



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**KADINLARDAKİ DUYGUSALZEKÂ DÜZEYİ İLE
YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Esra DAL
124102121**

**YÜKSEK LİSANS
TEZİ**

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Gül ERYILMAZ**

İSTANBUL 2015

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Yüksek Lisans Tezimi olarak sunduğum “Kadınlardaki Duygusal Zekâ Düzeyi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

15.06.2015

Esra DAL





T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: Esra Del
Öğrenci Adı Soyadı	: 124102121
Anabilim Dalı	: Kulu Psikoloji
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. B. B. B.
Tezin Başlığı	: Kadınların Duygusal Zeka ile İnanç

Toplantı Tarihi	: 15.06.15	Saati	:
-----------------	------------	-------	---

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 savunma sınavında adayın tez çalışması başarılı bulunarak **KABUL** edilmesine,
 Yapılan savunma sınavı sonunda tez çalışmasının **DÜZELTİLMESİNE**, düzeltme için adaya ay **EK SÜRE** verilmesine (en fazla 3 ay)
 Yapılan savunma sınavının sonunda tezin **REDDEDİLMESİNE**

OY BİRLİĞİ OY ÇOKLUGU

İle karar verilmiştir.

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,

OY BİRLİĞİ ile **REDDEDİLMİŞTİR.**

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Başkan	Doç. Dr. B. B. B.	
Danışman Üye	Doç. Dr. B. B. B.	
Üye	Doç. Dr. B. B. B.	
Üye		
Üye		

(Tüm durumlarda jüri üyelerinin tez değerlendirme raporları gerekir.)

Tarih : / / 20

Sayı No :

Yukarıda kimlik bilgileri belirtilen ve Anabilim Dalımız Yüksek Lisans Programı öğrencisinin Tez Savunma Sınav Tutanağı ve eklerinin Enstitü Yönetim Kurulunda görüşülmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

.....
Anabilim Dalı Başkanı

Not: Bu forma orijinal raporlar (bir nüsha) eklenecektir.

TEŞEKKÜR

Günümüzde kadınların yaşamları boyunca çeşitli zorluklarla karşılaştıkları görülmektedir. Bu zorlukların üstesinden gelebilmenin, çoğu zaman mutluluk olarak da adlandırılan yaşam doyumuna olumlu biçimde katkı sağladığı düşünülmektedir.

Bu sebeple problemlerle mücadele gücünü artırmada; özsaygı, empati kurma vb. alt yetenekleri içeren duygusal Zekânın da etkili olduğu düşünülerek, bunun yaşam doyumuna etkisi araştırılmıştır. Ayrıca kadınlarla ilgili yapılan çalışmalara da katkı sağlanması hedeflenmiştir.

Araştırmam süresince yardımlarını esirgemeyen değerli danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Gül ERYILMAZ' a teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca varlığımın sebebi, insanlara yardım etme kaynağımı geliştiren sevgili annem İzver İNLİ'ye,

Hayat serüvenimde her alanda gücünü ve desteğini hep yanımda hissettiğim, tezim süresince de anlayışıyla bana destek olan sevgili eşim Metin DAL'a,

Yine bu süreçte evimizin neşe ve enerji kaynağı olmaya devam eden ikiz evlatlarım Osman ve Orhan DAL'a teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

(DAL, Esra, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2015)

Kadınlardaki Duygusal Zekâ Düzeyi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu araştırmanın amacı kadınlardaki duygusal zekâ düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Bu amaçla İstanbul ilinde özel bir danışmanlık merkezi bünyesinde yürütülen etkinliklerde 150 kadına Sosyo-demografik Bilgi Formu, Bar-on Duygusal Zekâ Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği dağıtılmıştır. Anketleri geçerli sayılan 123 kadının verileri incelenmiş ve istatistiksel analize tabi tutulmuştur.

Veriler SPSS 15.00 Windows paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilere Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi, Bağımsız Örneklem T Testi, Bağımsız Örneklem Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Mann-Whitney U Testi, Kruskal-Wallis T Testi ve Spearman Korelasyon Testleri uygulanmıştır

Araştırma sonucunda kadınların yaşam doyumu ile duygusal zekâ düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Yine duygusal zekânın alt boyutları ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak duygusal zekâ düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zekâ, Yaşam Doyumu, Kadın.

SUMMARY

(DAL, Esra, Master Thesis, Istanbul, 2015)

Analyzing The Relation between Emotional Intelligence and Life Satisfaction of Woman

The purpose of this research is to analyze the relation between emotional intelligence and life satisfaction of woman.

During the events conducted by a special consultancy center located in Istanbul, the sociodemographic information form, emotional intelligence scale and life satisfaction scale have been distributed to 150 women. 123 women's surveys' have been accepted and statistical analysis has been applied to their surveys.

Data retrieved from surveys analyzed with SPSS 15.00 Windows application. The following tests have been applied to the data: Kolmogorov-Smirnov Normality Test, Independent Samples T-Test, Independent Samples One-Way Variant Analysis (ANOVA), Mann-Whitney U Test, Kruskal-Wallis T Test and Spearman Correlation Test.

The result of the analysis showed that there exists a positive correlation between level of emotional intelligence and life satisfaction of woman. The result also showed that there exists a positive correlation between sub dimensions of emotional intelligence and life satisfaction. As a result, a positive correlation has been found between emotional intelligence and life satisfaction.

Keywords: Emotional Intelligence, Life Satisfaction, Woman

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
Bilimsel Etik Sayfası.....	i
Teşekkür.....	ii
Özet.....	iii
Summary.....	iv
İçindekiler.....	v
Kısaltmalar.....	ix
Tablolar Listesi.....	x
Ekler Listesi.....	xi
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1.1. PROBLEM DURUMU.....	1
1.2. PROBLEM CÜMLESİ.....	2
1.3. ALT PROBLEMLER /DENENCELER.....	2
1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	3
1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	3
1.7. TANIMLAR.....	3
1.7.1. Duygu.....	3
1.7.2. Zekâ.....	3
1.7.3. Duygusal Zekâ.....	4
1.7.4. Yaşam Doyumu.....	4
İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	5
2.1. DUYGUSAL ZEKÂ.....	5
2.1.1. Duygu.....	5
2.1.2. Zekâ.....	6
2.1.3. Duygusal Zekâ.....	9
2.1.4. Duygusal Zekânın Tarihçesi.....	10
2.1.5. Duygusal Zekâ Modelleri.....	12
2.1.5.1. John D. Mayer ve Peter Salovey Modeli.....	12
2.1.5.2. Reuven Bar-on Modeli.....	13
2.1.5.3. Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf Modeli.....	15
2.1.5.4. Daniel Goleman Modeli.....	16

2.1.6. Duygusal Zekâ Alanında Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	17
2.1.7. Duygusal Zekâ Alanında Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	20
2.2. YAŞAM DOYUMU.....	22
2.2.1. Yaşam Doyumu Kavramı.....	22
2.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	24
2.2.2.1. Demografik Faktörler.....	25
2.2.2.1.1. Yaş.....	25
2.2.2.1.2. Cinsiyet.....	25
2.2.2.1.3. Medeni Durum.....	26
2.2.2.1.4. Eğitim.....	26
2.2.2.1.5. Gelir Düzeyi.....	27
2.2.2.1.6. Çalışma Hayatı.....	27
2.2.2.1.7. Sağlık.....	28
2.2.2.2. Kişisel Özellikler.....	28
2.2.3. Yaşam Doyumu Kuramları.....	29
2.2.3.1. Aşağıdan Yukarıya-Yukarıdan Aşağıya Kuramı.....	29
2.2.3.2. Belli Bir Noktaya Erişmek (Telic) Kuramı.....	29
2.2.3.3. Etkinlik Kuramı.....	30
2.2.3.4. Yargı Kuramı.....	31
2.2.3.5. Bağ Kuramı.....	31
2.2.4. Yaşam Doyumu Alanında Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	32
2.2.5. Yaşam Doyumu Alanında Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	34
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	35
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	35
3.2. ÖRNEKLEM.....	35
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	35
3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	35
3.3.2. Duygusal Zekâ Ölçeği.....	36
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	36
3.4. VERİ ANALİZ TEKNİKLERİ.....	37
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR.....	38
4.1. Yaş, Medeni Durum, Evlilik Süresi ve Çocuk Sayıları İle İlgili Dağılımlar.....	38

4.2. İlişki Durumu ve Tanışma Süreleri İle İlgili Dağılımlar.....	39
4.3. Eğitim Durumu, Çalışma Durumu ve Meslekler İle İlgili Dağılımlar.....	39
4.4. Kronik Hastalık Olup Olmama Durumları İle İlgili Dağılımlar.....	40
4.5. Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi.....	41
4.6. Duygusal Zekâ (Genel), Duygusal Zekâ Alt Boyutları ve Yaşam Doyum Puanlarına İlişkin Algılar.....	42
4.7. Medeni Durum, Çalışma Durumu ve Kronik Hastalık Olup Olmama Durumlarına Göre Yaşam Doyum Puanlarının Karşılaştırılması.....	43
4.8. Yaş, Evlilik Süresi, Çocuk Sayısı ve Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyum Puanlarının Karşılaştırılması.....	44
4.8.1. Yaş ve Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyum Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Mann-Whitney U Testi.....	46
4.9. Medeni Durum, Çalışma Durumu ve Kronik Hastalık Olup Olmama Durumlarına Göre Duygusal Zekâ Puanlarının Karşılaştırılması.....	47
4.10. Yaş, Evlilik Süresi, Çocuk Sayısı ve Eğitim Durumlarına Göre Duygusal Zekâ Puanlarının Karşılaştırılması.....	48
4.10.1. Yaş, Çocuk Sayısı ve Eğitim Durumlarına Göre Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Tukey Testi.....	50
4.11. Yaşam Doyum Düzeyleri İle Duygusal Zekâ ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Sonuçları.....	51

BEŞİNCİ	BÖLÜM:	TARTIŞMA
.....	53	

ALTINCI BÖLÜM: SONUÇ ve ÖNERİLER	61
---	----

SONUÇ	61
--------------------	----

ÖNERİLER	61
-----------------------	----

KAYNAKÇA.....62

EKLER.....73



KISALTMALAR

E.Q. =Emotional Quotient / Duygusal Zekâ

I.Q. =Intelligence Quotient / Bilişsel Zekâ

M.M.P.I. = Minnesota Multiphasic Personality Inventory/ Minnesota Çok Yönlü Kişilik
Envanteri

Y.Y. =Yüzyıl



TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1.4. Duygusal Zekânın Tarihçesi

Tablo 2.1.5.1. Mayer ve Salovey'in Yetenek Tabanlı Duygusal Zekâ Modeli

Tablo 2.1.5.2. Bar-On Modeli'ne Göre Duygusal Zekânın Boyutları ve Yeterlikleri

Tablo 2.1.5.3. Cooper ve Sawaf'ın Dört Köşe Taşlı Modeli

Tablo 2.1.5.4. Daniel Goleman'ın Duygusal Zekâ Boyutları ve Bunların Yapıtaşları

Tablo 4.1. Yaş, Medeni Durum, Evlilik Süresi ve Çocuk Sayıları İle İlgili Dağılımlar

Tablo 4.2. İlişki Durumu ve Tanışma Süreleri İle İlgili Dağılımlar

Tablo 4.3. Eğitim Durumu, Çalışma Durumu ve Meslekler İle İlgili Dağılımlar

Tablo 4.4. Kronik Hastalık Olup Olmama Durumları İle İlgili Dağılımlar

Tablo 4.5. Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi

Tablo 4.6. Duygusal Zekâ (Genel), Duygusal Zekâ Alt Boyutları ve Yaşam Doyum Puanlarına İlişkin Algılar

Tablo 4.7. Medeni Durum, Çalışma Durumu ve Kronik Hastalık Olup Olmama Durumlarına Göre Yaşam Doyum Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 4.8. Yaş, Evlilik Süresi, Çocuk Sayısı ve Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyum Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 4.8.1. Yaş ve Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyum Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Mann-Whitney U Testi

Tablo 4.9. Medeni Durum, Çalışma Durumu ve Kronik Hastalık Olup Olmama Durumlarına Göre Duygusal Zekâ Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 4.10. Yaş, Evlilik Süresi, Çocuk Sayısı ve Eğitim Durumlarına Göre Duygusal Zekâ Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 4.10.1. Yaş, Çocuk Sayısı ve Eğitim Durumlarına Göre Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Tukey Testi

Tablo 4.11. Yaşam Doyum Düzeyleri İle Duygusal Zekâ ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Sonuçları

EKLER LİSTESİ

EK-1 : Sosyodemografik Bilgi Formu

EK-2 : Duygusal Zekâ Ölçeği

EK-3 : Yaşam Doyumu Ölçeği



I. BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, problem cümlesi ve alt problemler, araştırmanın amacı, varsayımları ve sınırlılıkları üzerinde durulmuştur.

1.1. PROBLEM DURUMU

Salovey ile Mayer 1990 yılında ufuk açan makalelerini yayımladıkları sırada, temelini onların attığı bu akademik alanın tam on beş sene sonra ne ölçüde başarılı olacağını kimse hayal etmemişti. Bu alandaki araştırmalar geliştikçe gelişti; 1995'te bilimsel literatürde duygusal zekâ hakkında neredeyse hiçbir şey yoktu, hâlbuki bugün aynı alanda sürüyle araştırmacı var (Goleman,2014).

Duygusal farkındalık; yaşamımızı ve sağlığımızı, ailemizi korumayı, sevgi dolu ve uzun süren ilişkiler kurmayı ve işimizde başarılı olmayı özetle kendimizi gerçekleştirmemizi sağlamaktadır (Mayer and Salovey, 1997).

Duygusal zekâ alanında filiz veren akademik bulguların bir başka büyük kaynağı da, şu anda Houston'daki Texas Üniversitesi'nin Tıp dalında görev yapan Reuven Bar-On'dur. Onun kendi duygusal zekâ kuramı ve yüksek enerjili coşkusu, kendi tasarladığı bir ölçümü kullanan birçok incelemeye esin verdi. Bar-On, bu alanın büyük ölçüde gelişmesini sağlayan, The Handbook of Emotional Intelligence (Duygusal Zekâ Elkitabı) gibi akademik kitapların da yazılmasına aracılık etmiştir (Goleman, 2014).

Bu araştırmada incelenilecek ve duygusal zekâ ile ilgisi araştırılacak diğer bir kavram da yaşam doyumudur.

Yaşam doyumunu veya bilinen adıyla mutluluk, asırlar boyu insanlığın ilgilenmiş olduğu konulardandır. Doyum; beklentilerin, isteklerin, arzu ve ihtiyaçların karşılanmasıdır. Yaşam doyumunu ise bireyin beklentilerinin reel durumla karşılaştırılarak ortaya çıkan sonucunu göstermektedir. Yaşam doyumunu genellikle bireyin bütün yaşamına ve yaşamın çeşitli boyutlarına etki etmektedir (Yoltaş,2007).

Bu konuda yapılan bir araştırmada, duygusal zekânın psikolojik iyi oluş üstünde etkili olduğu duygusal zekâ seviyeleri yüksek olan kişilerin hem psikolojik iyi oluş hem de yaşam doyumunu seviyelerininin yüksek olduğu bulunmuştur (De Lazzari, 2001).

Bu araştırmada duygusal zekâ düzeyi ile yaşam doyumları arasındaki ilişki kadın bireylerde incelenmiştir.

Duygusal zekâsı yüksek kadınlar kendini ortaya koyabilen, hislerini doğrudan dile getiren, kendi kendilerine pozitif bakan, hayatta bir anlam bulan kişilerdir. Yine erkekler gibi onlar da dışa dönük, neşeli, hislerini uygun bir şekilde ifade edebilen, strese kolay uyarlanabilen bireylerdir. Sosyal tavırları yeni kişilere kolayca ulaşmalarını sağlar. Kendileriyle barışık olmaları esnek, samimi ve duygusal deneyime açık olmalarına yol açar. Saf IQ kadınlarının aksine, nadir olarak endişe ya da suçluluk hisseder veya derin düşüncelere dalarlar (Goleman, 2014).

1.2. PROBLEM CÜMLESİ

Kadınların duygusal zekâ düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. ALT PROBLEMLER/DENENCELER

Bu problemin alt problemleri aşağıda belirtilmiştir:

- Araştırmaya katılan kadınların yaşam doyumları ile duygusal zekâ düzeyi ve duygusal zekânın alt boyutları arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.
- Araştırmaya katılan kadınların sosyo-demografik özellikleri yaşam doyumlarını anlamlı biçimde etkilemektedir.
- Araştırmaya katılan kadınların sosyo-demografik özellikleri duygusal zekâ düzeylerini anlamlı biçimde etkilemektedir.

1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, kadınların duygusal zekâ düzeyleriyle yaşam doyumları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını yordamaktır.

1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

- Kadınların kendilerine verilen ölçeklerde yer alan maddelere gerçekçi cevaplar vereceği düşünülmektedir.
- Araştırmanın yapıldığı çalışma grubunun sonuçları, genelleyecek büyüklükte olduğu varsayılmaktadır.
- Veri toplama araçlarının, araştırmanın hedefine, içeriğine uygun olduğu varsayılmaktadır.

1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

- Bu araştırma özel bir danışmanlık merkezinin bünyesinde yürütülen çalışmalarda dağıtılacak kişilerle sınırlıdır.
- Bu araştırma Duygusal Zekâ Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinin ölçmüş olduğu niteliklerle sınırlıdır.

1.7. TANIMLAR

1.7.1. Duygu

Hafif veya orta seviyedeki heyecanlarımızın, işittiğimiz, duyumsadığımız şeyler, özellikle de bütün tutkularımızın, aşk, sevgi vb. genel durumlarımızın, genel ve içgüdüsel eğilimlerimizin genel adıdır (Cevizci,2000).

1.7.2. Zekâ

Stanford “Kişinin güç ve karmaşık, soyut, ekonomik gayeye uygun, sosyal değeri olan ve orijinal özellikler taşıyan belleksel davranışları yapabilme ve bu şartlar

altında kişinin enerjisini davranışlar üzerinde toplayabilme ve heyecanlara karşı koyabilme yeteneği” olarak tanımlamıştır (Özgüven, 1998).

1.7.3. Duygusal Zekâ

Duyguları anlama, duyguları düşünceye destek olacak şekilde üretme ve çoğaltma, duygusal malumatı anlama, duyguları duygusal ve zihinsel büyümeyi sağlayacak şekilde reflektif olarak koordine edebilme yeteneğidir (Mayer and Salovey,1997).

1.7.4. Yaşam Doyumu

Bir kişinin beklentileriyle (ne istediği),elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da neticedir(Vara,1999).

II. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde duygu, zekâ, duygusal zekâ kavramları ile duygusal zekânın tarihçesi, duygusal zekânın modelleri ve duygusal zekâ ile ilgili yurt içi ve yurtdışında yapılmış olan çalışmalar ele alınacaktır. Bununla beraber yaşam doyumu kavramı, yaşam doyumunu etkileyen faktörler, belli başlı yaşam doyumu kuramları ve yaşam doyumu ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılmış çalışmalar ele alınacaktır.

2.1. DUYGUSAL ZEKÂ

2.1.1. Duygu

Duygu; Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde; "Duyularla algılama, his, belirlenme, olay ve bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim" olarak açıklanmaktadır (TDK Sözlüğü).

Duygu (emotion) kavramının kökü olan "motere" sözcüğüdür ve Latince anlamı hareket etmek demektir (Yaylacı,2006).Goleman, duyguyu bir his ve bu hisse ait belli düşünceler, psikolojik ve fiziksel hâller ve bir dizi hareket eğilimi manasında kullanmaktadır. Karışımları, çeşitlemeleri, mutasyonları ve ayırtılarıyla yüzlerce duygudan bahsedilebilir. Asıl olarak duygunun nüansları bunları açıklayan kelimelerden çok daha fazladır (Goleman,2014).

Mayer ve Salovey'e göre; duygular fizyolojik, zihinsel güdülenmeye dayalı ve deneyimsel psikolojik sistemleri barındıran, intibakedici, organizereaksiyonlardır. Eş zamanlı olarak, birçok psikolojik alt sistemleri koordine eden içsel hadiselerdir (Mayer,Caruso and Salovey, 2000).

Cooper ve Sawaf'a göre ise duygular, insan enerjisinin belli başlı kaynağıdır. Tabiatı gereği ne pozitif ne de negatiftirler ve sezgilerimizi yönlendirirler (Cooper and Sawaf,2000).

Duygular, kişinin gerek iç dünyasını düzenlemesi, gerekse içinde bulunduğu sosyal âlemlle kurduğu bağı yönetmesi bakımından olabildiğince ehemmiyetlidir. İnsanın, hem hayatını sürdürebilmek için bir güdülenme kaynağı olarak hem de varoluş seviyesini yükseltip, nitelikli yaşamak için duygulara gereksinimi vardır (Dökmen,2004).

Bazı kuramcılar temel duygu gruplarından bahsediyor. Goleman'a göre bunlar:

- **Öfke:**Hiddet, hakaret, içleme, gazap, sinirlenme, hınç, kin...
- **Üzüntü:**Acı, keder, neşesizlik, kasvet, melankoli...
- **Korku:**Kaygı, kuruntu, sinirlilik, tasa, hayret...
- **Zevk:**Mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, haz, sevinç...
- **Sevgi:** Kabul görme, dostluk, güven, iyilik...
- **Şaşkınlık:**Şok, hayret, afillama, merak...
- **İğrenme:** Hor görme, aşağılama, küçümseme, tikslenme...
- **Utanç:** Suçluluk, mahcubiyet, hayalkırıklığı, pişmanlık, küçükdüşme, üzülme, çile ve nedamet (Goleman, 2014).

Duygu kavramını ele aldıktan sonra biraz da zekâ kavramı üzerinde duracağız.

2.1.2. Zekâ

Zekâ Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde "İnsanın düşünme, akılyürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tamamı, anlak, dirayet, zeyreklik, feraset" olarak açıklanmaktadır(TDK Sözlüğü).

Zekâ somut olmayan bir kavramdır. İlkullanımı Aritoteles'e kadar gitmektedir. Latince "intelligentia" kökünden oluşmuştur. Zekâterimini ilk Cicero'nun kullandığı düşünülmektedir(Bümen,2004).

