A. (2009). *Akılci duygusal davranışçı terapi (SDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akın, A. (2013). *Güncel Psikolojik Kavramlar 1. Pozitif Psikoloji*. (ed), İstanbul Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Yayınları s. 23-58.
- Akın, M., (2004). İşletmelerde Duygusal Zekanın Üst Kademe Yöneticiler İle Aşları Arasındaki Çatışmalar Üzerindeki Etkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi SBE, Eskişehir.
- Aksütü, S., (2013), Sağlık Çalışanlarında Duygusal Zeka ve Tükenmişlik İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi SBE, s.20.

- Aksütlü, S., (2013), Sağlık Çalışanlarında Duygusal Zeka ve Tükenmişlik İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi SBE. Ankara.
- Altıntaş, Özkan, Cumhuriyet (2009). Duygusal Zeka Elemanlarının Liderlik Tarzları Ve Örgütsel Sonuçlar Üzerindeki Etkisi: Isparta İli İlköğretim Okullarında Bir Uygulama. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gebze Yüksek Teknoloji Enstitüsü. Gebze
- Anık, C. (2007). Eğitimcinin Performansını Niteleyen Faktörler. *Ahmet Yesevi Üniversitesi Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, Güz/Sayı:43.
- Arıcı, Fatma (2011). Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Algılar Ve Psikolojik İyi Oluş. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Arslan,R., Efe, D., ve Aydın, E., (2013), Duygusal Zeka ve Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişki: Sağlık Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma, Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi, 5(3), 16-180, Mayıs 12, 2015, Ulakbim.
- Atmaca, K. (2010). İnsan Kaynakları Yönetimi ve Etik. *Sayıştay Dergisi*. Ocak- Mart, Sayı:76.
- Avcı, Semahat, Burcu (2013). Yöneticilerdeki Duygusal Zekâ Yeteneklerinin Kendi İş Tatminleri Üzerinde Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Bacanlı, H., (2001), Gelisim ve Öğrenme, Nobel Yayınları, Ankara.
- Balcı, A. (2011). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik Ve İlkeler*. (9. baskı).Ankara.Pegem A Yayıncılık
- Baltaş, Z. (2006). İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık, Duygusal Zek , (3. Baskı), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bar-On, R., (2000), Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory, in the Handbook of Emotional Intelligence, Jossey-Bass,

California, 1st Edition, pp.363-388.

- Barret, P. (2007). Structure equation modelling: Adjudging model fit. *Personality and Individual Differences* 42, 815-824.
- Barut, Yasin (2015). Duygusal Zeka Ve İletişim Becerileri İlişkisi: Örgüt Kültürünün Aracı Rolü (İzmir Bozyaka Eğitim Araştırma Hastanesi Ve Kent Hastanesinde Görevli Sağlık Çalışanları Örneği).Yayınlanmamış doktora tezi.Yaşar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir
- Birsel, Melek, (2010) *Esenlik Kurumlarda İyilik de Var*, içinde Güler İslamoğlu (Ed.), (s. 91-117). Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s. 108.
- Budak, S., (2000), Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Cooper, R. K. ve Sawaf, A., (2003). Liderlikte duygusal zeka. (Z. B. Ayman ve B. Sancar, Çev.), 3.Baskı, Sistem Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2011).*İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakar, U., Arbak, Y., (2004), Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6 (3), s.23-48.
- Dağlı, G. , Silman, F. , Çağlar, M. (2010). Liderlerin Başarısında Duygusal Zekânın Rolü ve Önemi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi/Journal of Kazım Karabekir Education Faculty*, (17).
- Dede, S., Yaman, S. (2008). Fen Öğrenmeye Yönelik Motivasyon Ölçeği; Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi (EFMED) Cilt 2, Sayı 1, 2008*.
- Demirtaş, H.A. ve Dönmez, A. (2006). Yakın ilişkilerde kıskançlık: bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(3), 181-191
- Diener, E., Lucas, R.E. & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: The science of*

happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology, New York: Oxford University Press.

Diener, Ed, (1984) Subjective Well-Being, *Psychological Bulletin*,. Vol. 95, Issue 3, , p. 542-575.

Eggleston, Elisabeth, Wong Emelia L., Hardee, Karen, Irwanto, Poerwandari, Kristi E. And Lawrance J. Severy (2001). Measuring Women's Psychological Well-Being in Indonesia. *Women and Health* 32 (4): 17-33.

Erdoğdu, M. Y. (2008). Duygusal Zekâ'nın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 23, 76.