Zekânın bilimsel seviyede ele alınması ise 19.yy. psikoloji biliminin kurulmasıyla başlamıştır(Karaküçük ve Oral,2007).

Psikoloji Sözlüğü zekâyı: “Soyut düşünme, kavrama, problemçözme, bildiklerini yeni duruma uygulama, akılyürütme, hafıza, geçmiş deneyimlerden kazanılan bilgileri kullanma vb. dâhil olmak üzere zihinsel yetilerin toplamı” şeklinde tanımlamaktadır(Budak,2003).

Zekâ ilk defa Bbr doğa bilimcisi olan Galton tarafından ölçülmeye çalışılmıştır. Galtonzekâyı beş duyunun duyarlılığı ile ölçmeye çalışmıştır. Daha sonra öğrenme zorluğu olan ve olmayan talebeleri uzun müddet gözleyen Alfred Binet,bu talebelerin özelliklerini birbirinden ayırmaya çalışmıştır.Binet'in topladığı verilere dayanarak geliştirdiği zekâ ölçeğinin adaptasyonunu Terman 1905 senesinde Stanford Üniversitesi'nde yapmış ve bu test 1916'da Stanford-Binet testi diye yayımlanmıştır(Ülgen,1997).

Zihin gelişimini zekâ, etkili etmenler ve gelişim dönemleri diye üçe ayıran Piaget'e göre zekânın ana özellikleri üç noktada toplanmıştır:

Zekâ, canlının çevreye adaptasyonunun özel hâlidir.

Zekâ, bilişsel yapılarla çevre arasında sürekli yenilenen bir tür denge hâlidir.

Zekâ, bir tür bilişsel işlemler sistemidir(Kulaksızoğlu,1998).

Ergenler ve çocuklar için kullanımı en fazla tercih edilen zekâ testlerini geliştiren David Wechsler'e göre zekâ kişinin içinde bulunduğu çevreyi anlama ve çevresinde rastladığı zorluklarla başa çıkma kapasitesidir(Rathus,1987).

Wechsler ve Thorndike zekâ mefhumunu tanımlamaya uğraşırken zekânın bilişsel olmayan taraflarına dikkat çekmişlerdir.1930'lu yılların sonuna yakın Thorndike “sosyal zekâ” kavramını ortaya atmış ve zekânın bilişsel olmayan tarafına dikkat çekmiştir.1983'te Howard Gardner'ın çoklu zekâ kavramına kadar zekânın duygusal tarafı pek fazla dikkate alınmamıştır(Göçet,2006).

Geleneksel fikirlerin aksine Gardnerzekâyı, “Bir bireyin bir veya birden çok kültürde değer bulan bir ürün ortaya koyabilme kapasitesi, reel yaşamda karşılaştığı sorunlara etkili ve verimli çözümler üretebilme becerisi ve çözüme kavuşturulması

gereken yeni ve karmaşık yapılı sorunları keşfetme mahareti” diye tanımlamıştır(Saban,2005).

Gardner başında yedi olarak belirlediği fakat daha sonra kendi ilave etmesiyle şimdiye sekiz tane olan gelen zekâ alanlarını Tarman (2002) ise şu şekilde özetlemiştir:

1. Sözel/Dilsel Zekâ:Bu zekâ alanında gelişmiş kişiler okuma, yazma, tartışma ve konuşma konularında başarılıdırlar ve mizah, şiir, hikâye anlatma, tartışma, yaratıcı yazım konularında da istekli olurlar.

2. Mantıksal/Matematiksel Zekâ:Bu zekâ alanında gelişmiş kişiler nesnelere tanıyıp analiz etmede, matematik/bilim gibi konularda problem çözümede başarılı olurlar ve aynı şeyleri eşleştirme, karışık resimlerden şekil çıkarma, bilim, matematik, bulmaca ve problem çözme gibi konulardan keyif alırlar.

3. Görsel/Uzamsal (Mekânsal) Zekâ:Bu zekâ alanında çok gelişmiş kişiler belleklerinde resimler yaratır ve bunları çizerler. Bununla beraber yaratıcılıkları, harita okuma, renkleri kullanma yetenekleri ve iyi bir hayal güçleri vardır.

4. Bedensel/Devinduyumsal Zekâ:Bu zekâ alanında gelişmiş olan kişiler dans etmeyi ve spor yapmayı sever. Bunun yanında ellerini iyi kullanma, vücut kontrolü ve koordinasyonda başarılı olurlar.

5. Müziksel Zekâ:Bu zekâ alanında gelişmiş kişiler tonal ve ritmik kavramları tanıma ve kullanmayla ilgilidirler. Yine müzik aleti çalma, mırıldanma, şarkı besteleme ve seslendirmekten keyif alırlar.

6. Sosyal(Kişilerarası) Zekâ:Bir grupta birlikte çalışma yeteneği gereklidir. Başka kişilerle sözel ve sözsüz ilişki kurma yeteneği gibi. Bu zekâ alanında gelişmiş kişiler genellikle öğretmenler, politikacılar, danışmanlar, terapistler ve dini liderlerdir.

7. İçsel Zekâ:Bu zekâ alanında gelişmiş kişiler; empati kurma, yoğunlaşma, konsantre olma ve nesne ötesini düşünme konusunda başarılıdırlar, meditasyon yapmaktan haz alırlar. Gardner’a göre bu zekâ çok özeldir ve müzik, dil, sanat, dans, kişilerarası iletişim ve semboller gibi tüm diğer zekâ alanlarını da içerir.

8. Doğa Zekâsı:Kayalar ve çimleri, bitkileri, hayvanları, mineralleri, dünyayı, denizleri, dağları, mevsimleri vb. tanıma ve sınıflandırma mahareti bu zekâyâ sahip olan

bireylerce gelişmektedir. Arabalar veya spor ayakkabılar gibi kültüre ait ürünleri tanıma yeteneği de doğasal zekâya dayanır.

Gardner'ın kişisel zekâ tasvirlerinde duyguların rolüne ve ustaca yönetilmesine olabildiğince yer verilmiş olsa da Gardner ve çalışma arkadaşları duygunun zekâ üzerindeki rolüne detaylı bir şekilde bakmayıp duygu hakkındaki bilişler üzerinde durmuşlardır. Buodak, belki de istemeden, iç dünyamızı ve ilişkilerimizi bu biçimde karmaşıklaştıran ama aynı zamanda da cazip ve şaşırtıcı kılan zengin duygu deryasını araştırılmadan bırakıyor. Şimdi ele alınması gereken mevzu ise, duyguların içinde zekânın ne şekilde yer aldığı ve duygularımızın içine zekâyı nasıl yerleştirebileceğimizdir(Goleman,2014).

2.1.3. Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ kavramı, Emotional Intelligence kelimelerinin kısaltılmış hâli EI şeklinde anılsa da literatürdeki yaygın kullanım alanı daha ziyade EQ (Emotional Quotient) şeklindedir ve IQ'nun duygusal zekâdaki karşılığı olarak geniş kabul görmektedir(Yılmaz,2007).

Duygusal zekâ; duyguları kontrol etme, güvenilir ve uyumlu ilişkiler kurma, mutlu bir yaşam sürebilmek amacıyla kazanılması gereken beceriler ile bireyin kendi değerini ve gücünü tanımasıyla daha verimli bir hayat yaşayabilmesinin, kendi duygularını güdüleyebilmek için serinkanlılık, gayret, devamlılık ve yetenek gibi duygusal kalitenin bir birleşimidir(Konrad and Hendl,2001).

Duygusal zekâ asla hisleri kontrolsüzce yaşamak değildir. Bireyin hislerinin etkisiyle gösterdiği davranışlar duygusal zekâ seviyesini göstermektedir. Dolayısıyla duygusal zekâ bireyin sahip olduğu zekâ kapasitesini artırarak ne şekilde meydana çıkarabileceğini, onu daha faydalı bir şekilde nasıl kullanabileceğini gösteren bir maharettir (Cooper and Sawaf,1997).

Reuven Bar-on duygusal zekâyı “kişinin, çevresel istekler ve baskılarla başa çıkabilme yeteneğini etkileyen bireysel, duygusal, sosyal yetenekler ve beceriler dizisi” diye tanımlamaktadır(Stein and Book,2003).

Baltaş (2006) da duygusal zekâyı başa çıkma becerileriyle ilişkilendirmiş ve duygusal zekâyı “Kişinin kendisiyle ve diğerleriyle başa çıkabilmeyi kolaylaştıran hisleri tanıma, anlama ve etkili şekilde kullanma yeteneğidir.” diye tanımlamıştır.

Washington Üniversitesinde bir psikolog olan John Gottman duygusal Zekâyı kendi hislerini kontrol, zevki, hazzı öteleme ve güçlüklerle başa çıkabilme yeteneklerini kapsayan hislerini bilme, empati ve bireylerle ilişkileri güzel ele alabilmek için lüzumlu olan başkalarının hislerini tanımlayabilme yeteneği, iyimser ve kendine güvenir tarzda kişinin kendisini motive edebilme yeteneği olarak tanımlamıştır(Epstein,1998).

Goleman duygusal zekâyı kendimizin ve diğerlerinin duygularını tanıma, kendini eyleme geçirebilme, içimizdeki ve ilişkilerimizdeki hisleri iyi yönetme, duyularaait bilgileri ve duyuların enerjisini gündelik hayata ve işe etkin bir şekilde yansıtarak onlara uygun reaksiyonlar vererek ruh durumunu düzenleyebilme ve umut besleme yetenekleri olarak tarif etmektedir(Goleman,2014).

2.1.4. Duygusal Zekânın Tarihçesi

Duygusal zekâ kavramı ilk defa 1990 senesinde Amerikalı psikologlar Peter Salovey ve John Mayer tarafından,1920 senesinde Thorndike’e ait olan “sosyal zekâ” kavramının esasına dayandırılarak kullanılmıştır(Shapiro,1999).

Salovey, meslektaşları Gardner ile beraber, duygusalzekânın bir tanımını sunarak bu yetenekleri beş temel başlıkta toplamıştır:

1. Özbilinç:Bir his oluşurken fark edebilme

2. Duyguları İdare Edebilmek: Hisleri uygun bir şekilde idare yeteneği, özbilinç temeli üstünde gelişir.

3. Kendini Harekete Geçirmek:Duyguları bir hedef doğrultusunda toplayabilme, dikkatedebilme, kendinehâkim olabilme ve yaratıcılık için lüzumludur.

4. BaşkalarınınDuygularını Anlamak: Duygusal özbilinç temeli üzerinde gelişen diğer bir yetenek olan empati, kişilerle ilişkide esas beceridir.

5. İlişkileri Yürütebilmek: İlişki sanatı, büyük oranla başkalarının hislerini idare etme yeteneğidir (Goleman, 2014).

1994-1997 yıllarını kapsayan periyotta ise duygusal zekâ birden dünyada popüler bir kavram hâline gelmiştir. Daniel Goleman 1995 yılında yayınladığı çok satan “Duygusal Zekâ” kitabı ile buna muvaffak olmuştur (Shelly and Brown,2004). Goleman başarının sebebini %80 oranında duygusal zekâyabağlamıştır. Kişisel başarı ve performansın duygusal zekâ ile doğrudan alakası bulunmaktadır. Bu gayeyle yapılan çok sayıdaki çalışma ve ölçek değerlerine sahip örnekler, kavramın manasını tutarlı bir şekilde ortaya koymaktadır (Jordan, Ashkanasy, Hartel and Hooper,2002).

Tablo 2.1.4. Duygusal Zekânın Tarihçesi

1900-1969	Sosyal zekâ kuramı ilk kez ortaya çıkmıştır. Zekâ için psikolojik test sahası bu periyot içerisinde geliştirilmiş ve zekâ testleri teknolojisi ortaya çıkmaya başlamıştır.
1970-1989	Yapay zekâ hakkında yapılan çalışmalarla bilgisayarların nasıl anlayabileceği ve duygusal görüş hakkında mantık yürütebilecekleri incelenmiştir. Sosyalzekâ üzerinde deneysel çalışmalar yapılmış ve sosyal zekâ yüzdelik bölümlere ayrılmıştır. Beyingelişimi konusunda yapılan araştırmalar duygu ve mantık arasındaki bağlantıyı ayırmaya başlamış ve bu dönemde duygusal zekâ terimi nadiren kullanılmaya başlanmıştır.
1990-1993	Duygusal Zekâ hakkında ilk makalelerin yazıldığı dönemdir.
1994-1997	Daniel Goleman’ın “Duygusal Zekâ” adlı popüler kitabı yayımlanmıştır. Kitap dünya çapında en çok satan ve en çok alanda kopyalanan yapıt olmuştur. Time Dergisi, “EQ” terimini kapağında kullanmış ve birkaç kişilik ölçümünü de yine duygusal zekâ kavramı adı altında yayımlamıştır.
1998-...	Yeni araştırmalar sonucunda değişik zekâ modelleri oluşturulmaktadır.

Kaynak: Mayer John D.,Salovey P., Caruso D.R. (2004) A Furter Consideration of the Issues of Emotional Intelligence.New Hampshire:Psychological Inquiry.

2.1.5. Duygusal Zekâ Modelleri

2.1.5.1. John D. Mayer ve Peter Salovey Modeli

Mayer ve Salovey duygusal zekâ mefhumunu dört başlık olarak ortaya koymuştur. Bunlar:

1. Duyguların Belirlenmesi: Bu sistemde, kişinin kendi içinde bulunduğu his durumunun farkında olması üzerinde durulmuştur. Mühim olan ilk önce kişinin belirli bir durumda veya o esnada ne hissettiğinin farkında olabilmesidir. Hislerini tanıyan bireyler ruh hâllerinin farkındadırlar ve içinde buldukları duygu durumunu doğru tahlil ettiklerinde bireysel hüküm gerektiren mevzularda daha sıhhatli karar verebilirler, kendi durumlarından emindirler ve yaşama pozitif yönden bakabilirler.

2. Duyguların Kullanılması: Kişilerin hisleri ile uygun biçimde başa çıkabilmesi bir diğer mühim unsurdur. Bu nitelik kişinin kendini yoğun kaygılardan, alınganlıklardan ve karamsarlıktan kurtarabilme ve kendini yatıştırabilme marifeti diye tanımlanır. Bu özelliği noksan veya güçsüz olanlar devamlı biçimde huzursuzluklarla mücadele etmek durumunda kalmakta, lakin bu özelliği güçlü olan kişiler ise beklenmedik olaylar ve tersliklerle karşılaştıktan sonra kendilerini daha kolay toparlayabilmektedirler.

3. Duyguların Anlaşılması: Kişinin hislerinin ne manaya geldiğini bilmesidir. Hisler rastlantısal oluşmazlar. Duygular içinde bulunulan şartlar etkisinde değişiklik gösterirler ve bu çerçevede altında yatan birçok sebep olabilir.

4. Duyguların Yönetilmesi: Hisler bilgi taşır ve düşüncemizi etkiler. Bu sebeple kişinin hislerini mantığıyla, problemlere yaklaşımıyla, yargılarıyla, davranışlarıyla değerlendirmesi gerekir. Bunun üstesinden gelebilmesinin yolu ise pozitif veya negatif her çeşit hisse açık olmak ve içerisinde duyguların da olduğu stratejileri seçebilmektir(Salovey and Caruso,2007).

Tablo 2.1.5.1.Mayer ve Salovey’in Yetenek Tabanlı Duygusal Zekâ Modeli

BÖLÜM	YETENEK
Bölüm 1: Duyguları Algılama, Değerlendirme ve İfade Etme	<ul style="list-style-type: none">➤ Kendi duygularını anlama ve ifade etme.➤ Başkalarının duygularını anlama ve ifade etme.➤ Duyguların tam ifadesi ve gereksinimlerin iletimi.➤ Farklı duygusal ifadeleri ayırt etme.
Bölüm 2: Duyguların Kullanımı	<ul style="list-style-type: none">➤ Duygular dikkati yönetir ve düşünmeyi sağlar.➤ Ruh hâli kişinin algılamasını değiştirir ve değişik bakış açılarından anlamaya neden olur.➤ Duygusal durumlar problem çözme yaklaşımlarını teşvik eder.
Bölüm 3: Duyguları Anlama ve Muhakeme Etme	<ul style="list-style-type: none">➤ Duyguları nitelendirmek ve farklı duygular ile anlamları arasındaki ilişkiyi tanımlamak.➤ Duyguların içeriğini ve karşılıklı ilişkilerinin sahip olduğu bilgiyi anlamak.➤ Karmaşık duyguları yorumlamak ve farklı duyguların bileşimini anlamak.➤ Duygular arasındaki geçişleri anlamak.
Bölüm 4: Duyguları Yönetme/ Düzenleme	<ul style="list-style-type: none">➤ Hoş ve hoş olmayan duygulara açık olmak.➤ Duyguları düşünceli bir şekilde, duygusal veya zihinsel gelişimde kullanılabilirliği konusunda ayırt etmek veya birleştirmek.➤ Olumsuz duyguların etkisini azaltarak ve olumlu duyguların etkisini artırarak, kendinin ve başkalarının duygularını yönetmek.

Kaynak: Mayer and Salovey, 1997: 11.

2.1.5.2. Reuven Bar-On Modeli

Bar-on duygusal zekâ modeli oluştururken, hislerin kişilerin başarılarındaki rolünü belirlemeyi amaçlamıştır(Crowe-Fraley,1999).

Bar-on’a göre akademik zekâ haricinde tanımlanabilen zekâ, kişinin arzular ve çevresel baskılar altında başarılı mücadele edebilmesi için sahip olması gereken duygusal, bireysel ve sosyal yeteneklerin tamamıdır. Araştırmacı ortaya koyduğu tanımlamayı aşağıda açıklanan beş temel yeterlilik başlığı altında belirtmiştir (Bar-on,1997).

1. Bireyin Duygusal Yetenek Kapasitesi: Kişinin iradesini tarif eder. Bu da kişinin kendisini ne ölçüde tanıdığını, hislerinin farkında olup olmadığını, hislerini anlayarak kendisiyle barışık olma durumunu, ne yaptığında iyi hissettiğini veya nelerin iyi hissettirdiğini kavrama maharetidir.

2. Kişiler Arası İlişkiler: Bireyin kendini karşısındakinin yerine koyarak düşüncelerini ve hislerini anlayabilmesi, etrafındaki kişilerle olan ilişkileri ve sosyal sorumluluk sahibi olma yeteneğini açıklar.

3. Uyum Sağlama Yeteneği: Problemlerle karşılaştığı durumlarda gelişen hadiselerde esnek olarak etrafındakilerin isteklerine cevap verebilme ve sorunları çözebilme, durumun gerçekçiliği ile kişiye nazaran izafi olan bir durum arasındaki farkı anlayabilme ve hislerini değişen olaylar karşısında gözden geçirerek yeterli düzeyde esneklik sağlayabilme yeteneğidir.

4. Stres Yönetimi: Güç durumlar ve yoğun baskı altında dahi mukavemetli olma, bu süreçle başa çıkabilme ve bu tarz durumlarda hislerini düzenleyebilme, kontrol edebilme ve baskıya karşı koyabilme maharetidir.

5. Genel Ruh Hâli: Kişinin ruh durumunun farkında olarak düşünce ve hislerini yaşamdan zevk alabilecek ve memnun olabilecek yönde değiştirebilmesiyle ilgilidir. Bu bağlamda kişinin mutlu ve iyimser olabilmesi maharetidir.

Bar-on'a göre açıklanan yeteneklere sahip olan kişilerin duygusal zekâları da yüksektir. Yine bu tip insanlar iş yaşamlarında başarılıdırlar(Bar-on,1997).

Bar-on modeline göre genel zekâ, EQ ile hesaplanan duygusal zekâ ve IQ ile hesaplanan bilişsel zekâdan oluşur. Yeterli düzeyde duygusal zekâsı olan birey epey işlevsel, başarılı ve duygusal manada sağlıklı bir kişidir. Duygusal zekâ zaman içinde gelişir, yaşam boyu değişir ve terapötik müdahalelerle olduğu kadar iyileştirici programlar ve eğitimlerle de ilerletilebilir. Bu model sonuç odaklı olmaktan çok süreç odaklıdır (Bar-on,2000).

Tablo 2.1.5.2. Bar-On Modeli'ne Göre Duygusal Zekânın Boyutları ve Yeterlikleri

DUYGUSAL ZEKÂ BOYUTLARI	DUYGUSAL ZEKÂ YETERLİKLERİ ve BECERİLERİ
İçe Dönük	Bireysel Farkındalık ve Kendini İfade Etme
Özsaygı	➤ Kendini doğru bir şekilde algılamak, anlamak ve kabul etmek
Duygusal Farkındalık	➤ Kendi duygularının farkında olmak ve duygularını anlamak
Kendine Güven	➤ Kendi duygularını ve kendini etkili ve yapıcı bir şekilde ifade etme
Bağımsızlık	➤ Kendine güven ve diğer kişilere göre duygusal yönden bağımlı olmamak
Kendini Gerçekleştirme	➤ Bireysel hedefleri ve kendi potansiyelini gerçekleştirmek
Kişilerarası	Sosyal Farkındalık ve Kişilerarası İlişki
Empati	➤ Diğer kişilerin duygularının farkında olmak ve anlamak
Sosyal Sorumluluk	➤ Sosyal bir grupla özdeşleşmek ve diğer kişilerle işbirliği kurmak
Kişilerarası İlişki	➤ Karşılıklı tatmin edici ilişkiler kurmak diğer kişilerle iyi geçinmek
Stres Yönetimi	Duyguların Kontrolü ve Yönetimi
Strese Karşı Tolerans	➤ Duyguları etkili ve yapıcı bir şekilde yönetme
Nabız Kontrolü	➤ Duyguları etkili ve yapıcı bir şekilde kontrol etmek
Uyumsama	Değişim Yönetimi
Gerçeklik Testi	➤ Birisinin duyguların ve düşüncesini, dış dünyanın gerçekliği çerçevesine göre tarafsız bir şekilde gerekçelendirmek
Esneklik	➤ Hisleri ve düşünceleri yeni durumlara uydurmak
Problem Çözme	➤ Kişisel ve kişilerarası problemleri etkili bir şekilde çözmek
Genel Ruh Hâli	Öz Motivasyon
İyimserlik	➤ Hayatın olumlu ve parlak yanına bakmak
Mutluluk	➤ Kendinden, başkalarından ve genel olarak hayattan memnun kalmak

(Bar- On, 2006)

2.1.5.3. Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf Modeli

Robert Cooper ve Ayman Sawaf geliştirdikleri duygusal zekâ modelini “Dört Köşe Taşlı Model” diye isimlendirmektedirler. Modelde sırasıyla; hisleri öğrenmek, duygusal zindelik, duygusal derinlik ve duygusal simya köşe taşları diye nitelendirilen duygusal zekâ öğeleri bulunur. Bu köşe taşlarını oluşturan alt öğeler ise aşağıdaki gibidir:

1. Duyguları Öğrenme Köşe Taşı:Duygusal dürüstlük, enerji, farkında olma, geribildirim, pratik sezgi, sorumluluk ve ilişki vasıtasıyla bir bireysel etkinlik ve güven mekânı kurma.

2. Duygusal Zindelik Köşe Taşı: Samimiyet, inanılabilirlik ve esnekliği oluşturarak güven dairesini genişletme, çatışmaları dinleme ve yönetme maharetini artırma.

3. Duygusal Derinlik Köşe Taşı:İş hayatını ve günlük yaşamı, potansiyel ve hedefle uyumlu hâle getirme yollarını ve bunları, dürüstlük, adanmışlık ve sorumlulukla destekleme yollarını tavsiye eder.

4. Duygusal Simya Köşe Taşı:Problem ve baskılarla beraber yaşama ve gelecek için mücadele etme gücünü artırır, yaratıcı güçlerini geliştirir (Cooper and Sawaf,2000).

Cooper ve Sawaf modeli, Bar-on modeli gibi bilişsel yeteneklerin yanında bunların haricindeki bazı kavramları da içerdiğinden karma bir modeldir. Cooper ve Sawaf'ın modelinin boyutları çoğu zaman birbirlerini veya benzer mefhumları içermektedir(Çakar ve Arbak,2004).

Tablo2.1.5.3. Cooper ve Sawaf'ın Dört Köşe Taşlı Modeli

1. Köşe Taşı: Duyguları Öğrenmek	3. Köşe Taşı: Duygusal Derinlik
<ul style="list-style-type: none">➤ Duygusal Dürüstlük➤ Duygusal Enerji➤ Duygusal Geribildirim➤ Pratik Sezgi	<ul style="list-style-type: none">➤ Özgün Potansiyel ve Amaç➤ Adanmışlık➤ Dürüstlüğü Yaşamak➤ Yetki Olmadan Etki
2. Köşe Taşı: Duygusal Zindelik	4. Köşe Taşı: Duygusal Simya
<ul style="list-style-type: none">➤ Öz varlık➤ Güven Çemberi➤ Yapıcı Hoşnutsuzluk➤ Esneklik ve Yenilenme	<ul style="list-style-type: none">➤ Sezgisel Akış➤ Düşünsel Zaman➤ Fırsatı Sezinlemek➤ Geleceği Yaratmak

Cooper and Sawaf (1997)'dan uyarlanmıştır.

2.1.5.4. Daniel Goleman Modeli

Mayer ve Salovey'in çalışmalarının son derece bilimsel olmasından dolayı, çalışmaları ancak sınırlı bir gruba ulaşmıştır. Bu da çalışmalarının çok tanınmamasına

sebepe olmuştur. Goleman 1995'te "Duygusal Zekâ" isimli kitabını yayımlayıp çalışmalarını sosyal ve kamu üzerine yoğunlaştırdığından, çalışması daha kapsamlı bir kitle tarafından tanınmıştır. Goleman, normal hayattaki ve işteki başarıyı tahmin etmek için duygusal zekâ ile ilgili iddialarda bulunan ilk bireydir(Goleman,1998).

Goleman, duygusal zekânın beş ana ögesini, özbilinç, motivasyon, kendini kontrol etmek, empati ve ilişkilerde ustalık şeklinde izah etmektedir. Goleman'a göre bu beş öge, esas nitelikli pratik yetileri öğrenme potansiyelimizi belirler. Duygusal yeterliliğimiz ise, örgütlerdeki maharetlerimize bu potansiyelin ne kadarını iletebildiğimizi gösterir. Goleman duygusal yeterliliklerin, etkili durumdaki bilişsel öğelerin yanında, bir dereceye kadar hislerle ilgili becerileri de içerdiğini söylemektedir(Goleman,1998).

Tablo2.1.5.4.Daniel Goleman'ın Duygusal Zekâ Boyutları ve Bunların Yapıtaşları

BOYUTLAR	BOYUTUN TANIMI	YAPITAŞLARI
1.Kendi Duygularını Bilme (Öz bilinç)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kişinin herhangi bir duyguyu hissettiğinde onu tanıyabilme, izleyebilme ve bu bilgiyi kararlarını verirken kullanabilme yeteneği 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kişinin özgüven duyabilmesi ➤ Kişinin gerçekçi bir şekilde kendini değerlendirebilmesi ➤ Kişinin kendiyi alay edebilmesi
2.Duyguların Yönetimi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kişinin duygularını ve tepkilerini uygun bir şekilde yönetebilme, kendini sakinleştirebilme ve olumsuz duygular kontrolden çıkmadan önce onlarla başa çıkabilme yeteneği ➤ Kişinin olumlu sonuçlar elde edebilmek için kısa vadede zevklerinin tatminini erteleyebilme yeteneği 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kişinin güvenilir ve dürüst olabilmesi ➤ Kişinin belirsizliğe karşı rahat olabilmesi ➤ Kişinin değişikliğe açık olabilmesi
3.Kendini Harekete Geçirme	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kişinin bir amaç doğrultusunda duygularını yönlendirebilme, karşılaştığı engeller ve sorunlar karşısında yılmama yeteneği ➤ Kişinin "akış" durumuna geçebilme yeteneği 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kişinin başarıya yönelik güçlü bir istek duyabilmesi ➤ Kişinin başarısızlığı karşısında bile iyimser olabilmesi ➤ Kişinin kendini örgüte adayabilmesi
4.Diğerlerinin Duygularını Anlama (Empati)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kişinin diğer kişilerin duygu ve düşüncelerinin tarafsız bir şekilde farkında olabilme yeteneği ➤ Kişinin kendisini başkasının yerine koyabilme yeteneği 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kişinin yetenek geliştirme ve korumaya yönelik uzmanlık geliştirebilmesi ➤ Kişinin kültürlerarası hassaslık duyabilmesi ➤ Kişinin müşterilere hizmet edebilmesi
5.İlişkileri Yürütebilmek (Sosyal Beceriler)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kişinin sosyal durum ve ilişki ağlarını iyi kavrayabilme, diğer kişilerinde duygularını yönetebilme ve diğer kişilerle sorunsuz geçinebilme yeteneği 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kişinin liderliği yönetmekte etkinlik gösterebilmesi ➤ Kişinin ikna edici olabilmesi ➤ Kişinin takımları oluşturabilmesi ve onlara liderlik edebilmesi

(Çakar ve Arbak, 2004)

2.1.6. Duygusal Zekâ Alanında Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Özdemir (2015), eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ve yaşam doyum düzeylerini belirlemek amacıyla 751(519 kadın ve 232 erkek) öğrenciyle araştırmayı yapmıştır. Araştırmanın sonucuna göre; öğrencilerin toplam ve alt boyutları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca duygusal zekânın yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

İnci'nin (2014) araştırmasında, aday öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi 246 son sınıf öğrencisine uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; kadın aday öğretmenlerin genel duygusal zekâ düzeylerinin erkek adaylara nazaran daha yüksek olduğu ve aralarında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. İncelenen diğer değişkenler açısından aday öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aday öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Ardahan (2012)'in yaptığı bir araştırmada; dağcılık-kaya tırmanma, bisiklet kullanma ve doğa yürüyüşü yapan kişilerin duygusal zekâ ve yaşam doyumları arasındaki ilişki olup olmadığına bakılmıştır. 1181 (937 erkek, 244 kadın) katılımcı üzerinde yapılan araştırmada Diener tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği ve Chan tarafından geliştirilen Duygusal Zekâ Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; duygusal zekânın dört boyutu ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Cingisiz ve Murat (2009), evlenmek için birbirlerini tercih eden çiftlerin duygusal zekâ seviyelerinin kişilerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek ve evlenme biçimi gibi faktörler açısından ve bu kişilerin evlenecekleri bireyle, kendi duygusal zekâ düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmanın evrenini Gaziantep şehri, Şehitkâmil Belediyesi'ne evlenmek için başvuru yapan 46 nişanlı çift

oluşturmuştur. Çiftlere Hall tarafından geliştirilen ve Ergin (2000)'in geçerlilik, güvenilirlik çalışmasını yaparak Türkçeye uyarladığı Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; kişilerin eğitim düzeyine göre duygusal zekâ düzeyinin değiştiği; eğitim düzeyi arttıkça duygusal düzeyin de arttığı görülmüştür. Duygusal zekâ ile yaş, cinsiyet, meslek ve evlenme biçimi arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Çiftlerinevlenecekleri birey ile kendi duygusal zekâ düzeyleri arasında yüksek seviyede bir ilişki görülmüştür.

Kırtıl (2009) yaptığı araştırmada; ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zekâ ve yaşam doyumu incelenmiştir. 293 (151 kız, 142 erkek) öğrenciye Diener tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği ve Demirali, Ergin, İşmen ve Özabacı tarafından geliştirilen EQ-NED Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda bulunan verilere göre; duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Genel duygusal zekâ ortalamaları cinsiyete göre kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasına nazaran anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Genel duygusal zekâ alanında anne baba tutumuna göre anlamlı bir fark görülmüştür. Genel duygusal zekâ ortalamalarında ve yaşam doyumu ortalamalarında yaşa, okul öncesi eğitim alınıp alınmadığına, anne babanın eğitim seviyesine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Taşkın(2008) beden eğitimi öğrencilerindeki duygusal zekâ düzeyini bazı değişkenlere göre incelemek amacıyla, Beden Eğitimi ve Spor, Antrenörlük ve Spor Yöneticiliği Bölümü'nde öğrenim gören 486 öğrenciye Bar-on Duygusal Zekâ Ölçeği ve sosyo-demografik formu uygulamıştır. Çıkan sonuca göre; duygusal zekânın kişisel, kişilerarası ve genel ruh durumu boyutlarıyla ilişkili olduğu ve duygusal zekânın başarı için önemli bir faktör olduğu bulunmuştur. Bununla beraber; duygusal zekânın alt boyutlarından olan, kişilerarası ve kişisel beceriler, uyum, stresle başa çıkma, genel ruh durumu alt boyutlarının sınıfa, gelirdüzeğine, cinsiyete, desteklenentakıma, bireysel ve takım sporları faktörlerine göre değişkenlik göstermediği tespit edilmiştir. Erkeklerin stresle başa çıkma puanları bayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Yerleşimmekânları açısından ise kişisel beceriler ve uyumluluk alt boyutlarının farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Deniz, Hamarta ve Öztürk (2007)'ün yaptıkları araştırmada; okul öncesi öğretmenlerinin duygusal zekâ yetenekleriyle yaşam doyumları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Acar(2001) tarafından uyarlanan Bar-on EQ Ölçeği ve Diener,Emmons,Larsen,Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.288 okul öncesi öğretmeni ile yapılan çalışmanın sonuçlarına göre; duygusal zekâ yeteneklerinin (kişisel beceriler, uyumluluk, kişilerarasıbeceriler, stresle başa çıkma ve genel ruh durumu boyutu) öğretmenlerin yaşam doyum puanlarını anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Öğretmenlerin kişiselbeceriler, uyumluluk, kişilerarasıbeceriler, stresle başa çıkma ve genel ruh durumu boyutu ile yaşam doyum puanları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Barut, Ersanlı ve Yılmaz (2005) yaptıkları araştırmada bazı demografik faktörlere göre annelerdeki duygusal zekâ düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir.41 anneye yapılan çalışmada, annelerin mesleği, akraba evliliği yapıp yapmadıkları, çocuk sayısı ve yaşadıkları mekân ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat annelerin eğitim düzeyi ile duygusal zekâ seviyesi arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Deniz ve Yılmaz (2004) tarafından yapılan bir araştırmada; duygusal zekâ ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleme amacıyla 523 üniversite öğrencisiyle çalışılmıştır. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi ile duygusal zekâ alt boyutları ve total duygusal zekâ puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Öğrencilerin cinsiyet ve sınıf faktörüne göre; duygusal zekâ alt boyutları ve toplam duygusal zekâ puanları anlamlı olarak farklılaşmazken; cinsiyet ve sınıf değişkenine göre yaşam doyum puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.1.7. Duyusal Zekâ Alanında Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

“The Relationship Between Emotional Intelligence and Marital Status in Sample of College Students” isimli çalışmalarında Madahi,Javidi ve Samadzadeh (2013), üniversite öğrencilerinin medeni durum ve duygusal zekâları arasındaki ilişkiyi

araştırmışlardır. Araştırma evrenini İran Shahed Üniversitesinden 240 (110 bekâr, 130 evli) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada The Emotional Quotient Inventory Duygusal Bölüm Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; dürtü kontrolü, saygı, sosyalsorumluluk, empati, kendini gerçekleştirme ve gerçeklik testleri bakımından evli kişilerin duygusal zekâları bekar kişilere göre daha fazla bulunmuştur. İyimserlik ve mutluluk alt boyutları açısından, bekâr kişiler evlilere nispetle daha yüksek sonuçlar almıştır.

“The Influence of Emotional Intelligence on Academic Achievement” isimli çalışmalarında Mohzan Mohd, Hassan ve Halil (2013), duygusal zekânın akademik başarı üstündeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma evrenini Universiti Teknologi Mara eğitim Fakültesinden 278 öğrenci oluşturmuştur. Sonuçlara bakıldığında; katılımcıların duygusal zekâları yüksek çıkmakla beraber akademik başarı ve duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Carmeli ve arkadaşları (2009) duygusal zekâ ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi araştırmalardır. Elde edilen verilere göre; duygusal zekâ ve psikolojik iyi olma boyutları olan öz saygı, yaşam doyumu ve kendini kabul arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya katılanların bedensel şikâyet düzeyleriyle duygusal zekâ seviyesi arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Harrod ve Scheer (2005), duygusal zekâ ile bazı demografik özelliklerle ilişkiyi araştırmak amacıyla 200 genç üzerinde çalışma yapmışlardır. Sonuca bakıldığında; kızların duygusal zekâ puanlarının daha yüksek olduğu ve duygusal zekâ düzeyinin ailenin eğitim durumu ve gelir durumuyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Wing, Schutte, Byrne (2006) pozitif duygusal deneyimleri yazmanın yaşam doyumu ve duygusal zekâ üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Duygusal deneyimleri yazdırılan 175 yetişkinden; duygularını belirli bir sıra ve düzende yansıtarak yazanlar ile sıralamadan yazanların yaşam doyumu ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir farka ulaşamamıştır.

Furnham ve Petrides (2003)'ın yaptığı bir araştırmada kişilerin duygusal zekâ, mutluluk, kişilik ve bilişsel yeteneklerini ölçmüşler ve vardıkları sonuca göre; mutluluk ile nevrotik kişilik özellikleri arasında olumsuz bir ilişkinin olduğu, mutluluk ve dışadönüklük, açıklık arasında ilişkinin olduğuna ulaşmışlardır. Ayrıca mutluluk ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır.

Palmer,Donaldson ve Stough (2003) yaptıkları araştırmada; duygusal zekâ ve yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi inceleyerek elde ettikleri veriler ışığında; yaşam tatmini ile duygusal zekâ ölçeğinin sadece duyguları tanımlama ve duygusal açıklık alt boyutları arasında dikkat çekici bir ilişki bulmuşlardır.

Newsome,Day ve Catano (2000) tarafından yapılan bir çalışmada ise; duygusal zekâ ile akademik başarı, kişilik,bilişsel yetenek arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Örneklemi Kanada Üniversitesi'nde öğrenim gören 180 öğrenci oluşturmaktadır. Bar-on EQ-i (1997) ve Cattell 16 Kişilik Özelliği Testi (1993) uygulanmıştır. Sonuçlara göre akademik başarı ve duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Schutte ve arkadaşları (1998) duygusal zekâ ölçeği geliştirme ve geçerlilik çalışmaları neticesinde duygusal zekâ ile kötümserlik, aleksitimya, depresyon ve dürtüsellik arasında olumsuz yönde, yaşantılara açıklık, iyimserlik ve duygu durumunu düzenleme ile olumlu yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Swinkels ve Giuliano (1995)'ın kişilerin ruh hâli farkındalığını ölçmek niyetiyle geliştirdikleri ölçek (Mood Awareness Scale) çalışmaları sonucunda, duygusal farkındalık ile olumlu duygu yaşantısı, sosyal destek miktarı, yaşam doyumu ve benlik saygısı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Duygusal farkındalığı yüksek olan kişilerin, düşük olanlara kıyasla daha sık olumlu duygu yaşadıkları, sosyal olarak daha çok desteklendikleri, benlik saygılarının daha yüksek olduğu ve daha fazla yaşam doyumu belirttikleri sonucuna ulaşılmıştır.

2.2. YAŞAM DOYUMU

2.2.1. Yaşam Doyumu Kavramı

19. Asrın başında psikoloji bilimi alanında çalışan bazı araştırmacılar depresyon, kaygı gibi olumsuz hisler hakkında araştırma yaparken olumlu hislere dikkat etmemişlerdir. Bilhassa seksenli senelerde pozitif psikolojinin gelişimiyle beraber öznel iyi oluş hakkında yapılan çalışmalar artmıştır. Sonrasında doksanlı senelerin sonlarında, psikoloji literatüründe her on yedi çalışmadan birinin insanın olumlu özellikleriyle ilgili olduğu görülmektedir(Myers and Diener, 1995). Bu çalışmalarda, kişilerin hayatlarını daha pozitif kılan etkenler bulunmaktadır. Bu etkenler nazara alınarak, kişilerin olumsuz yaşam şartları karşısındaki mukavemetleri artırılmaktadır(Mcknight, Huebner and Suldo, 2002).

1969'da Bradburn Duygu Denge Ölçeği'ni geliştirmiş ve olumlu duygular ilk defa değerlendirilmiştir. 1970'lerde öznel iyi olma araştırmaları hızlanmıştır. "Ne kadar mutluyuz?", "Yaşamlarımızdan ne kadar doyum sağlıyoruz?" soruları dergi ve gazetelerde yer almasına rağmen, ilk defa Psychological Abstracts adlı derginin 1973 senesindeki yayınından sonra araştırmalar artmıştır(Sirgy et al, 2006).

Yaşam doyumu, kişinin mutluluğu ile alakalı olarak öznel iyi oluşun bilişsel yanını temsil etmektedir. Öznel iyi oluş kişinin yaşamını bireysel ve duygusal açıdan değerlendirmesi şeklinde tanımlanır. Bu değerlendirme ise olaylar karşısındaki duygusal tepkilerin ve doyumun bilişsel değerlendirmesini kapsar(Diener, 1984).

Pozitif psikoloji bağlamında çokça incelenen kavramlardan birisi, öznel iyi oluşur. Öznel iyi oluş, kişinin yaşamını değerlendirmesi ve hüküm bildirmesi anlamına gelir. Öznel iyi oluş; olumsuz duygulanım, olumlu duygulanım ve yaşam doyumu olarak üç boyutlu bir yapıya sahiptir(Andrews and Whitney, 1976; Diener, 1984).

Olumlu duygulanım; güven, ümit, gurur, ilgi, heyecan, neşe gibi hisleri olumsuz duygulanım; nefret, üzüntü, suçluluk, öfke gibi hisleri kapsar. Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir. Kişinin türlü yaşam alanlarındaki doyumuna ait değerlendirmelerini gösterir. Birey zevk veren yaşantıları daha fazla deneyimliyor ve zevk vermeyen yaşantıları daha az deneyimliyorsa yüksek iyi öznel oluşa sahiptir. Neticede öznel iyi oluş, kişinin kendi yaşamını bilişsel ve duygusal bakımdan öznel bir şekilde değerlendirmesini kapsar(Myers and Diener, 1995).

Yaşam doyumunun çoğunlukla başka kavramlarla karıştığı görülmüştür. Bunlardan birisi mutluluk, diğeri de öznel iyi oluşur. Yaşam doyumu son zamanlarda ve yaşanan hayata bağlı şekilde tanımlanan kavramlardır. Yaşamakta olan yaşamın ne

kadar doyum sağlayıcı olduğu belirlenmeye çalışılır. Mutluluksa hayatın maddi şartlarına daha az dayanan ve bu manada ayakları yere daha az basan bir kavramdır. Hep belirli bir amaca, ilerde ulaşılması beklenen belli şeylere bağlı olarak tanımlanmıştır(Dikmen,1995).

Mutlu kişiler mutsuz olanlara nazaran, aynı durum, olay veya çevreye daha pozitif tepkiler vermektedir(Diener,2000). Çok mutlu kişiler de bazen negatif ruh hâlinde olabilir. Fakat genellikle daha olumlu deneyimleri sayesinde duygu sistemleri hayattaki olaylara daha uygun tepkiler vermesini sağlamaktadır(Diener and Seligman,2002).

Birey bir ihtiyacının yoksunluğunu ne kadar fazla hissederse o kadar ve o ihtiyacını doyurabilmek için ne kadar fazla çalışırsa o kadar mutlu olur. Mutluluk geleceğe dönük eylemliliklerden kaynaklanır. Yani kişi çok kötü bir hayat sürüyor olabilir, bu manada yaşam doyumunu çok düşüktür, bu kötü yaşam şartları ilerdeki güzel günlerinin garantisi olacağı için veya bu sayede bir başarı kazanacağı için mutludur(Dikmen,1995).

Öznel iyi olma kavramı, daha çok ruhsal ve bedensel sağlık belirtilerine göre tanımlanır. Yani bireyin tüm zenginliği, evli olup olmama, işinin olup olmaması vb. dışında bedensel ve ruhsal yönden kendini nasıl hissettiğiyle alakalı bir kavramdır. Bu açıdan yaşam doyumunun hayata ilişkin koşullarının (iş, evlilik, arkadaşçevresi, boş zaman faaliyetleri vb.) ortadan kaldırılmış hâlini göstermektedir(Diener,1984).