Eröz, S., (2011). Duygusal Zeka Ve İletişim Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi

Feldman, Robert S., (1996), Understanding Psychology, McGraw Hill Inc., ABD.

Goleman, D., (2018), Duygusal Zeka, Varlık Yayınları, İstanbul. 48. Basım

Greenspoon, P. J. & Saklofske, D. H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54, 81-108.

Gürbüz, S., ve Yüksel, M., (2008). Çalışma Ortamında Duygusal Zek : İş Performansı, İş Tatmini, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Ve Bazı Demografik Özelliklerle İlişkisi, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, (2), 1 4-1 0, Mayıs 8, 2015, Ulakbim.

Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar*. (Çev. Ed. Doğan, T.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Özgün çalışma 2011).

İsmen, E. (2004). Duygusal Zeka ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişki. (23).

İşgör, Yücel, İsa (2011). Üniversite Öğrencilerinin Muhafazakâr Yaşam Tarzları İle Psikolojik İyi Oluşlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erzurum

- Kabaş, E., (2006). İstanbul İli Fatih İlçesi İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin Belirlenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Keyes, C. L., M., Shmotkin, D. and Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions, *Journal of Personality & Social Psychology*, Vol. 82, Issue 6, p. 1007-1022
- Konakay, G. (2010). Akademisyenlerin Duygusal Zekâ Yeterliliklerinin İş Tatmine Etkisinin Analizi: Kocaeli Üniversitesi Örneği, *Bilgi Ekonomisi*, 4 -509.
- Konrad, S., Hendl, C., (2001), Duygularla Güçlenmek: Duygusal Zeka Sayesinde Başarılı Bir Hayat, Hayat Yayınları, İstanbul.
- Lam, L., Susan L.,K., (2002). Is Emotional Intelligence an Advantage An Exploration of the Impact of Emotional and General Intelligence on Individual Performance , *The Journal of Social Psychology*, 142, 134.
- Myers, David G. and Ed Diener, (1995) Who is Happy?, *Psychological Science*, Vol. 6, Issue 1, , p. 10-19.
- Onay, M., (2011). Çalışanın Sahip Olduğu Duygusal Zekâsının Ve Duygusal Emeğinin, Görev Performansı Ve Bağlamsal Performans Üzerindeki Etkisi. *Ege Akademik Bakış Dergisi 11 (4)*.
- Örücü, E, Kanbur, A. (2008). Örgütsel- Yönetimsel Motivasyon Faktörlerinin Çalışanların Performans ve verimliliğine Etkilerini İncelemeye Yönelik Ampirik Bir Çalışma: Hizmet ve Endüstri İşletmesi Örneği. *Yönetim ve Ekonomi Cilt:15 Sayı:1 Celal Bayar Üniversitesi, İ.İ.B.F. Manisa*
- Özbek, Mesut (2016). Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özgüven, İ. E. (2009). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDR Yayınları.

Özmete, Emine (2016). Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlaması. *Bilig. Yaz 2016 / Sayı 78 s.361-291*

Pamukoğlu, E., (2004), Duygusal Zekanın Yönetici Etkinliğindeki Rolünün Kadın Yöneticiler Bağlamında İncelenmesi ve Bir Arastırma, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.

Polatçı, Sema (2011). Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayılımı Ve Psikolojik İyi Oluşun Rolü. Yayınlanmamış doktora tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kayseri

Ryff C.D., Magee, J.W., Kling, C.K. and Wing, H.E. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. *The Self and Society in Aging Process*, (Ed. Ryff C.D., Magee, J.W.), Springer Publishing Company, New York, 247-278.

Ryff, C. D, (1989), Happiness Is Everthing, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, Issue 6, p. 1069-1081.

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.

Ryff, Carol D. and Singer, B. H. (2008), Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being, *Journal of Happiness Studies*, Vol. 9, p. 13-39.

Seligman, M.E.P.(2007). *Gerçek mutluluk. Kalıcı doyum potansiyelinizi geliştirmek için yeni olumlu psikolojinin kullanılması*. Çev. Semra, Kunt Akbaş. Hyb Yayınları. Ankara.

Shaffer, R.D., ve Shaffer M.A., (2005). Emotional Intelligence Abilities, Personality

and Work Place Performance. Hong Kong Baptist University Academy of Management Best Conference Paper.