Araştırmalar öznel iyi oluş seviyesi yüksek kişilerin sadece kendilerini iyi hissetmeyle kalmayıp, kişilerarası ilişkilerinde daha başarılı olduklarını (Diener and Seligman,2002), yaşam enerjisinin ve yaratıcılıklarının fazlaştığını, bağışıklık sistemlerinin kuvvetlendiğini, iş hayatında daha verimli olduklarını ve ömürlerinin uzadığını (Lyubomirsky,King and Diener,2005) ortaya koymuştur.

Günlük hayatta oldukça fazla rastlanan mutluluk, tanımlanması zor ve çeşitli manalara gelen bir kavramdır. Bu sebeple sosyal psikologlar mutluluk yerine “yaşam doyumunu ve öznel iyi oluş” kavramlarını kullanmaktadır (Özer ve Karabulut,2003).

Literatür incelendiğinde yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve mutluluk kavramlarının aynı anlama geldiği görüşlerinin yanında bu üçünün farklı manalara geldiğini savunan görüşler vardır. Bu çalışmada mutluluk, öznel iyi olma ve yaşam doyumu kavramlarının birbirine yakın kavramlar olduğu ve bu kelimeler kullanılırken kastedilenin bireyin yaşamdan aldığı doyum olduğu değerlendirilerek yaşam doyumu kavramı kullanılacaktır.

2.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Veenhoven (1996), yaşam doyumunu bir bütün olarak yaşam kalitesinin, olumlu olarak gelişiminin derecesi şeklinde açıklarken, yaşam doyumunun belirleyicilerini hayattaki değişimler yani toplumun kalitesi, kişinin toplumdaki yeri, bireyselyetenekleri, yaşam olaylarının gidişatı, deneyimli olmak, gelişimin içsel ilerlemesi yani sonuç çıkarmak, hislerin temelindeki anlamları araştırmak, yaşam doyumu ve doyum alanı arasındaki ilişkiyi ifade etmek olarak açıklar(Veenhoven,1996).

Yaşam doyumu kavramının bireyden bireye farklı algılanma seviyesine bağlı olarak, kavramın tanımlanmasında ve belirlenmesinde belirsizlik söz konusudur. Kavramı daha iyi anlayabilmek için yaşam doyumunu etkileyen etmenler aşağıdaki şekildeki gibi sıralanmaktadır (Yetim; 2003):

1. Günlük yaşamdan mutluluk duymak
2. Hayatı anlamlı bulmak
3. Hedeflere ulaşma konusunda uyum
4. Olumlu kişisel kimlik
5. Bedensel olarak kişinin kendisini iyi hissetmesi
6. Ekonomik güvenlik
7. Sosyal ilişkiler.

2.2.2.1. Demografik Faktörler

2.2.2.1.1. Yaş

İlk çalışmalar gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğunu bulmasına rağmen son senelerde yapılan çalışmalar yaş ile mutluluk arasında bir ilişki olmadığını göstermektedir. Braun (1977), gençlerin hem pozitif hem negatif hisleri daha çok bildirdiklerini, buna karşılık yaşlıların daha çok genel mutluluk ifadelerini ortaya koyduğunu bulmuştur. Bu karışık bulgulara anlam vermek hedefiyle yapılan meta analiz çalışmasında, yaşam doyumu ile yaş arasındaki ilişkinin sifıra yakın olduğu ve bu sonucun korelasyona giren öteki değişkenlerin kontrol edilmesine göre de değişmediği kanıtlanmıştır (Yetim, 1991).

2.2.2.1.2. Cinsiyet

Lu,Shih,Lin ve Ju (1997) cinsiyetin mutluluğa etkisinin sadece sosyal destek vesilesiyle olduğunu savunmuştur. Kadınlar mutluluklarını özellikle aileyi kapsayan kişilerarası ilişkilerin uyumundan sağlarken, erkekler materyal ve kariyer kazanımlarını birinci planda tutmaktadır. Çin örneklemini nazara alındığında kadınlar, daha fazla sosyal destek sağladıkları için mutludur. Sosyal destek kontrol altına alındığında cinsiyet farkının mutluluğa etkisi azalmaktadır.

Öte yandan ülkemizde hekimlerle yapılan bir çalışmada Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu (2001) kadınlarda erkeklere göre yaşam doyumunu daha yüksek bulmuşlardır.

2.2.2.1.3. Medeni Durum

ABD Ulusal Kamuoyu Araştırması'nın 35 milyon kişiyle yaptığı anket sonuçlarına göre; evli olanların %40, bekâr, boşanmış, ayrılmış ya da dul olanların ise sadece %24'ünün mutlu olduğu bulunmuştur. Yaş, cinsiyet ve gelir farkı olmadan evlilerin daha mutlu oldukları ifade edilmektedir. Fakat mutlu bireylerin daha kolay evlendiği ve mutsuz kişilerin daha yalnız olduğu göz önüne alındığında, evlilikle mutluluk arasında doğrusal ve doğrudan bir korelasyon olduğu konusunda fikir birliği bulunmamaktadır (Seligman, 2007).

Dikmen (1995) tarafından yapılan çalışmaya göre evli kalınan süre arttıkça bireylerin iş ve yaşam doyumu artmaktadır.

Özellikle evli çalışanların, bekar çalışan kişilere göre daha çok problem yaşadıkları, iş ve aile ilişkileriyle evlilik ilişkileri bakımından olumsuz bir iletişim ve etkileşim tarzına sahip oldukları ve psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu seviyelerinin ise düşük olduğu söylenmektedir(Çelik M., Tümkaya S., 2012).

2.2.2.1.4. Eğitim

Plagnol ve Easterline (2008), daha eğitilmiş kişilerin isteklerini karşılama ve aile hayatlarında mutlu olma becerilerinin daha yüksek olması sebebiyle daha mutlu olduklarını ifade etmektedir.

Bryant ve Marquez (1986)'e göre, eğitim düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Eğitim seviyesi değiştikçe kadınların kendilerini değerlendirmede bir farklılık olmadığını bulurken erkeklerde yüksek öğrenim görenlerin, lise ve daha altı eğitim görenlere nazaran hislerini daha iyi ifade ettiği sonucuna ulaşmıştır. Eğitim, erkeklerde iyi olma hususunda değerlendirme ölçütlerini geliştirerek daha duyarlı karar vermelerini sağlamıştır.

Seligman (2007) ise, eğitimin sadece düşük gelir düzeyinde mutluluğu artırdığını söylemektedir.

2.2.2.1.5. Gelir Düzeyi

Moller (1996) GüneyAfrikalı üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Doğan ve Moralı tarafından öğretim üyeleri üzerinde yapılan araştırma sonucunda öğretim üyelerinin ekonomik düzeyleri arttıkça yaşam doyumu seviyelerinin de arttığı bulunmuştur(Doğan ve Moralı,1999).

Diener ve Biswas-Diener (2002)'nin yaptığı incelemede bireysel ve milli gelirin öznel iyi olma üzerinde etkisi araştırılmıştır. Dört esas sonuca ulaşılmıştır. Birincisi, ülkelerdeki zenginlik seviyesiyle öznel iyi olma arasındaki ilişki yüksektir. İkinci olarak, yoksul ülkelerdeki öznel iyi olma ve gelir ilişkisi zengin ülkelere göre daha yüksektir ve fakirler için mutsuzluk daha fazla bir risktir. Üçüncüsü, son on yıldaki

ekonomik büyümenin öznel olmaya etkisi çok azdır. Son olarak, başka değerler yerine ekonomik hedefleri birinci planda tutan bir kişi zengin olana dek diğerlerinden daha mutsuzdur.

2.2.2.1.6. Çalışma Hayatı

Bireyin işi yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır ve birey yaşamının büyük bir bölümünü çalışarak geçirir. Bu sebeple yaşam doyumu kavramını iş yaşamından ayrı değerlendirmek mümkün olmayacaktır(Uyguç, Arbak, Duygulu ve Çıraklar,1998).

Yaşam doyumuna etki eden etmenlerin başında kişinin genel yaşamında fazlaca yer tutan iş yaşamı gelmektedir. Bu bağlamda iş yaşamından elde edilen doyum ile yaşam doyumu arasında etkileşim olduğu yerleşmiş bir fikirdir(Keser, 2005).

İş doyumunun yaşam doyumunu artırdığı (saçılma etkisi), iş doyumunun yaşam doyumunu azalttığı (giderme etkisi) ve yaşam doyumuyla iş doyumunu arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı (bölünme etkisi) şeklinde üç farklı bakış açısı söz konusudur. (Uyguç, Arbak, Duygulu ve Çıraklar,1998).

2.2.2.1.7. Sağlık

Sağlığın hem bedensel hem de ruhsal boyutu, öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkendir. Örneğin; hemodiyaliz hastası ve sağlıklı kişilerin, yaşam doyumu puanlarının psikolojik sorunu olanlardan anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmada kişilerin yaşam kalitesinin ruhsal sağlık boyutu puanlarının kişilerin hastalık durumlarına bağlı olarak anlamlı biçimde değiştiği gözlenmiştir(Annak, 2005).

2.2.2.2. Kişisel Özellikler

Diener ve Seligman'ın (2002) yaptığı bir araştırmaya göre mutlu olanların mutsuzlardan daha sosyal, daha güçlü sosyal ve romantik ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. Mutlu olanlar kişilik özellikleri açısından daha dışadönük, uyumlu ve daha az nörotik olup, MMPI'daki birçok psikopatoloji puanları da düşük çıkmıştır. Mutlu kişilerin intiharı hiç düşünmediği, iyi olayları daha fazla ve kötü olayları daha az

hatırladıkları, pozitif duygularının negatif olanlardan fazla olduğu, kişilerarası ilişkilerinde daha fazla doyum sağladıkları, daha az yalnız vakit geçirdikleri ve iyi ilişkileri konusunda kendilerinin ve bilgi verenlerin görüşlerinin ortak ve yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mutsuz kişilerin ise, aile ve arkadaşları konusunda doyum sağlamadıkları, pozitif-negatif hislerin eşit seviyede olduğu bulunmuştur.

DeNeve ve Cooper (1998)'de yaptıkları meta analiz çalışmasında, beş faktör modeline ait duygusal dengelilik/dengesizlik, dışadönüklülük ve sorumluluk kişilik özellikleri; yaşam doyumunu, iyi olma ve mutlulukla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Kişilik özelliklerinin etkisi altında yaşam doyumunu ele alındığında, yaşam doyumunu bakımından daha iyi durumda olan kişilerin başlarına gelen olaylar hakkındaki yorumlarının daha pozitif olduğu, bu tür kişilerin iyimser yükleme şekli kullanarak sonunda yine mutluluklarına katkıda bulunacak biçimde davrandıkları görülmüştür. Budurum, yaşam doyumunu yüksek olan kişilerin daha iyimser oldukları hakkında bir açıklama getirir(Ryan and Deci, 2001).

2.2.3. Yaşam Doyumu Kuramları

2.2.3.1. Aşağıdan Yukarıya-Yukarıdan Aşağıya Kuramı

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları öznel iyi oluş kuramları içinde yer alır. Aşağıdan yukarıya kuramına göre, kişiler yaşadıkları acı ve hazların değerlendirmesini yaparak mutlu ya da mutsuz olduklarına karar verir. Bu kuram için, kişiye haz veren olayların ve bireyin yaşam alanlarında elde ettiği doyumların sıklığı ehemmiyetlidir(Eryılmaz, 2009).

Bu kuram çevresel olaylar, durumlar ve demografik özelliklerin mutluluğu etkileyip etkilemediğini incelemiştir. Aşağıdan yukarıya kuramı, temel ihtiyaçlar düşüncesine ve “Şartları ihtiyaçları karşılamaya izin veriyorsa birey mutludur.” fikrine dayanmaktadır (Diener et al, 1999).

Yukarıdan aşağıya kuramında ise mutluluk, genel kişisel bir özellik olarak bireyin olaylara tepkisini belirlemektir. Felsefeciler bu kuramı çoklukla önermektedir. Demokritos ise mutlu bir yaşamın şansa ya da dış etkenlere bağlı olmadığını, daha çok bireyin beyninde olduğunu söylemektedir(Diener, 1984).

Lance,Mallard ve Michalos (1995) aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramlarının arasında teorik ilişkinin yönünü ve nedenselliğini incelemiştir. Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramlar, sırasıyla genel yaşam doyumu ve yaşam alanlarından elde edilen doyum biçiminde iki ölçüm yoluyla ölçülmektedir.

2.2.3.2. Belli Bir Noktaya Erişmek (Telic) Kuramı

Belli bir noktaya erişme kuramı, 1960'lı senelerde W.Wilson tarafından önerilmiştir ve kuramsal çerçevesinde “İhtiyaçların doyurulması mutluluğa ve doyuma sebep olur, bunun tersi durumlarsa mutsuzluk ve doyumсуuzluk oluşturur.” görüşü vardır. Bir başka ifadeyle, iyi olmanın ve mutluluğun hedef veya ihtiyaca bağlı olduğu ve sadece bu gerçekleştiğinde mümkün olabileceği söylenmektedir(Gümüş,2006).

Kişilerin doğuştan veya sonradan öğrendikleri bir takım ihtiyaçları ya da gayeleri vardır. Gayeler ve ihtiyaçlar erek kuramına göre farklı değerlendirilir. Kurama göre gayeler öğrenilmiş ihtiyaçlardır. Yeme, içme ve güvenlik evrensel bir ihtiyaç iken, başarıma öğrenilmiş bir gayedir. Gayeler daha bilinçli olarak talep edilen kişisel isteklerdir ve insanlar bazı önemli gayelerine ulaştıklarında mutluluk duygusu yaşarlar(Diener,1984).

Bu görüşlere üç eleştiri yöneltilmektedir. İhtiyaçlar evrensel olarak düşünülürse, bunların doyurulmasıyla ortaya çıkan mutluluk tüm kültürlerde aynı olmalıydı fakat doyum ya da mutluluk tüm kültürlerde farklı bir sınıflandırma izlemektedir. İkinci eleştiri, kişinin amaçları ve istekleri farklı olabilir, dolayısıyla doyuma ermede farklı yollar izlenebilir. Üçüncü olarak, herhangi bir hedefi veya isteği olmayan kişilerin mutluluğa ulaşması imkânsız görünmektedir(Diener,1984).

2.2.3.3. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramı, mutluluğun kişinin kendi etkinliklerinden kaynaklandığı hipotezine dayanır. Aristoteles bu kuramın birinci ve en önemli temsilcisidir. Ona göre mutluluk, kişinin erdemli etkinliklerinden beklenir. Modern anlayışa göre etkinlikler; sosyal ilişkiler, hobiler, egzersizler vb. bütüncül kavramlarla söylenir. Etkinlik kuramının ana fikri, kişinin kendini anlamasının mutluluğu azalttığı şeklindedir. Devamlı olarak mutluluğu elde etme üzerinde durma fikri manasızdır. Bu yaklaşıma göre, kişi önemli etkinlikler üzerinde konsantre olursa mutluluk kendiliğinden gelecektir (Diener, 1984).

Aktivite ve öznel iyi oluş ilişkisi üzerinde en açık formülasyon akış kuramıdır (Csikszentmihalyi, 1975). Bu formülasyonda bireyin beceri seviyesi yeterliyse aktiviteler ve bunlara karşı koyanların zaman içindeki ilerleyişinin haz getireceği iddia edilmiştir. Eğer etkinlik kolay ise can sıkıcı olur. Zor ise kaygı oluşturur. Şayet birey yoğun uğraştırmayı gerektiren ve sahip olduğu yetenekleriyle işin zorluğu hemen hemen aynı olan bir etkinlikle ilişkiliyse, olayın tamamlanma süreci hazların akışını getirmektedir. Etkinlik kuramcılarının mutluluğun davranıştan kaynaklandığının altını çizer. Fakat etkinlikturamıyla telik kuramın uzlaşmaz olması gereksizdir. Onlar daha çok birbirini tamamlayıcı niteliktedir (Yetim, 1991).

2.2.3.4. Yargı Kuramı

Yargı Kuramı'na göre, yaşam doyumu bazı standartların gerçek durumlarla karşılaştırılması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Şayet gerçek durumlar standartlara yaklaşırsa doyum ortaya çıkar. Doyum hâlinde bireyin bilinci yerindedir. Duygu durumu söz konusu olduğundaysa standartlarla bilinç dışı kıyas yapılır. Yargılama kuramında, kişinin kullandığı standartlar birinci plandadır. Kişi kendisini kıyas yaptığı kişilere göre değerlendirir. Bu çeşit kıyaslar bireyin ruh sağlığını da etkilemektedir. Kişinin kendisinden daha kötü durumdaki bireylerle yaptığı kıyasların kişinin yaşam doyumunu artırdığı belirtilmektedir. Çünkü diğer bireylerin kötü koşullar altında yaşadığını düşünen kişilerin kendi durumlarına bakarak yaşamdan aldıkları doyum seviyesi de farklı olmaktadır (Arasan-Acar B., 2010).

Diener (1984) ise, yargılama kuramlarında “emel düzeyinin” önemli bir kavram olduğunu ve kişinin yaşamındaki şartlarla, bu şartların kişi tarafından değerlendirilmesinin önemini belirtmiştir.

2.2.3.5. Bağ Kuramı

Bu yaklaşıma göre, kişilerin olaylara yükledikleri manalar önemlidir. Kişi için olumlu olaylar içsel faktörlere bağlanıyorsa, bu en büyük mutluluk kaynağı olur (Schwarz and Clore,1983).

Mutluluğa ait genel bilişsel yaklaşım, onun bellekte bir ağının bulunması üzerinedir. Bower (1981), kişilerin bulunduğu andaki duygu durumlarına göre geçmiş anılarını hatırladıklarını ve yorumladıklarını bulmuştur. Bellek ağları üzerinde yapılan çalışmalar, mutlu insanların birbiriyle olumlu ilişkilerle bağlı zengin bir ağının olduğunu göstermektedir. Tersine mutsuz bireylerin birbiriyle olumsuz ilişkilerle bağlı, sınırlı ve izole ağlara sahip oldukları meydana çıkmıştır. Olumlu ağları olan kişi, olaylara olumlu biçimde tepki verir(Yetim,1991).

Bazı kişiler olumlu bağlara sahip kuvvetli bağları oluşturmuşlar ve olaylara pozitif açıdan bakmayı alışkanlık hâline getirmişlerdir. Felsefeciler bu bireylerin “bir tabiat hâline getirilmiş mutluluğu elde edenler” olduklarını belirtmişlerdir. Hayata Pollyanna gibi yaklaşan bir birey dünyayla olumlu ağlara sahip kişinin prototipidir(Matlin and Stang, 1978).

Özetle sadece kişilik özelliği ve durumsal mutluluğun ayırt edilmesi değil, haz ve doyum gibi farklı süreçlere bağlı öznel iyi oluşun ayırt edilmesigereklidir. Öznel iyi oluşun yapısı tüm boyutlarıyla tanınmalı ve yanlıştır. Teklifler getirilmelidir.Yukarıda söz edilen her kuramsal yaklaşımın keşfedilmeye, derinleştirilmeye gereksinimi vardır. Ayrıca bu konuda ehemmiyetli bir eksiklik, kuramların belli bir yapıda bütünleştirilememesidir.Literatürde kuramların sentezine dair herhangi bir çalışma göze çarpmamıştır(Yetim,1991).

2.2.4. Yaşam Doyumu Alanında Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ülker Tümlü G., Recepoğlu E. (2012) tarafından yapılan çalışmada; üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın evrenini 2011-2012 senesinde Kastamonu Üniversitesi'nden tesadüfî yolla seçilen 94 öğretim elemanı oluşturmaktadır. Verileri toplamak için 1985'te Diener tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği ve 2003'te Connor ve Davidson'un geliştirdiği 2010'da Kararımak'ın Türkçeye uyarladığı Connor ve Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlara göre yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında orta seviyede pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine medeni durum, yaş, cinsiyet, unvan, hizmet yılı ve buldukları üniversitedeki hizmet yılına göre anlamlı biçimde farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Koçak ve İçmenoğlu (2012) yaptığı çalışmada duygusal zekâ ve yaratıcılık düzeyinin yaşam doyumu düzeyini yordama gücünü araştırmıştır. Fen lisesinde okuyan 225 (106 kız, 119 erkek) öğrenci üzerinde “Duygusal Zekâ Testi”, “Yaratıcılık Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” veri aracı olarak kullanılmıştır. Elde edilen verilere göre, duygusal zekâ alt boyutları ile yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine yaratıcılık düzeyinin yaşam doyum düzeyinin ters yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Duygusal zekâ alt boyutlarından duygularını ifade etme ve iyimserlik düzeylerinin üstün yetenekli öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Eryılmaz (2012)'in yaptığı başka bir araştırmada ise; üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyumu, benliksaygısı, iyimserlik ve kontrol odağı incelenmiştir. Örneklemi, Muğla Üniversitesi'ne bağlı Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesinin 2 ve 4. Sınıflarında eğitim gören 627 (281 erkek, 346 kız) öğrenci oluşturmaktadır. Elde edilen verilere göre; yaşam doyumu, benliksaygısı, iyimserlik, kontrol odağı faktörlerinin psikolojik sağlamlıkla düşük ve orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eren (2008)'in yaptığı araştırmada onkoloji hemşirelerinin iş ve yaşam doyumlarını incelemiştir. Sonuçlara göre; kişilerin medeni durum ve cinsiyetlerinin ortak etkisinin, hastalık durumu ve cinsiyetlerinin ortak etkisinin yaşam doyumu üzerinde farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. Lisansüstü mezunlarının lisans ve altı

olan hemşirelere göre, ayrıca lisans mezunlarının da ön lisans mezunu hemşirelere nazaran anlamlı düzeyde fazla olduğu tespit edilmiştir.