- Sirem, S., (2009). Duygusal Zeka Düzeyi ve İş Tatmini İlişkisinin Analizi: Afyonkarahisar İli Kamu Sağlık Çalışanlarına Yönelik Bir Uygulama, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi.Kütahya
- Snyder, C. R. and Shane J. Lopez, (2007) Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths, Sage Publication, USA, p.4.
- Şahinkaya, B. (2006).Yöneticilik ve Liderlikte Duygusal Zekâ. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü. Balıkesir.*
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan Ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara üniversitesi, Ankara
- Turanlı, A., (2007), İlköğretim Okul Müdürlerinin Duygusal Zeka ve Öğretmenlerin İş Doyum Düzeyleri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, , Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Tuzgöl, Dost, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. Yayınlanmamış Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Türk Dil Kurumu Güncel Sözlüğü, (2018), Duygu, Zeka Maddesi, <http://tdk.gov.tr>
- Uztuğ, F. (2006). İletişim Engel ve Etmenleri. Demiray, U. (ed) *Genel İletişim* (211-212). Ankara: Pegem Yayıncılık
- Waterman, A. S. (1993). *Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment.*Journal of Personality and Social Psychology, 64, 678-691.
- Yan, İ. (2008) *Duygu-Zekâ İlişkisi ve Duygusal Zekânın Yöneticiler Üzerindeki Etkilerine Yönelik Bir Araştırma.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Afyonkarahisar.

EKLER

Ek 1: Demografik Değişkenler

Kişisel Bilgiler Formu:

Uygulama Tarihi:

1. Adınız Soyadınız:

2. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

3. Yaşınız:

4. Doğum Yeriniz:

5. Ailenizin toplam gelirini düşündüğünüzde aşağıdaki gelir grubundan hangisi size uygundur?

() Düşük () Ortanın altı () Orta () Ortanın üstü () Yüksek

6. Mesleğiniz:

7. Eğitim durumunuz: () Okur-yazar değil () Okur-yazar

() İlkokul () Ortaokul () Lise

() Üniversite () Yüksek Lisans-Doktora

8. Çocuk sayısı:

9. Kaç yıllık evlisiniz:

EK 2 Duygusal Zeka Ölçeği

DZÖ	HİÇ katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Hayatımı sürdürebilmek için, hem olumlu hem de olumsuz duygularımın farkındayım.	1	2	3	4	5	6
2. Olumsuz duygularım, hayatımda değiştirmem gereken şeyler hakkında bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6
3. Baskı altında bile sakin kalabilirim.	1	2	3	4	5	6
4. Andan ana değişen duygularımı yönlendirebilirim.	1	2	3	4	5	6
5. Zor bir durumla karşılaştığımda, hayatın isteklerine odaklanabilir ve sakinliğimi koruyabilirim.	1	2	3	4	5	6
6. Zor bir durumla karşılaştığımda, eğlence, mizah, mücadele ruhu gibi olumlu özelliklerimi bir araya getirip kullanabilirim.	1	2	3	4	5	6
7. Hissettiğim duyguların sorumluluğunu bilirim.	1	2	3	4	5	6
8. Bir şeyler beni üzdükten sonra hemen kendime gelirim.	1	2	3	4	5	6
9. Diğer insanların problemlerini dinlemede etkinimdir.	1	2	3	4	5	6
10. Olumsuz duyguların etrafında dönüp durmam.	1	2	3	4	5	6
11. Diğer insanların duygusal ihtiyaçlarına karşı hassasım.	1	2	3	4	5	6
12. Diğer insanların üzerinde sakinleştirici bir etkim vardır.	1	2	3	4	5	6
13. Aksiliklerle karşılaştığımda tekrar ve tekrar kendimi motive edebilirim.	1	2	3	4	5	6
14. Hayatın zorluklarına karşı yaratıcı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
15. Diğer insanların motivasyonları, istekleri ve durumlarına uygun cevap verebilirim.	1	2	3	4	5	6
16. İhtiyaç olduğunda sakinlik, uyanıklık ve duruma odaklanmayı kolayca sağlayabilirim.	1	2	3	4	5	6
17. Zamani geldiğinde olumsuz duygularımı yüzleşebilirim ve duruma uygun olarak çalışabilirim.	1	2	3	4	5	6
18. Üzücü bir olaydan sonra kendimi yatıştırabilirim.	1	2	3	4	5	6
19. İyilik helimi sürdürebilmek için doğru duygularımı tanımamın çok önemli olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
20. İnsanlar duygularını açıkça söylemediklerinde bile, onların duygularını anlayabilirim.	1	2	3	4	5	6
21. İnsanların duygularını onların yüz ifadelerinden anlayabilirim.	1	2	3	4	5	6
22. Bir görev için çağırıldığımda, olumsuz duygularımı bir yana bırakabilirim.	1	2	3	4	5	6
23. İnsanların ihtiyaçlarını gösteren sosyal sinyalleri (işaretleri) hemen fark ederim.	1	2	3	4	5	6
24. İnsanlar beni diğer insanların duyguları için etkin bir danışman olarak görürler.	1	2	3	4	5	6
25. Kendi duygularımın farkında olan insanlar hayatlarını daha iyi idare ederler.	1	2	3	4	5	6
26. Sık sık diğerlerinin durumlarını (morallerini) geliştirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
27. İlişkileri yürütmek için iyi tavsiyelerde bulunabilirim.	1	2	3	4	5	6
28. İnsanların duygularına kolayca uyum sağlarım.	1	2	3	4	5	6
29. İnsanların motivasyonlarını sağlamada ve amaçlarına ulaşmalarında yardım ederim.	1	2	3	4	5	6
30. Olumsuz duygularımdan hemencecik kurtulabilirim.	1	2	3	4	5	6