Erdem, Karabulutlu, Okanlı ve Tan 2004 senesinde yaptığı araştırmada hemodiyaliz hastalarıyla yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre, eğitim seviyesi ve yaş arttıkça yaşam doyumunun da arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Özer (2001) yaptığı başka bir çalışmada ise, huzurevinde ve aile ortamında yaşayan bireyleri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yaşam doyumu puanlarının aile ortamında yaşayanların huzurevinde kalanlardan; yine aile ortamında yaşayan erkeklerin kadınlardan yüksek olduğu; ayrıyeten aile ortamında yaşayan erkeklerin huzurevinde yaşayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine medeni durum, eğitim durumu, boş zamanları değerlendirme, meslek ve sağlık durumlarıyla yaşam doyumu arasında da ilişki olduğu belirlenmiştir.

Ünal, S. Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001) tarafından yapılan bir araştırmada, hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleriyle ilişkisini Malatya ilinde çalışan 384 doktorla incelemiştir. Veriler, sosyo-demografik Veri toplama Formu, Maslach Tükenmişlik Ölçeği, İş doyumu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile toplanmıştır. Sonuçlara göre; yaşam doyumu puanları kadınlarda erkeklere göre, doktorlukla ilgili ek işi olanların olmayanlara göre, evlilerin bekârlaragöre, aylık maaşını yeterli bulanların bulmayanlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Ayrıca kırk yaş üzerinde olanlar, altı seneden fazla çalışanlar ve öğretim üyesi olanların yaşam doyumunun diğerlerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

2.2.5. Yaşam Doyumu Alanında Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Diener (1984) tarafından yapılan araştırmada, huzurevinde kalan yaşlıların yaşam doyumlarıyla bedensel aktiviteleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen verilere göre, yaşam doyumu ile sağlık arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Lazzari (2000) yaptığı araştırmada erken ve geç ergenlikte kişisel yaşam doyumunu, psikolojik iyi olma hâli ve duygusal zekâ düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneklemi, 155 öğrenci oluşturmaktadır. Kişisel Anlam Profili, Duygusal Zekâ Anketi, Yaşam Doyumu Ölçeği, İyi Olma Hâlini Belirleme Ölçeği veri aracı olarak kullanılmıştır. Ahlaki gelişim ve kimlik çözümlerinde kişisel doyumuna önem verilerek, psikolojik iyi olma hâli ve yaşam doyumunu kişisel doyumun duygusal zekâdan daha iyi yordayabileceği tahmin edilmektedir.

Moller (1996)'da Güney Afrikalı üniversite öğrencileriyle bir araştırma yapmış ve gelir düzeyi, etnik özellikler ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.



III. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAşTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada araştırma modeli olarak betimsel yöntem kullanılmıştır. Betimsel yöntem, problemin var olan durumunu ortaya koymaya yöneliktir. Esas özelliği, mevcut durumu kendi şartları içerisinde ve olduğu gibi çalışmaktır. Bu yöntem, çalışılan konunun mevcut durumuna ait hipotezler test etmek için veya sorulara cevap bulmak için veriler toplamayı gerektirir. Betimleyici veriler gözlem, anket, görüşme veya test gibi bilgi toplama yolları ile elde edilir.

3.2. ÖRNEKLEM

Araştırma İstanbul ilinde özel bir danışmanlık merkezi bünyesinde yürütülen sosyal etkinlikler(seminer, konferans vb.) doğrultusunda dağıtılarak yapılmıştır. Yaşları 18 ile 60 arasında değişen 150 kadın deneğe dağıtılan anketlerden 123 tanesi geçerli sayılmıştır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada “Sosyo-demografik Bilgi Formu” , “Bar-on Duygusal Zekâ Ölçeği”, “ Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmacının hazırladığı form (Ek-1) kadınların kişisel bilgilerini öğrenmek gayesiyle 8 sorudan oluşturulmuştur. Formda kadınların yaşı, medeni durumu, ilişki durumu, evlilik süreleri, çocuğunun olup olmadığı, varsa sayısı, eğitim düzeyi, çalışma durumu, sağlık durumu ile ilgili verileri elde etmek amaçlanmıştır.

3.3.2. Duygusal Zekâ Ölçeği

Ölçeğin orijinal formunu ReuvenBar-on geliştirmiştir. Acar’ın 2001 yılında Türkçeye uyarlama çalışmasını yapmış olduğu Bar-on EQ anketi 87 maddeden oluşmuştur(Ek-2).Duygusal zekânın 5 alt boyutunu değerlendirmektedir. Kişisel beceri, kişilerarası beceri, uyumluluk, stresle başa çıkma ve genel ruh durumu alt boyutlarını ölçmektedir. Maddeler; 1=tamamen katılıyorum, 2=katılıyorum, 3=kararsızım, 4=katılmıyorum, 5=kesinlikle katılmıyorum şeklinde 5’li dereceleme ile cevaplanmaktadır. Anketin güvenilirlik çalışmaları sonucunda, Cronbach Alpha katsayıları, anketin bütün boyutları için 92,12; kişisel beceri boyutunda 83,73; kişilerarası beceri boyutunda 77,87; uyumluluk boyutunda 65,42; stresle başa çıkma boyutunda 73,14 ve genel ruh durum boyutunda 75,06 sonucu elde edilmiştir (Acar,2001).

Ölçekten alınabilecek en düşük puan 87, en yüksek puan ise 435'tir. Düşük puan duygusal zekânın düşük olduğunu, yüksek puan ise duygusal zekânın yüksek olduğunu göstermektedir.

Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği Puanlaması

Katılımcılar Bar-on Duygusal Zekâ Ölçeğindeki soruları; 1-tamamen katılıyorum, 2-katılıyorum, 3-kararsızım, 4-katılmıyorum, 5-kesinlikle katılmıyorum şeklinde cevapladı. Ölçeğin puanlaması hesaplanırken bazı sorulara ters puanlama yapıldı.

1-2-4-5-7-8-10-14-15-18-19-20-23-25-26-27-28-30-31-32-33-34-40-42-43-45-46-48-49-50-52-53-54-55-57-61-62-63-68-69-72-74-75-76-78-81-84-87 sorularına ters puanlama yapıldı. Yani (1=5), (2=4), (3=3), (4=2), (5=1) şeklinde.

Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puan (maksimum puan=5) kişinin o konuda iyi olduğu, düşük puan (minimum puan=1) ise kötü olduğu anlamına gelmektedir.

3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction With Life Scale) Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından 1985'te geliştirilmiştir (Ek-3). Ölçek 5 itemden oluşmaktadır ve 7'li likert tipi ölçektir. Ölçeği Köker ve Yetim 1991'de Türkçeye uyarlamıştır. Alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 35'tir. Toplam puan azaldıkça yaşam doyumu azalır. Ölçekten alınan 7 puan ve altı düşük, 13 puan ve üstü yüksek yaşam doyumu, 8-12 arasında kalan puanlar da orta seviyede yaşam doyumunu göstermektedir. Yaşam doyum ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) ölçeğin Alpha güvenilirlik katsayısını 0,87 olarak hesaplamışlardır. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliğini 0,82 olarak bulmuşlardır. Daha sonra ölçeği Türkçeye uyarlarlarken Yetim (1991), Alpha güvenilirlik katsayısını 0,86, test tekrar test güvenilirlik katsayısını 0,73 olarak bulmuştur (Çakan, 2013).

3.4. VERİ ANALİZ TEKNİKLERİ

Veriler SPSS 15.00 Windows paket programı kullanılarak analiz edildi. Verilere Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi uygulayarak normal dağılım gösteren verilere

Bağımsız Örneklem T Testi, Bağımsız Örneklem Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve normal dağılım göstermeyen verilere Mann-Whitney U Tesi, Kruskal-Wallis T Testi uygulandı. İlişki düzeyleri için ise Spearman Korelasyon Testi uygulandı.



IV. BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 4.1. Yaş, Medeni Durum, Evlilik Süresi ve Çocuk Sayıları İle İlgili Dağılımlar

		N	%
Yaş	18-20 Yaş	33	27
	21-30 Yaş	37	30
	31-40 Yaş	33	27

	41 Yaş ve Üstü	20	16
	Toplam	123	100
Medeni Durum	Bekâr/Dul	63	51
	Evli	60	49
	Toplam	123	100
Evlilik Süresi	4 Yıl ve Altı	11	9
	5-10 Yıl	18	15
	11-20 Yıl	15	12
	21 Yıl ve Üstü	16	13
	Bekâr/Dul	63	51
	Toplam	123	100
Çocuk Sayısı	Çocuk Yok	7	6
	1-2 Çocuk	32	26
	3-4 Çocuk	23	19
	Bekâr	61	50
	Toplam	123	100

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan kişilerin yaş, medeni durum, evlilik süresi ve çocuk sayılarına göre dağılımlar yer almaktadır. Tabloyu incelediğimizde;

Yaşlarına baktığımızda, 18-20 yaş arasında olan 33 kişi (%27), 21-30 yaş arasında olan 37 kişi (%30), 31-40 yaş arasında olan 33 kişi (%27), 41 yaş ve üzerinde olan 20 kişi (%16) vardır. Medeni durumlarına baktığımızda, bekâr veya dul olan 63 kişi (%51) ve evli olan 60 kişi (%49) vardır.

Evli olan kişilerin evlilik sürelerine baktığımızda, 4 yıl ve altında evli olan 11 kişi (%9), 5-10 yıl arasında evli olan 18 kişi (%15), 11-20 yıl arasında evli olan 15 kişi (%12), 21 yıl ve üzerinde evli olan 16 kişi (%13) vardır ve 63 kişi (%51) bekâr veya duldur. Çocuk sayılarına baktığımızda, çocuğu olmayan 7 kişi (%6), 1-2 çocuğu olan 32 kişi (%26), 3-4 çocuğu olan 23 kişi (%19) vardır ve 61 kişi (%50) bekârdır.

Tablo 4.2. İlişki Durumu ve Tanışma Süreleri İle İlgili Dağılımlar

		n	%
Bekâr İse İlişki Durumu	Evet	8	7
	Hayır	55	45
	Evli	60	49
	Toplam	123	100
Tanışma Süresi	1 Yıl ve Altı	6	5
	2 Yıl	1	1
	5 Yıl	1	1
	İlişkisi Yok	55	45
	Evli	60	49
	Toplam	123	100

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan kişilerin bekâr veya dul ise ilişki durumları ve tanışma sürelerine göre dağılımlar yer almaktadır. Tabloyu incelediğimizde;

Bekâr veya dul olanların ilişki durumlarına baktığımızda, ilişkisi olan 8 kişi (%7), olmayan 55 kişi (%45) vardır ve 60 kişi (%49) evlidir. İlişkisi olan 8 kişinin tanışma sürelerine baktığımızda, 1 yıl ve altında birlikte olan 6 kişi (%5), 2 yıl birlikte olan 1 kişi (%1) ve 5 yıl birlikte olan 1 kişi (%1) olduğu gözlemlendi.

Tablo 4.3. Eğitim Durumu, Çalışma Durumu ve Meslekler İle İlgili Dağılımlar

		n	%
Eğitim Durumu	İlköğretim	16	13
	Lise	44	36
	Üniversite ve Üstü	63	51
	Toplam	123	100
Çalışma Durumu	Evet	57	46
	Hayır	66	54
	Toplam	123	100
Meslek	Ev Hanımı	66	54
	Psikolog	6	5
	Öğretmen	39	32
	Muhasebeci	3	2
	Hemşire	2	2
	Diğer	7	6
	Toplam	123	100

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan kişilerin eğitim durumu, çalışma durumu ve mesleklerine göre dağılımlar yer almaktadır. Tabloyu incelediğimizde;

123 kişiden, ilköğretim mezunu olan 16 kişi (%13), lise mezunu olan 44 kişi (%36), üniversite ve üstünde mezun olan 63 kişi (%51) vardır. Çalışan 57 kişi (%46) ve çalışmayan 66 kişi (%54) vardır. Ev hanımı olan 66 kişi (%54), psikolog olan 6 kişi (%5), öğretmen olan 39 kişi (%32), muhasebeci olan 3 kişi (%2), hemşire olan 2 kişi (%2) ve diğer meslekte olan 7 kişi (%6) olduğu gözlemlendi.

Tablo 4.4. Kronik Hastalık Olup Olmama Durumları İle İlgili Dağılımlar

Kronik Hastalık Var mı?		
	n	%
Var	17	14

Yok	106	86
Toplam	123	100

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan kişilerin herhangi bir kronik hastalığının olup olmama durumlarına göre dağılımlar yer almaktadır. Tabloyu incelediğimizde; kronik hastalığı olan 17 kişi (%14), olmayan 106 kişi (%86) olduğu gözlemlendi.

Sahip Olunan Kronik Hastalık		
	N	%
Yok	106	86
Polikistik Böbrek	1	1
Reflü, Boyun Fıtığı, Tiroit	1	1
Tansiyon, Guatr	1	1
Kalp, Şeker	1	1
Bel Fıtığı	1	1
Astım	3	2
Bronşit	1	1
Nefes Darlığı	1	1
Alerji	1	1
Kolesterol	1	1
Şeker	1	1
Talasemi Minör	1	1
Herpes Keratit	1	1
Sinüzit	1	1
FMF Hastalığı	1	1
Toplam	123	100

Tablo 4.5. Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi

Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi		P Değeri
Duygusal Zekâ Alt Boyutları	İyimserlik	0,00
	Mutluluk	0,00
	Dürtü Kontrolü	0,00
	Strese Dayanıklılık	0,01
	Esneklik	0,00
	Gerçekçilik	0,01
	Problem Çözme	0,00
	Sosyal Sorumluluk	0,01
	Kişilerarası İlişkiler	0,00
	Empati	0,00

	Bağımsızlık	0,00
	Kendini Gerçekleme	0,03
	Kendine Saygı	0,00
	Kararlılık	0,00
	Duygusal Benlik Bilinci	0,01
Duygusal Zekâ Puanı		0,20*
Yaşam Doyum Puanı		0,02
*P>0,05		

Yukarıdaki tabloda duygusal zekâ (genel) puanları, duygusal zekâ alt boyut ve yaşam doyum puanlarına ilişkin Kolmogorov-Smirnov test sonuçları yer almaktadır. Tabloyu incelediğimizde;

P<0,05 olduğundan iyimserlik, mutluluk, dürtü kontrolü, strese dayanıklılık, esneklik, gerçekçilik, problem çözme, sosyal sorumluluk, kişilerarası ilişkiler, empati, bağımsızlık, kendini gerçekleştirme, kendine saygı, kararlılık, duygusal benlik bilinci ve yaşam doyum puanlarının normal dağılım göstermediği, P>0,05 olduğundan duygusal zekâ (genel) puanlarının normal dağılım gösterdiği gözlemlendi.

Tablo 4.6. Duygusal Zekâ (Genel), Duygusal Zekâ Alt Boyutları ve Yaşam Doyum Puanlarına İlişkin Algılar

N=123		Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Duygusal Zekâ Alt Boyutları	İyimserlik	3,90	0,66	2	5
	Mutluluk	3,98	0,55	2	5
	Dürtü Kontrolü	3,19	0,73	1	5
	Strese Dayanıklılık	3,02	0,69	2	5
	Esneklik	3,32	0,56	2	5
	Gerçekçilik	3,70	0,63	2	5
	Problem Çözme	3,92	0,62	2	5
	Sosyal Sorumluluk	4,23	0,44	3	5
	Kişilerarası İlişkiler	4,09	0,53	2	5
	Empati	4,18	0,49	3	5
	Bağımsızlık	3,55	0,71	1	5

	Kendini Gerçekleme	3,97	0,61	2	5
	Kendine Saygı	3,79	0,57	2	5
	Kararlılık	3,71	0,70	2	5
	Duygusal Benlik Bilinci	3,61	0,62	2	5
Duygusal Zekâ Puanı		325,49	30,85	246	397
Yaşam Doyum Puanı		4,51	1,28	1	7

Yukarıdaki tabloda duygusal zekâ (genel) puanları, duygusal zekâ alt boyut ve yaşam doyum puanlarına ilişkin ortalama, standart sapma değerleri yer almaktadır. Tabloyu incelediğimizde;

Araştırmaya katılan 123 kişinin; iyimserlik puan ortalaması 3,90 ve iyimser olduğu. Mutluluk puan ortalaması 3,98 ve mutlu olduğu. Dürtü kontrolü puan ortalaması 3,19 ve dürtülerini kontrol etmede ne iyi ne kötü olduğu. Strese dayanıklılık puan ortalaması 3,02 ve strese dayanıklılıkta ne iyi ne kötü olduğu. Esneklik puan ortalaması 3,32 ve esneklik yetisinin ne iyi ne kötü olduğu. Gerçekçilik puan ortalaması 3,70 ve gerçekçi olduğu. Problem çözme puan ortalaması 3,92 ve problem çözmede iyi olduğu. Sosyal sorumluluk puan ortalaması 4,23 ve sosyal sorumluluk yetisinin iyi olduğu. Kişilerarası ilişkiler puan ortalaması 4,09 ve kişilerarası ilişkilerde iyi oldukları. Empati puan ortalaması 4,18 ve empati yetisinin iyi olduğu. Bağımsızlık puan ortalaması 3,55 ve bağımsız oldukları. Kendini gerçekleştirme puan ortalaması 3,97 ve kendini gerçekleştirme yetisinin iyi olduğu. Kendine saygı puan ortalaması 3,79 ve kendilerine saygılı oldukları. Kararlılık puan ortalaması 3,71 ve kararlı oldukları. Duygusal benlik bilinci puan ortalaması 3,61 ve duygusal benlik bilincinin iyi olduğu gözlemlendi.

123 kişinin duygusal zekâ puan ortalaması 325,49, standart sapması 30,85, minimum puan 246 ve maksimum puan 397 olduğu gözlemlendi.

123 kişinin yaşam doyum puan ortalaması 4,51, standart sapması 1,28, minimum puan 1 ve maksimum puan 7 olduğu gözlemlendi.

Tablo 4.7. Medeni Durum, Çalışma Durumu ve Kronik Hastalık Olup Olmama Durumlarına Göre Yaşam Doyum Puanlarının Karşılaştırılması

Yaşam Doyum Puanları						
Mann-Whitney U Testi	N	Ortalama	Standart Sapma	Min	Max	P

Medeni Durum	Bekâr/Dul	63	4,28	1,20	1	7	0,01*
	Evli	60	4,76	1,32	1	7	
	Toplam	123	4,51	1,28	1	7	
Çalışma Durumu	Evet	57	5,04	1,15	2	7	0,00*
	Hayır	66	4,05	1,22	1	6	
	Toplam	123	4,51	1,28	1	7	
Kronik Hastalık	Var	17	4,20	1,16	2	6	0,21
	Yok	106	4,56	1,30	1	7	
	Toplam	123	4,51	1,28	1	7	
*P<0,05							

Yukarıdaki tabloda bireylerin medeni durum, çalışma durumu ve kronik hastalık olma durumlarına göre yaşam doyum puanlarının ortalama, standart sapma değerleri yer almaktadır. Tabloyu incelediğimizde;

➤ Bekâr/dul olan 63 kişinin yaşam doyum puan ortalaması 4,28 ve evli olan 60 kişinin puan ortalaması 4,76'dır. Burada evli olan bireylerin yaşam doyumlarının, bekâr/dul olan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan test sonucunda $P=0,01<0,05$ olduğundan evli olan bireylerin yaşam doyum puanları, bekâr/dul olan bireylere göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlıdır.

➤ Çalışan 57 kişinin yaşam doyum puan ortalaması 5,04 ve çalışmayan 66 kişinin puan ortalaması 4,05'tir. Burada çalışan bireylerin yaşam doyumlarının, çalışmayan bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan test sonucunda $P=0<0,05$ olduğundan çalışan bireylerin yaşam doyum puanlarının, çalışmayan bireylere göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlıdır.

➤ Kronik hastalığı olan 17 kişinin yaşam doyum puan ortalaması 4,20 ve kronik hastalığı olmayan 106 kişinin puan ortalaması 4,56'tır. Burada kronik hastalığı olmayan bireylerin yaşam doyumlarının, kronik hastalığı olan bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan test sonucunda $P=0,21>0,05$ olduğundan bireylerin yaşam doyum puanları, kronik hastalık olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.8. Yaş, Evlilik Süresi, Çocuk Sayısı ve Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyum Puanlarının Karşılaştırılması

Yaşam Doyum Puanları							
Kruskal-Wallis Testi	N	Ortalama	Standart Sapma	Min	Max	P	
Yaş	18-20 Yaş	33	3,88	1,20	1	6	0,01*
	21-30 Yaş	37	4,82	1,06	3	7	

	31-40 Yaş	33	4,76	1,41	2	7	
	41 Yaş ve Üstü	20	4,58	1,28	1	6	
	Toplam	123	4,51	1,28	1	7	
Evlilik Süresi	4 Yıl ve Altı	11	5,05	1,02	3	6	0,20
	5-10 Yıl	18	4,87	1,14	2	6	
	11-20 Yıl	15	4,95	1,68	2	7	
	21 Yıl ve Üstü	16	4,25	1,31	1	6	
	Toplam	60	4,76	1,32	1	7	
Çocuk Sayısı	Çocuk Yok	7	5,20	1,18	3	6	0,06
	1-2 Çocuk	32	4,93	1,34	1	7	
	3-4 Çocuk	23	4,30	1,33	2	7	
	Toplam	62	4,72	1,34	1	7	
Eğitim Durumu	İlköğretim	16	4,04	1,15	2	6	0,00*
	Lise	44	4,07	1,25	1	6	
	Üniversite ve Üstü	63	4,94	1,20	2	7	
	Toplam	123	4,51	1,28	1	7	
*P<0,05							

Yukarıdaki tabloda bireylerin yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı ve eğitim durumlarına göre yaşam doyum puanlarının ortalama, standart sapma değerleri yer almaktadır. Tabloyu incelediğimizde;

➤ 18-20 yaş arasında olan 33 kişinin yaşam doyum puan ortalaması 3,88, 21-30 yaş arasında olan 37 kişinin puan ortalaması 4,82, 31-40 yaş arasında olan 33 kişinin puan ortalaması 4,76, 41 yaş ve üstünde olan 20 kişinin puan ortalaması 4,58'dir. Burada 21-30 yaş arasında olan bireylerin yaşam doyumlarının, diğer yaş gruplarında olan bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan test sonucunda $P=0,01<0,05$ olduğundan bireylerin yaşam doyum puanları, yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Farklılıkların hangi yaş gruplarında olduğuna dair Tukey test sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

➤ Evli olan 60 kişiden; evlilik süresi 4 yıl ve altında olan 11 kişinin yaşam doyum puan ortalaması 5,05, evlilik süresi 5-10 yıl olan 18 kişinin puan ortalaması 4,87, evlilik süresi 11-20 yıl olan 15 kişinin puan ortalaması 4,95, evlilik süresi 21 yıl ve üzeri olan 16 kişinin puan ortalaması 4,25'tir. Burada evlilik süresi 4 yıl ve altında olan bireylerin yaşam doyumlarının, diğer bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan test sonucunda $P=0,20>0,05$ olduğundan bireylerin yaşam doyum puanları, evlilik sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

➤ Evli ve dul olanlar arasında; çocuğu olmayan 7 kişinin yaşam doyum puan ortalaması 5,20, 1-2 arasında çocuğu olan 32 kişinin puan ortalaması 4,93 ve 3-4

arasında çocuğu olan 23 kişinin puan ortalaması 4,30'dur. Burada çocuğu olmayan bireylerin yaşam doyumlarının, diğer bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan test sonucunda $P=0,06 > 0,05$ olduğundan bireylerin yaşam doyum puanları, çocuk sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

➤ İlköğretim mezunu olan 16 kişinin yaşam doyum puan ortalaması 4,04, lise mezunu olan 44 kişinin puan ortalaması 4,07, üniversite ve üstünde eğitimi olan 63 kişinin puan ortalaması 4,94'tür. Burada üniversite ve üzerinde eğitimi olan bireylerin yaşam doyumlarının, diğer bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan test sonucunda $P=0 < 0,05$ olduğundan bireylerin yaşam doyum puanları, eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Farklılıkların hangi eğitim seviyelerinde olduğuna dair Tukey test sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

4.8.1. Yaş ve Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyum Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Mann-Whitney U Testi

Yaşam Doyum Puanları			
Mann-Whitney U Testi			P
Yaş	18-20 Yaş	21-30 Yaş	0,00*
		31-40 Yaş	0,00*
		41 Yaş ve Üstü	0,04*
	21-30 Yaş	18-20 Yaş	0,00*
		31-40 Yaş	0,74
		41 Yaş ve Üstü	0,63
	31-40 Yaş	18-20 Yaş	0,00*
		21-30 Yaş	0,74

		41 Yaş ve Üstü	0,43
	41 Yaş ve Üstü	18-20 Yaş	0,04*
		21-30 Yaş	0,63
		31-40 Yaş	0,43
Eğitim Durumu	İlköğretim	Lise	0,85
		Üniversite ve Üstü	0,01*
	Lise	İlköğretim	0,85
		Üniversite ve Üstü	0,00*
	Üniversite ve Üstü	İlköğretim	0,01*
		Lise	0,00*
*P<0,05			

Yukarıdaki tabloda, bireylerin yaşam doyum puanlarının hangi yaş ve eğitim durumları arasında farklılıklar olduğuna dair Mann-Whitney U test sonuçları yer almaktadır. Tabloyu incelediğimizde;

➤ 18-20 yaş ile 21-30 yaş arasında olan bireylerin yaşam doyum puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. 18-20 yaş ile 31-40 yaş arasında olan bireylerin yaşam doyum puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. 18-20 yaş ile 41 yaş ve üzerinde olan bireylerin yaşam doyum puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır (P<0,05). Diğer yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık yoktur (P>0,05).

➤ Üniversite ve üzerinde eğitimi olan bireyler ile ilköğretim mezunu olan bireylerin yaşam doyum puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Üniversite ve üzerinde eğitimi olan bireyler ile lise mezunu olan bireylerin yaşam doyum puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır (P<0,05). Diğer bireyler arasında anlamlı bir farklılık yoktur (P>0,05).

Tablo 4.9. Medeni Durum, Çalışma Durumu ve Kronik Hastalık Olup Olmama Durumlarına Göre Duygusal Zekâ Puanlarının Karşılaştırılması

Duygusal Zekâ Puanları							
Bağımsız Örneklem T Testi		N	Ortalama	Standart Sapma	Min	Max	P
Medeni Durum	Bekâr/Dul	63	318,48	30,59	246	382	0,01*
	Evli	60	332,85	29,63	278	397	
	Toplam	123	325,49	30,85	246	397	
Çalışma Durumu	Evet	57	336,16	26,14	284	397	0,00*
	Hayır	66	316,27	31,81	246	388	
	Toplam	123	325,49	30,85	246	397	
Kronik Hastalık	Var	17	320,82	32,04	285	383	0,50
	Yok	106	326,24	30,75	246	397	

	Toplam	123	325,49	30,85	246	397
*P<0,05						

Yukarıdaki tabloda bireylerin medeni durum, çalışma durumu ve kronik hastalık olma durumlarına göre duygusal zekâ puanlarının ortalama, standart sapma değerleri yer almaktadır. Tabloyu incelediğimizde;

➤ Bekâr/dul olan 63 kişinin duygusal zekâ puan ortalaması 318,48 ve evli olan 60 kişinin puan ortalaması 332,85'tir. Burada evli olan bireylerin duygusal zekâ puanlarının, bekâr/dul olan bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan test sonucunda $P=0,01<0,05$ olduğundan evli olan bireylerin duygusal zekâ puanları, bekâr/dul olan bireylere göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlıdır.

➤ Çalışan 57 kişinin duygusal zekâ puan ortalaması 336,16 ve çalışmayan 66 kişinin puan ortalaması 316,27'dir. Burada çalışan bireylerin duygusal zekâ puanlarının, çalışmayan bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan test sonucunda $P=0<0,05$ olduğundan çalışan bireylerin duygusal zekâ puanlarının, çalışmayan bireylere göre yüksek olması istatistiksel olarak anlamlıdır.

➤ Kronik hastalığı olan 17 kişinin duygusal zekâ puan ortalaması 320,82 ve kronik hastalığı olmayan 106 kişinin puan ortalaması 326,24'tür. Burada kronik hastalığı olmayan bireylerin duygusal zekâ puanlarının, kronik hastalığı olan bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan test sonucunda $P=0,50>0,05$ olduğundan bireylerin duygusal zekâ puanları, kronik hastalık olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.10. Yaş, Evlilik Süresi, Çocuk Sayısı ve Eğitim Durumlarına Göre Duygusal Zekâ Puanlarının Karşılaştırılması

Duygusal Zekâ Puanları							
Bağımsız Örneklem Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)		N	Ortalama	Standart Sapma	Min	Max	P
Yaş	18-20 Yaş	33	305,42	27,67	246	358	0,00*
	21-30 Yaş	37	337,49	26,31	284	382	
	31-40 Yaş	33	333,06	30,95	278	397	
	41 Yaş ve Üstü	20	323,90	28,57	279	362	
	Toplam	123	325,49	30,85	246	397	
Evlilik Süresi	4 Yıl ve Altı	11	337,00	17,87	311	365	0,38
	5-10 Yıl	18	333,39	30,50	291	390	
	11-20 Yıl	15	340,20	34,69	278	397	
	21 Yıl ve Üstü	16	322,50	29,68	279	362	

	Toplam	60	325,49	30,85	246	397	
Çocuk Sayısı	Çocuk Yok	7	338,29	18,46	311	365	0,04*
	1-2 Çocuk	32	339,53	30,68	286	397	
	3-4 Çocuk	23	319,87	27,54	278	375	
	Toplam	62	325,49	30,85	246	397	
Eğitim Durumu	İlköğretim	16	313,63	24,31	279	362	0,00*
	Lise	44	313,70	30,94	246	383	
	Üniversite ve Üstü	63	336,73	28,34	259	397	
	Toplam	123	325,49	30,85	246	397	
*P<0,05							

Yukarıdaki tabloda bireylerin yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı ve eğitim durumlarına göre duygusal zekâ puanlarının ortalama, standart sapma değerleri yer almaktadır. Tabloyu incelediğimizde;

➤ 18-20 yaş arasında olan 33 kişinin duygusal zekâ puan ortalaması 305,42, 21-30 yaş arasında olan 37 kişinin puan ortalaması 337,49, 31-40 yaş arasında olan 33 kişinin puan ortalaması 333,06, 41 yaş ve üstünde olan 20 kişinin puan ortalaması 323,90'dır. Burada 21-30 yaş arasında olan bireylerin duygusal zekâ puanlarının, diğer yaş gruplarında olan bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan test sonucunda $P=0<0,05$ olduğundan bireylerin duygusal zekâ puanları, yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Farklılıkların hangi yaş gruplarında olduğuna dair Tukey test sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

➤ Evli olan 60 kişiden; evlilik süresi 4 yıl ve altında olan 11 kişinin duygusal zekâ puan ortalaması 337, evlilik süresi 5-10 yıl olan 18 kişinin puan ortalaması 333,39, evlilik süresi 11-20 yıl olan 15 kişinin puan ortalaması 340,20, evlilik süresi 21 yıl ve üzeri olan 16 kişinin puan ortalaması 322,50'dir. Burada evlilik süresi 11-20 yıl olan bireylerin duygusal zekâ puanlarının, diğer bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan test sonucunda $P=0,38>0,05$ olduğundan bireylerin duygusal zekâ puanları, evlilik sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

➤ Evli ve dul olanlar arasında; çocuğu olmayan 7 kişinin duygusal zekâ puan ortalaması 338,29, 1-2 arasında çocuğu olan 32 kişinin puan ortalaması 339,53 ve 3-4 arasında çocuğu olan 23 kişinin puan ortalaması 319,87'dir. Burada 1-2 arasında çocuğu olan bireylerin duygusal zekâ puanlarının, diğer bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan test sonucunda $P=0,04<0,05$ olduğundan bireylerin duygusal zekâ puanları, çocuk sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

göstermektedir. Farklılıkların hangi çocuk sayılarında olduğuna dair Tukey test sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

➤ İlköğretim mezunu olan 16 kişinin duygusal zekâ puan ortalaması 313,63, lise mezunu olan 44 kişinin puan ortalaması 313,70, üniversite ve üstünde eğitimi olan 63 kişinin puan ortalaması 336,73'tür. Burada üniversite ve üzerinde eğitimi olan bireylerin duygusal zekâ puanlarının, diğer bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan test sonucunda $P=0<0,05$ olduğundan bireylerin duygusal zekâ puanları, eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Farklılıkların hangi eğitim seviyelerinde olduğuna dair Tukey test sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.



Tablo 4.10.1. Yaş, Çocuk Sayısı ve Eğitim Durumlarına Göre Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Tukey Testi

Duygusal Zekâ Puanları			
Tukey Testi			P
Yaş	18-20 Yaş	21-30 Yaş	0,00*
		31-40 Yaş	0,00*
		41 Yaş ve Üstü	0,10
	21-30 Yaş	18-20 Yaş	0,00*
		31-40 Yaş	0,91
		41 Yaş ve Üstü	0,31
31-40 Yaş	18-20 Yaş	0,00*	
	21-30 Yaş	0,91	

		41 Yaş ve Üstü	0,67
	41 Yaş ve Üstü	18-20 Yaş 21-30 Yaş 31-40 Yaş	0,10 0,31 0,67
Çocuk Sayısı	Çocuk Yok	1-2 Çocuk 3-4 Çocuk	0,99 0,30
	1-2 Çocuk	Çocuk Yok 3-4 Çocuk	0,99 0,04*
	3-4 Çocuk	Çocuk Yok 1-2 Çocuk	0,30 0,04*
Eğitim Durumu	İlköğretim	Lise Üniversite ve Üstü	1,00 0,01*
	Lise	İlköğretim Üniversite ve Üstü	1,00 0,00*
	Üniversite ve Üstü	İlköğretim Lise	0,01* 0,00*
*P<0,05			

Yukarıdaki tabloda, bireylerin duygusal zekâ puanlarının hangi yaş, çocuk sayısı ve eğitim durumları arasında farklılıklar olduğuna dair Tukey test sonuçları yer almaktadır. Tabloyu incelediğimizde;

➤ 18-20 yaş ile 21-30 yaş arasında olan bireylerin duygusal zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. 18-20 yaş ile 31-40 yaş arasında olan bireylerin duygusal zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır (P<0,05). Diğer yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık yoktur (P>0,05).

➤ 1-2 arasında çocuğu olan ile 3-4 arasında çocuğu olan bireylerin duygusal zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır (P<0,05). Diğer bireyler arasında anlamlı bir farklılık yoktur (P>0,05).

➤ Üniversite ve üzerinde eğitimi olan bireyler ile ilköğretim mezunu olan bireylerin duygusal zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Üniversite ve üzerinde eğitimi olan bireyler ile lise mezunu olan bireylerin duygusal zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır (P<0,05). Diğer bireyler arasında anlamlı bir farklılık yoktur (P>0,05).

Tablo 4.11. Yaşam Doyum Düzeyleri İle Duygusal Zekâ ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Sonuçları

Spearman Korelasyon	Yaşam Doyumu	
	r	P
Duygusal Zekâ	0,43	0,00**

Duygusal Zekâ Alt Boyutları	İyimserlik	0,27	0,00**
	Mutluluk	0,42	0,00**
	Dürtü Kontrolü	0,35	0,00**
	Strese Dayanıklılık	0,25	0,00**
	Esneklik	0,02	0,86
	Gerçekçilik	0,20	0,03*
	Problem Çözme	0,12	0,20
	Sosyal Sorumluluk	0,21	0,02*
	Kişilerarası İlişkiler	0,37	0,00**
	Empati	0,17	0,07
	Bağımsızlık	0,18	0,053
	Kendini Gerçekleme	0,37	0,00**
	Kendine Saygı	0,31	0,00**
	Kararlılık	0,10	0,28
Duygusal Benlik Bilinci	0,29	0,00**	
*P<0,05 ; **P<0,01			

Yukarıdaki tabloda yaşam doyum düzeyleri ile duygusal zekâ ve alt boyut puanları arasındaki ilişkilere yönelik Spearman Korelasyon test sonuçları yer almaktadır. Tabloyu incelediğimizde;

- Yaşam doyum düzeyleri ile duygusal zekâ puanları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($r=0,43;P<0,01$).
- Yaşam doyum düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($r=0,27;P<0,01$).
- Yaşam doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($r=0,42;P<0,01$).
- Yaşam doyum düzeyleri ile dürtü kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($r=0,35;P<0,01$).
- Yaşam doyum düzeyleri ile strese dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki vardır ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($r=0,25;P<0,01$).
- Yaşam doyum düzeyleri ile esneklik düzeyleri arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki vardır ve istatistiksel olarak anlamlı değildir ($r=0,02;P>0,05$).
- Yaşam doyum düzeyleri ile gerçekçilik düzeyleri arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki vardır ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($r=0,20;P<0,05$).
- Yaşam doyum düzeyleri ile problem çözme düzeyleri arasında pozitif çok yönde zayıf bir ilişki vardır ve istatistiksel olarak anlamlı değildir ($r=0,12;P>0,05$).

- Yaşam doyum düzeyleri ile sosyal sorumluluk düzeyleri arasında pozitif çok yönde zayıf bir ilişki vardır ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($r=0,21;P<0,05$).
- Yaşam doyum düzeyleri ile kişilerarası ilişki düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($r=0,37;P<0,01$).
- Yaşam doyum düzeyleri ile empati düzeyleri arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki vardır ve istatistiksel olarak anlamlı değildir ($r=0,17;P>0,05$).
- Yaşam doyum düzeyleri ile bağımsızlık düzeyleri arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki vardır ve istatistiksel olarak anlamlı değildir ($r=0,18;P>0,05$).
- Yaşam doyum düzeyleri ile kendini gerçekleştirme düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($r=0,37;P<0,01$).
- Yaşam doyum düzeyleri ile kendine saygı düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($r=0,31;P<0,01$).
- Yaşam doyum düzeyleri ile kararlılık düzeyleri arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki vardır ve istatistiksel olarak anlamlı değildir ($r=0,10;P>0,05$).
- Yaşam doyum düzeyleri ile duygusal benlik bilinç düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($r=0,29;P<0,01$).

V. BÖLÜM

TARTIŞMA

Yurt içi ve yurt dışı çalışmalar incelendiğinde duygusal zekâ ile ilgili çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Bu araştırmaların çoğunda elde edilen verilere bakıldığında kadınların duygusal zekâ düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır(Köksal, 2003; Austin et al, 2005; Harrod and Scheer, 2005; Bender, 2006; Dağlı, 2006; Yüksel, 2006; Kenarlı, 2007; Yılmaz, 2007; Erdoğan, 2008; Otacıoğlu, 2009).

Bu veriler bize, duygusal zekâ düzeyi erkeklere nazaran daha yüksek olan kadınların kendi cinsiyeti içinde duygusal zekâ düzeyini hangi değişkenlerin

farklılaştırdığını araştırmaya sevk etmiştir. Yine kadınların mutluluk olarak da adlandırılan yaşam doyumlarını hangi değişkenlerin artırdığını araştırmak ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemek de hedeflenmiştir. Buana amaç çerçevesinde; bu iki kavramın birbiriyle olan korelasyonel değerleri incelenmiş, ayrıca sosyo-demografik özelliklerin de bu değişkenler üzerindeki etkileri olup olmadığına bakılmıştır.

Bu amaçla anketi geçerli sayılan ve örneklem grubumuzu oluşturan 123 kadına Bar-on Duygusal Zekâ Ölçeği, Yaşam Doyum Ölçeği, Sosyo-demografik Form dağıtılmış ve objektif olarak doldurdukları varsayılmıştır. Yapılan çalışmada 150 katılımcıya yönlendirme yapılmaksızın anketler doldurulmuş olup istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları bilgisi iletilmiştir. Ancak bu katılımcılardan 123 kadının anketi geçerli sayılmıştır. Bütün bu çalışmalardan sonra elde ettiğimiz sonuçlar, topladığımız verilere uygun istatistikî araçlar kullanılarak yapılmıştır.

Elde ettiğimiz sonuçlara göre; duygusal zekâ ile yaşam doyumunu arasında ve duygusal zekânın tüm alt boyutlarıyla yaşam doyumunu arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Bu sonuca bakıldığında; kendinin ve diğerlerinin duygularını tanıyan, kendini eyleme geçirebilen, içindeki ve ilişkilerindeki hisleri iyi yöneten, duyulara ait bilgileri ve duyuların enerjisini gündelik hayata ve işe etkin bir şekilde yansıtarak, onlara uygun reaksiyonlar vererek ruh durumunu düzenleyebilen ve umut besleme yetenekleri olan kişilerin, yaşamdan aldıkları doyumun da yüksek olduğu söylenebilir.

Constantine ve Gainor (2001), duygusal Zekânın empati, sözel zekâ, benlik algısı ve yaşam doyumunu ile pozitif bir korelasyonun olduğunu, duygusal zekâsı yüksek bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğunu söylemektedir. İnsanlar duygularını diğer kişilerle paylaştığı, hissettiği ve sosyal ilişkilere girdiği müddetçe mutlu olur ve doyum sağlar. Artan psikolojik doyum da kişinin yaşam kalitesini ve yaşam doyumunu pozitif olarak etkiler.

Bu sonuç ülkemizde yapılan çalışmalarla da (Özdemir, 2015; İnci, 2014; Kırtıl, 2009; Deniz ve Yılmaz, 2004) paralellik göstermektedir. Yine yurt dışında yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Furnham and Petrides, 2003; Carmeli et al, 2009).

Araştırmamızda incelediğimiz diğer bir ilişki de yaşam doyumu ile demografik özellikler arasındaki ilişkidir. Burada kadınların medeni durumu, çalışma durumu, yaşı, eğitim düzeyi, sağlık durumu, evlilik süresi, çocuk olma ve çocuk sayısı faktörleri açısından yaşam doyumları incelenmiştir.

Medeni durum değişkenine göre yaşam doyumu incelendiğinde; evli olan kadınların yaşam doyumlarının, bekâr/dul olan kadınlara göre yüksek olduğu görülmektedir. Evlilik karşı cinsten iki bireyin birlikte yaşamak, yaşantılarını paylaşmak gibi hedeflerle yaptıkları sözleşme olarak değerlendirilebilir. Bu özelliği sebebiyledir ki evlilik, birçok bireyin yaşamında mutluluğun kaynağı olarak gördüğü ve iki kişinin yaşamlarını paylaşmak için bir araya geldiği evrensel bir olgudur(Demiray, 2006).Evliliğin, bireylerin özel ve derin ilişkilerde olmasını ve ilginç, çekici birtakım etkileşimleri sağlaması gibi etkileri vardır. Bireyler eşleri sayesinde yaşamın güçlüklerine karşı beraber mücadele ederler. Evlilik süresince mutlu olanlar en başta ve sonuçta evlilik ve yaşam doyumu arasında olumlu veya olumsuz bir ilişki olduğu ortaya çıkar(Mastekaasa,1992).

Literatür taraması yapıldığında; bu sonuçlarla , Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001)'nin hekimlerle yaptığı çalışma sonucu paralellik göstermektedir. Yine Aktay (2008)'in okul yöneticileriyle yaptığı çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiştir. Başka bir çalışmada Gülcan (2014) üniversite öğrencileriyle iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Buna göre; bekârlığın yaşam doyumunu artırdığı, evliliğin ise azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bizim verilerin paralelinde olmayan bu sonuçta örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinden evli olanların hem okul hem evlilik sorumluluğunu birlikte almasının yaşam doyumunu azaltıcı etki yaptığı düşünülebilir.

Diğer bir değişken olan çalışmadurumu değişkeninegöre verilere baktığımızda; çalışan kadınların yaşam doyumlarının, çalışmayanlara göre yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre; çalışma hayatının, kadınların ekonomik açıdan daha güçlü olmalarını sağladığı ayrıca üretkenliklerini artırdığı düşünülecek olursa bununkadınların yaşam doyum düzeylerini artırıcı bir etkiye sahip olduğu kanaatine

varılabilir. Literatür taramasında çalışma değişkeni ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Kadının ücret karşılığı çalışmaya başlaması finansal özgürlüğünü sağlayıp, toplumsal değerini artırmasına neden olmaktadır(Aytaç,1999).