Ek 3: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

EVLİ KADINLAR VE ERKEKLER İÇİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ TÜRKÇE FORMU					
Genel Duygular	Kesinlikle Katılıyorum (1)	Katılıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılmıyorum (4)	Kesinlikle Katılmıyorum (5)
1.Kişisel problemlerimi çözemiyorum (-)					
2.Şüpheli ve çatışmacıyım(-)					
3.Kendime kızıyorum(-)					
4.Eş olarak sorumluluklarımdan bunalıyorum(-)					
5.Aile ile ilgili konuları sürdürmede yardımsız hissediyorum (-)					
6.Suçluluk hissediyorum(-)					
7.Anne/baba olarak sorumluluklarımdan bunalıyorum(-)					
8.Ailemin geleceği ile ilgili belirsizlikler olduğunu düşünüyorum(-)					
9.Eşime ve çocuklarıma kızıyorum(-)					
10.Diğer aile üyelerinden ve komşulardan yardım/destek almaya ihtiyaç duyuyorum (-)					
11.Aile yaşamı ile ilgili hayal kırıklıkları yaşıyorum(-)					
12.Ailemin yaşam koşullarından utanıyorum(-)					
13.Çocukların bakımı için yeterli zaman ayırıyorum(+)					
14.Eşim anlayışlı ve ilgili değildir(-)					
15.Evle ilgili günlük işler nedeniyle evliliğimde sorunlar yaşıyorum (-)					
16.Kişisel görünüşümden utanıyorum(-)					

17.Çocuk bakımı sorumlulukları nedeniyle akrabalarımı ziyaret edemiyorum(-)					
18.Evle ilgili işlerden bunalıyorum(-)					
Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet					
19.Eşim (karı/koca) ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum(+)					
20.Yeniden dünyaya gelseydim yine aynı kişi ile evlenirdim (Orijinal ölçekte yoktu, eklendi) (+)					
21.Diğer aile bireyleri ve akrabalar (geniş aile) ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum(+)					
22. Çocuklarım ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum					
23.Akrabalar ve komşular ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum(+)					
24.Cinsel yaşamımdan memnuniyet duyuyorum(+)					
25.Çocuklarımla sayısını ve aralığını yönetebilmekten memnuniyet duyuyorum(+)					
26.Ailenin ekonomik ihtiyaçlarını karşılayabiliyorum (+)					
27.Aile gelirimden memnuniyet duyuyorum(+)					
28.Nadiren hasta, genellikle sağlıklı hissediyorum(+)					
29. Bir bütün olarak yaşamımdan memnuniyet duyuyorum(+)					
30. Sağlığımdan memnuniyet duyuyorum(+)					

31. Aile yönetiminden memnuniyet duyuyorum(+)					
32. Dini yaşamımdan memnuniyet duyuyorum (+)					
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme					
33.Çocuklarımı iyi yetiştirmede zorlanıyorum(-)					
34.Ek gelir kazanmak için fırsatlara sahibim(+)					
35.Toplumsal katılım için yeterli zamana sahibim (+)					
36.Bireysel ilgilerimi sürdürebilmek için fırsatlara sahibim(+)					

Özgeçmiş

Kişisel Bilgiler:

Doğum Tarihi: 23.01.1993

Doğum Yeri: İstanbul

Eğitim Durumu:

Üsküdar Üniversitesi

İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü

Yabancı Dil:

İngilizce

İş Deneyimi:

Anaokulunda psikolog(halen)

Özel Danışmanlık ve Terapi Hizmeti(halen)