Yaş değişkenine göre yaşam doyumu incelendiğinde; 21-30 yaş arası kadınların diğer yaş aralıklarındaki kadınlara nazaran yaşam doyumları daha yüksek bulunmuştur. Bu veriler, genç yetişkinlik çağındaki kadınların yaşamlarının üretken bir dönemlerinde olmalarından (okuldan mezun olma, işe girme, evlilik vb.) ve bunun da yaşam doyumunu artırmaya vesile olmasından kaynaklanıyor olabilir. İlerleyen dönemlerde beklentilerin ve hayallerin azalması sonucu hayata daha gerçekçi bakmanın yaşam doyumunu azaltacağı düşünülebilir.

Literatüre bakıldığında yaş değişkeniyle ilgili bizim elde ettiğimiz verilerle örtüşmeyen bazı sonuçlara da ulaşılmıştır. Bunlarabakıldığında; Çakan (2013) tarafından yapılan çalışmada yaş ile yaşam doyumu arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonucun Çakan'ın örneklemini oluşturan bireylerin yaş aralıklarının eşit dağılım göstermemesinin istatistiksel anlamda zayıf etki oluşturduğudüşünülebilir. Demir (2011)'in yaşları 18-25 arası değişen 253 lisans öğrencisiyle yaptığı çalışmada yaşam doyumunun yaş değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Yine bu çalışmada yaş aralığının dar olmasının sonuca etki ettiği düşünülmektedir.

Eğitim düzeyi değişkenine göre yaşam doyumu incelendiğinde ise; üniversite ve üzerinde eğitimi olan kadınların yaşam doyumları, diğer kadınlara göre yüksek olduğu görülmektedir. Eğitimin kadına meslek ve statü kazandırmasının yaşamına değerlilik, ekonomik özgürlük vb. katkıları olacağı düşünülebilir. Ayrıca kadının bilgi ve becerisini artırarak hayata daha geniş bir perspektifle bakması, problem çözme yetisini artırmasına da olanak sağlayacaktır. Yine kadının yaşamı üzerinde karar verme gücünü olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bütün bunların da kadının yaşam doyum düzeyini yükselteceği söylenebilir. Bu alanda yapılan diğer çalışmalara bakıldığında; Gülcan (2014)'ın genç yetişkinlerle yaptığı çalışma ve Çetinkaya (2004)'nın Adana ve Mersin ilinde yaşayan bireylerle yaptığı çalışmaların sonucu bizim verilerimizle örtüşmektedir. Yılmaz E.Altınok V. (2009) tarafından okul yöneticileriyle yapılan

çalışmanın sonuçlarına bakıldığında eğitim değişkeninin yaşam doyum düzeyini farklılaştırmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Verilerimizle paralel olmayan bu sonuç incelendiğinde örneklem grubunda eğitim düzeyinin en az önlisans olmasının, eğitim aralığının dar olmasına ve zaten tüm katılımcıların üniversite mezunu olmasının yeterli eğitim almış olmasına olanak tanımaktadır. Bu sebeple yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etki oluşturmadığı varsayılır.

Ayrıca demografik faktörlerin yaşam doyumuna etkisi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmasa da çıkan bazı sonuçlar şöyle yorumlanmaktadır:

Çocuğu olma değişkenine göre; çocuğu olmayan kadınların yaşam doyumlarının, diğer kadınlara göre yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre çocuğu olmayan kadınların çocuğu olanlara nazaran daha az sorumluluğunun olmasının yaşam doyumuna olumlu etki etmiş olacağı düşünülebilir. Şimşek (2011) tarafından yapılan çalışmada çocuk sayısı arttıkça yaşam doyumunun arttığı sonuçları elde edilmiştir. Bizim sonuçlarımızla örtüşmeyen bu verilere bakıldığında; bu çalışmada örneklem grubunu oluşturan katılımcıların akademisyen kimliğe sahip olmaları, eğitilmiş olmaları gereği çocuk sorumluluğunu almada avantaj oluşturduğu düşünülmektedir. Abbott ve Brody (1985)'in kadınlarla yaptığı bir çalışmada, çocuğu olmayan kadınların olanlara nazaran evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Dolayısıyla bu değişkene birçok açıdan bakılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

Kronik hastalık değişkenine göre; kronik hastalığı olmayan kadınların yaşam doyumları, kronik hastalığı olan kadınlara göre yüksek olduğu görülmektedir. Kronik hastalıkların çoğunda yaşamsal kısıtlılıkların olması, hastalığın getirdiği güçlüklerin yaşam doyum düzeyini azalttığı düşünülmektedir. Suldo ve Huebner (2004) yaptığı çalışmada, sağlığın iyi olması ve davranış problemlerinin azalmasıyla yüksek yaşam doyumunu düzeyi arasında bir ilişki olduğunu söylemektedir.

Kronik hastalıklar, gelecekle ilgili belirsizliğe yol açması sebebiyle kontrol kaybı hissi, başkalarına bağımlılık hissi ve hastalıkla alakalı kendini suçlama gibi psikolojik süreçleri de beraber getirmektedir(Thompson and Kyle, 2000).

Eren (2008)'in onkoloji servisindeki hemşirelerle yaptığı çalışmada hastalık durumu değişkenine göre yaşam doyumunun farklılaşmadığı görülmüştür. Bizim verilerimizle örtüşmeyen bu sonuca etki eden nedenler arasında hemşirelerin sağlık alanında çalışmasının meslekleri gereği bu alanın getirdiği bilgi ve deneyime sahip olmalarının onları güçlendirmesi ve hastalıkla daha kolay mücadele etmesini sağlaması düşünülebilir.

Evlilik süresi değişkenine göre;4 yıl ve altında olan kadınların yaşam doyumları, diğer kadınlara göre yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre de; evliliğin ilk yıllarındaki sorumlulukların sonraki yıllardaki sorumluluktan daha az olmasının yaşam doyumunu etkilediği düşünülmektedir. Dikmen (1995) tarafından devlet memurlarıyla yapılan çalışmada evlilik süresi arttıkça yaşam doyumunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmaya bakıldığında devlet memurlarının düzenli bir iş ve yaşamı olma etkeninin yaşam doyumuna olumlu etkide bulunduğu varsayılabılır.

Duygusal zekâ ile demografik faktörler arasındaki ilişkiye baktığımızda ise:

Medeni durum değişkenine göre; evli olan kadınların duygusal zekâ puanlarının, bekâr/dul olan kadınlara göre yüksek olduğu görülmektedir.Evlilik;“yalnız ve bireysel bir yaşamdan, yakın ve birçok bağı içinde barındıran bir ilişkiye geçiş yapma” olarak varsayılsa; bunun, kişinin empati kurma, mutluluk vb. kavramları kapsayan duygusal zekâsı üzerinde olumlu etkisi olacağı düşünülmektedir.

Bireylerin ruh sağlığına evliliğin kendisinden çok, evlilik ilişkisinin duygusal yapısının yararı olduğu saptanmıştır. Yakın ve destekleyici ilişkilerin kişilerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayarak, uyumlu bir evliliğin kişilerin ruh sağlığını koruduğu anlaşılmıştır(Williams,1988).

Ünal (2010) tarafından yönetici ve öğretmenlerle yapılan çalışmada evli bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin bekâr olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Madahi, Javidi ve Samadzadeh (2013), üniversite öğrencilerinin medeni durum ve duygusal zekâları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bu araştırma sonuçlarına göre evli bireylerin duygusal zekâ düzeyinin bekârlara nazaran yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmaların yanı sıra Alper (2007) tarafından yapılan çalışmada medeni durum değişkeninin kişilerin duygusal zekâ düzeylerini anlamlı şekilde farklılaştırmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada örneklem grubunu psikolojik danışman ve sınıf öğretmenliği mesleğine sahip bireyler oluşturmaktadır. Bu bireylerin mesleklerinin kendinden beklediği duygu ifade etme, empati, problemçözme, kişilerarasılışkiler, karar verme yeteneklerini içeren duygusal Zekâlarının yüksek olmasıdır. Dolayısıyla medeni durum değişkeninin sonuca etki etmemesi bu açıdan değerlendirilebilir.

Çalışma değişkenine göre, çalışankadınların duygusal zekâ puanlarının, çalışmayan bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Çalışma hayatında iş gereği girilen ilişkiler duygusal bir etkileşimi başlatmaktadır. Karşılıklı ilişkiler arttıkça insanlar birbirlerini tanıyıp anlayarak, olumlu duygular geliştirebilir. Bunun da duygusal zekâ üzerinde artırıcı yönde bir etki yaptığı düşünülmektedir. Literatür taramamızda çalışma değişkenine göre duygusal zekâ düzeyi araştırmasına rastlanmamıştır.

Yaş değişkenine göre sonuçlar incelendiğinde; 21-30 yaş arasında olan kadınların duygusal zekâ puanlarının, diğer yaş gruplarında olan bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre 21-30 yaş arasında olan kadınların duygusal zekâ düzeylerinin 18-20 yaş aralığında olan kadınlarınkinden yüksek olması, Goleman (2014)'ın "duygusal zekânın yaşam boyu gelişmekte olduğu" teziyle paralellik göstermektedir. Ergin, İşmen ve Özabacı (1999)'nın lisede okuyan ergenlerle yaptığı bir araştırma sonucuna göre de; 16-17 yaş ergenlerin duygusal zekâ düzeylerinin 15 yaşındakilerden yüksek olduğu sonucuna varılarak, duygusal zekânın yaşla beraber arttığı ifade edilmiştir. Roitman (1999) da duygusal becerilerin öğrenilebileceğini savunmaktadır. Yine Mayer (2001) tarafından yapılan bir çalışmada, 18-21 yaş grubundaki öğrencilerin duygusal zekâ puanlarının 13-16 yaş grubundaki öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun yanı sıra Erginsoy (2002) tarafından yapılan çalışma ve İşmen (2001)'in 225 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmalardan elde edilen veriler, yaş değişkeninin duygusal zekâyı anlamlı biçimde farklılaştırmadığını göstermektedir. Bu çalışmaların sonuçları ise bizim çalışmamızın sonuçları ile örtüşmemektedir. Burada yaş değişkeni açısından ranjin dar olmasının istatistiksel anlamda zayıf etki oluşturduğu düşünülebilir.

Çocuk olma değişkenine göre; 1-2 arasında çocuğu olan kadınların duygusal zekâ puanlarının, diğer kadınlara göre yüksek olduğu görülmektedir. Burada çocuğu olmama faktörünün kadınlarda stres düzeyini artıracığı düşünülürse, çocuğu olmanın ise duygusal zekâ düzeyi üzerinde olumlu bir etki yapabileceği varsayılır. Yine3 ve daha fazla sayıda çocuk sahibi olmanın kadına getireceği yük ve stres düşünüldüğünde, 1-2 arası çocuk sahibi olmanın duygusal zekâ düzeyi üzerinde bu gruba nazaran da daha olumlu etkiye sahip olacağı varsayılabilir. Babaoğlan (2010)'ın 180 okul yöneticisiyle yaptığı çalışmadan elde edilen verilere göre çocuk sayısı ile duygusal zekâ düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuçlarla bizim verilerimiz örtüşmemektedir. Babaoğlan'ın araştırmasının örneklemini oluşturan yöneticilik mesleğine sahip bireylerin çoğunluğunu erkeklerin oluşturmasının ebeveynlik rollerinde çocuğun sorumluluğunun daha çok annede olması ve bunun sonucu olarak babaların duygusal zekâ düzeylerine nötr bir etki yaptığı düşünülmektedir.

Eğitim düzeyi değişkenine göre; üniversite ve üzerinde eğitimi olan kadınların duygusal zekâ puanlarının, diğer kadınlara göre yüksek olduğu görülmektedir. Eğitim, kişinin kendini tanıması, kendi ve çevresini algılamasına olanak sağlar. Bunun da kişiyi daha empatik ve objektif kılacağı düşünülecek olursa eğitimin duygusal zekâyâ olumlu katkısı olduğu sonucuna varılabilir. Bu sonuçlar Barut, Ersanlı ve Yılmaz(2005)'ın yaptığı çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca Ergin (2000) tarafından geçerlilik, güvenilirlik çalışması yapılan Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği sonucuna göre; yüksek lisans mezunu bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin daha az eğitim almış bireylerden yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Yurt dışında yapılan bir çalışmada, Harrod ve Scheer (2005) duygusal zekâ düzeyi ile eğitim düzeyi arasında pozitif bir korelasyon olduğu sonucuna varmışlardır.

Buna karşılık Üncü (2007) tarafından yapılan çalışmada eğitim değişkenine göre duygusal zekânın farklılaşmadığı yönündedir. Bizim elde ettiğimiz verilerle örtüşmeyen bu sonuç değerlendirildiğinde, Üncü (2007)'nün araştırmasındaki ilköğretim ve lise mezunlarının sayı olarak üniversite mezunlarından az olmasının gruplar arası sağlıklı bir karşılaştırma yapılmasını engellemiş olabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca demografik faktörlerin duygusal zekâ düzeyi ile ilişkisi incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bulunmasa da çıkan bazı sonuçlar şöyle yorumlanmaktadır:

Kronik hastalık değişkenine göre; kronik hastalığı olmayan kadınların duygusal zekâ puanlarının, kronik hastalığı olan kadınlara göre yüksek olduğu görülmektedir. Kronik hastalıkların ilerleyen süreçlerinde depresyon, anksiyetevb. ruhsal sorunların görülmesi, sosyal hayatın kısıtlanması vb. sebeplerin duygusal zekânın gelişimine olumsuz etkide bulunabileceği düşünülmektedir. Mikolajczak, Limunet ve Menil (2006) tarafından 80 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada duygusal zekânın yüksek düzeyde fiziksel ve ruhsal sağlık ile ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır. DuygusalZekânın, yüksek düzeyde fiziksel semptom bildirmeye negatif yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Evlilik süresi değişkenine göre; evlilik süresi 11-20 yıl olan kadınların duygusal zekâ puanlarının, diğer kadınlara göre yüksek olduğu görülmektedir. Evlilik süresi ilerledikçe kadınların E.Q.'nun alt yetenekleri olan kişilerarası ilişkiler, empativb.yeteneklerine olumlu etki yapacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla 11-20 yıllık evliliğin duygusal zekâ düzeyinin kendinden düşük olan evlilik sürelerine göre olumlu anlamda farklılaşması bu açıdan değerlendirilebilir. Literatür incelendiğinde bu alanda az sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Baba (2010)'nın farklı illerde yaşayan 220 evli çiftle yaptığı araştırma ve Üncü (2007)'nün yaptığı çalışmada evlilik süresiyle duygusal zekâ düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

VI. BÖLÜM

SONUÇ/ÖNERİLER

SONUÇ

➤ Araştırmaya katılan kadınların yaşam doyum düzeyleri ile duygusal zekâ puanları ve duygusal zekânın alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

- Araştırmaya katılan kadınların medeni durum, çalışma durumu, yaş, eğitim düzeyi değişkeni ile yaşam doyum düzeyi arasında anlamlı bir korelasyon vardır.
- Araştırmaya katılan kadınların medeni durum, çalışma durumu, yaş, çocuk sayıları, eğitim düzeyi ile duygusal zekâ düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

ÖNERİLER

Yapılan araştırma sonuçlarına göre aşağıda birtakım önerilerde bulunulmuştur:

- Bu araştırmanın örneklemini özel bir merkez bünyesinde yürütülen çalışmalar doğrultusunda seçilen kadınlar oluşturmaktadır. Benzer çalışmalar farklı kurum ve kuruluşların bünyesinde yapılabilir.
- Çalışma sadece kadın katılımcılarla yürütülmüştür. Benzer çalışmalar erkek katılımcılarla da yapılabilir.
- Duygusal zekânın yaşam boyu geliştirileceği görüşüne göre kadınlara farklı yaş dönemlerinde duygusal zekâyı geliştirici eğitim programları, seminerler, paneller düzenlenerek bilinçlendirme çalışmaları düzenlenebilir.
- Çalışma hayatının duygusal zekâyı ve yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği sonucundan hareketle, kadınların üretkenlik becerilerinin artırılması adına ev hanımlarına bu yönde destek olunabilir, meslek edindirme kursları artırılabilir.
- Eğitimin duygusal zekâyı ve yaşam doyumunu pozitif etkilediği düşünülürse kadınların eğitim düzeylerinin artırılması için daha geniş olanaklar sağlanabilir, eğitim düzeyini artırmaya teşvik edici çalışmalar yapılabilir.
- Kadınlarda duygusal zekâ düzeyi ile farklı değişkenler araştırılabilir.
- Kadınların yaşam doyumlarını etkileyen farklı değişkenlerle çalışılabilir.

KAYNAKÇA

Abbott, D.A. and Brody, G.H., (1985), *The Relation of Child Age, Gender and Number of Children to The Marital Adjustment of Wives. Journal of Marriage and The Family*, pp 47, 77-84.

Acar, F.T., (2001), *Duygusal Zekâ Yeteneklerinin Göreve ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışları İle İlişkisi*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aktay, A., (2008), *Yönetici ve Öğretmenlerin Değer Tercihleri İle Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Alper, D., (2007), *Psikolojik Danışmanlar ve Sınıf Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri-İletişim ve Empati Becerilerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Andrews, F.M., Withey, S.B., (1976), *Social Indicators of Well-Being*, New York: Plenum Press.

Annak, B.B., (2005), *Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Arasan-Acar, B., (2010), *Akademisyenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi, Uşak.

Ardahan, F., (2012), *Duygusal Zekâ ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Doğa Sporları Yapanlar Örneğinde İncelenmesi*, Pamukkale Journal of Sport Sciences, 3 (3), ss. 20-33.

Austin, Elizabeth, J., P., Evans, R., Goldwater and V. Potte, (2005), *A Preliminary Study of Emotional Intelligence, Emphaty and Exam Performance in First Year Medical Students* Personality and Individual Differences, Vol. 39, 1395-1405.

Aytaç, S., (1999), *Çalışma Yaşamında Kadın ve Kariyer*, Türkiye'de Kadın İşgücü Seminerleri I-II, TİSK Yayınları, Yayın No. 192, Aralık 1999, Ankara.

Baba, Eser, (2010), *Evli Çiftlerin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Evlilik Uyumlarının Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.

Babaoğlu, E., (2010), *Okul Yöneticilerinde Duygusal Zekâ*, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(1).

Baltaş, Z., (2006), *Duygusal Zekâ*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bar-On, R., (1997), *Bar-On Emotional Quotient Inventory, A Measure of Emotional Intelligence, Technical Manual*, Toronto: Multi-Health Systems.

Bar-On, R., (2000), *Baron Emotional Quotient Inventory. Youth Version Technical Manual*, Toronto; North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems Inc.

Bar-On, R., (2006), *The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)*, Psicothema, pp. 13-25.

Barut, Y., Müge, Yılmaz, Ercüment Ersanlı, (2005), *Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Duygusal Zekâ Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Engelli Kadınların Sorunları ve Çözümleri Konulu Sempozyumda Sunulmuş Bildiri, Kocaeli.

Bender, Tekin, M., (2006), *Resim-İş Eğitimi Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Yaratıcılık İlişkileri*, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Bryant, F.B. and Marquez, J.T., (1986), *Educational Status and The Structure of Subjective Well-Being in Men and Women*, Social Psychology Quarterly, 49(2), pp. 142-153.

Budak, S., (2003), *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.

Bümen, N.T., (2004), *Okulda Çoklu Zekâ Kuramı*, Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Carmeli, A. et al., (2009), *The Relationship Between Emotional Intelligence and Psychological Wellbeing*, Journal of Managerial Psychology, 24(1): pp.66-78.

Caruso, D., Salovey, P., and Kaymak, S., (2007), *Duygusal Zekâ Yöneticisi*, İstanbul: Crea Yayıncılık.

Cevizci, Ahmet, (2000), *Felsefe Sözlüğü*, İstanbul: Paradigma Yayınları.

Cingisiz, N. ve Murat, M., (2009), *Evlenmek İçin Birbirini Tercih Eden Çiftlerin Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9(1): ss. 99-114.

Constantine, M.G. and Gainor, K.A., (2001), *Emotional Intelligence and Empathy: Their Relation to Multi-Cultural Counselling Knowledge and Awareness*, Professional School Counselling, 5, 2, 131-137.

Cooper, R.K. and A. Sawaf, (1997), *Liderlikte Duygusal Zekâ*, Çev. Z.B. Ayman-B. Sancar, İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Cooper, R.K. and Sawaf, A., (2000), *Liderlikte Duygusal Zekâ*, (1.Basım). Z.B. Ayman ve B.Sancar (Çev.), İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Crowe-Fraley, Barbara, G., (1999), *Emotional Intelligence and Student Retention*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Azusa Pacific University Faculty of The Graduate Department of Psychology, ABD.

Csikszentmihalyi, M., (1975), *Beyond Boredom and Anxiety*, San Francisco: Jossey-Bass.

Çakan, B.K., (2013), *Konut Sektöründe Beyaz Yaka Çalışanların İş Doyumlarının ve Duygusal Zekâlarının Yaşam Doyumuna Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çakar, U., Arbak, Y. (2004). Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zekâ İlişkisi ve Duygusal Zekâ. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6 (3) s.23-48.

Çelik, M., Tümkaya, S., (2012), Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 13, Sayı 1, Nisan 2012, ss 223-238.

Çetinkaya, H., (2004), *Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması*, Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Mersin.

Dağdelen, M., (2008), *Üretim ve Hizmet Sektöründe Çalışan İşçilerde Ruhsal Sağlık Düzeyi Belirti Dağılımı, Algılanan Sağlık, İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Malatya.

Dağlı, M., (2006), *Ergenlikte Zekâ Bölümü, Duygusal Zekâ ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

De Lazzari, S.A., (2001), *Emotional Intelligence, Meaning and Psychological Wellbeing: A Comparison Between Early and Late Adolescence*, Unpublished Masters Thesis, Trinity Western University, Langley, B.C., Canada.

Demir, İ., (2011), *Gençlerde Yaşam Doyumu İle Kimlik İşlevleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:10, Sayı:38, ss. (099-113).

Demiray, Ö., (2006), *Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.

Deneve, K. and Cooper, H., (1998), *The Happy Personality: A Meta Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well Being*, Psychological Bulletin, 124(2), pp. 197- 229s.

Deniz, M.E. ve Yılmaz, E., (2004), *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki*, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildiri Özetleri (6-9 Temmuz 2004) Malatya, İnönü Üniversitesi.

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

Diener, E., (1984), *Subjective Well-Being*, Psychological Buletin, 95 (3), pp. 542-575.

Diener, E., Myers, D.G., (1997), *The Science of Happiness (Cover Story)*, Futurist, 31(5), 3.

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. and Smith, H.L., (1999), *Subjective Well-Being*, Three Decades of Progress. Psychological Bulletin, 125(2), pp. 276-302.

Diener, E., (2000), *Subjective Well-Being, The Science of Happiness and A Proposal for A National Index*, American Psychologist, 55(1), pp. 34-43.

Diener, E. and Biswas-Diener, R., (2002), *Will Money Increase Subjective Well-Being? A Literature Review and Guide to Needed Research*, Social Indicators Research, 57, pp. 119-169.

Diener, E. and Seligman, M.E.P., (2002), *Very Happy People*, Psychological Science, 13(1), pp. 81-84.

Dikmen, A.A., (1995), *İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt: 50, No: 3-4, Haziran-Aralık, ss. 115-140.

Doğan, B., Moralı, S., (1999), *Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları İle Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıklarıyla İncelenmesi*, Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: 3, Sayı: 1,ss. 16-27.

Dökmen, Ü., (2004), *İletişim Çatışmaları ve Empati*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Epstein, S., (1998), *Constructive Thinking: The Key To Emotional Intelligence*, Greenwood Publishing Group, Westport, Ct, USA.

Erdem, N. ve Karabulut, E., (2006, vd 2004,), *Hemodiyaliz Hastalarında Umutsuzluk ve Yasam Doyumu*, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 11, ss. 1-17.

Erdoğan, Y.M., (2008), *Duyusal Zekânın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 7(23).

Ergin, D. Y., İşman, E. Ve Özabacı, N. (1999) . EQ of gifted youths: A comparative study.13. Biennial World Conference, World Council For Gifted and Talented Children , İstanbul.

Eren, A.T., (2008), *Onkoloji Hemşirelerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ergin, Demirali Yaşar; İşmen, Esra, Özabacı, Nilüfer, (1999), *EQ of Gifted Marzano*, J. Robert; Brandt, S. Ronald; Hughes, Sue Caroly et al (1989). Dimensions of Thinking. USA: Semline Inc.

Ergin, F.E., (2000), *Üniversite Öğrencilerinin Sahip Oldukları Duygusal Zekâ Düzeyi İle 16 Kişilik Özelliği Arasında İlişki Üzerine Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Erginsoy, D., (2002), *Duygusal Zekâ ve Kişilerarası İlişkiler Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Fakültesi Dergisi, 9 (2): ss.11-18.

Eryılmaz, A., (2009), *Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi*, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, Güz 2009, Cilt:7, Sayı:4, ss. 975-989.

Eryılmaz, S., (2012), *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Muğla.

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

Goleman D., (1998), *Working With Emotional Intelligence*, NewYork: Bantam Books.

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

Göçet, E., (2006), *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Gülcan, A., (2014), *Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gümüş, H., (2006), *Farklı Mesleklerde Çalışanların İş ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması*, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Harrod, N.R, S.D., Scheer, (2005), *An Exploration of Adolescent Emotional Intelligence in Relation to Demographic Characteristics*, Adolescence, Vol: 40, pp.503.

İnci, S., (2014), *Aday Öğretmenlerin Duygusal Zekâ İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

İşmen, Esra, A., (2001), *Duygusal Zekâ ve Problem Çözme*, Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, 13: ss. 111-124.

Jordan, Peter, J., Ashkanasy, Neal, M., Hartel, Charmine E.J, Hooper, Gregory S., (2002), *Workgroup Emotional Intelligence Scale Development and Relationship to Team Process Effectiveness and Goal Focus*, Human Resource Management Review, Vol. 12.

Karaküçük, S.A., Oral, E.A., (2007), *Eğitim Psikolojisi, Eğitimde Bireysel Farklılıklar*, Editörler: Ersanlı U., K., Uzaman, E. Lisans Yayıncılık, İstanbul.

Kenarlı, Ö., (2007), *Duygusal Zekâ-Akademik Başarı Etkileşimine İlişkin Öğrenci Görüşlerinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.

Keser, A., (2005), *İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama*, Çalışma ve Toplum Dergisi, Sayı: 4, ss. 77-95.

Kırtıl, S., (2009), *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Koçak, R. ve İçmenoğlu, E., (2012), *Üstün Yetenekli Öğrencilerin Duygusal Zekâ ve Yaratıcılık Düzeylerinin Yaşam Doyumlarını Yordayıcı Rolü*, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (37), ss. 73-85.

Konrad, S and C., Hendl, (2001), *Duygularla Güçlenmek*, Çev.: M. Taştan, Hayat Yayınları, İstanbul.

Köksal, A., (2003), *Ergenlerde Duygusal Zekâ İle Karar Verme Stratejileri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kulaksızoğlu, A., (1998), *Ergenlik Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Lance, C.E., Mallard, A.G. and Michalos, A.C., (1995), *Tests of The Causal Directions of Global-Life Facet Satisfaction Relationships*, Social Indicators Research.

Lazzari, S.A., (2000), *Emotional Intelligence, Meaning and Psychological Well Being: A Comparison Between Early And Late Adolescence. The Degree of Masters of Arts Graduate Counselling Psychology Program Trinity Western University.*

Lu, L., Shih, J.B., Lin, Y.Y. and Ju, L.S., (1997), *Personal and Environmental Correlates of Happiness*, Personality and Individual Differences, 23(3), pp. 453-462.

Lyubomirsky, S., King, L. and Diener, E., (2005), *The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?*, Psychological Bulletin, 131, pp. 803-855.

Madahi, M.E., Javidi, N. and Samadzadeh, M., (2013), *The Relationship Between Emotional Intelligence and Marital Status in Sample of College Students*, Procedia Social and Behavioral Sciences, 84, pp. 1317-1320.

Mastekaasa, A., (1992), *Marriage and Psychological Well-Being: Some Evidence on Selection Into Marriage*, Journal of Marriage and The Family, 54, pp. 901-911.

Matlin, M.W. and Stang, D., (1978), *The Pollyanna Principle*. Cambridge, MA: Schenkman.

Mayer, J.D. and P., Salovey, (1997), *What is Emotional Intelligence?*, Editörler: Salovey P. and D.J. Sluyter, Emotional Development And Emotional Intelligence, New York: Basic Books, pp. 3-2.

Mayer, John D., Peter Salovey ve David Caruso (2000) "Models Of Emotional Intelligence" , In R. J. Sternberg (Ed) Handbook Of Intelligence, New York, NY,US:Cambridge University Pres.

Mayer, John, (2001), *Emotional Intelligence and Giftedness*, Roeper Review, 23 (3), pp. 131-137.

Mcknight C.G., Huebner E.S. and Suldo, S., (2002), *Relationships Among Stressful Life Events, Temperament, Problem Behaviour, and Global Life Satisfaction in Adolescents*, Psychology in The Schools, Vol. 39 (6), pp. 677-687.

Mikolojczak, M., Luminet, O. and Menil, C., (2006), *Predicting Resistance to Stress: Incremental Validity of Trait Emotional Intelligence Over Alexithymia and Optimism*, Psicothema, 18, pp. 79-88.

Mohzan Mohd, M.A., Hassan, N. and Halil, N.A.,. (2013), *The Influence of Emotional Intelligence on Academic Achievement*, Procedia Social and Behavioral Sciences, 90, pp. 303-312.

Moller, V., (1996), *Life Satisfaction and Expectations for The Future in Sample of University Students: A Research Note*, South African Journal of Sociology, 27 (1), pp. 109-125.

Myers, D. and Diener, E., (1995), *Who is Happy*, American Psychological Society. 6, 1, pp. 1-19.

Newsome, S., Day, A.L., Catano, V.M., (2000), *Assessing The Predictive Validity of Emotional Intelligence*, Personality and Individual Differences, 29, pp. 1005–1016.

Otacioğlu, S.G., (2009), *Müzik Öğretmeni Adaylarının Duygusal Zekâ İle Akademik ve Çalgı Başarı Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi 19(1), ss. 85-96.

Özdemir, M., (2015), *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekâları İle Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Özer, M., (2001), *Huzurevinde ve Aile Ortamında Yaşayan Yaşlıların Öz Bakım Gücü ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Özer, M. ve Karabulut, Ö.Ö., (2003), *Yaşlılarda Yaşam Doyumu*, Turkish Journal of Geriatrics, Geriatri. 6(2), ss. 72-74.

Özguven, İ.E., (1998), *Psikolojik Testler*, Pdrem Yayınları, Ankara.

Palmer, B., R; R., Manocha; G., Gignac; C., Stough, (2003), *Examining The Factor Structure of The Bar-On Emotional Quotient Inventory With An Australian General Population Sample*, Personality and Individual Differences. Vol. 35, pp.1191-1210.

Plagnol, A.C. and Easterline, R.A., (2008), *Aspirations, Attainments and Satisfaction: Life Cycle Differences Between American Women and Men*, Journal of Happiness Studies, 9, pp. 601–619.

Rathus, S.A., (1987), *Psychology*, Third Edition, Holt, Rinehart and Winston, Inc.

Roitman, J.D., (1999), *Emotional Intelligence: The Heart is Smarter Than The Brain*, Boulder: University of Colorado.

Ryan, R., M., Deci, E.L., (2001), *On Happiness Andon Hedonic and Human Potentials: A Review of Research Eudaimonic Well-Being*, Annual Review of Psychology, 52, pp. 141-166.

Saban, A., (2005), *Çoklu Zekâ Teorisi ve Eğitimi*, Ankara: Nobel Yayıncılık.

Salovey, P. Ve Caruso, D., (2007). *Duyusal Zekâ Yöneticisi*, İstanbul.

Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J. and Dornheim, L., (1998), *Development and Validation of A Measure of Emotional Intelligence*, Personality and Individual Differences, 25, pp. 167-177.

Schwarz, N., Clore, G.L., (1983), *Mood, Misattribution and Judgements of Well Being: Informative and Directive Functions of Affective States*, Journal of Personality and Social Psychology.

Seligman, M.E.P., (2007), *Gerçek Mutluluk. Kalıcı Doyum Potansiyelinizi Geliştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması*, Ankara: HYB.

Shapiro, L.E.,(1999)*Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek*, 3.Baskı, Varlık Yayınları, İstanbul.

Shelly, Y. S. , and Brown, L. (2004). "A Review of the Emotional Intelligence Literature and Implications for Corrections". Research Branch Correctional Service of Canada .

Sirgy, J.M., Michalos, A.C., Ferris, A., Easterlin, R., Patrick, D. and Pavot, W., (2006), *The Quality-of-Life (Qol) Research Movement: Past, Present and Future*, Social Indicators Research, 76, pp. 343-466.

Stein, S.J.; Book, H.E., (2003), *EQ-Duygusal Zekâ ve Başarının Sırrı*, (M. Işık, Çev.), İstanbul: Özgür Yayınları.

Suldo, S.M. and Huebner, E.S., (2004), *The Role of Life Satisfaction in The Relationship Between Authoritative Parenting Dimensions and Adolescent Problem Behavior*, Social Indicators Research, 66, pp. 165-195.

Swinkels, A. and Giuliano, T.A., (1995), *The Measurement and Conceptualization of Mood Awareness: Monitoring and Labeling One's Mood States*, Personality and Social Psychology Bulletin, 21 (9), pp. 934-949.

Şimşek, E., (2011), *Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri*, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Tarman, S., (2002), *Çoklu Zekâ Kuramının Lise Programında Uyarlanabilirliği*, 2000'li Yıllarda Lise Eğitime Çağdaş Yaklaşımlar Sempozyumu, 08-09 Haziran, Bildiriler İstanbul Kültür Üniversitesi Yayınları No.25, ss. 109-122.

Taşkın, A.K., (2008), *Beden Eğitimi Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Thompson, S.C. and Kyle, D.J., (2000), *The Role of Perceived Control in Coping With The Losses Associated With Chronic Illness*, J.H. Harvey and E.D. Miller (Ed.), *Loss and Trauma: General and Close Relationship Perspectives*, pp. 131-142, Philadelphia: Taylor and Francis.

Uyguç, N., Arbak, Y., Duygulu, E. ve Çıraklar, N., (1998), *İş ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Üç Temel Varsayım Altında İncelenmesi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt:13, Sayı:2, ss. 193-204.

Ülgen, G., (1997), *Eğitim Psikolojisi*, (3.Basım), İstanbul: Alkım Yayınevi.

Ülker Tümlü, G., Receptoğlu, E. ve Baltacı, Ö., (2012), *Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*, Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, Cilt 3(3), ss. 205-213.

Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S., (2001), *Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri İle İlişkisi*, Klinik Psikiyatri, 4(2), ss. 113-118.

Ünal, M., (2010), *Eğitim İş Görenlerinin Duygusal Zekâları İle Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Üncü, Serap, (2007), *Duygusal Zekâ ve Evlilik Doyumu İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Vara, Ş., (1999), *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Veenhoven, R., (1996), *Is Happiness Relative?*, Social Indicators Research, 24, pp. 1-34.

Williams, D.G., (1988), *Gender, Marriage and Psychosocial Well-Being*, Journal of Family Issues, Vol: 9, pp. 452-468.

Wing, C.F., Schutte, S.N. and Byrne, B., (2006), *The Effect of Positive Writing on Emotional Intelligence and Life Satisfaction University of New England*, Journal of Clinical Psychology, 62 (10), pp. 1291-1302.

Yaylacı, G., (2006), *Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ ve İletişim Yeteneği*, Hayat Yayınları, İstanbul.

Yetim, Ü., (1991), *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.

Yetim, Ü. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish University students and academicians. Social Indicators Research, 61 (3), 297-317.

Yılmaz, S., (2007), *Duygusal Zekâ ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Erzurum.

Yılmaz, E., Altınok, V., (2009), *Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*, Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, Cilt 15, Sayı 59, ss. 451-469.

Yoltaş, A.R., (2007), *Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Yüksel, M., (2006), *Duygusal Zekâ ve Performans İlişkisi (Bir Uygulama)*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.



EK-1

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Doğum Tarihiniz :

2. Medeni Durumunuz : Bekar () Evli ()

3. Evli iseniz kaç yıldır evlisiniz? :

4. Çocuğunuz var mı? : Var () Yok ()

Varsa çocuk sayınız?

5. Bekâr iseniz bir ilişkiniz var mı?

Tanışalı kaç sene oldu?

6. Eğitim durumunuz nedir?

a) İlkokul b) Ortaokul c) Lise d) Üniversite e) Yüksek Lisans f) Doktora

7. Çalışıyor musunuz?

a) Evet b) Hayır

Çalışıyorsanız mesleğiniz nedir?

8. Herhangi kronik bir rahatsızlığınız var mı? : Var () Yok ()

Varsa ismini belirtiniz

EK-2

Bar-ON DUYGUSAL ZEKÂ ÖLÇEĞİ

Sayın Katılımcı,

Aşağıdaki ifadelere vereceğiniz cevapları 1'den 5'e kadar sıralanan

1- Tamamen katılıyorum, 2- Katılıyorum, 3- Kararsızım, 4- Katılmıyorum, 5- Kesinlikle katılmıyorum

açıklamalardan birini seçerek (X) işareti ile belirtmeniz gerekiyor. İfadelerin doğru veya yanlışlığı yoktur. Bu nedenle ifadeyi okuduğunuzda aklınıza gelen ilk cevap sizin tutumunuzu en iyi yansıtan olacaktır.

	1	2	3	4	5
1. Zorluklarla baş edebilme yaklaşımım adım adım ilerlemektir.					
2. Duygularımı göstermek benim için oldukça kolaydır.					
3. Çok fazla strese dayanamam.					
4. Hayallerimden çok çabuk sıyrılabilir ve o anki durumun gerçekliğine kolayca dönebilirim.					
5. Zaman zaman ortaya çıkan tersliklere rağmen, genellikle işlerin düzeleceğine inanırım.					
6. Üzücü olaylarla yüz yüze gelmek benim için zordur.					
7. Biriyle aynı fikirde olmadıgımda bunu ona söyleyebilirim.					
8. Kendimi kötü hissettiğimde beni neyin üzdüğünü bilirim.					
9. Başkaları benim iddiasız biri olduğumu düşünürler.					
10. Çoğu durumda kendimden eminimdir.					
11. Huysuz bir insanımdır.					
12. Çevremde olup bitenlerin farkında değilimdir.					
13. Derin duygularımı başkaları ile kolayca paylaşamam.					
14. İyi ve kötü yanlarıma baktığım zaman kendimi iyi hissederim.					
15. Yaşamımı elimden geldiğince anlamlı hâle getirmeye çalışırım.					
16. Sevgimi belli edemem.					
17. Tam olarak hangi konularda iyi olduğumu bilmiyorum.					
18. Eski alışkanlıklarımı değiştirebilirim.					
19. Hoşuma giden şeyleri elimden geldiğince sonuna kadar öğrenmeye çalışırım.					
20. Başkalarına kızdığımında bunu onlara söyleyebilirim.					
21. Hayatta neler yapmak istediğime dair kesin bir fikrim yok.					
22. Yapacaklarımın bana sık sık söylendiği bir işte çalışmayı tercih ederim.					
23. Bir problemi çözerken her bir olasılığı inceler, daha sonra en iyisine karar veririm.					
24. Bir liderden çok, takipçiyimdir.					
25. Doğrudan ifade etmeseler de, başkalarının duygularını çok iyi anlarım.					
26. Fiziksel görüntümden memnunum.					
27. İnsanlara ne düşündüğümü kolayca söyleyebilirim.					
28. İlgimi çeken şeyleri yapmaktan hoşlanırım.					
29. Sabırsız bir insanım.					
30. Diğer insanların duygularını incitmemeye özen gösteririm.					
31. İşler gittikçe zorlaşsa da genellikle devam etmek için					

	1	2	3	4	5
motivasyonum vardır.					
32. Başkalarıyla iyi ilişkiler kurarım.					
33. Güç bir durumla karşılaştığımda konuyla ilgili olabildiğince çok bilgi toplamayı isterim.					
34. İnsanlara yardım etmekten hoşlanırım.					
35. Son birkaç yılda çok az başarı elde ettim.					
36. Öfkemi kontrol etmem zordur.					
37. Hayattan zevk almıyorum.					
38. Duygularımı tanımlamak benim için zordur.					
39. Haklarımı savunamam.					
40. Oldukça neşeli bir insanımdır.					
41. Düşünmeden hareket edişim problemler yaratır.					
42. İnsanlar benim sosyal olduğumu düşünürler.					
43. Kurallara uyan bir vatandaş olmak çok önemlidir.					
44. Kendimi olduğum gibi kabul etmek bana zor geliyor.					
45. Aynı anda başka bir yerde bulunmak zorunda olsam da, ağlayan bir çocuğun anne ve babasını bulmasına yardım ederim.					
46. Arkadaşlarım bana özel şeylerini anlatabilirler.					
47. Kendi başıma karar veremem.					
48. Başka insanlara saygı duyarım.					
49. Başkalarına neler olduğunu önemserim.					
50. Bazı şeyler hakkında fikrimi değiştirmem zordur.					
51. Problemlerin çözümüne ilişkin farklı çözüm yolları düşünmeye çalışınca genellikle tıkanır kalırım.					
52. Fanteziler ya da hayaller kurmadan her şeyi gerçekte olduğu gibi görmeye çalışırım.					
53. Neler hissettiğimi bilirim.					
54. Benimle birlikte olmak eğlencelidir.					
55. Sahip olduğum kişilik tarzından memnunum.					
56. Hayal ve fantezilerime kendimi kaptırırım.					
57. Yakın ilişkilerim benim ve arkadaşlarım için çok önemlidir					
58. Yeni şeylere başlamak benim için zordur.					
59. Eğer yasaları çiğnemem gerekirse, bunu yaparım.					
60. Endişeliyimdir.					
61. Yeni şartlara ayak uydurmak benim için kolaydır.					
62. Kolayca arkadaş edinebilirim.					
63. Can sıkıcı problemlerle nasıl baş edebileceğimi bilirim.					
64. Başkaları ile çalışırken kendi fikirlerimden çok onlarınkine güvenirim.					
65. Kendimi çok sık, kötü hissederim.					
66. Konuşmaya başlayınca zor susarım.					
67. Çevremdekilerle iyi geçinemem.					
68. Zor şartlarda serinkanlılığımı nasıl koruyacağımı bilirim.					
69. Kendimi takdir ederim.					
70. İnsanlarla tartışırken, bana sesimi alçaltmamı söylerler.					
71. Tarzımı değiştirmem zordur.					

	1	2	3	4	5
72. Hayatımdan memnunum.					
73. Başkalarının bana ihtiyaç duymalarından çok, ben başkalarına ihtiyaç duyarım.					
74. Hafta sonlarını ve tatilleri severim.					
75. Çok sinirlenmeden stresle baş edebilirim.					
76. Çok zor durumların üstesinden geleceğime inanıyorum.					
77. Acı çeken insanların farkına varamam.					
78. Genellikle en iyisini ümit ederim.					
79. Başkalarına göre, bana güvenmek zordur.					
80. Endişemi kontrol etmemin zor olduğunu biliyorum.					
81. Başkalarının duygusal ihtiyaçlarını, kolaylıkla fark ederim.					
82. Abartmayı severim.					
83. Gülümsemek benim için zordur.					
84. Uygun bir zamanda negatif duygularıyla yüzleşir, onları gözden geçiririm.					
85. Yeni bir şeye başlamadan önce genellikle başarısız olacağım hissine kapılırım.					
86. İstedğim zaman "Hayır!" demek benim için zordur.					
87. Bir problemle karşılaştığımda önce durur ve düşünürüm.					
88. Yukarıdaki ifadelere samimi bir şekilde cevap verdim.					

EK-3

YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ

		KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KISMEN KATILYORUM	KARARSIZIM	KISMEN KATILYORUM	KATILYORUM	KESİNLİKLE KATILYORUM
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeylerielde ettim	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemenhiçbir şeyi değıştirmezdım.	1	2	3	4	5	6	7